



T.C.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Genel Psikoloji Yüksek Lisans Programı

**EVLİ ÇİFTLERİN SOSYAL FOBİ VE İNTERNET
BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Pekah DİBA

125201147

Danışman: Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ

İSTANBUL , 2017



T.C.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Genel Psikoloji Yüksek Lisans Programı

**EVİLİ ÇİFTLERİN SOSYAL FOBİ VE İNTERNET
BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tezi Hazırlayan: Pekah DİBA

KABUL VE ONAY

Pekah tarafından hazırlanan “Evli Çiftlerin Sosyal Fobi Ve İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, Savunma Sınavı tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan:

Danışman

Üye:

Üye:

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Enstitü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge ve şekillerin kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Evli Çiftlerin Sosyal Fobi Ve İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

[Tarih ve İmza]

Pekah DİBA

ONAY

Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- └ Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- └ Tezim sadece İstanbul Arel yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- └ Tezim yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

[Tarih ve İmza]

Pekah DİBA

ÖNSÖZ

Evli çiftlerin sosyal fobi ve internet bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediğim bu araştırmamın, eğitimcilere, ebeveynlere, psikolojik danışmanlara ve konuyla ilgili yapılacak her türlü çalışmaya katkı sağlamasını umuyorum.

Çalışmam boyunca bilgi birikimi ve tecrübesiyle bana yol gösteren, sabır ve anlayışından dolayı başta tez danışmanım , Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ katkıları ve emekleri için sonsuz teşekkür ve saygılarımı sunarım.

Bu vesile ile bugünlere gelmemde emeklerini hiçbir zaman ödeyemeyeceğim varlığıyla bana huzur veren ailem ve arkadaşlarıma teşekkürlerimi borç bilirim.

ÖZET

EVLİ ÇİFTLERİN SOSYAL FOBİ VE İNTERNET BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Pekah DİBA

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji

Anabilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz

Ağustos, 2017- sayfa

Teknolojinin hızla gelişmesi ve tüm alanlarda gerekliliğinin artması ile birlikte internet bağımlılığı artmış ve sosyal ilişkilerde bozulmalar görülmeye başlamıştır. Bu durum giderek artmakta ve sosyal hayatta hızla bozulmalara neden olmaktadır. Bu çalışmada evli çiftlerin sosyal fobi ve internet bağımlılık düzeylerinin bazı değişkenler açısından değişiklik gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırmanın evrenini İstanbul’da yaşayan evli çiftler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini İstanbul’da yaşayan 150 evli çift oluşturmaktadır. Örneklem grubu kolaydan örnekleme yöntemi ile oluşturulmuştur. Araştırma da Kişisel Bilgi Formu, Demografik Form, Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği, Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği kullanılmıştır.

Sonuç şunu gösterdi: Çalışmayan Çiftlerde Problemlı İnternet Kullanımının çalışanlara göre yüksek olduğu görülmektedir. Kaygı düzeyi çalışmayan çiftlerde çalışanlara göre yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca çalışmayan çiftlerde kaçınma davranışlar çalışanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Evli Çiftlerde Problemlı İnternet Kullanımı, Problemlı İnternet Kullanımı, Kaygı, Kaçınma, Sosyal Fobi

ABSTRACT

EXAMINE TO RELATIONSHIP BETWEEN MARRIED COUPLE'S SOCIAL PHOBIA AND INTERNET ADDICTION

Pekah DİBA

Master Thesis, Psychology

Department Supervisor: Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ

August, 2017- Pages

Internet addiction increases along with technology and there is deterioration in social relationships. This situation is growing up along with deterioration of social relationship. The aim of this study is examine the relationship between couple's social phobia and internet addiction. Universe of this study is married couples who live in İstanbul. The sample of this research includes 150 married couples. The group has chosen randomly. Informed concept, Reynold Liebowitz Social Phobia Symptoms Scale, problematic internet usage scale were used in this study.

The result showed that problematic internet usage for unemployment couples is higher than employment ones in married couples. Anxiety of unemployment couples is higher than employment couples. Avoidance behaviors of unemployment couples is higher than employment couples. Also result showed that social anxiety of unemployment couples is higher than employment couples.

Key Words: Problematic İnternet Usage on Married Couples, Problematic İnternet Usage, Anxiety, Avoidance behaviors, Social Phobia

İÇİNDEKİLER

Sayfa

KABUL VE ONAY	iii
YEMİN METNİ.....	i
Pekah DİBA	i
Pekah DİBA	ii
ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1.	Araştırmanın Problemi.....	12
1.2.	Araştırma Sorusu	17
1.3.	Araştırmanın Amacı.....	18
1.3.	Araştırmanın Metodolojisi.....	18

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1.	İnternet Kullanımı	19
2.1.1.	Problemlı İnternet Kullanımı.....	19
2.2.	Kaygı.....	27
2.2.1.	Kaygının Belirtileri.....	31
2.2.2.	Kaygı İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	32

2.2.3. Kaygı Türleri	34
2.2.4. Durumluk – Sürekli Kaygı Kuramı	36
2.3.Yapılmış Çalışmalar	37

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1 Araştırma Modeli	46
3.2. Örneklem.....	46
3.3. Veri Toplama Araçları	46
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	46
3.3.2. Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği.....	46
3.3.3. Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği	46
3.4. Verilerin Analizi	47

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

KAYNAKÇA.....	79
---------------	----

KISALTMALAR LİSTESİ

LSFBÖ: Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği

PİKÖ: Problemli İnternet Kullanım Ölçeği

SPSS: Statical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı)



TABLÖLAR LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Sayfa</u>
Tablo 4.1: Araştırmaya Katılan Evli Çiftlerin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=150).....	48
Tablo 4.2: Evli çiftlerin Problemli İnternet Kullanımı ve Sosyal Kaygı Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistikleri	51
Tablo 4.3: Araştırmaya Katılan Kişilerin Yaşlarına göre Problemli İnternet Kullanım Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları.....	52
Tablo 4.4: Araştırmaya Katılan Kişilerin Yaşlarına göre LSAS Kaygı Alt Boyutu, LSAS Kaçınma Alt Boyutu ile Liebowitz Sosyal Kaygı (toplam) Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları.....	52
Tablo 4.5: Araştırmaya Katılan Kişilerin Çalışma Durumuna göre Problemli İnternet Kullanım Ölçeğinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları	53
Tablo 4.6: Araştırmaya Katılan Kişilerin Çalışma Durumuna göre LSAS Kaygı Alt Boyutu, LSAS Kaçınma Alt Boyutu ile Liebowitz Sosyal Kaygı (toplam) Ölçeğinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları	54
Tablo 4.7: Araştırmaya Katılan Kişilerin İnternet Kullanım Süresine göre Problemli İnternet Kullanım Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları	55
Tablo 4.8: Araştırmaya Katılan Kişilerin İnternet Kullanım Süresine göre LSAS Kaygı Alt Boyutu, LSAS Kaçınma Alt Boyutu ile Liebowitz Sosyal Kaygı (toplam) Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları.....	55
Tablo 4.9: Araştırmaya Katılan Kişilerin Eğitim Durumlarına göre Problemli İnternet Kullanımı, LSAS Kaygı Alt Boyutu, LSAS Kaçınma Alt Boyutu ile Liebowitz Sosyal Kaygı (toplam) Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları	57
Tablo 4.10: Araştırmaya Katılan Kişilerin Eğitim Durumlarına göre Problemli İnternet Kullanımı, LSAS Kaygı Alt Boyutu, LSAS Kaçınma Alt Boyutu ile Liebowitz Sosyal Kaygı (toplam) Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları	58

Tablo 4.11: Araştırmaya Katılan Kişilerin Eşlerinin Eğitim Durumlarına göre Problemlİ İnternet Kullanım Ölçeğİnin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları	59
Tablo 4.12: Araştırmaya Katılan Kişilerin Eşlerinin Eğitim Durumlarına göre LSAS Kaygı Alt Boyutu, LSAS Kaçınma Alt Boyutu ile Liebowitz Sosyal Kaygı (toplam) Ölçeğİnin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları.....	60
Tablo 4.13: Araştırmaya Katılan Kişilerin Eşlerin Tutumuna göre Problemlİ İnternet Kullanım Ölçeğİnin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları	62
Tablo 4.14: Araştırmaya Katılan Kişilerin Eşlerin Tutumuna göre LSAS Kaygı Alt Boyutu, LSAS Kaçınma Alt Boyutu ile Liebowitz Sosyal Kaygı (toplam) Ölçeğİnin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları	62
Tablo4.15. Evli Çİftlerin Problemlİ İnternet Kullanımı, LSAS Kaygı Alt Boyutu, LSAS Kaçınma Alt Boyutu, Liebowitz Sosyal Kaygı (toplam) Düzeylerinin Arasındaki İlişki.....	63
Tablo.4.16. Evli Çİftlerin Problemlİ İnternet Kullanımı, LSAS Kaygı Alt Boyutu, LSAS Kaçınma Alt Boyutu, Liebowitz Sosyal Kaygı (toplam) Düzeylerinin Ölçeklerinin Arasındaki Etkisinin İncelenmesi	Error! Bookmark not defined.

EKLER LİSTESİ

Ek No

EK-1: Kişisel Bilgi Formu

EK-2: Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği

EK-3: Problemli İnternet Kullanım Ölçeği



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Problemi

Çiftlerin uyumlarını etkileyen unsurlardan biri de internet kullanımıdır. İnternet kullanımının yüksek düzeylere çıkması ile bireylerin birbirine ayırdıkları zaman azalmaktadır. Bu durumdan da en çok etkilenen grup belki de evli çiftlerdir.

Teknolojinin hızla gelişmesi ve tüm alanlarda gerekliliğinin artması ile birlikte internet bağımlılığı artmış ve sosyal ilişkilerde bozulmalar görülmeye başlamıştır. Bu durum giderek artmakta ve sosyal hayatta hızla bozulmalara neden olmaktadır.

Ailelerde Konuşma yapmayı severler, başkalarının söylediklerini ilgiyle dinleyebilirler. Toplumsal hayat içinde sayılıp, sevilirler. Bu bireylerde çevresinde ki bireyleri sevip, onlarla mutualist ilişkiler yaşarlar. Toplum içindeki bireylerin istek ve arzularına hoşgörü ile yaklaşırlar bu sayede de kendi tavırları daha kolay kabul görür, diğer bireyler tarafından daha kolay benimsenir. Toplumsal olaylarda kendilerini daha kolay ifade eder ve daha kolay yer edinebilirler. Sosyal ilişkiler içerisinde yaşanabilecek olumsuz durumlara daha az düşerler ya da bu durumlardan daha az etkilenirler. Sağlıksız ve niteliksiz sosyal ilişki ise ilişkide bulunanları negatif etkileyen, toplumu negativist düşünmeye iten ve ilişki içinde bulunanlarda kırgınlık, şiddet, öfke, nefret, irrite olma gibi olumsuz duygular oluşturur. Bu ilişkilere sahip bireyler toplumsal beceriler ve toplumsallaşma bakımından durağan bireylerdir. Bu kişiler aile ve sosyal arkadaşlıkları içerisinde bile kendilerini rahat ve mutlu hissetmezler. Konuşmaktan, kalabalıktan, topluluklardan ve bir arada olmaktan hoşlanmazlar. Dışarıdan gelen uyaranlara tepki göstermede isteksiz olurlar ya da hiç tepki vermezler. Benlik duygularında ki artışı sosyal hayatlarına da çok fazla yansıtırlar. Kendilerini toplumsal durumlarda idare edemezler. Kendilerini gerçekleştiremezler (Avcı, 2003).

Günden güne artan internette zaman geçirme ihtiyaçları ve bunu gerçekleştirme ile kişilerin kariyerleri, aile hayatları, sosyal ilişkileri de aksamaya başlar. Çiftler aile üyelerine, terapistlere ya da diğer kişilere internetle olan bağıını

anlatmaktan kaçınır, yalanlar söyler ve de bu sayede toplumsal sıkıntılardan kaçınmak adına internette geçirilen zamanı arttıırırlar.

Araştırmada ele alınan bir diğér değışken ise internet bağımlılığıdır. İnternet bağımlılığını açıklamadan önce internetin ne olduğunu açıklarsak; internet, dünya genelinde bilgisayar ağlarını ve kurumsal bilgisayar sistemlerini birbirine bağlayan, elektronik iletişim ağı olarak tanımlanabilir. Diğér kitle iletişim araçlarından olan televizyon ve radyonun bulunuşundan, toplumun her kesimine indirgeniş süresi incelendiğinde bu sürenin internet için çok daha hızlı olduğı rahatlıkla söylenebilir. İnternet gün geçtikçe daha aktif şekilde kullanılan, 7'den 70'e herkesin kullanabildiğı ve her gün güncellenebilen bir iletişim ve veri paylaşım aracıdır. Ülkemizde yapılan araştırmalarda da internet ve bilgisayar kullanımının giderek yaygınlaştığı, internet kullanım yaşının düştüğü ve düzenli kullanıcı miktarının özellikle de gençler arasında hızla arttığı gözlenmektedir.

İnternet günlük hayat içinde birçok kolaylık sağlamaktadır. Öyle ki aranabilecek olan milyonlarca veri bir tık ile kolaylıkla bulunabilmektedir. Bu kolaylıklar düşünöldüğünde internetin neden bu kadar çabuk yaygınlaştığı sorusunun cevabı bulunabilir. Digital imza yasaları, e-başvuru formları, kilometrelerce uzağı saniyeler içinde yollanabilen mailler, internet üzerinden gittikçe sayısı artan resmi işlemler listesi insanlığın gelecekte kağıt, kalem ve basılı dokümana olan ihtiyacının azalacağıının ve belki de yok olacağıının belirtilerindendir. İnternet kullanmayı bilmeyen çalışan, öğrenci ve vatandaş çoğı zaman zor durumda kalmaktadır. Liyakat sistemi ile işe alımlarda dahi bireylere internet kullanımı becerisi sorulmaktadır ve bu beceri aranmaktadır. Bütün bunlar iyi mi? Bu tartışılır, ancak kesin olan bir şey var, internetten bu yüzyıl içerisinde kaçış yok (Tarcan, 2005).

İnternet gelişiminin bu denli hızlı olması insan yaşamını birçok yönden kolaylaştırmasının yanı sıra, internet erişiminin her ortamda kolay ve yaygın hale gelmesi, internet kullanım süresinin artması ve internet ortamı ile ilgili bazı olumsuzlukları da yaşatmaya başlamıştır. Bazı bireyler gereksinimleri doğrultusunda internet kullanımını sınırlandırabilirken, bazı kullanıcılar bu sınırlamayı yapamadığı için iş hayatı, sosyal hayat ve akademik hayatlarında sorunlar yaşamaya başlamışlardır (Gönöl, 2002). İnternetin toplumdan bireyin izole edilmesi, depresyon, doğal çevrede görüşülemeyen sanal arkadaşlıklara bağı yalnızlaşma, toplumsal ilişkilerde zayıflama ve yakın arkadaş ilişkilerinde azalma gibi sorunlara

neden olduğu ortaya çıkmıştır (Yalçın, 2006). Bunların dışında aktivitede azalmaya bağılı olarak obezite, uyku bozuklukları ve epileptik nöbetler de yoğun internet kullanımına bağılı olarak ortaya çıkan fizyolojik sorunlar olarak karşımıza çıkmaktadır (Young and Case, 2004). Bu bağlamlarda internetin amacına uygun biçimde kullanılmadığı ya da amacı dışında fazla sürelerde kullanılması durumunda insan yaşamını olumsuz etkilemekte. Bununla birlikte bağımlılık oluşturabildiği de görülmektedir (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000). Yapılan araştırmalarda, minimal süreler internet kullanmayan bireylerde de; ilaç, alkol veya kumar bağımlısı bireylerde görülen davranışlar gözlemlenmiştir (Griffiths, 1996; Young, 1997).

Arısoy’a göre (2009), kişinin aşırı internet kullanımı ve internete bağılı günlük hayatta yapması gereken işlerini aksatması, toplumsallıktan uzaklaşması internet bağımlılığın karakteristik özelliğidir. Young’a (2004) göre internetin online işlevleri bağımlılık açısından risk taşımakta olup, buna eşlik eden birtakım psikiyatrik rahatsızlıklar (depresyon, sosyal fobi, vb) ve birtakım kişilik özellikleri internet bağımlılığına yatkınlık oluşturmaktadır. İnternetin bazı işlevleri bağımlılık riskini arttırabildiği gibi internet diğer bağımlılık türlerinin doyumu içinde kullanılabilir.

“İnternet bağımlılığı” terimi ilk defa Goldberg (1996) tarafından kullanılmıştır. Goldberg DSM’deki alkol bağımlılığı tanı kriterleri doğrultusunda, internet bağımlılığı için kriterler oluşturmuş ardından Young’da DSM-IV’ün “patolojik kumar oynama” tanı ölçütlerinden uyarladığı kriterler doğrultusunda, klinik vakalar bildirerek bu kişilerin tedavisi için “İnternet Bağımlılığı Merkezi”ni (Center for On-line Addiction) açmıştır. Ancak bildirdiği vakalarda; internet kullanımının patolojik rahatsızlıklar mı yarattığı, yoksa bireyin psikolojik problemlerinin internet kullanımı ile kendini açığa mı çıkardığı tartışma konusu olmuştur. “DSM-IV’te herhangi bir madde ya da uyarıcının patolojik kullanımı kullanımı, “bağımlılık (addiction)” olarak tanımlanmamaktadır. Örneğin “alkol bağımlılığı” yerine patolojik alkol kullanma” tercih edilmektedir. Egger (1996), Young (1996) gibi bazı araştırmacılar “internet bağımlılığı (internet addiction)” terimini kullanırken, Morahan-Martin, Schumacher (2000), Davis (2001), Scott (2002) “patolojik internet kullanımı (pathological internet use)”, Davis, Flett, Besser (2002) “problemlili internet kullanımı (problematic internet use)” Anderson (1998), Scherer (1997) ise, “internet bağılılığı (internet dependency)” terimini kullanmıştır” (Özcan ve Buzlu, 2005). Bunlar dışında siber

bağımlılık (cyber space addiction); yüksek internet bağımlılığı (high internet dependency); sosyal ağ bağımlılığı (social networking addiction) gibi birçok kavram tanımlanmıştır. Bu kavramlardan en sık kullanılan Young tarafından 1996 yılında tanımlanan “İnternet Bağımlılığı” kavramıdır.

İnternet kullanımına ilişkin olarak yapılan araştırmalarda, interneti hastalık yapabilecek düzeyde kullanan bireylerde yalnızlık durumu görülmüştür. (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Ozcan ve Buzlu, 2007), bazı çalışmalarda ise bir fark bulunmadığı belirtilmektedir (Dittman, 2004; Subrahmanyamand Lin, 2007). İnternet bağımlısı kişilerin sosyal alanlardan uzaklaştıkları, asosyal tutum sergiledikleri sosyal ilişkilerinin azaldığı ve ikili ilişkilerde sorunlar yaşadıkları da görülmüştür (Welsh, 1999). İnterneti yoğun olarak kullananların aileleri ve sosyal arkadaşların daha az zaman ayırdıkları, onlara karşı ilgilerinin azaldığı da görülmüştür (Kraut, 1998; Shim, 2004). İnternet bağımlısı olan bireylerin eşlerine olan ilgilerinin azaldığı ve onlara daha az ilgi gösterdikleri de görülmüştür. Buda çiftler arası uyum problemlerini arttırmıştır.

Alan yazında, çift uyumunun farklı şekillerde tanımladığı görülmektedir. Spanier (1976) çift uyumunu, eşlerin günlük hayata ve hayat içindeki değişkenlere uyum sağlaması ve birlikte zaman geçirdikçe, birbirlerine uygun olarak değişimler göstermeleri şeklinde tanımlarken, Sabatelli (1988) eşlerin birbirleriyle telekomine olduğu, evliliğin olmazsa olmazı alanlarında sorunların en minimal olduğu, anlaşmazlıkların her iki bireyi de mutlu edecek şekilde çözümlendiği ilişki olarak tanımlamıştır. Locke ve Williamson’a (1958) göre çift uyumu, evlilik içinde eşlerin problem çözme açısından benzer yönlerinin olması, evliliklerinden ve birbirlerinden doyum hissetmeleri, maximum hazzı almaları, benzer hobi ve aktiviteleri paylaşmaları ile evlilik ilişkisindeki beklentileri yerine getirmeleridir. Cottrell (1933) çift uyumunu, evli çiftlerin içinde yetiştikleri ailelerinden öğrendikleri durum ve aktiviteleri tekrar etmeleri durumu olarak tanımlamıştır. (Akt. Spanier ve Cole, 1976). Johnson, White, Edwards ve Booth, (1986) tarafından yapılan doğrulayıcı faktör analizi çalışmasında ise çift uyumunun eşler arasındaki mutluluk, etkileşim, anlaşmazlıklar, problemler ve boşanma eğilimi olmak üzere beş ayrı bölümden oluştuğu ve bu bölümlerin iki ayrı boyutu olduğu belirlenmiştir. Eşler arasındaki mutluluk ve etkin iletişim birinci boyutu, anlaşmazlıklar, problemler ve boşanma yatkınlığı da ikinci boyutu oluşturmaktadır.

Çift uyumunu ölçmeye yönelik ilk çalışmalar 19. yy da başlamış ve evlilik ve aile ilişkileri alanında üzerinde en çok durulan ve çalışılan değişken olmuştur. Bu sebepten bir çok tanım yapılmış ve bir çok ölçek geliştirilmeye çalışılmıştır. Çift uyumunu ölçmeye yönelik ilk girişim Hamilton (1929) tarafından yapılmıştır. Hamilton sözlü olarak yanıtlanan on üç kart kullanarak haz puanları elde etmiştir. Bundan sonra da araştırmacılar çift uyumu ve evlilik hazzı ile ilgili birçok araştırma yapmışlardır. Geniş çaplı araştırmalar yapılmıştır (Spanier ve Cole, 1976). Alan yazında ise çift uyumu kavramının daha çok evlilik ile oluşan ikili ilişkilerin incelendiği evlilik dışında ki ilişkilerin çok fazla incelenmediği görülmektedir. Toplumsal yapının değişmesi, bireylerin eğitim ve sosyo-ekonomik durumlarının değişmesi sebebiyle evlilik dışı ilişkiler artmıştır. Bu sebepten de evlilik dışı ilişkilerde çift uyumu araştırmaları artmıştır (Bouchard, 2006; Spanier, 1976). Çift uyumunu ölçmeye yönelik ölçek geliştirme çalışmalarından önce Spanier (1976), uyum (adjustment) kavramının tanımlanması gerektiğini belirtmiş ve bu tanımda bulunması gereken beş özelliği sıralamıştır. Bunlar; (1) diğer kavramsal yapılardan ayırt edilmelidir, (2) operasyonel tanımı yapılmalıdır, yani ölçülebilir olmalıdır (3) uyum kavramı ile ilgili önemli tüm kriterleri taşımalıdır, (4) çok genel veya özel olmamalı ve (5) kesinlikle, evli olmayan örneğin birlikte yaşayan çiftlerin uyumlarını kapsayıcı nitelikte olmalıdır (Spanier ve Cole, 1976; Spanier, 1976).

Çift uyumunu araştırırken, çift uyumunu etkileyebilecek faktörlerde araştırılmaya başlamıştır. Araştırmalar sorun çözme becerisi, karşılıklı iletişim, empati, bağlılık, aşk ve yakın olma gereksinimi gibi etkenlerin çift uyumunu etkileyebileceğini göstermiştir (Erbek ve diğ., 2005). Terry ve Kottman (1995), pozitif bir ilişkinin bireyleri en yüksek mutluluk ve haza ulaştırdığı kanıtlanmıştır, eşler arasındaki etkili iletişimin, onay ve desteğin, görev ve sorumlulukların yerine getirilmesinin, karşılıklı saygı gösterme ve değer vermenin, problemleri çözmek için birlikte çabalamanın, eşlerin aileye ekonomik anlamda katkıda bulunmasının ve sosyo-ekonomik durumun ilişkideki psikolojik ve sosyal doyumu arttırdığı gözlenmiştir (Çelik, 2006).

Günümüzde çift uyumunu en çok etkileyen faktörlerden birinin internet bağımlılığı olduğu gözlemlenmektedir. İnternet bağımlılığı olan çiftler ile bu kişilerin sosyal ilişkileri arasındaki ilişki incelenmiş ve başka bir araştırma olmaması

açısından literatüre girmiştir. Araştırmanın, bu yöndeki sorunları çözmek ve sonraki araştırmalara yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

1.2. Araştırma Sorusu

Çiftlerin sosyal ilişkiler ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Alt Problemler:

1.0. Problemlili internet kullanımı ile ilgili olarak;

1.1. Çiftlerin problemlili internet kullanımı puan ortalamaları çalışma durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.2. Çiftlerin problemlili internet kullanımı puan ortalamaları yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.3. Çiftlerin problemlili internet kullanımı puan ortalamaları kaygı,kaçınma ,sosyal kaygı değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.4. Çiftlerin problemlili internet kullanımı puan ortalamaları eşlerinin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.5. Çiftlerin problemlili internet kullanımı puan ortalamaları eşlerinin tutumu ile durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.0. Sosyal fobi belirtileri ile ilgili olarak;

2.1. Çiftlerin sosyal fobi belirtileri puan ortalamaları çalışma durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.2. Çiftlerin sosyal fobi belirtileri puan ortalamaları yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.3 Çiftlerin sosyal fobi belirtileri puan ortalamaları kaygı,kaçınma, sosyal kaygı değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.4. Çiftlerin sosyal fobi belirtileri puan ortalamaları eşlerinin eğitim değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.5. Çiftlerin sosyal fobi belirtileri puan ortalamaları eşlerinin tutumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Teknolojinin hızla gelişmesi ve tüm alanlarda gerekliliğinin artması ile birlikte internet bağımlılığı artmış ve sosyal ilişkilerde bozulmalar görülmeye başlamıştır. İnternet kullanımında elde edilen kötü örneklerden dolayı aile ilişkileri kendi yapısından uzaklaşarak başka bir süreç içerisine girmektedir buda ikili ilişkilerde yüz yüze iletişimi kısıtlayarak ilişkilerde bozulmaya sebep olur. Problemlili internet kullanımı yüzünden kişiler günlük sorumluluklarını yerine getiremezler. Bu durum giderek artmakta ve sosyal hayatta hızla bozulmalara neden olmaktadır. Bu çalışmada internet bağımlılığı olan çiftlerin sosyal ilişkileri üzerindeki etkileri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını araştırma yapılması amaçlanmıştır. Bilgisayar ve internet kullanımı, bilişim ve teknoloji çağı denilen bu dönemde artık hayatın vazgeçilmez bir parçası olmuştur. Telekomünikasyonu arttırmak ve veri paylaşımını, depolanmasını kolaylaştırmak, internetin çıkış zemini. İnternette geçirilen zamanı arttırma arzusu, sanal iletişim ile ilgili hayal kurma, plânlananndan daha uzun süre internette kalma, sürekli fiziksel, sosyal ya da psikolojik sorunlara sahip olmak bu tanı ölçütlerinden bazılarıdır.

1.3. Araştırmanın Metodolojisi

Çalışmanın ilk aşaması olarak,teorik bilgilerin net öğrenilebilmesi için literatür taraması yapılmıştır. Literatür taramasında internet bağımlılığı, çift uyumu ve sosyal ilişkiler kavramları ayrı ayrı araştırılmıştır. İkinci aşama anketin hazırlık aşamasıdır. Bilgilendirme ve onay formu, demografik bilgi formu da hazırlanarak anket formuyla birleştirilerek veri toplama kaynakları düzenlenmiştir. Son aşama ise anket verilerinin analizlerinin yapılması ve sonuçların yorumlanmasıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. İnternet Kullanımı

İletişim araçlarını geçmişten günümüze kadar insanoğlunun kullanımı, içinde bulunulan dönemin özelliklerine göre olmuştur. Bu bazen resim, bazen ise yazıdır. Bu iletişim araçları günümüzde, teknoloji ile daha da güçlenmiş ve depolanması kolaylaşmıştır. Böylece bilgisayarı olan ev sayısı ve internet kullanımı da buna bağlı olarak artmıştır (Özbay, 2013).

Günümüz teknolojisinin iletişim alanında ulaştığı son noktaya internet denmektedir (Yalçın, 2003). Kullanıcıları için internette, elektronik postalara bakmak, gazetelere göz gezdirmek, sosyal medyada (facebook, twitter vb.) paylaşımda bulunmak, alışveriş ve bankacılık işlemleri yapmak, film izlemek ve sanal oyun oynamak normal ve hayatın akışı içinde olağan kabul görmektedir. İnternetin bu denli hızlı gelişim göstermesi ve kullanım kolaylığı insanların sosyal hayatlarında da bir çok değişime zemin hazırlamıştır (Zorbaz, 2013).

2.1.1.Problemlili İnternet Kullanımı

Bilgisayar ve internet kullanımı, bilişim ve teknoloji çağı denilen bu dönemde artık hayatın vazgeçilmez bir parçası olmuştur. Telekomünikasyonu arttırmak ve veri paylaşımını, depolanmasını kolaylaştırmak, internetin çıkış zeminidir. Patolojik aşırı kullanma ve yeni bağımlılık türü internet bağımlılığı internetin daha hızlı yaygınlaşmasına ve daha aktif kullanılmasına neden olmaktadır (Arisoy, 2009). Patolojik internet kullanımını nitelendirmek için psikiyatrist Dr. Ivan Goldberg ilk kez “İnternet bağımlılığı” terimini kullanmıştır. “İnternet Bağımlılığı Bozukluğunu”, Goldberg (1996) birden çok temel tanı ölçütüyle açıklamaktadır. İnternette geçirilen zamanı arttırma arzusu, sanal iletişim ile ilgili hayal kurma, plânlanandan daha uzun süre internette kalma, sürekli fiziksel, sosyal ya da psikolojik sorunlara sahip olmak bu tanı ölçütlerinden bazılarıdır. Aşırı internet kullanımı Griffiths’e (1998) göre birçok durumda sorun teşkil etmese dahi az sayıda da olsa durum değerlendirmeleri göstermektedir ki; bazı bireyler için internet kullanımı bir bağımlılıktır ve yoksunluğunda gerçek bir kaygı sebebi olmaktadır. İnternet kullanımı için yazar

ayrıca bir tür teknoloji bağımlılığı ve davranış bağımlılıklarının bir alt türü (saplantılı bir şekilde kumar oynama gibi) olduğunu söylemektedir (Chou ve Hsiao, 2000).

Davis'in bilişsel-davranışçı yaklaşımına dayalı patolojik internet kullanımı modelini temel alan Caplan (2002), yeni bir teori geliştirmiştir. Depresyon, sosyal izolasyon gibi sorunları olan bireylerin benlik saygılarında azalma ve asosyallik sebebiyle daha az birebir iletişim kurmak istediklerini söyleyen Caplan'ın (2002) modeline göre, bu bireyler yüz yüze ilişkiler kurmak yerine daha az temas kurabilecekleri sanal iletişimi tercih etmektedirler. Sanal ortamda birebir iletişim kurulmadığı için kendilerini daha rahat ifade eden bireyler ilerleyen dönemlerde yüz yüze iletişim kurmakta oldukça zorlanmaktadır. Kendini ifade etme gücünü beğenmeyen bireyler sosyal medyada daha rahat olduklarını dile getirmektedir. Birey olumsuz yönlerini daha kolay saklayarak olumlu yönlerini kullanarak ve ya anlatarak hayat içinde yer edinmeye çalışırlar. Kişiler bu sayede sosyal hayatta daha aktif olduklarını ya da daha olumlu bireyler olduklarını düşünürler. Bireyde, sanal iletişim bu tür iletişimin kolay, daha az riskli, daha heyecanlı olduğu inancının oluşmasına neden olur (Zorbaz, 2013).

Kişilerin problemli internet kullanımını Yellowlees ve Marks (2007), e-posta ve özel çevrimiçi etkinlikleri kullanma, çevrimiçi kumar sitelerinde vakit geçirme olarak adlandırarak bunun internet bağımlılığına neden olduğu şeklinde açıklamışlardır. İnterneti problemli kullananlarda bağımlılık ve dürtü bozukluğu olduğu görülmüştür. Madde bağımlılığında olduğu gibi giderek elde olan miktar yetmeyecek ve yoksunluk arttıkça kullanım miktarı artacaktır. Bağımlılar bununla birlikte neden bu kadar çok online olduklarını ve online oldukları zaman neler yaptıklarını gizlemeye çalışırlar. Dürtü kontrol bozukluklarının birçoğunda olduğu gibi yoksunlukta huzursuzluk, distraktibilite gibi sorunlar yaşanmaktadır. Gergin anlarında bir alkolik içki içmek isterken, aşırı yeme bozukluğuna sahip bir kişinin de yiyeceklere saldırması buna örnek olarak verilebilir. İnternet bağımlısı kişi de sosyal işlerden ziyade, sosyal hayatın problemlerinden kaçış yolu olarak interneti kullanabilmektedir (Young, 2004).

Bağımlı internet kullanımını Young'a (1998) göre, "sarhoş edici bir madde alımını içermeyen bir dürtü kontrol bozukluğu" dur ve "patolojik kumar oynamaya" benzerlik göstermektedir. İnternet bağımlıları, kaygılarının artması sebebiyle günden güne daha uzun süreler internet kullanmaktadır. İnternet kullanımını azaltmak için

birçok girişimde bulunabilirler ve bu çabalar çoğunlukla olumsuz sonuçlanır. İnternet kullanımını azaltmaya çabaladıklarında ise rahatsızlık, ruh halinde değişkenlik, depresyon ya da huzursuzluk hissine kapılırlar. Günden güne artan internette zaman geçirme ihtiyaçları ve bunu gerçekleştirme ile kariyerleri, aile hayatları, sosyal ilişkileri de aksamaya başlar. Aile üyelerine, terapistlere ya da diğer kişilere internetle olan bağıını anlatmaktan kaçınır, yalanlar söyler ve de bu sayede toplumsal sıkıntılardan kaçınmak adına internette geçirilen zamanı arttırırlar.

İnternet bağıımlılığı Kandell’a (1998) göre, “bağılandıktan sonra yapılan faaliyetten bağımsız olarak internete psikolojik bağılılık duymak” şeklinde açıklanmıştır.

Gönül (2002),internette en çok problem yaratan nesneler olarak; Online-sex(pornografi), online-oyunlar, online-kumar, online-borsayı göstermiştir. Öztürk ve Özmen (2011) de benzer şekilde, çevrimiçi oyun oynayan, internette chat yapan ve internetten program indiren öğrencilerin, internette bilimsel araştırma yapan, günlük haberleri takip eden ve interneti elektronik posta göndermek ve almak için kullanan öğrencilerden daha fazla internet kullanma ihtiyacı olduğunu belirlemiştir. Sonuç olarak internetin kullanım amacının bağıımlılığı da etkilediği kanıtlanmıştır.

İnternet bağıımlılığının Soule ve arkadaşlarına (2003) göre 5 tipi vardır. Bunlar:

1. Sanal Seks Bağıımlılığı: Yetişkinlere özel sohbet odası ve sanal porno bağıımlılığı
2. Sanal İlişki/ Arkadaşlık Bağıımlılığı: Sohbet odaları ve sanal porno sitelerinde arkadaşlıklar kurma
3. İnternette Kumar Bağıımlılığı: Aşırı derecede kumar oynama, alış-veriş yapma ve açık artırma ya da bahis sitelerini kullanma
4. İhtiyaç Dışı Bilgi Arama Bağıımlılığı: Gereğinden fazla web veya veri bankalarında tarama yapma
5. Bilgisayar Bağıımlılığı: Aşırı derecede oyun oynama ve program hazırlama (yazma) bağıımlılığı.

Bağıımlılık oluşturmada interneti etkileyici kılan faktörlerin başında, günümüzde şehir hayatında kolay kurulamayan sosyal ilişkilerin internette daha kolay kurulması; yabancılarla daha korkusuz bir biçimde iletişim kurabilmek;

insanların duygularını ve düşüncelerini istediği düzeyde korkusuzca söyleyebilmeleri; kendilerinin olumlu yönlerini mübalağa yaparak anlatabilmeleri ve olumsuz yönlerini kolay gizleyebilmeleri ve insanları daha kolay takip edebilmek, özel hayatlarını daha kolay öğrenebilmek gelir. İnternet kullanımını artıran diğer nedenler arasında da internete ulaşımın oldukça kolaylaşmış olması, yasak olana ulaşabilmeyi kolaylaştırması, oyun oynamaya, risk almaya yardım etmesi de bulunur (Ekinci 2002).

Problemli internet kullanımını açıklayan modeller Goldberg'ın problemli internet kullanımı için tanı ölçütleri;

İnternet bağımlılığı bozukluğu terimini ilk olarak Dr. Ivan Goldberg (1996) kullanmıştır. 2000'li yıllara kadar internetin bağımlılık yapıp yapmadığı tartışılırken günümüzde bunun bağımlılık olduğu kabul edilmiş, tedavi yöntemleri konuşulur duruma gelmiştir. 2006 yılında internet bağımlılığı adıyla Ege Üniversitesi'nde bir ders açılırken yine aynı yıl Balıklı Rum Hastanesi internet bağımlılarını tedavi etme girişimlerinde bulunmuştur (Çağır, 2010).

On iki aylık periyod içinde oluşan, klinik olarak kayda değer bozulma veya sıkıntıya yol açan, aşağıdakilerden en az üç (ya da daha fazlası) durum gerçekleştiyse ortaya çıkan problemli internet kullanımıdır. Bunlar:

1. Aşağıdakilerden biri ile tanımlanan tolerans:

- a. İnternet kullanım süresi ihtiyacının doyuma ulaşmak için önemli derecede artması
- b. Devamlı aynı süredeki internet kullanımının önemli şekilde etkisinin azalması

2. Aşağıdakilerden biriyle açıklanan vazgeçme

a. Karakteristik vazgeçme sendromu: i. Ağır ve uzun internet kullanımına ara verme (veya azaltma) ii. Kriter 1'den sonra birkaç günle bir ay arasında gelişen aşağıdakilerden ikisi (ya da daha fazlası)

- 1. Psikomotor sıkıntı
- 2. Anksiyete
- 3. İnternette olanlar hakkında obsesif düşünme
- 4. İnternet hakkında fantezi ve hayaller

5. Parmakların istemli veya istemsiz yazma hareketleri

iii. Sosyal, mesleki veya diğer önemli faaliyet alanlarında kriter 2'deki belirtiler üzüntü ve bozulmaya neden olur.

b. Vazgeçme belirtilerini hafifletmek veya önlemek için internet veya benzeri bir çevrimiçi servis kullanılmaya başlanır.

3. İnternete genellikle, planlandığından daha uzun süre bağlı kalınır.

4. İnternet kullanımını azaltmak ile ilgili başarısız çabalar veya kalıcı bir istek bulunur.

5. İnternet ile ilgili aktivitelere çok fazla zaman ayrılır.

6. Önemli sosyal, mesleki ya da eğlence aktiviteleri internet yüzünden bırakılır ya da azaltılmaya başlanır.

7. Kalıcı fiziksel, sosyal, mesleki ya da psikolojik sorunlara yol açtığı veya bunları arttırdığı bilinse dahi internet kullanımı sürer (Cicioğlu, 2014).

Young'ın problemli internet kullanımı için tanı ölçütleri;

Patolojik internet kullanımı olanlarda davranışsal bir dürtü kontrol olan “internet bağımlılığı” için ilk ciddi tanı ölçütlerini oluşturup yayınlayan Young'ın (1999) internet bağımlılığı için önerdiği tanı ölçütleri şunlardır:

1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş içinde olma,
2. İstenilen keyfe ulaşmak için giderek daha fazla oranda internet kullanmaya başlama,
3. İnterneti kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerde bulunulması,
4. İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük ya da kızgınlık hislerinin oluşması,
5. Başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette vakit geçirme,
6. Aşırı internet kullanımı sonucunda aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme gibi durumların yaşanması,

7. İnternette kalma süresi ile ilgili başkalarına yalan söylemeye başlama,
8. İnterneti problemlerden kaçmak veya olumsuz duygulardan uzaklaşmak için kullanmaya başlamaktır.

Bu tanı ölçütleriyle beraber en problemli çevrimiçi uygulamaları da temel alan Young (1999) internet bağımlılığını da beş ayrı sınıfa bölmüştür:

1. Siber-Sex Bağımlılığı: Cinsel içerikli sitelere bağımlılık.
2. Siber-İlişki Bağımlılığı: Çevrim-içi ilişkilere bağımlılık.
3. Online Kumar Bağımlılığı: Çevrim-içi hisse senedi alım satımı, ticaret yapma veya kumar bağımlılığı.
4. Bilgi Sörfü: İnternette arama motorlarında bilgi arama ya da gezinme.
5. Bilgisayar Oyunları Bağımlılığı: Sürekli bilgisayar oyunu oynama (Çevrimiçi oyunlar).

Beard ve Wolf'ın internet bağımlılığı için tanı ölçütleri;

Young (1996)'un geliştirdiği kriterleri, Beard ve Wolf (2001) çalışmalarında 2 gruba bölmüşlerdir;

İnternet bağımlılığı için, ilk grupta aşağıda belirtilen durumların (1-5) tümü yaşanmış olmalıdır:

1. İnternet ile ilgili aşırı meşgul olma.
2. Tatmin olmak adına devamlı artan internet kullanma ihtiyacı hissetmek.
3. İnternet kullanımını azaltma ya da kontrol altına alma çabalarında başarısız olmak.
4. İnternet kullanımını azaltmaya ya da durdurmaya çalışıldığında huzursuz, depresif veya sinirli hissetmek.
5. Kullanmaya başlandığı sırada düşünülenenden daha uzun süre internette vakit harcamak.

Bireyin internet bağımlısı kabul edilmesi için ikinci grupta ise aşağıda belirtilen durumların en az birini yaşamış olması gerekir:

1. Sosyal yaşamındaki ilişkilerde, iş hayatında, kariyer fırsatlarında ve eğitim hayatında uzun süre internet kullanması sonucu sıkıntılar yaşamaya başlaması.
2. Aile üyelerine, terapisteye ya da başkalarına internete bağlı kaldığı süreyi gizlemek için yalan söylemeye başlaması.
3. İnterneti sorunlardan bir kaçış yolu olarak görme veya depresif duygularını bu şekilde rahatlatmaya çalışması.

İlk 5 madde kişinin interneti kullanımı ile ilgili günlük işleyişler, son 3 madde ise kişinin internet kullanımı sonucu gördüğü zararı ve patolojik internet kullanımını belirtmektedir. İnternet bağımlısı olması için kişi ilk 5 maddenin tümünü, son 3 maddeden ise en az 1 tanesini yaşamış olmalıdır (Beard ve Wolf, 2001).

Davis'in bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı patolojik internet kullanımı modeli;

Young'dan farklı olarak bilişsel-davranışçı modelini, internet kullanımının olumsuz sonuçlarını patolojik internet kullanımını olarak tanımlayan Davis (2001), bunu iki alt gruba ayırmıştır;

1. Özgül patolojik internet kullanımı (ÖPİK)
2. Genel patolojik internet kullanımı (GPİK)

Özgül Patolojik İnternet Kullanımı; İnterneti belli bir amaç için kullanan bağımlı kişileri ifade eder. Bağımlılıkları internet olmasa da devam eder ve kendi özgül işlerini yinede yaparlar. İnternetin birden fazla fonksiyonundan bağımsız olan ÖPİK, tek bir yönüyle ilgili durumdadır. Daha genel davranışlara, internetin çok boyutlu kullanımına bağlı olan Genel Patolojik İnternet Kullanımı ise hedef belirlemeden kullanılan bağımlı internet kullanımı olarak ifade edilir. Buna örnek; sürekli çevrimiçi uygulamaları kullanma, aşırı e-mail kullanımı, sohbet odalarına katılmadır. İnternetin sosyal tanışma ve online yönüyle ilişkili olduğu bilinir (Davis, 2001).

Grohol'ın patolojik internet kullanımı için tanı ölçütleri;

Patolojik internet kullanımını bir bağımlılık olarak görmeyen Grohol (2012), bağımlılık tanısı koymadan önce iki farklı etkileşimin gerçekleşmesi gerektiğini söylemektedir. İlkini; sosyalleşme çabası, ikincisini ise; ödül arayışı içinde olunan davranışlar oluşturur. Sosyalleşmenin, internet kullanımında asıl sebeplerdendir.

Kişiler naturel hayatta sosyal olamadıklarında online sosyallik arayabilirler. Kişilere, onlara yeni ve çok çeşitli ortamlar sağladığı için çok çekici gelmesiyle birlikte bunun belli bir süre sonra sönerek “Grohol’ün Patolojik İnternet Kullanımı Modeli”nin son aşaması olan denge ortamına varıldığını söylemiştir. Patolojik internet kullanımı, internetin çekici gelen yönlerine ilgi azalmıyor yada geçmiyor ise bağımlılıktan söz edilebilir.

“Patolojik İnternet Kullanımı Modeli”nde Grohol iki tür kullanımı açıklar. İnternet ile yeni tanışanlar birinci tür kullanıcıları oluştururken, ikinci tür kullanıcıları ise interneti zaten kullananlar oluşturur. İlk defa internet ile tanışanlar internetin rahat ortamından çok kolay etkilenirler ve interneti kullanmaya çok çabuk alışır. İnternet ortamı onlara büyüleyici gelebilir. Bireylerde bu durum saplantılara, vazgeçememeye sebep olup aşırı internet kullanımını tetikleyebilir. Kullanıcıları mest eden online etkinliğin aşırı kullanımı nedeniyle belli bir süre sonra hayal kırıklığına neden olan ikinci aşamada, kullanım da azalır. Kullanıcı üçüncü aşamaya gelene kadar bu dönem sürer. Kullanıcı için çevrimiçi etkinlik kullanımının normal düzeye gelmeye başladığı üçüncü aşaması ise denge aşaması olarak düşünülebilir (Grohol, 2012).

Suler’in patolojik internet kullanımı için tanı ölçütleri (Suler, 1999). ;

Suler’e (1999) göre, sağlıklı ve patolojik internet kullanımı 8 kriterle ayırt edilebilir. Bunlar;

1. Faaliyetin odaklandığı ihtiyaçların sayısı ve türleri: İhtiyaçların psikolojik, içsel, dışsal ve ruhsal gibi çeşitleri vardır. Kişi üzerindeki sanal gerçeklik, internete ihtiyaç faaliyet anlamında ne kadar çoksa yönelimde o kadar çoktur.
2. Mahrumiyet derecesinin vurgulanması: Kişilerin duygusal bazda tatmin araması sebebiyle de kullanım artar. Kişi ne kadar engellenmeye çalışırsa, ne kadar mahrum bırakılırsa ihtiyaç o oranda artacaktır. Siber ortamlar kolay ulaşılabilen ve limitsiz ulaşım imkanı sebebi ile kişilere etkileyici gelecektir.
3. İnternet faaliyetinin türü: İnternet kullanımının çeşitli yönleri vardır. Bazı faaliyetler (oyunlar, yazılım geliştirme ve bilgi, literatür ve grafik toplama gibi) asosyal türdendir. Bazıları kişiler arası çevreler, oyunlar ve yarışmalar etrafında tasarlanırken diğerleri saf şekilde sosyal türdendir. Ortamlar senkronize iletişime

karşı asenkronize iletişim (e-mail yoluyla sohbet gibi) ya da görsel/işitsel iletişime karşı sadece yazılı iletişim şeklinde olabilir. İnternet aktivitelerinin ihtiyaçları karşılamasına göre de türleri vardır.. Daha geniş alandaki ihtiyaçları karşılayabilmesi de interneti çekici kılar. Mesela oyun ve sosyalleşme içeren topluluklar, sohbet ve e-mail, görsel ve yazılı iletişim birçok seviyede çok çekicidir.

4. İnternet aktivitesinin kişisel işlevlere etkisi: Kişilerin sosyal hayattaki arkadaşlıkları, aile ilişkileri, akranları arasında ki ilişki internet sebebi ile ne kadar soğursa o derece bağımlılık durumu gün yüzüne çıkar.

5. Öznel sıkıntı hisleri: Patolojik internet kullanımının uyarıcı işaretleri arasında artan depresyon, hüsrân, hayal kırıklığı, yabancılaşma, suçluluk ve kızgınlık hissi sayılabilir. Bu duyguları birey siber gerçeklikle veya kendi hayatıyla bağdaştırabilir. Siber dolaşım hakkı elinden alındığında ya da yoksunluk duyduğu durumda bu komplikasyonlarda artış olacaktır.

6. İhtiyaçların farkında olma: Kendisini gerek iş, gerek koşullar sebebiyle sürekli internet kullanmaya mecbur hisseden bireyler bu durumdan bir süre sonra rahatsız olacaklardır. Fakat bunun dışı vurumu sinirsel boşalma ve tekrarlama hareketleri olup duruma devam etmek olacaktır.

7. Deneyim ve bağlanma derecesi: Sanal alemin sunmuş olduğu farklı içerikler ve kişilerin arayışları sebebiyle internet cazibe kaynağıdır. Sanal alemin cazibesinin azalması ile kişilerde de internet ortamından uzak durmalar başlayacaktır.

8. Kişisel ve sanal hayat arasındaki denge ve entegrasyon: İdeal şartlar altında çevrimiçi aktiviteler ile çevrimdışı aktiviteler, arkadaşlar ve aile ile dengeli durumdadır. Birey online ortamda tanıştığı sanal arkadaşlarıyla doğal hayatta da tanışabilir. Ve bu kişileri ailesiyle tanıştıırken zorluklar yaşar. Gerçek yaşamından tamamen izole edilmiş aşırı internet kullanımı, gerçek hayattan uzaklaşmış tamamen online olmuş hayatlar yaratır (Suler, 1999).

2.2. Kaygı

Spielger'e göre yirminci yüzyıl "kaygı çağı" olarak adlandırılmış olmasına rağmen, İlk kaygı durumu insanlığın en başına kadar uzanmaktadır. Çünkü kaygı ve endişe bireyin kendini ve sevdiği bireyleri koruyabilmesi için içinde bulunması gereken insancıl duygulardandır. İlk kez 1872 yılında Charles Darwin, "İnsanda ve

Hayvanlarda Duyguların İfade Edilmesi” adlı eserinde, korkunun insanın temel yaşamı içinde şekillendiğini ve korkunun doğal olarak ortaya çıktığını, düzenli kalp atışlarını, kas gevşemelerini, aşırı titremeyi, artan terlemeyi, saçların dikleşmesini, ağzın kurumasını, seste farklılaşmaları ve gözbebeğinde büyümeyi açıklamıştır. Buna ek olarak ta Darwin, korku komplikasyonlarının uyarıların şiddetine göre artış ve ya azalış gösterebileceğini söylemiştir (Güngör, 2008).

Kaygı, bireylerin çevrede ki uyarılara karşı fiziksel, kimyasal ve ruhsal olarak uyarılması durumuyla gerçekleşir. Kaygı ve korku birbirleriyle çok sık karıştırılan kavramlardandır. Ancak korkunun kaynağı bilinir ve şiddeti uzayıp kısalabilir. Bu özellikleri ile kaygı ile ayrılır (Özer, 2002).

İngilizcede “anxiety” kelimesiyle ifade edilen kaygı sözcüğünün Türkçe’de ki karşılığı endişedir. Fakat bu kelimenin durumu basitleştirdiğini düşünen uzmanlar, tedavi ve tanılama basamağında kelimeyi kaygı anlamında kullanmaktadırlar (Öztürk ve Uluşahin, 2011).

Yavuzer’e göre kaygı korkunun soyut halidir. Korku durumlarının zihinde taklitlenmesi sonucu oluşur. Yavuzer’e göre kaygı, bilinçdışı korku düşüncelerinin çatışması sonucu oluşan hayali hislerdir. Ve uyarı kısmı uzun süre devam edebilir (Yavuzer, 2000).

Canbaz’a göre kaygı, kişilerin varlığına inandığı değerlerin yaşamış olduğu baskı ve tehdite bağlı kalması ile verilen tepkilerdir. Günümüz insanında kaygı; canlılığın, yaşam ile elde etmeyi yeni şeyler bulma ve yaratabilmenin, rekabet ortamında üretken olmanın ve kendini benimsenebildiği bir gereği olarak yaşanmaktadır ve kişilerin kendileri ile özdeşleştirdiği nesneleri koruma arzusuyla gerçekleşmektedir. Temel ihtiyaçları elde edilememesi halinde ortaya çıkan rahatsız edici bir duygu olarak da adlandırılan kaygı, gerilim, huzursuzluk ve endişe ile nitelendirilmektedir. Morgan’a göre (1977) kaygı, insanın varoluşu ile başlayan duygularından biridir. Endişe, keder, hüzn gibi birçok hisle iç içe olması sebebiyle de anlamlandırılıp, anlamlandırılması zorlaşmaktadır (Palti, 2012).

Alasheev ve Bykow’a göre (2002) kaygı; sıkıntı ya da güçlüklerle karşı geliştirilen duygusal huzursuzluk hissidir. Kaygı; hem bir duygu durumu hem de sabit bir kişilik özelliği olarak iki türlü adlandırılabilir. Durumsal kaygı: öznel olarak

yaşanan ve belli bir durum tarafından uyarılan gerginlik, sıkıntı, sinirlilik ve tedirginlik duyguları ile karakterize olur. İkinci kaygı olarak kişisel kaygı ise, sabit bir kişilik özelliği ve geniş yelkenli bir grup olayı tehdit olarak algılama ve kaygı tepkisi verme eğilimi olarak adlandırılmaktadır. Kariyerini yitirme, öz benliğin düşmesi, diğer insanların gözünde özsaygısını yitirme gibi durumları kişisel kaygıyı uyarılan tehdit durumları olarak sayılabilir (Kılınç, 2012).

Lewis 1970'li yıllarda yaptığı araştırma sonucunda kaygının özelliklerini şöyle adlandırılmaktadır (Palti, 2012):

1. uygun olmayan, elem veren bir duygulanım durumudur.
2. Gelecek ile ilgili endişeleri içerir.
3. Duygulanım durumu öznel olarak algılanır
4. Rahatsızlık verir
5. Bedensel rahatsızlıkların oluşmasına neden olur

Psikanalitik kurama göre haz kural güdümünde alt benliğin doyum arayan dürtüleri, üst benliğin gerçekleri tarafından engellenir. Kişinin benliği gelmiş olan tehdit ya da baskıyı içinde çözebilir ya da çatışmayı engelleyebilirse kaygı durumu engellenmiş olur. Fakat bu baskılar engellenmezse kaygı durumu gerçekleşir (Palti, 2012).

Daha çok korku, endişe ve kaygı kavramları bir birine girmiş bir durumdadır. Henüz dahi bu kavramları birbirinden ayırmak için çizilebilmiş bir sınır yoktur. Zebb ve Beck (1998), kaygı ve endişenin sözcüklerin yapısı birlerinden farklı olduğunu belirtmişlerdir (Ceyhan ve Namlu, 2002).

Horney'e (1968) göre, korku da kaygı da tehlike ile orantılı tepkilerdir; ancak, korku durumunda tehlike açık ve nesneldir, buna karşı kaygı durumu gizli ve özneldir. Yani, kaygının yoğunluğu ortamın söz konusu kişi için taşıdığı anlamla ilgilidir, orantılıdır ve o kaygılanma sebepleri aslında birey tarafından dahi bilinmemektedir (Sakızoğlu, 2003).

Özerkan (2004), korku ve kaygı arasındaki farkı şöyle anlatmaktadır:

- Korkunun kaynağı bellidir,
- Korku kaygıya karşın daha yoğun yaşanır,
- Korku süre olarak daha kısadır,
- Korku ani bir tehlikeye karşı bir tepki, kaygı ise var olduğu düşündüğümüz bir tehlikeye tepkidir.

Kaygıya neden olan ortamlar bireyden bireye, toplumdan topluma farklılıklar gösterse de; desteğin çekilmesi, olumsuz bir sonucu beklemek, iç çelişki ve belirsizlik gibi kaygı durumları bütün insanlar açısından kaygıya sebep olabilecek ortak problemlerdendir. Bir birey bir ortamda kendini güvende hissederse mutlu olacağı için kaygılanma durumu yaşamaz fakat bir kişinin kendini güvende hissetmeyebilir. Yani bir ortamda bir birey kaygı hissedebilirken başka bir birey hissetmeyebilir (Cüceloğlu, 1991).

Öğrenme ve eğitim, insanın dünyaya gelişi ile başlayıp yaşamının sonlamasına kadar devam eden bir süreçtir. Öğrenme, yaşamını devam ettirebilmesi, kişisel hazzı ulaşabilmesi için edindiği tüm, bilgi, davranış ve fiillerdir. Öğrenilenler kişiler için deneyim olmaktadır ancak öğrenilenlerin belli bir hedefe yönelik kullanılması da birikim olarak adlandırılabilmesi için gereklidir. Birikim; bireyin belli bir zamanla fizyolojik, duygusal, akli ve kimyasal olarak öğrendiklerini belli bir zaman diliminde fiil haline dönüştürmesidir. kişiler birikimlerini ilgisi olan alanlarda daha aktif olarak kullanabilirler. Ancak çevresel faktörler sebebiyle edinilen bilgiler birikime dönüşemeyebilir ya da dönüşme süreci uzun sürebilir (Civil, 2008).

Olan bir olay karşısında verebileceğimiz tepkiler, bizim o olaylara karşı hissettiğimiz duygusal bağlarla alakalıdır. Örneğin sevinç, bize bir hediye verilmesiyle; öfke, hakkımızın yenmesiyle; korku, başıboş gezen bir köpekle karşı karşıya kalmamız ile; hüznün ve çöküntü, sevdiğimiz kişinin ölümüyle; mutluluk dünyaya getirdiğimiz bir çocuk ile ilişki içinde olacaktır. Kişiler bedensel, psikolojik ya da fizyolojik bir tehdit ya da uyaran algıarlarsa korku durumu gerçekleşir. Fakat bu tehditi sadece hissederek ya da kendi düşünürse bu kaygılandığı anlamına gelir. Tüm duygularımız aslında zihnimizde uyandırdığımız cazibelerdir. Korku ve kaygıyı birbirinden ayıran olaylar değil olayların var oluş ya da düşünsel oluşu kısmıdır. O

halde duygusal tepkilerimizin oluşumları fikirlerimize bağlı olduğuna göre, duygu halimizi değiştirmek de, olaylar hakkındaki değerlendirmelerimizi ve onlara yüklediğimiz anlamları farklılaştırmaya bağlı olacaktır (Özer, 2002).

2.2.1. Kaygının Belirtileri

Kaygı, kişilerde bir sürü değişikliklere yol açmaktadır. Kişilerin kaygısını ve seviyesini belirleme açısından ipuçları oluşturan bu belirtiler dört grupta incelenir.

1) Bilişsel Belirtiler: Aklın sinsi bulanık olması, çevredeki nesneleri uzakmış gibi ya da bulanık görme, aşırı uyanıklık hali, kendini aşırı gözleme, çevrenin olduğundan farklı ve gerçek dışı görülmesi, çevrede tetikleyiciler olduğunu düşünüp kaygılanma, önemli olayları hatırlayamama, düşünceyi kontrol edememe, odaklanma güçlüğü, dikkat dağınıklığı, düşüncede duraksamalar, bloklar, tarafsız düşünme güçlüğü, sebepleştirme güçlüğü, kontrolü kaybetme duygusu, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilebileceği korkusu, tekrarlayıcı korkulu düşünceler, bilişsel sapmalar (Karaman, 2008).

2) Duygusal Belirtiler: Canbaz' a göre korku, endişe, dehşet duygusu, tedirginlik, alarm durumuna geçme, gerginlik, sinirlilik, çaresizlik (Tütüncüoğlu, 2012).

3) Davranışsal Belirtiler: Kaçma, kaçınma, huzursuzluk, olduğu yerde hareketsiz donup kalma, davranışlarda sınırlama (inhibisyon), konuşma akışında bozukluk, koordinasyon bozukluğu (Turhan, 2007).

4) Fizyolojik Belirtiler: Bunlar genelde organizmanın kendini korumaya yönelik bir savunma durumu içine girdiğini gösterir. Çarpıntı, taşikardi, hipertansiyon, hipotansiyon, bayılma hissi, senkop, yüz kızarması, aritmi, derin soluma, apne, nefes darlığı, kesik soluma, boğazda düğümlenme, bronşiyal spazm, kas tonusunda artış, reflekslerde artma, yorgunluk hissi, çabuk yorulma, ağrılar, karında huzursuzluk, spazm, bulantı, kusma, diyare, yutma güçlüğü, ağızda kuruma ya da sulanma, iştah değişiklikleri, uykuya dalmada güçlük, uykusuzluk, huzursuz uyku, cinsel isteksizlik, dizüri, yaygın terleme, kaşınma krizleri, sıcak ve soğuk basma nöbetleri gibi belirtiler normalde zaman zaman hepimizde yaşanan olaylardır. Çoğu belirtiler fizyolojik olarak sık karşılaşılan durumların abartılı görünmesi haliyle ortaya çıkmaktadır (Turhan, 2007).

2.2.2. Kaygı İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

1) Psikanalitik Kuram

Yalom' a göre (2001) kaygı sözcüğünü psikolojik olarak ilk adlandıran ve üzerine çalışan Freud olmuştur. Freud, içgüdü ve dürtülerin baskılanması ile kaygı durumunun ortaya çıktığını düşünmüştür. Freud, daha sonra benliğin tehdit algılaması ile ilişkili bir kavram olduğunu kabul etmiştir. Bunun dışında duyguları bastırmayı da kabul etmiştir. Freud, kaygının çaresizliğe karşı bir reaksiyon ve “bir tehlikenin bulunduğunu gösteren bir işaret” olduğunu ve kişinin “çaresizlik durumunun başlamasını beklediğini” belirtmiştir. Ficher (1970)'a göre Freud, korku ile eş anlamda gördüğü gerçek kaygı, süper egodan gelen tehlikenin algılanması ile doğan moral kaygı ve id'in içgüdülerindeki tehlikenin algılanması ile ortaya çıkan nörotik kaygı olmak üzere üç farklı kaygı adlandırır. Freud, kaygılanma durumunun dış tehlike algılanması sonucu acı veren bir duyguyla gösterilmesi olduğunu söylemiştir. Freud'a göre kaygılanma durumu ilk olarak anne ve babaya karşı görülür. Daha sonraları aile standartlarının kabullenilmesi ve süper egonun gelişmesi ile bu durum ortadan kalkar. Nörotik kaygı da ise kişi dürtü ve hislerinin belli olup, ayyuka çıkmasından ya da bilinmesinden kaygılanır. Freud'a (1939) göre birey davranışları tamamıyla homostatik dengeyi korumak ve yaşamı idame ettirebilme çabasıyla alakalıdır. Bireyler bu dengeyi kurabilmek için duygulanımlar yaşarlar. Freud, kaygının bireylerin çevreden gelebilecek her türlü tehdiye karşı uyanık olmasını sağladığı ve kendini koruyabilmesi için gerekli olduğunu söylemiştir; fakat kaygı tamamen bilişsel ve mantığa dayanan yönü hiç olmayan bir hal alırsa bu kişiyi normal yaşamından uzaklaştıracak ve kişi depresif ve sürekli tetikte bir yaşam sürecektir. Buda kaygıyı amacından uzaklaştıracaktır. Yanbastı (1996) aktardığına göre Freud'a göre gerçek kaygı, nörotik kaygıdan sadece yoğunluk bakımından değil, niteliği yönünden de farklıdır. Gerçek kaygıyı günlük hayatta ara ara herkes yaşar. Gerçek kaygı mantığa dayanan ve daha önce olmuş, olabilecek tehditlerin algılanması sonucu gerçekleşir. Kişilerin daha sağlıklı ve daha güvenli yaşam sürdürebilmeleri için gerekli olan bir kaygıdır. Nörotik kaygının sebebi belli değildir ve daha çok mantık dışıdır. Nörotik kaygının kökenini bebeklik dönemi, fallik dönem ya da çocukluk döneminden aldığı düşünülmektedir (Duman, 2008).

2) Davranışçı Yaklaşım

Davranışçı yaklaşım kaygının öğrenilmiş olduğunu vurgulamaktadır. Davranışçı yaklaşıma göre kaygının öğrenim biçimi ortadan kaldırıldığında kaygı durumu da hiç görülmeyecek şekilde ortadan kalkar (Sazak ve Ece, 2004). Korkut (1992)'a göre davranışçı yaklaşımların savunucuları kaygıyı tehdit edici bir uyarıcıya karşı bireyin gösterdiği sempatik sinir sisteminin tepki örüntüleri olarak görür ve kaygının öğrenilmiş olduğunu uyarıcı - tepki bağı ile açıklar. Dollar ve Miller, kaygıyı organizmanın kendine gelebilecek olan her türlü zarardan kaçınma durumu olarak açıklamıştır. Bu açıklamaya uygun olarak ilk kez duyulan bir acının bir uyararla birleşerek kaygıyı meydana getirdiği ve bu sürecin bu şekilde devam ettiğini söylemiştir (Duman, 2008).

3) Varoluşçu Psikoloji

Kaygı, Rollo May' e göre kaygı, yaklaşmakta olan bir tehdiye karşı duyulan bir his değil duruş varoluş biçimidir. Rollo May, insanlar bu duygudan kaçınabilmek için özgürce davranabilmek ve özgürce yaşamaktan kaçınmaktadır çünkü özgürlük yeni bir varoluş potansiyelini de içerir ve beraberinde yok olma riski getirir. Rollo May (1950), kaygının bilincinde aşırı travmalar yarattığını ve bunun en acı veren duygulardan biri olduğunu söylemiştir. Kierkegaard (1849), kaygı hayatın içinden ayrılmaz bir bütündür ve kaygı doğumdan ölüme kadar sürecek olan patolojik olmayan hastalıktır. Ayrıca, nörotik kaygının benliğin dağılmasından ve anlamsızlıktan yaratıldığı görüşleri ile güncel terimlere ortam hazırlamıştır (Geçtan, 2006).

Köknel'e göre (1987) varoluşçu yaklaşımda bireyler ölüm zamanlarını bilemedikleri için mutlaka bir varoluş kaygısı yaşarlar. Varoluş ile ilgili kaygı, bilinçliliğin bir nedenidir. Varoluşçu yaklaşıma göre var olmaya yönelik verilen dürüst tepki varoluşsal kaygı, var olmaya yönelik verilen organik olmayan tepki nevrotik kaygıdır. Birçok kuramcıda kaygıyı tanımlamıştır. Otto Rank, kaygıyı uzaklaşma, bağından kopma, ayrılma olarak tanımlamıştır. Bir bebek için kaygı anne rahminden ayrılması ile başlar diye nitelendirmiştir. Carl Gustav Jung, bilinç dışında oluşan korkutucu imgeler, durumlar ve duygulanım sonucu kişilerin verdiği tepkilere kaygı demiştir. Adler'e göre kaygı bireyin bir olay üzerinde aşağılık duygusu

hissetmesi ile olduğunu, kişinin kendini yetersiz ve verimsiz hissetmesi ile bu duygulanımın artacağını belirtmiştir. Erich Fromm, kaygının insanların yalnız, kimsesiz kalması ile yaşadığını söylemiştir. Kişilerin bu durumlara verdiği tepkilere kaygı demiştir (Duman, 2008). Cannon'a (1932) göre kaygı organizmanın homostatik uyumunun bozulması sonucu gelişir. Bireyler bu dengeyi tekrar kurmaya çalışır ve başarısızlık elde ederse bu duygulanım gerçekleşir demiştir. Goldstein (1940), kaygıların ortak ögesinin, bireyin yetenek ve vasıflarından fazlasını bireyden beklemek ve bunu ona dikte etmekle kişide olan yetmezlik durumunun artması ile gerçekleştiğini belirtmiştir (Geçtan, 2006). Perls (1969), tarafından kaygı şimdi ile gelecek zaman arasında ki belirsizliklerden meydana gelir. Bireyin ileriki dönemde neler yaşayacağını bilmemesi kaygıyı doğurur. Perls, bireyler düzenli olarak gelecekle ilgili planlar yapar, hayaller kurarlar. Bu planların gerçekleşip, gerçekleşmeyeceğini bilmemekte kaygıyı doğurur. Kişiler bu planları uygulamak adına bugünü çokta dolu yaşayamazlar. Carl Rogers'a göre kişi kendi benliğine ait olmayan her türlü eylemi kaygı olarak algılar (Duman, 2008).

2.2.3. Kaygı Türleri

Freud 1926 yılında ortaya koyduğu yapısal modelde, kişilerin anksiyöz duygularının aslında bencillikten kaynaklandığını söyler. Kişinin benlik duygusu 3 tehdit yaşar; isteklerinin engellenmesi ve bireysel tehditlere uğraması, benliğin haz ve egoları uğruna gerçeküstü isteklerinin olması, süper egonun cezalandırılması. Anksiyete, kişi benliğinin gelebilecek tehditlerden kaçınması olduğu için, yukarıda açıklama üç tür tehlikeye karşı üç tür anksiyete ortaya koyar:

1) Doğruluk anksiyetesi: Korku ile eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Gerçek tehditler algılandığında da bireyin sosyal hayatını etkileyecek kadar can sıkıcı olabilir. Kişiler hayatlarını idame ettirmekte zorlanacağı bir tehdit algılandığında doğruluk anksiyetesi yaşarlar. Freud, anksiyeteyi hemostatik dengenin bozulmasına bağlasa da, anksiyete sonradan öğrenilmiş bir durum olarak ta karşımıza çıkmaktadır. Freud, korkuların oluşmasında yaşanan hayatın ve kalıtımın birlikte rol oynadığını savunmuştur.

2) Suçluluk anksiyetesi; Birey egosunda utanç ve suçluluk duyguları yaratır. Özellikle vicdan denilen kısmın etkisi ile bu anksiyete görülür. Bireyin ebeveynleri her zaman kusursuz bireyler yetiştirmek isterler. Bu kusursuzluk anlayışına ters

düşün eylemler yapan çocuklarda cezalandırılır. Bu anksiyetenin kökeninde cezalandırıcı ebeveyn bulunmaktadır. Ergenlerde cezalandırıcılık anksiyete sebebidir. Gerçeklik anksiyetesine karşıt olarak, suçluluk anksiyetesine neden olan durumdan kaçma gibi durum yoktur.

3) Nevrotik anksiyete; İçgüdüsel olarak gelen tehditlerin yarattığı korku durumudur. Ego bu durumları boşlamak istese de buna engel olamaz ve anksiyete durumu net olarak yaşanır. Kişinin benliği dışarıdan gelecek tehlikelere karşı kendini baskı altında tutar. Fakat ego bu durumdan kendini savunmaya çalışırken bireye zarar verebilecek şeylere de sebep olabilir. Bunun sonucu nevrotik belirtiler ortaya çıkar. Bir tedavi evresi olarak psikanaliz, baskı altında tutulan içgüdüsel dürtülerin bilinç seviyesine çıkabilmesi için gerekli koşul sağlayarak, mantık dışı anksiyeteleri, uyumlu ve mantıklı hale dönüştürür (Geçtan, 2003).

Kulaksızoğlu (1999) ise, insan hayatında iki tür kaygı olduğunu belirtir:

1) Normal Kaygı: Normal kaygı organizmanın dışarıdan gelebilecek tehditlere karşı bedenin savunma mekanizmasıdır. Bu kapasitenin doğuştan gelen nörofizyolojik bir temeli vardır. Ancak burada hangi hayatın tehdit edici değerinin olduğunun bilinmesi kişinin öğrenmesine bağlıdır. Başlıca özellikleri:

- tarafsız tehdide uygun bir tepkidir.
- Regresyon ya da intrapsişik mekanizmaları kapsamaz.
- Yönetilmesi için nevrotik savunma mekanizmalarını gerektirmez.
- Bilinç seviyesinde yapıcı bir biçimde kabul edilir.

2) Patolojik (Nevrotik) Kaygı: Bebeklik dönemimde yaşanmış olan kaygıların erişkinlik döneminde sebebi açıklanamayan şekilde görülmesi durumudur. Kişinin yakın çevresi bu kaygının sebebini anlayamaz, bir neden bulamaz. Nevrotik kaygı ya da patolojik kaygı, devamlı kaygı olarak da adlandırılır.

Kaygının patolojik özellikleri ayrı olarak uyuma dönük görevi de vardı. Gelişebilecek olan iç ve dış tehditlere karşı bireyin savunma mekanizması oluşturmasını sağlar kaygı. Egonun gücü yeterince yüksekse sorunsuz bir şekilde

kendini muhafaza edecektir. Eğer benlik gücü yerinde ise sorun çözülür. Bu sebepten her zaman patolojik ve normal kaygı arasında fark yapmak kolay olmayabilir (Çakmak, 2007).

2.2.4. Durumluk – Sürekli Kaygı Kuramı

Konter (1996)'a göre kaygının farkını 1950'li yıllından beri başlamış ve durumluk devamlı kaygı kavramları da ilk defa Spielberger tarafından adlandırılmaktadır. Durumluk kaygı depresif bulgularla kendini gösteren ivedilik gerektiren bir durumdur. Spielberger kaygı ile alakalı olarak sübjektiflikle ortaya konan sinir sisteminin tetiklenmesi veya proaktiviteyle ilişkili ya da depresif bulguların algılanmasıdır (Koç, 2014)

Spielberger'e göre kaygının durumluk ve devamlı kaygı olarak ilk farkı Cattell (1966) tarafından yapılmıştır. Son zamanlarda Spielberger bu durumun üzerinde titizlikle durmuştur. Spielberger kaygı sürecinde kısmen sabit bireysel farklılıkları sürekli, otonom sinir sistemi etkisi ile gerçekleşen sinir, gerginlik, huzursuzluk durumlarının açığa çıkması olarak tanımlamıştır. Spielberger'e göre kaygının göstergesi kendini durumluk ve sürekli kaygı olarak iki şekildedir (Güngör, 2008):

Durumluk Kaygı: Uzun süredir sıkıntı yaratan bir durumu çözememe ya da bir haz kaynağına ulaşamama sonucu görülür. Huzursuzluk, anksiyete ve gerginlik ile kendini gösterir. Bu kaygı çevresel ya da iç tehditler sonucu meydana gelir ve bu tehditler ortadan kalktığında kendiliğinden kaybolur. Bu kaygıda önemli olan kişiyi bu kaygıya iten stresörün görülme süresi ve bireyi etkileme süresidir. Stresöz ortadan kalktığında komplikasyonlar da ortadan kalkacaktır. Bu kaygı sonucunda da otonom sinir sistemi etkilenir buna ait belirtiler görülür; tremor, kızarma, sinirlilik, huzursuzluk, sararma vb. Kaygının sonlanması ile belirtilerde bireye zarar vermeden kaybolur. Bu da bu kaygının her bireyde zaman zaman görülebileceğini gösterir (Güngör, 2008).

Öner ve Le Compte durumluk kaygının bireyin yaşamış olduğu stresli durumlara karşı gösterdiği tepki olarak açıklamıştır. Stres durumu kaybolduğunda kaygıda yok olur. Fizyolojik olarak görülen kızarma, tremor, huzursuzluk gibi belirtiler görülür. Bu kaygı ile birlikte vücudun uyarılmışlık durumu da artar. İkizler

(1997) bu tür kaygının, şahsın ortamı güvensiz hissetmesi sonucu görülür. Kaygı, sporcuları da etkilemektedir. Müsabaka öncesi bilinmezlik durumu sporcularda, tremor, kızarma, huzursuzluk gibi sorunlara neden olmaktadır. Müsabaka sonrası da bu belirtilerin bir süre devam ettiği görülmüştür (Koç, 2014).

Sürekli Kaygı: Öner ve LeCompte' ye göre (1983) bireyin kişisel güvenliğini tehdit eden ve uzun dönem süren durumlardır. Devamlı kaygı bireyin hayatına olan yatkınlığı ile alakalıdır. Yaşamın uzun dönemimde etkili olabilir. Bu kaygıda otonom sinir sisteminin etkilenmesiyle yaygın huzursuzluk, endişe, sinirlilik hali görülür. Bu kişide gerçek ile uyumsuz algılamalar ve tepkiler görülebilir. Basit sorunları dahi stresör olarak adlandırabilirler. Bu kaygı türü insanları sürekli olarak etkilediğinden kişinin, akıl ve ruh sağlığını da dolaylı olarak etkileyebilir. Kaygılanma durumu sürekli aktif olan bireyin daha az kaygılı bireye göre durum kaygısını daha sık yaşadığı görülmüştür. Durumluk kaygı, kişinin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği kişiye has korkudur. Otonom sinir sistemini etkilediği için de kişi de sarılık, kızarmalar, sinirlilik hali, tremor, hüzünlenme hali görülebilir. Stres ortadan kalktığında bu kaygı da ortadan kalkar. Devamlı kaygı, kişinin kaygı yaşantısına olan eğilimidir. Bireyin içinde bulunduğu nötr durumları dahi tehdit olarak algılaması ya da stresör olarak görmesi sonucu meydana gelir. Birey sürekli olarak kaygılanma halindedir. Bu kaygıyı yaşayan kişilerde sürekli mutsuzluk, hüzünlülük hali görülür. Bu kişiler incelendiklerinde durumluk kaygıyı da diğerlerinden daha sık ve daha yoğun yaşadıkları görülmüştür. Devamlı kaygıyı bir potansiyel ile benzetirsek, devamlı kaygının düzeyi kişinin ileride tehlikeli durumlarda yaşayabileceği durumluk kaygı seviyesinin şiddetini ve sıklığını belirlediğini söyleyebiliriz. Sürekli olarak devamlı kaygı yaşayan bireylerde durumluk kaygılardan etkilenme durumu da artmaktadır (Güngör, 2008).

2.3.Yapılmış Çalışmalar

Spada ve arkadaşları, internet kullanıcısı olan üniversite öğrencilerinde PİK ile olumsuz duygular (sıkıntı, depresyon, anksiyete) arasındaki ilişkinin aracısı olarak metakognisyonları araştırmıştır. Sonuç olarak problemlili internet kullanımı, çalışmada kullanılan Üstbilis Ölçeği'nin (Metacognitions Questionnaire-MCQ) 'olumlu inanç- lar', 'bilişsel güven', 'kontrol edilemezlik ve tehlike', 'bilişsel farkındalık', 'kontrol gereksinmesi' şeklindeki beş boyutunun tümüyle ve olumsuz

duygularla pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlar PİK ve olumsuz duygular arasındaki ilişkiye tümüyle metakognisyonların aracılık ettiği varsayımını desteklemektedir.

Whang, Lee ve Chang'ın (2003) Kore'de yürüttükleri araştırmada katılımcıların %3.5'i için İnternet Bağımlısı (İB) teşhisi koyulurken, %18.4'ü için Potansiyel İnternet Bağımlısı (PB) teşhisi koyuldu. İB olanlar, PB ve Bağımlı Olmayanlara (BO) kıyasla, gerçeklikten kaçmaya daha meyillidir. İş yerinde bunaldıklarında ya da sadece kötü hissettiklerinde bile, İB grubunda internete girme teşebbüsünde bulunulmuştur. Diğer gruplara kıyasla, İB grubunda daha yüksek seviye yalnızlık, kötü ruh hali ve kompulsiflik görülmüştür. İB grubunun kişilerarası tehlikeye karşı daha savunmasız oldukları ve yabancılara normal olmayan bir yakınlık gösterdikleri bildirilmiştir

Kesici ve Şahin (2009) 384 üniversite öğrencisinde, internet bağımlılığı olan ve olmayan öğrencilerin internet kullanımlarını incelemiştir. Elde edilen sonuçlara göre, bağımlı olan grup interneti bağımlı olmayan gruba göre sosyal, eğlence ve sanal duygusal işlevler için daha sıklıkla kullanmışlardır. Ayrıca bağımlı grup internetin sanal duygusal işlevini bağımlı olmayan gruptan daha sık kullanmaktadır.

Başka bir araştırma sonucunda belirtildiği gibi, internetin çok sık ve sağlıksız kullanımı bireyi yalnızlığa itebilir, sosyal ilişki ve hislerinin olumsuz etkilenmesine yol açabilir (Engelberg ve Sjoberg, 2004). Yine bir başka çalışmada, interneti sağlıklı ve etkili kullanmanın psikolojik olgunlukla ve öz-yeterlilikle ilişkili olduğu belirtilmiştir (Wang, 2001: Akt. Şahin, 2009). Tayvan'da üniversite öğrencileri üzerinde yapılan ulusal ankete göre, ağır internet kullanıcıları ya da yoğun biçimde internet kullananlar ve kullanmayanlar birçok boyutta anlamlı düzeyde farklılık göstermektedirler. İnterneti yoğun biçimde kullanmayanlar kullananlara göre üniversite yönetimindeki personel ile daha iyi ilişkiler kurmakta, daha iyi notlar almakta ve daha yüksek öğrenme doyumuna sahiptirler. İnterneti yoğun olarak kullananlar ise kullanmayanlara göre depresyona, fiziksel hastalıklara, yalnızlığa ve içe dönüklüğe daha yatkın çıkmışlardır (Chen ve Peng, 2008).

Bu çalışma, Fırat Üniversitesi'nde okuyan öğrencilerin problemli internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını belirlemek amacı ile yapılmıştır. Fırat Üniversitesi'nde okuyan öğrenciler araştırmanın evrenini oluşturmuştur. 1723 öğrenci araştırmaya dahil edilmiştir. Öğrenciler bölüm, sınıf ve cinsiyetlerine göre tabakalı örnekleme yöntemine göre seçilmişlerdir. Öğrencilere sosyo-demografik özellikler ile, problemli internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğini içeren anket formu uygulanmıştır. Öğrencilerin yaş ortalaması 21.5 ± 2.2 'dir. % 67.3'ü erkek, % 30.9'u dördüncü sınıf ve üzeri, % 25.4'ü Fen-Edebiyat Fakültesi'nde okumaktadır. Öğrencilerin % 50.9'u haftada en az 6 gün internete bağlanmakta, % 21.4'ü günde ortalama 2 saat internet bağlanmaktadır. İnternetin en fazla kullanım amaçları; e-posta adresine bakmak (% 87.8), gazete dergi okumak (% 63.4), online oyun oynamaktır (% 28.4). Uzun süreli internet kullanımına bağlı en fazla görülen problemler ise, gözlerde yanma, boyun kaslarında ağrı ve uykusuzluktur. Öğrencilerin % 14.6'sında problemli internet kullanımı davranışı vardır. Erkek öğrencilerde, dördüncü sınıfta okuyanlarda, baba ? anne eğitim düzeyi ile gelir düzeyi yüksek olanlarda, kendilerine ait bilgisayarı olanlarda, geceleri internet bağlanmayı tercih edenlerde problemli internet kullanımı yüksektir. Sık sık uykusuzluk problemi yaşayanlarda, sigara içenlerde ve fiziksel aktivitesi düşük olan öğrencilerde problemli internet kullanım ölçeği yüksek bulunmuştur. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ise , anne ve baba eğitim düzeyi, gelir seviyesi , gelir getirici bir işte çalışma durumu arttıkça yükselmektedir. İnterneti e-posta okumak, gazete dergi okumak, tartışma gruplarına katılmak için kullananlarda sağlıklı yaşam biçimi davranışları puan ortalaması anlamlı olarak yüksektir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile problemli internet ölçeği puanları arasında negatif yönde anlamlı düzeyde korelasyon bulunmuştur. Öğrencilerde problemli internet kullanımının, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını olumsuz etkilediği görülmüştür. Problemli internet kullanımını azaltacak, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını geliştirecek tedbirler alınmalıdır.

Ülkemizde de son yıllarda problemli internet kullanımı ile ilgili çalışmalar yapılmaya başlanmıştır. Bu çalışmalar yüksek oranda gençler üzerindedir. Karaca (2007), sosyolojik bir olgu olarak internet gençliğini incelediği çalışmasında denetimsiz internet kullanan gençlerde sosyal sapma davranışı gösterebileceklerini belirtmiştir. Sosyal sapma, “bir toplumda sosyal kabul görmüş ve yaşama tarzının

bir parçası olmuş değer hükümlerinden ve davranışlarından uzaklaşma''dır. İnternet aracılığı ile sapma davranışlarını pornografi, yalan, kumar, siber suçlar ve ahlaki yozlaşma oluşturmaktadır. Gençlerde, porno sitelerini kullanma, chat yaparken yalana başvurma, kumar sitelerine bağlanma, internet için harcanan zaman ve ücreti aileden saklamak sureti ile yalan söyleme davranışları görülmektedir. Çocuk pornosu, sapık örgütler tarafından gençlerin sapık düşüncelere çekilmesi, uyuşturucu madde, silah hatta kadın pazarlaması sorun olarak karşımıza çıkabilmektedir. Ayrıca çalışmada lise öğrencilerinin % 23.5'inde internetin kullanım amacının gençlerin günlük problemlerinden kaçmak olduğunu bulmuştur. İnternet yaygınlaştıkça onu bir kaçış olarak gören, içine kapanıp yalnızlaşan, yabancılaşma ve toplumdan soyutlanma problemleri artmaktadır.

Bu araştırmanın amacı, ergenlerin arkadaş bağlılığı ve internet bağımlılıklarını cinsiyetlerine, algılanan ebeveyn tutumlarına ve ebeveyn eğitim durumlarına göre incelenmektir. Çalışma grubunu yaşları 14-19 arasında değişen toplam 437 ergen oluşturmaktadır (X yaş=15.41, 250 kız, 187 erkek). Araştırmanın verileri Arkadaş Bağlılık Ölçeği ve İnternet Bağımlılık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulguya göre, arkadaş bağlılığı ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. İkinci olarak, arkadaş bağlılığı puanları algılanan ebeveyn tutumuna göre anlamlı bir biçimde farklılaşmaktadır. Üçüncü olarak, anne eğitim durumuna göre ergenlerin arkadaş bağlılığı puanları farklılaşmamakta, ancak, internet bağımlılık puanları farklılaşmaktadır. Son olarak, baba eğitim durumuna göre arkadaş bağlılığı puanları farklılaşmakta, buna karşın, internet bağımlılığı puanları anlamlı bir biçimde farklılaşmamıştır. Elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılıp yorumlanmıştır. Bu araştırmanın bulgularına göre kız, erkek ve toplamda ergenlerin arkadaş bağımlılıkları ile internet bağımlılıkları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.. Erkek ergenlerin kız ergenlere göre daha fazla internet bağımlılığı ve arkadaş bağlılığı yaşadığı ortaya çıkmıştır. Ergenlerin arkadaş bağlılığı puan ortalamalarının algılanan ebeveyn tutumlarına göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmüştür. Anne eğitim durumuna göre ergenlerin arkadaş bağlılığı puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı, buna karşın baba eğitim durumuna göre farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Baba eğitim durumuna göre ergenlerin internet bağımlılığı farklılaşmazken, anne eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır.

Bu araştırma, lise öğrencilerinin problemli internet kullanımının sosyal kaygı, akran ilişkileri ve bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılan betimsel bir çalışmadır. Çalışma grubunu, Ankara'nın Çankaya, Etimesgut ve Mamak ilçelerinde bulunan üç lisede, 2012–2013 Öğretim Yılı Güz döneminde 9. 10. ve 11. sınıfta öğrenim gören 356'sı (%52,2) kadın, 326'sı (%47,8) erkek olmak üzere toplam 682 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada öğrencilerin problemli internet kullanımlarını belirlemek amacıyla Ceyhan ve Ceyhan (2009) tarafından geliştirilen 'Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği-Ergen', sosyal kaygı düzeylerini belirlemek için Aydın ve Tekinsav-Sütçü (2007) tarafından geliştirilen ve araştırmacı tarafından lise öğrencilerine uyarlanan 'Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği', akran ilişkilerini belirlemek için Kaner (2002) tarafından geliştirilen 'Akran İlişkileri Ölçeği' ve araştırmada diğer bağımsız değişkenleri belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen 'Kişisel Bilgi Formu' kullanılmıştır. Araştırmada bağımsız gruplar için t testi, tek faktörlü varyans analizi ve hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Analizlerde hata payının üst sınırı .05 olarak alınmıştır. Araştırma sonucunda; erkeklerin problemli internet kullanımı düzeyinin kadınlardan daha yüksek olduğu, ancak anne ve baba öğrenim düzeyi ile aile gelir düzeyi değişken grupları açısından problemli internet kullanım düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Araştırmanın hiyerarşik regresyon analizi sonuçları ise lise öğrencilerinin problemli internet kullanımında sosyal kaygı değişkeninin alt boyutlarından olumsuz değerlendirilme korkusu ile genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk ve duyma değişkenlerinin büyük oranda ilişkisi olduğunu (%21,5), ayrıca bu değişkenler kontrol edildiğinde akran ilişkileri değişkeninin alt boyutlarından kendini açma ve sadakat değişkenlerinin de anlamlı derecede (%6,2) ilişkisi olduğu bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre lise öğrencilerinin problemli internet kullanımlarını yordamada sosyal kaygı ve akran ilişkilerinin önemli değişkenler olduğu belirlenmiştir. Bu çerçevede alanda çalışan psikolojik danışmanlar öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerini azaltmak amacıyla koruyucu, önleyici ve müdahale edici çalışmalar düzenleyebilirler. Bunun yanı sıra çalışmalarında akran ilişkilerini de ele almalarının, yapacakları hizmetleri planlamalarında ve düzenlemelerinde önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca problemli internet kullanımına ilişkin farkındalığın artırılmasına yönelik çalışmalar kapsamında; ailelere, çocuklara ve ergenlere yönelik bilinçli ve güvenli internet kullanımını amaçlayan eğitim çalışmaları yapılabilir.

Problemli internet kullanımı kavramını araştıran birçok çalışma bulunmaktadır. Bayraktar (2001) Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde yaşayan 12–17 yaş aralığındaki 686 ilköğretim ve lise öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmasında internetin çoğunlukla erkek ergenler ve üst sosyo-ekonomik düzeydeki kişiler tarafından kullanıldığını bulmuştur. Buna göre sosyo-ekonomik düzey arttıkça internet kullanımı da artmaktadır. Aynı çalışmada ergenlerin interneti çoğunlukla eğlence ve iletişim amaçlı kullandıkları belirlenmiştir.

Yapılan bir başka çalışmada internet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, psikolojik belirtiler ve sosyal destek arasındaki ilişkiler incelenmiştir (Batıgün ve Kılıç, 32 2011). Çalışma 1198 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Araştırma sonucunda erkeklerin internet bağımlılığı puanlarının kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, üst sosyo-ekonomik düzeyde yer alan öğrencilerin orta ve alt sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek internet bağımlılığına sahip oldukları belirlenmiştir. Yapılan regresyon analizi sonucunda internetin gün içerisinde uzun süreli ve iletişim amacıyla kullanımı, üst sosyoekonomik düzey, erkek olmak, gelecek beklentisi, yaşam doyumu, düşük özdenetimin, nevrotizm, kaygı ve somatizasyonun ise yüksek olması internet bağımlılığını önemli bir biçimde yordadığı bulunmuştur.

Ergenlerin problemli internet kullanımı ile uyumları arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırma 710 lise öğrencisi ile yapılmıştır (Gürcan, 2010). Araştırma sonuçlarına göre ergenlerin problemli internet kullanım düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı, erkek ergenlerin problemli internet kullanım düzeyleri, internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/sosyal rahatlık ve aşırı kullanım düzeyleri kadın ergenlerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bunun yanında ergenlerin problemli internet kullanım düzeyleri (internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/sosyal rahatlık, aşırı kullanım) ile uyum düzeyleri (antisosyal davranış, öfke kontrol problemi, duygusal sıkıntılar, olumlu benlik) arasında anlamlı düzeyde ilişkilerin olduğu belirlenmiştir.

Problemli internet kullanımı ergenlerin sosyal çevresiyle ilişkilerinde olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Esen ve Siyez (2011) ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenleri incelemeyi amaçladıkları çalışmalarında internet bağımlılığını yordayıcı psiko-sosyal değişkenler olarak yalnızlık, algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, karşı cinsle romantik ilişki

durumu, akademik başarı ve cinsiyet değişkenlerini seçmişlerdir. Araştırmaya 700 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde; ergenlerde internet bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif yönde, internet bağımlılığı ile aileden algılanan sosyal destek arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki 33 bulunmuştur. Bunun yanında internet bağımlılığı ile çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin alt boyutlarından olan arkadaştan algılanan sosyal destek ve özel kişiden algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Cinsiyet, akademik başarı, yalnızlık ve aileden algılanan sosyal destek değişkenlerinin ise ergenlerde internet bağımlılığını yordadığı görülmüştür.

Psikososyal değişkenlerin problemli internet kullanımı üzerindeki etkisinin incelendiği bir başka çalışmada Pawlak (2002) lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ile yalnızlık, sosyal destek, kişilik tipi, cinsiyet, akademik başarı çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışma grubunu 202 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonuçları yalnızlık ve sosyal desteğin internet bağımlılığı ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Kişilik türü, akademik başarı, romantik ilişki ve cinsiyet değişkenleri ise internet bağımlılığı ile ilişkili bulunmamıştır. Pawlak, üst düzeyde yalnızlık ve düşük sosyal destek hisseden lise öğrencilerinin bu duyguları değiştirmek için internette yönelebildiklerini, bu bağlamda yalnızlık hissini ve sosyal destek eksikliğinin öğrencileri internet bağımlısı haline getirebildiğini belirtmiştir.

Ceyhan (2011) ergenlerin problemli internet kullanım düzeyleri ile cinsiyet, devam ettikleri okul türü, sınıf, başarı düzeyi, aileden ve arkadaşlardan algıladıkları sosyal destek düzeyleri ve haftalık ortalama internet kullanım süresi arasındaki ilişkileri ortaya koymayı amaçladığı çalışmasını 307 lise öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda internet kullanım süresinin, sınıf düzeyinin ve okul türünün problemli internet kullanımının önemli yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Araştırma bulguları; ergenlerin internet kullanım süresinin yüksek olmasının, lisenin ilk yıllarına ve endüstri meslek lisesine devam etmelerinin problemli internet kullanımı geliştirmelerinde önemli risk faktörleri olduğunu göstermiştir.

İnternet bağımlılığı ile yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkileri saptamak araştırmanın temel amacıdır. Gençler arasındaki internet kullanımı ve bağımlılığına ilişkin bazı demografik ve tanımlayıcı bilgiler elde etmek diğer bir

amacı oluşturmaktadır. Yöntem: Araştırmaya 105'i kadın 106'sı erkek olmak üzere toplam 213 kişi katılmış, iki kişi cinsiyetini belirtmemiştir. Katılımcıların yaş aralığı 18-27, yaş ortalaması 21.45 ± 2.19 'dur. Veri toplama amacıyla demografik formun yanı sıra, daha önce geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış olan İnternet Bağımlılığı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği kullanılmıştır. Bulgular: Örneklemenin %14'ünün internet bağımlılığı puanlarının yüksek olduğu, internet bağımlısı olarak tanımlanabileceği görülmektedir. İnternet bağımlılığı olan bireyler günde ortalama 2.17 ± 0.70 saat internete bağlı kaldıklarını belirtmektedir. Bu da haftada 15 saati aşkın bir süre internet başında zaman geçirdikleri anlamına gelmektedir. İnternete bağımlı olan bireylerin, olmayanlara göre kişilerarası iletişimde ketleyici tarzı daha çok kullandıkları ve yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bağımlı olanların interneti daha uzun süre ve daha çok etkileşim amaçlı kullandıkları belirlenmiştir. İnterneti kullanım süresi, etkileşim amaçlı internet kullanımı ve kişilerarası ilişkilerde ketleyici tarz, internet bağımlılığının yordayıcıları olarak belirlenmiştir. Tartışma: Elde edilen tüm bulguların, risk gruplarının saptanması, önlenmesi ve tedavisi aşamalarında klinisyenlere ve araştırmacılara yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Örneğin, gençlerin iletişim becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim programlarının hazırlanması ve yalnızlığın azaltılmasında etkili olabilecek sosyal beceri eğitimlerinin uygulanması, internet bağımlılığının önlenmesi ve tedavisinde etkili olabilir.

Bu çalışmada lise öğrencilerinin sosyal ilişkilerde, aile ilişkilerinde ve duygusal ilişkilerindeki yalnızlıklarının sosyal ağ sitelerini kullanımını yordayıp yordamadığını tespit etmek amaçlanmıştır. Çalışma çeşitli okullarda öğrenim hayatlarına devam eden 199'u kız (%40) 297'si erkek (%60) olan, Bolu ilindeki 13 devlet lisesine devam eden 496 lise öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin sosyal ağları kullanım sürelerini belirlemek için "Günde kaç saat Facebook, Twitter kullanıyorsunuz" sorusu sorulmuş ve yalnızlık düzeylerini belirlemek için Sosyal-Duygusal Yalnızlık ölçeği uygulanmıştır. Verilerin analizinde koreslayon ve aşamalı regresyon analizi kullanılmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda romantik ilişkilerde yalnızlık ve aile ilişkilerinde yalnızlığın sosyal ağların kullanımını yordadığı fakat sosyal ilişkilerde yalnızlığın sosyal ağların kullanımını yordamadığı görülmüştür. Yine aynı şekilde romantik ilişkilerde yalnızlık ve aile ilişkilerinde

yalnızlık ile sosyal ağların kullanımını arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Sonuçlar literatür ışıında tartışılmıştır.

Alanyazın incelendiğinde çalışmanın bulgularını destekleyen çalışmalar (Can ve Hovardaoğlu, 2015; Doğan ve Çolak, 2016; Pelling ve White, 2009; Wilson, Fornasier ve White, 2010) mevcuttur. Apaolaza, Hartman, Medina, Barrutia ve Echebarria (2013) 12-17 yaş aralarındaki İspanyol gençler üzerinde yapmış olduğu araştırmada, geçlerin İspanya merkezli Tuenti isimli sosyal sitesini kullanma ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiye bakmışlar ve Tuenti'nin arkadaşlık ilişkilerin geliştirilmesine yönelik katkı sağladığı sonucuna ulaşmışlardır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan başka çalışmalarda yalnızlığın internet bağımlılığının yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmış, yalnızlık duygusu içerisindeki bireylerin daha fazla internet kullanımına yöneldiklerini görülmüştür (Bozoğlu, Demirer ve Şahin, 2013; Kraut, Kiesler, Boneva, Cummings, Helgeson ve Crawford, 2002).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1 Araştırma Modeli

Bu araştırma betimsel nitelikte olup genel tarama modelinde bir çalışmadır. Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir.

3.2. Örneklem

Araştırmanın evrenini İstanbul'da yaşayan evli çiftler oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul'da yaşayan 75 kadın ve 75 erkekten oluşan 150 evli bireyden oluşturmaktadır. Örneklem grubu rastgele seçilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan ve kişisel bilgilerin araştırıldığı formda bireylere cinsiyetleri, yaşları, eğitim durumları, evlerinde internetin bulunup bulunmadığı, günde ortalama ne kadar süre internette vakit geçirdikleri ve interneti genelde ne için kullandıkları ile ilgili sorular yöneltilmiştir.

3.3.2. Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği

Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği Liebowitz tarafından 1987 yılında geliştirilmiştir. Ülkemizde geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Dilbaz ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilmiştir. Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği ile sosyal kaygı ve sosyal kaçınma puanları elde edilmektedir. Ölçekte 24'ü kaygı ve 24'ü kaçınma olmak üzere toplam 48 soru yer almaktadır. Durumlarda duyulan kaygıya ve kaçınma durumlarına 1 ile 4 arasında puanlama yapılr. 1'den 4'e doğru kaçınmanın ve kaygının şiddeti artar.

3.3.3. Problemli İnternet Kullanım Ölçeği

Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan (2007) tarafından geliştirilen “ Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği” bireylerin problemli internet kullanımı davranışlarını belirlemek

amacıyla hazırlanmıştır. Ölçek: 1.İnternet'in olumsuz sonuçları, 2. Sosyal fayda/sosyal rahatlık, 3. Aşırı kullanım olmak üzere üç faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin internet'te geçirilen zamana ve kendisini internet bağımlısı olarak algılama durumuna göre bireylerin problemlili internet kullanım davranışlarını ayırt edebildiği bulunmuştur. Ölçekte 'tamamen uygun, oldukça uygun, biraz uygun, nadiren uygun, hiç uygun değil' şeklinde 5 lilikert ölçeği kullanılmıştır. Bireyler ölçekteki ifadeleri kendi durumlarına uygunluk derecesine göre belirtmişlerdir. 33 maddeden oluşan ölçekten en düşük 33 en yüksek 165 puan alınabilir. Ölçekten alınabilecek yüksek puanlar, bireylerin internet kullanımlarının sağlıksızlaştığının, internet'in yaşamlarını olumsuz bir şekilde etkilediğinin ve bağımlılık gibi bir patolojiye eğilim oluşturabileceğinin işareti olarak değerlendirilebilir. Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan (2007) tarafından geliştirilen PİKÖ'nün geçerlik ve güvenirlik çalışmaları aşağıdaki gibi açıklanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Veri toplama ölçekleri ile elde edilen veriler bilgisayar ortamına sayısal ifade olarak girilmiş ve bu veriler sosyal bilimler için istatistik paket programı (spss 18) kullanılarak istatistiksel sonuçlara dönüştürülmüştür.

Analizlere başlamadan önce veriler normal dağılım açısından incelendi. Evli Çiftlerden oluşan grubun bağımlı değişken Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği düzeyleri Shapiro-Wilk testinin de (S-W= .943, df= 150, p=.000), Sosyal Kaygı Ölçeği düzeyleri Shapiro-Wilk testinin de (S-W= .936, df= 150, p=.000), normal dağılım göstermediği görülmüştür. Analiz sonuçlarında, anlamlılık düzeyleri en az $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir. Sonuçlar, spss programının hesapladığı değer 0.05'den küçükse anlamlıdır, 0.05'den büyükse anlamsızdır ilkesine göre değerlendirilmiştir. İkidenden fazla bağımsız değişkenler arasındaki farkın anlamlılığı için kruskalwallis analizi, iki değişken arasındaki ortalamalar arasındaki farkın manidarlığı için de Mann Whitney-U Testi kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişki spearman korelasyon ile test edilmiştir. ilişki spearman korelasyon ile test edilmiştir. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon ilişkileri aşağıdaki kriterlere göre değerlendirilmiştir (Kalaycı, 2006); R İlişki ; 0.00-0.25 Çok Zayıf, 0.26-0.49 Zayıf, 0.50-0.69 Orta, 0.70-0.89 Yüksek, 0.90-1.00 Çok Yüksek şeklinde yorumlanmıştır. Problemlili İnternet Kullanım ve Sosyal Kaygı yordama da ki önem sırasını belirlemek için de regresyon analizi yapılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde Evli çiftlerin Problemlı İnternet Kullanımı ile Sosyal Kaygı Düzeyleri ölçeklerinden elde edilen bilgiler ile araştırmacı tarafından hazırlanan genel bilgi formundan elde edilen bulgular yer almaktadır. Araştırmaya katılan evli çiftlerin demografik değişkenlere göre dağılımları Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1: Araştırmaya Katılan Evli Çiftlerin Çeşitli Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=150)

Yaş	N	(Yüzdelik)
18-25	23	15,3
26-30	36	24,0
30-35	32	21,3
35-40	31	20,7
40 ve üzeri	28	18,7
Çalışma Durumu	N	(Yüzdelik)
Çalışmıyorum	59	39,3
Çalışıyorum	91	60,7
Çalışma Saati	N	(Yüzdelik)
0-6	6	4,0
6-8	50	33,3
9 ve üzeri	35	23,3
İnternet Kullanım	N	(Yüzdelik)
0-1	39	26,0
2-3	55	36,7
4-6	33	22,0
6-8	23	15,3
Gelir memnuniyeti	N	(Yüzdelik)
Evet	78	52,0

Hayır	72	48,0
Rahatsızlık Durumu	N	(Yüzdelik)
Evet	48	32,0
Hayır	102	68,0
Eğitim Durumu	N	(Yüzdelik)
Okur-yazar değil	11	7,3
Okur-yazar	34	22,7
İlkokul	31	20,7
Ortaokul	26	17,3
Lise	31	20,7
Üniversite	13	8,7
Yüksek lisans ve üzeri	4	2,7
Eşinizin Eğitim Durumu	N	(Yüzdelik)
Okur-yazar değil	19	12,7
Okur-yazar	30	20,0
İlkokul	29	19,3
Ortaokul	26	17,3
Lise	26	17,3
Üniversite	20	13,3
Çocuk Sayısı	N	(Yüzdelik)
Hiç yok	43	28,7
1 tane	66	44,0
2 tane	28	18,7
3 ve daha fazla	13	8,7
Eşinizle İlişkinizden Memnun	N	(Yüzdelik)
Evet	121	80,7
Hayır	29	19,3
Eşinizin Tutumu	N	(Yüzdelik)
Otoriter	33	22,0
Demokratik	50	33,3

Koruyucu	29	19,3
İlgisiz tutum	38	25,3
Eşinizin internet Kullanım Süresi	N	(Yüzdelik)
0-1 saat	53	35,3
2-3 saat	61	40,7
4-6 saat	21	14,0
6-8 saat	15	10,0

Araştırma dâhilinde kişisel bilgi formunu ve anket sorularını yanıtlayan 150 Evli Çiftin 23'ü (%15.3) 18-25 yaş arasında, 36'sı (%24.0) 26-30 yaş arasında, 32'si (%21.3) 30-35 yaş arasında, 31'i (%20.7) 35-40 yaş arasında, 28'i (%18.7) 40 ve üzeri yaşında olduğunu belirtmiştir. 59'u (%39.3) Çalışmadığını, 91'i (%60.7) çalıştığını, çalışanların 6'sı (%4) 0-6 saat, 50'si (%33.3) 6-8 saat, 35'i (%23.3) 9 saat ve üzeri çalıştığını belirtmiştir. Anketi yanıtlayan kişilerin 39'u (%26) 0-1 saat , 55'i (%36.7) 2-3 saat, 33'ü (%22) 4-6 saat, 23'ü (%15.3) 6-8 saat arasında internet kullandıklarını, 78'i (%52) gelirinden memnun olduklarını, 72'si (%48) gelirinden memnun olmadıklarını, 48'i (%32) rahatsızlığı olduğunu, 102'si (%68) rahatsızlığı olmadığını, 11' i (%7.3) okur yazar olmadığını, 34'i (%22.7) okur yazar olduğunu, 31'i (%20.7) ilkokul mezunu, 26'sı (%17.3) ortaokul mezunu, 31'i (%20.7) lise mezunu, 13'ü (%8.7) Üniversite mezunu, 4'ü (%2.7) Yüksek Lisans ve üzeri eğitim aldıklarını belirtmiştir. Eşlerinin 19'u (%12.7) okur yazar olmadığını, 30'u (%20) okur yazar olduğunu, 29'u (%19.3) ilkokul mezunu, 26'sı (%17.3) ortaokul mezunu, 26'sı (%17.3) lise mezunu, 20'si (%13.3) Üniversite mezunu eğitim aldıklarını belirtmiştir. 43'ü (%28.7) hiç çocuğu olmadığını, 66'sı (%44) 1 çocuğu olduğunu, 28'i (%18.7) 2 çocuğu olduğunu, 13'ü (%8.7) 3 ve daha fazla çocuğu olduğunu belirtmiştir. 121'i (%80.7) eşiyle ilişkisinden memnun olduğunu, 29'u (%19.3) eşiyle ilişkisinden memnun olmadığını, Eşlerinin 33'ü (%22) Otoriter, 50'si (%33) Demokratik, 29'u (%19.3) Koruyucu, 38'i (%25.3) İlgisiz tutum sergiledikleri görülmüştür. Eşlerinin 53'ü (%35.3) 0-1 saat, 61'i (%40.7) 2-3 saat, 21'i (%14.0) 3-6 saat, 15 'i(%10) 6-8 internet kullandıklarını belirtmiştir.

4.2. Evli çiftlerin Problemlı İnternet Kullanımı ve Sosyal Kaygı Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistikleri

Ölçekler	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Problemlı İnternet	101,50	25,70	40,00	148,00
LSAS Kaygı Alt Ö.	58,82	10,95	34,00	80,00
LSAS Kaçınma Alt Ö.	56,04	12,23	24,00	76,00
LSAS Toplam	114,87	21,83	60,00	153,00

Problemlı İnternet Kullanım Ölçeğinden elde edilen puanların ortalaması ($\bar{x}$ =101.50), LSAS Kaygı Alt ölçeğinin puanların ortalaması ($\bar{x}$ =58.82), LSAS Kaçınma Alt ölçeğinin puanlarının ortalaması ($\bar{x}$ =56.04), LSAS (Toplam) Ölçeğinin ($\bar{x}$ =114.87) olarak görölmektedir.

Problemlı İnternet Kullanım Ölçeğinin maksimum puanı (148), LSAS Kaygı Alt ölçeğinin maksimum puanı (80), LSAS Kaçınma Alt Ölçeğinin maksimum puanı (78), LSAS Toplam Ölçeğinin maksimum puanı (153) olarak gerçekleşmiştir.

Problemlı İnternet Kullanım Ölçeğinin minimum puanı (40), LSAS Kaygı Alt ölçeğinin minimum puanı (34), LSAS Kaçınma Alt Ölçeğinin minimum puanı (24), LSAS Toplam Ölçeğinin minimum puanı (60) olarak gerçekleşmiştir.

Problemlı İnternet Kullanım Ölçeğinin standart sapması (25.70), LSAS Kaygı Alt ölçeğinin standart sapması (10.95), LSAS Kaçınma Alt Ölçeğinin standart sapması (12.23), LSAS Toplam Ölçeğinin standart sapması (21.83) olarak gerçekleşmiştir.

LSAS Toplam Ölçeğinin standart sapması, Problemlı İnternet Kullanım ölçeklerinin standart sapmasından yüksek olduğu için LSAS Toplam Ölçeğinin güvenilirliği daha yüksektir.

Tablo 4.3: Araştırmaya Katılan Kişilerin Yaşlarına göre Problemli İnternet Kullanım Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları

Ölçek	Yaş	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p
Problemli İnternet Kullanımı	18-25	23	93,41	4	9,264	,055
	26-30	36	72,00			
	30-35	32	69,91			
	35-40	31	62,31			
	40 ve üzeri	28	86,29			

*p<.05

Kişilerin Yaşlarına göre Problemli İnternet Kullanma Ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($\chi^2 = 9.264$, $p > .05$).

Tablo 4.4: Araştırmaya Katılan Kişilerin Yaşlarına göre LSAS Kaygı Alt Boyutu, LSAS Kaçınma Alt Boyutu ile Liebowitz Sosyal Kaygı (toplam) Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları

Ölçek	Yaş	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p
LSAS Kaygı Alt	18-25	23	94,54	4	6,864	,143
	26-30	36	67,81			
	30-35	32	79,25			
	35-40	31	73,95			
	40 ve üzeri	28	67,18			
Ölçek	Yaş	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p
LSAS Kaçınma Alt	18-25	23	90,85	4	4,388	,356
	26-30	36	68,19			
	30-35	32	73,66			
	35-40	31	71,47			
	40 ve üzeri	28	78,86			
Ölçek	Yaş	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p
Liebowitz Sosyal Fobi (toplam)	18-25	23	94,83	4	6,305	,177
	26-30	36	66,65			
	30-35	32	76,55			
	35-40	31	72,23			
	40 ve üzeri	28	73,43			

*p<.05

Kişilerin Yaşlarına göre LSAS Kaygı Alt Boyutu puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($\chi^2 = 6.864$, $p > .05$).

Kişilerin Yaşlarına göre LSAS Kaçınma Alt Boyutu puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($\chi^2 = 4.388$, $p > .05$).

Kişilerin Yaşlarına göre Liebowitz Sosyal Kaygı (toplam) Ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($\chi^2 = 6.305$, $p > .05$).

Tablo 4.5: Araştırmaya Katılan Kişilerin Çalışma Durumuna göre Problemli İnternet Kullanım Ölçeğinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları

Ölçek	Çalışma	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	p
Problemli İ.K.	Çalışmıyorum	59	98,20	5794,00	1345,000	-5,155	,000*
	Çalışıyorum	91	60,78	5531,00			

* $p < .05$

Kişilerin Çalışma Durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Problemli İnternet Kullanma ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ($U=1345.000$, $p < .05$). Çalışmayanlarda Problemli İnternet Kullanımının çalışanlara göre yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.6: Araştırmaya Katılan Kişilerin Çalışma Durumuna göre LSAS Kaygı Alt Boyutu, LSAS Kaçınma Alt Boyutu ile Liebowitz Sosyal Kaygı (toplam) Ölçeğinin Puanları Açısından “Mann Whitney U” Testi Sonuçları

Ölçek	Çalışma	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	p
LSAS Kaygı Alt Boyutu	Çalışmıyorum	59	85,93	5070,00	2069,000	-2,370	,018*
	Çalışıyorum	91	68,74	6255,00			
Ölçek	Çalışma	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	p
LSAS Kaçınma Alt Boyutu	Çalışmıyorum	59	91,99	5427,50	1711,500	-3,747	,000*
	Çalışıyorum	91	64,81	5897,50			
Ölçek	Çalışma	N	Sıra Ort	Sıra Toplamı	U	Z	p
Liebowitz Sosyal Fobi (toplam)	Çalışmıyorum	59	90,07	5314,00	1825,000	-3,308	,001*
	Çalışıyorum	91	66,05	6011,00			

*p<.05

Kişilerin Çalışma Durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi LSAS Kaygı Alt Boyutuna göre anlamlı bir fark bulunmuştur (U=2069,000, $p < .05$). Çalışmayanlarda Kaygı çalışanlara göre yüksek olduğu görülmektedir.

Kişilerin Çalışma Durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde LSAS Kaçınma Alt Boyutuna göre anlamlı bir fark bulunmuştur (U=1711.500, $p < .05$). Çalışmayanlarda Kaçınma çalışanlara göre yüksek olduğu görülmektedir.

Kişilerin Çalışma Durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Liebowitz Sosyal Kaygı (toplam) ölçeğine göre anlamlı bir fark bulunmuştur (U=1825.000, $p < .05$). Çalışmayanlarda Sosyal Kaygı (toplam) çalışanlara göre yüksek olduğu görülmektedir.

Çalışanların çalışma sürelerine göre Problemlili İnternet Kullanımı, LSAS Kaygı Alt Boyutu, LSAS Kaçınma Alt Boyutu ve Liebowitz Sosyal Kaygı (toplam) puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p > .05$)

Tablo 4.7: Araştırmaya Katılan Kişilerin İnternet Kullanım Süresine göre Problemlİ İnternet Kullanım Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları

Ölçek	İnternet	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p
Problemlİ İnternet Kullanımı	0-1 saat	39	27,38	3	98,295	,000*
	2-3 saat	55	82,47			
	4-6 saat	33	76,56			
	6-8 saat	23	138,89			

*p<.05

Kişilerin İnternet Kullanım Sürelerine göre Problemlİ İnternet Kullanma Ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve anlamlı bir farklılık görülmüştür ($x^2 = 98.295$, $p<.05$). 0-1 saat ile 2-3 saat, 0-1 saat ile 4-6 saat, 0-1 saat ile 6-8 saat, 2-3 saat ile 6-8 saat, 4-6 saat ile 6-8 saat grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Problemlİ İnternet Kullanım en yüksek 6-8 saat arası internet kullananlarda iken en düşük 0-1 saat kullananlardadır. İnternet Kullanım süresi artıkça sağlıksız internet kullanım artığı söylenebilir.

Tablo 4.8: Araştırmaya Katılan Kişilerin İnternet Kullanım Süresine göre LSAS Kaygı Alt Boyutu, LSAS Kaçınma Alt Boyutu ile Liebowitz Sosyal Kaygı (toplam) Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları

Ölçek	İnternet	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p
LSAS Kaygı Alt	0-1 saat	39	27,38	3	53,808	,000*
	2-3 saat	55	82,47			
	4-6 saat	33	76,56			
	6-8 saat	23	138,89			
Ölçek	İnternet	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p
LSAS Kaçınma Alt	0-1 saat	39	33,17	3	51,948	,000*
	2-3 saat	55	87,28			
	4-6 saat	33	87,95			
	6-8 saat	23	101,24			
Ölçek	İnternet	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p
Liebowitz Sosyal Fobi (toplam)	0-1 saat	39	30,13	3	59,193	,000*
	2-3 saat	55	88,67			
	4-6 saat	33	88,76			
	6-8 saat	23	101,91			

*p<.05

Kişilerin İnternet Kullanım Sürelerine göre LSAS Kaygı Alt Boyutu puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve anlamlı bir farklılık görülmüştür ($\chi^2 = 53.808$, $p < .05$). 0-1 saat ile 2-3 saat, 0-1 saat ile 4-6 saat, 0-1 saat ile 6-8 saat grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. göre LSAS Kaygı Alt Boyutu en yüksek 6-8 saat arası internet kullananlarda iken en düşük 0-1 saat kullananlardadır. İnternet Kullanım süresi artıkça Kaygının arttığı söylenebilir.

Kişilerin İnternet Kullanım Sürelerine göre LSAS Kaçınma Alt Boyutu puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve anlamlı bir farklılık görülmüştür ($\chi^2 = 51.948$, $p < .05$). 0-1 saat ile 2-3 saat, 0-1 saat ile 4-6 saat, 0-1 saat ile 6-8 saat grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. LSAS Kaçınma Alt Boyutu en yüksek 6-8 saat arası internet kullananlarda iken en düşük 0-1 saat kullananlardadır. İnternet Kullanım süresi artıkça Kaçınma arttığı söylenebilir.

Kişilerin İnternet Kullanım Sürelerine göre Liebowitz Sosyal Kaygı (toplam) Ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve anlamlı bir farklılık görülmüştür ($\chi^2 = 59.193$, $p < .05$). 0-1 saat ile 2-3 saat, 0-1 saat ile 4-6 saat, 0-1 saat ile 6-8 saat grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Liebowitz Sosyal Kaygı en yüksek 6-8 saat arası internet kullananlarda iken en düşük 0-1 saat kullananlardadır. İnternet Kullanım süresi artıkça Sosyal Kaygının arttığı söylenebilir.

Kişilerin Gelir Memnuniyetine göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Problemlili İnternet Kullanımı, LSAS Kaygı Alt Boyutu, LSAS Kaçınma Alt Boyutu ve Liebowitz Sosyal Kaygı (toplam) ölçeğine göre anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur ($p > .05$).

Kişilerin Rahatsızlık Durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Problemlili İnternet Kullanımı, LSAS Kaygı Alt Boyutu, LSAS Kaçınma Alt Boyutu ve Liebowitz Sosyal Kaygı (toplam) ölçeğine göre anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur ($p > .05$).

Tablo 4.9: Araştırmaya Katılan Kişilerin Eğitim Durumlarına göre Problemlİ İnternet Kullanımı, LSAS Kaygı Alt Boyutu, LSAS Kaçınma Alt Boyutu ile Liebowitz Sosyal Kaygı (toplam) Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları

Ölçek	Eğitim	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p
Problemlİ İnternet Kullanımı	Okuryazar değil	11	144,91	6	143,549	,000*
	Okuryazar	34	122,50			
	İlkokul	31	89,94			
	Ortaokul	26	61,56			
	Lise	31	32,98			
	Üniversite	13	11,15			
	Yüksek Lisans	4	2,50			

*p<.05

Kişilerin Eğitim Durumlarına göre Problemlİ İnternet Kullanma Ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve anlamlı bir farklılık görülmüştür ($x^2 = 143.549$, $p < .05$). Okuryazar olmayan ile okuryazar olan, Okuryazar olmayan ile İlkokul, Okuryazar olmayan ile ortaokul, Okuryazar olmayan ile Lise, Okuryazar olmayan ile Üniversite, Okuryazar olan ile İlkokul, Okuryazar olan ile Ortaokul, Okuryazar olan ile Lise, Okuryazar olan ile Üniversite, Okuryazar olan ile Yüksek Lisans, İlkokul ile Ortaokul, İlkokul ile Lise, İlkokul ile Üniversite, Ortaokul ile Lise, Ortaokul ile Üniversite, Ortaokul ile Yüksek Lisans ve üzeri, Lise ile Üniversite, Üniversite ile Yüksek lisans üzeri gruplara arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Kişilerin Eğitim seviyesi yükseldikçe problemlİ İnternet kullanım azalmaktadır.

Tablo 4.10: Araştırmaya Katılan Kişilerin Eğitim Durumlarına göre Problemlİ İnternet Kullanımı, LSAS Kaygı Alt Boyutu, LSAS Kaçınma Alt Boyutu ile Liebowitz Sosyal Kaygı (toplam) Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları

Ölçek	Eğitim	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p
LSAS Kaygı Alt	Okuryazar değil	11	106,50	6	86,557	,000*
	Okuryazar	34	104,69			
	İlkokul	31	106,26			
	Ortaokul	26	63,83			
	Lise	31	43,69			
	Üniversite	13	20,69			
	Yüksek Lisans	4	4,25			
Ölçek	Eğitim	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p
LSAS Kaçınma Alt	Okuryazar değil	11	102,27	6	80,224	,000*
	Okuryazar	34	106,47			
	İlkokul	31	103,10			
	Ortaokul	26	62,29			
	Lise	31	47,16			
	Üniversite	13	22,08			
	Yüksek Lisans	4	3,88			
Ölçek	Eğitim	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p
Liebowitz Sosyal Fobi (toplam)	Okuryazar değil	11	105,82	6	96,980	,000*
	Okuryazar	34	109,84			
	İlkokul	31	106,89			
	Ortaokul	26	59,23			
	Lise	31	41,65			
	Üniversite	13	20,42			
	Yüksek Lisans	4	4,13			

*p<.05

Kişilerin Eğitim Durumlarına göre LSAS Kaygı Alt Boyutu puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve anlamlı bir farklılık görülmüştür ($x^2 = 86.557$, $p < .05$). Okuryazar olmayan ile ortaokul, Okuryazar olmayan ile Lise, Okuryazar olmayan ile Üniversite, Okuryazar olan ile Ortaokul, Okuryazar olan ile Lise, Okuryazar olan ile Üniversite, Okuryazar olan ile Yüksek Lisans, İlkokul ile Ortaokul, İlkokul ile Lise, İlkokul ile Üniversite, Ortaokul ile Lise, Ortaokul ile Üniversite, Ortaokul ile Yüksek Lisans ve üzeri, Lise ile Üniversite, Üniversite ile Yüksek lisans üzeri gruplara arasında

anlamli farklılık bulunmuştur. Kişilerin Eğitim seviyesi yükseldikçe Kaygısı azalmaktadır.

Kişilerin Eğitim Durumlarına göre LSAS Kaçınma Alt Boyutu puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve anlamlı bir farklılık görülmüştür ($x^2 = 80.224$, $p < .05$). Okuryazar olmayan ile ortaokul, Okuryazar olmayan ile Lise, Okuryazar olmayan ile Üniversite, Okuryazar olan ile Ortaokul, Okuryazar olan ile Lise, Okuryazar olan ile Üniversite, Okuryazar olan ile Yüksek Lisans, İlkokul ile Ortaokul, İlkokul ile Lise, İlkokul ile Üniversite, Ortaokul ile Lise, Ortaokul ile Üniversite, Ortaokul ile Yüksek Lisans ve üzeri Lise ile Üniversite, Üniversite ile Yüksek lisans üzeri gruplara arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Kişilerin Eğitim seviyesi yükseldikçe Kaçınmaları azalmaktadır.

Kişilerin Eğitim Durumlarına göre Liebowitz Sosyal Kaygı (toplam) Ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve anlamlı bir farklılık görülmüştür ($x^2 = 96.980$, $p < .05$). Okuryazar olmayan ile ortaokul, Okuryazar olmayan ile Lise, Okuryazar olmayan ile Üniversite, Okuryazar olan ile Ortaokul, Okuryazar olan ile Lise, Okuryazar olan ile Üniversite, Okuryazar olan ile Yüksek Lisans, İlkokul ile Ortaokul, İlkokul ile Lise, İlkokul ile Üniversite, Ortaokul ile Lise, Ortaokul ile Üniversite, Ortaokul ile Yüksek Lisans ve üzeri, Lise ile Üniversite, Üniversite ile Yüksek lisans üzeri gruplara arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Kişilerin Eğitim seviyesi yükseldikçe Sosyal Kaygı azalmaktadır.

Tablo 4.11: Araştırmaya Katılan Kişilerin Eşlerinin Eğitim Durumlarına göre Problemlı İnternet Kullanım Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları

Ölçek	Eğitim	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p
Problemlı İnternet Kullanımı	Okuryazar değil	19	108,05	5	54,052	,000*
	Okuryazar	30	105,73			
	İlkokul	29	85,16			
	Ortaokul	26	62,40			
	Lise	26	46,79			
	Üniversite	20	39,58			

* $p < .05$

Kişilerin Eşlerinin Eğitim Durumlarına göre Problemlı İnternet Kullanma Ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve anlamlı bir farklılık görülmüştür ($\chi^2 = 54.052$, $p < .05$). Okuryazar olmayan ile ortaokul, Okuryazar olmayan ile Lise, Okuryazar olmayan ile Üniversite, Okuryazar olan ile İlkokul, Okuryazar olan ile Ortaokul, Okuryazar olan ile Lise, Okuryazar olan ile Üniversite, İlkokul ile Ortaokul, İlkokul ile Lise, İlkokul ile Üniversite, Ortaokul ile Üniversite gruplara arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Eşlerin Eğitim seviyesi yükseldikçe problemlı İnternet kullanım azalmaktadır.

Tablo 4.12: Araştırmaya Katılan Kişilerin Eşlerinin Eğitim Durumlarına göre LSAS Kaygı Alt Boyutu, LSAS Kaçınma Alt Boyutu ile Liebowitz Sosyal Kaygı (toplam) Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları

Ölçek	Eğitim	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p
LSAS Kaygı Alt	Okuryazar değil	19	87,92	5	23,168	,000*
	Okuryazar	30	89,40			
	İlkokul	29	87,40			
	Ortaokul	26	79,88			
	Lise	26	58,92			
	Üniversite	20	41,45			
Ölçek	Eğitim	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p
LSAS Kaçınma Alt	Okuryazar değil	19	90,66	5	26,892	,000*
	Okuryazar	30	88,23			
	İlkokul	29	94,12			
	Ortaokul	26	71,42			
	Lise	26	60,13			
	Üniversite	20	40,28			
Ölçek	Eğitim	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p
Liebowitz Sosyal Fobi (toplam)	Okuryazar değil	19	91,26	5	28,816	,000*
	Okuryazar	30	89,63			
	İlkokul	29	92,02			
	Ortaokul	26	75,23			
	Lise	26	58,35			
	Üniversite	20	38,03			

* $p < .05$

Kişilerin Eşlerinin Eğitim Durumlarına göre LSAS Kaygı Alt Boyutu puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve anlamlı bir farklılık görülmüştür ($\chi^2 = 23.168$, $p < .05$).

Okuryazar olmayan ile Lise, Okuryazar olan ile Lise, Okuryazar olan ile Üniversite, İlkokul ile Lise, İlkokul ile Üniversite, Ortaokul ile Üniversite gruplara arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Kaygı en yüksek okuryazar olanlarda görülürken en düşük üniversite mezunlarındadır.

Kişilerin Eşlerinin Eğitim Durumlarına göre LSAS Kaçınma Alt Boyutu puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve anlamlı bir farklılık görülmüştür ($\chi^2 = 26.892$, $p < .05$). Okuryazar olmayan ile Lise, Okuryazar olmayan ile Üniversite, Okuryazar olan ile Lise, Okuryazar olan ile Üniversite, İlkokul ile Ortaokul, İlkokul ile Lise, İlkokul ile Üniversite, Ortaokul ile Üniversite gruplara arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Kaçınma en yüksek İlkokul mezunlarında görülürken en düşük Üniversite mezunlarındadır.

Kişilerin Eşlerinin Eğitim Durumlarına göre Liebowitz Sosyal Kaygı (toplam) Ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve anlamlı bir farklılık görülmüştür ($\chi^2 = 28.816$, $p < .05$). Okuryazar olmayan ile Lise, Okuryazar olmayan ile Üniversite, Okuryazar olan ile Lise, Okuryazar olan ile Üniversite, İlkokul ile Lise, İlkokul ile Üniversite, Ortaokul ile Üniversite gruplara arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Sosyal Kaygı en yüksek İlkokul mezunlarında görülürken en düşük Üniversite mezunlarındadır.

Kişilerin Çocuk Sayısına göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H-Testi neticesinde Problemlı İnternet Kullanımı, LSAS Kaygı Alt Boyutu, LSAS Kaçınma Alt Boyutu ve Liebowitz Sosyal Kaygı (toplam) ölçeğine göre anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur ($p > .05$).

Kişilerin eşleri ile ilişkilerinden memnun olmasına göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Mann Whitney-U testi neticesinde Problemlı İnternet Kullanımı, LSAS Kaygı Alt Boyutu, LSAS Kaçınma Alt Boyutu ve Liebowitz Sosyal Kaygı (toplam) ölçeğine göre anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur ($p > .05$).

Tablo 4.13: Araştırmaya Katılan Kişilerin Eşlerin Tutumuna göre Problemli İnternet Kullanım Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları

Ölçek	Tutum	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p
Problemli İnternet Kullanımı	Otoriter	33	57,53	3	10,688	,014*
	Demokratik	50	75,07			
	Koruyucu	29	75,98			
	İlgisiz tutum	38	91,30			

*p<.05

Eşlerin Tutumuna göre Problemli İnternet Kullanma Ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve anlamlı bir farklılık görülmüştür ($x^2 = 10.688$, $p<.05$). Gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. İlgisiz Tutumda Problemli İnternet Kullanım en yüksek iken Otoriter tutumda en düşüktür.

Tablo 4.14: Araştırmaya Katılan Kişilerin Eşlerin Tutumuna göre LSAS Kaygı Alt Boyutu, LSAS Kaçınma Alt Boyutu ile Liebowitz Sosyal Kaygı (toplam) Ölçeğinin Puanları Açısından “Kruskal Wallis H” Testi Sonuçları

Ölçek	Tutum	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p
LSAS Kaygı Alt	Otoriter	33	64,91	3	3,834	,280
	Demokratik	50	73,18			
	Koruyucu	29	81,79			
	İlgisiz tutum	38	82,95			
Ölçek	Tutum	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p
LSAS Kaçınma Alt	Otoriter	33	66,24	3	3,278	,351
	Demokratik	50	74,49			
	Koruyucu	29	75,57			
	İlgisiz tutum	38	84,82			
Ölçek	Tutum	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p
Liebowitz Sosyal Fobi (toplam)	Otoriter	33	64,33	3	4,175	,243
	Demokratik	50	73,60			
	Koruyucu	29	79,71			
	İlgisiz tutum	38	84,49			

*p<.05

Eşlerin Tutumuna göre LSAS Kaygı Alt Boyutu puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($\chi^2 = 3.834$, $p > .05$).

Eşlerin Tutumuna göre LSAS Kaçınma Alt Boyutu puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($\chi^2 = 3.278$, $p > .05$).

Eşlerin Tutumuna göre Liebowitz Sosyal Kaygı (toplam) Ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($\chi^2 = 4.175$, $p > .05$).

Kişilerin eşlerin internet kullanım süresine göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek için yapılan Kruskal Wallis H-Testi testi neticesinde Problemlili İnternet Kullanımı, LSAS Kaygı Alt Boyutu, LSAS Kaçınma Alt Boyutu ve Liebowitz Sosyal Kaygı (toplam) ölçeğine göre anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur ($p > .05$).

Tablo4.15. Evli Çiftlerin Problemlili İnternet Kullanımı, LSAS Kaygı Alt Boyutu, LSAS Kaçınma Alt Boyutu, Liebowitz Sosyal Kaygı (toplam) Düzeylerinin Arasındaki İlişki

	Problemlili İnternet K.
LSAS Kaygı Alt	,69 ,000
LSAS Kaçınma Alt	,68 ,000
LSAS (toplam)	,74 ,000

Problemlili İnternet Kullanma ile LSAS Kaygı Alt puanı arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla spearman korelasyon sonucunda pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .69$, $p < .05$). Problemlili İnternet Kullanma artarken LSAS Kaygı

artmaktadır. Problemli İnternet Kullanma ile LSAS Kaygı arasında doğru orantılı ve orta düzeyde ilişki vardır.

Problemli İnternet Kullanma ile LSAS Kaçınma Alt puanı arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla spearman korelasyon sonucunda pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .68$, $p < .05$). Problemli İnternet Kullanma artarken LSAS Kaçınma artmaktadır. Problemli İnternet Kullanma ile LSAS Kaçınma arasında doğru orantılı ve orta düzeyde ilişki vardır.

Problemli İnternet Kullanma ile Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanı arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla spearman korelasyon sonucunda pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .74$, $p < .05$). Problemli İnternet Kullanma artarken Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği artmaktadır. Problemli İnternet Kullanma Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği arasında doğru orantılı ve yüksek ilişki vardır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Çalışmayanlarda Problemlili İnternet Kullanımının çalışanlara göre yüksek olduğu görülmektedir aynı zamanda bu bireylerde kaçınma ve sosyal kaygı çalışanlara göre yüksek olduğu saptanmıştır. Bu sonuç değerlendirildiğinde çalışmayanların problemlili internet kullanımında daha fazla olmasında kişilerin içsel boşluklarını doldurma isteği, boş zamanlarını doldurma, internet bağımlılığı, kendilerini yaşadıkları sosyal ortama ait hissedememe, küçük bir yerleşkede yaşama, aile ve çevre baskından kendini soyutlama, insanlarla iletişime geçmede yaşadığı problemler, yüzleşmeye korktuğu sorunlar, yeni bir hayata başlamadan kaçınma, yeni bir işe başlamayacağı zaman yaşayacağı kaygı, duygudurumda ki değişiklikler, sosyal çevrenin olmaması, sorumluluklardan kaçınma, değişikliklere hazır hissedememe, sosyal medya kullanımında ki bağımlılık, sosyal medyanın daha çekici gelmesi, kişilerin sosyal medyada kendini daha rahat bir şekilde ifade etmesi, kişilerin sosyal medya da kendilerini olduğundan farklı şekilde göstermesi, online oyun bağımlılığı, online kumar bağımlılığı, online olarak diğer insanlarla sohbet etmek olduğu öne sürülebilir. Alan çalışmalarına bakıldığında Şahin ve arkadaşlarının (2012) yaptıkları araştırmada, eğitim fakültesine devam eden öğrencilerin, sosyal paylaşım ağlarını kullanma amaçlarına göre etkileşim kaygıları ve sosyal destek algıları arasında anlamlı fark olup olmadığı, ayrıca bu ağlara aktif üyelik süreleri ve romantik ilişki durumuna göre sosyal destek algıları ile etkileşim kaygılarının farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2010-2011 öğretim yılında Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde farklı sınıf düzeylerinde öğrenim gören 280 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışma grubunda yer alan öğrencilerin, 173'ü (%61) kız, 107'si(%39) erkektir. Veriler, "Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek" ve "Etkileşim Kaygısı Ölçekleri" ile elde edilmiştir. Araştırma sonucunda, sosyal paylaşım ağlarını arkadaşlarıyla görüşmek için kullanan öğrencilerin, bu amaçla kullanmayan öğrencilere göre etkileşim kaygılarının ve algılanan sosyal desteklerinin daha yüksek olduğu, romantik ilişkisi olan öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeylerinin yüksek, etkileşim kaygılarının düşük olduğu görülmüştür. Bu ağlara aktif üyelik sürelerine göre ise 1-2yıldır bu ağlara üye olan öğrencilerin etkileşim kaygılarının, üç yıl ve

üzeri bir süredir üye olan öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun sebebi çalışmayan kadınların normlardan ötürü kişilerarası etkileşime geçmekte problem yaşadığı, bundan kaçınmak ve üstesinden gelmek için internet aracılığıyla insanlarla iletişime geçtiği söylenebilir. Ayrıca Scherer'in çalışmasında, soruları cevaplayanların %13'ü internet kullanımının akademik çalışmalarını, performanslarını ve sosyal hayatlarını etkilediklerini belirtmişlerdir. Bunların %2'si internetin günlük yaşantılarını olumsuz yönde etkilediğini söylemiştir. Benzer olarak Young'ın çalışmasında, bağımlıların internet kullanımı sonucunda kişisel, ailevi ve işle ilgili konularda diğer bağımlılıklarda yaşanan problemlerle karşılaştıkları belirtilmiştir. Bunun yanı sıra bağımlılarda zaman harcanmasından kaynaklanan uyku problemleri, yorgunluk gibi fiziksel şikayetler bulunmuştur. İnternet kullanımıyla ilgili diğer problemler ise zarar gören evlilikler, finansal problemler, ilişkilerde yaşanan problemler olarak gösterilmiştir. Çalışmayan insanların zamanlarının çoğunu internet ile geçirmesi ve bunun sonucunda doğan sosyal ve finansal problemler oluşmuştur. Ayrıca bu problemlere ek olarak aşırı internet kullanımı akademik açıdan da kişilerin performanslarını olumsuz yönde etkilemiştir.

Başka bir araştırma sonucunda belirtildiği gibi, internetin çok sık ve sağlıksız kullanımı bireyi yalnızlığa itebilir, sosyal ilişki ve hislerinin olumsuz etkilenmesine yol açabilir (Engelberg ve Sjoberg, 2004). Yine bir başka çalışmada, interneti sağlıklı ve etkili kullanmanın psikolojik olgunlukla ve öz-yeterlilikle ilişkili olduğu belirtilmiştir (Wang, 2001: Akt. Şahin, 2009). Tayvan'da üniversite öğrencileri üzerinde yapılan ulusal ankete göre, ağır internet kullanıcıları ya da yoğun biçimde internet kullananlar ve kullanmayanlar birçok boyutta anlamlı düzeyde farklılık göstermektedirler. İnterneti yoğun biçimde kullanmayanlar kullananlara göre üniversite yönetimindeki personel ile daha iyi ilişkiler kurmakta, daha iyi notlar almakta ve daha yüksek öğrenme doyumuna sahiptirler. İnterneti yoğun olarak kullananlar ise kullanmayanlara göre depresyona, fiziksel hastalıklara, yalnızlığa ve içe dönüklüğe daha yatkın çıkmışlardır (Chen ve Peng, 2008). Bunun sebebi çalışmayan bireylerin interneti aşırı kullanımı kişileri sosyal hayattan koparma ve diğer insanlarla iletişime girmesine engel olmasından kaynaklanabilir.

Yapılan çalışmalarda internetin olumsuz yönleri olduğu kadar olumlu yönleri de olduğu saptanmıştır. Alanyazın incelendiğinde çalışmanın bulgularını destekleyen

alışmalar (Can ve Hovardaoğ- lu, 2015; Doğan ve olak, 2016; Pelling ve White, 2009; Wilson, Fornasier ve White, 2010) mevcuttur. Apaolaza, Hartman, Medina, Barrutia ve Echebarria (2013) 12-17 yaş aralarındaki İşpanyol gençler üzerinde yapmış olduğu araştırmada, gelerin İşpanya merkezli Tuenti isimli sosyal sitesini kullanma ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiye bakmışlar ve Tuenti'nin arkadaşlık ilişkilerin geliştirilmesine yönelik katkı sağladığı sonucuna ulaşmışlardır. Üniversite ğrencileri üzerinde yapılan başka çalışmalarda yalnızlığın internet bağımlılığının yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmış, yalnızlık duygusu içerisindeki bireylerin daha fazla internet kullanımına yöneldiklerini görülmüş- tür (Bozoğlan, Demirer ve şahin, 2013; Kraut, Kiesler, Boneva, Cummings, Helgeson ve Crawford, 2002). Bu çalışmadan yola çıkararak internetin çalışmayan insanlarda yalnız hissini azaltmak ve diğer insanlarla iletişime geçmek için etkili bir yol olduğu söylenebilir. Bu alanda yapılan araştırmaların bizim araştırmamızdaki farkları genellikle bekar ve öğrenciler üzerinde yapılmıştır, yaş aralığı belirlenmiştir ve örneklem farkı vardır.

İnternet Kullanım süresi artıkça sağlıksız internet kullanım artığı söylenebilir. 0-1 saat ile 2-3 saat, 0-1 saat ile 4-6 saat, 0-1 saat ile 6-8 saat, 2-3 saat ile 6-8 saat, 4-6 saat ile 6-8 saat grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Problemlİ İnternet Kullanım en yüksek 6-8 saat arası internet kullananlarda iken en düşük 0-1 saat kullananlardadır.

Bu alanda Sevindik (2011) yaptığı çalışmada, Fırat niversitesi'nde okuyan öğrencilerin problemlİ internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını belirlemek amacı ile yapılmıştır. Fırat niversitesi'nde okuyan öğrenciler araştırmanın evrenini oluşturmuştur. 1723 ğrenci araştırmaya dahil edilmiştir. Öğrencilerin yaş ortalaması 21.5 ± 2.2 'dir. % 67.3' erkek, % 30.9'u dördüncü sınıf ve üzeri, % 25.4' Fen-Edebiyat Fakültesi'nde okumaktadır. Öğrencilerin % 50.9'u haftada en az 6 gün internete bağlanmakta, % 21.4' günde ortalama 2 saat internet bağlanmaktadır. İnternetin en fazla kullanım amaçları; e-posta adresine bakmak (% 87.8), gazete dergi okumak (% 63.4), online oyun oynamaktır (% 28.4). Uzun süreli internet kullanımına bağlı en fazla görülen problemler ise, gözlerde yanma, boyun kaslarında ağrı ve uykusuzluktur. Öğrencilerin % 14.6'sında problemlİ internet kullanımı davranışı vardır. Öğrencilerde problemlİ internet kullanımının, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını olumsuz etkilediği görülmüştür. İnternet kullanım saati arttıkça kişilerde fiziksel problemler oluşmaya başladığı görülmüştür.

Yapılan bir başka çalışmada, Problemli internet kullanımı kavramını araştıran birçok çalışma bulunmaktadır. Bayraktar (2001) Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde yaşayan 12–17 yaş aralığındaki 686 ilköğretim ve lise öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada internetin çoğunlukla erkek ergenler ve üst sosyo-ekonomik düzeydeki kişiler tarafından kullanıldığını bulmuştur. Buna göre sosyo-ekonomik düzey arttıkça internet kullanımı da artmaktadır. Aynı çalışmada ergenlerin interneti çoğunlukla eğlence ve iletişim amaçlı kullandıkları belirlenmiştir. Buna göre internet kullanım saatinde kişilerin finansal durumu önemli bir faktördür. yapılan bu iki araştırmanın araştırmamıza göre farkı örneklem grubunun daha geniş olmasıdır.

LSAS Kaygı Alt Boyutu en yüksek 6-8 saat arası internet kullananlarda iken en düşük 0-1 saat kullananlardadır. İnternet Kullanım süresi arttıkça Kaygının arttığı söylenebilir. 0-1 saat ile 2-3 saat, 0-1 saat ile 4-6 saat, 0-1 saat ile 6-8 saat grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Bu alanda çalışmaya yapan Spada ve arkadaşları, internet kullanıcısı olan üniversite öğrencilerinde PİK ile olumsuz duygular (sıkıntı, depresyon, anksiyete) arasındaki ilişkinin aracısı olarak metakognisyonları araştırmıştır. Sonuç olarak problemli internet kullanımı, çalışmada kullanılan Üstbiliş Ölçeği'nin (Metacognitions Questionnaire-MCQ) 'olumlu inanç- lar', 'bilişsel güven', 'kontrol edilemezlik ve tehlike', 'bilişsel farkındalık', 'kontrol gereksinmesi' şeklindeki beş boyutunun tümüyle ve olumsuz duygularla pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre internet kullanım süresinin fazla olması kaygı gibi olumsuz duyguların çıkmasında önemli bir etkidir. Yapılan bir diğer araştırmada, İnternet bağımlılığı ile yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkileri saptamak araştırmanın temel amacıdır. Araştırmaya 105'i kadın 106'sı erkek olmak üzere toplam 213 kişi katılmış, iki kişi cinsiyetini belirtmemiştir.. Bulgular: Örneklem %14'ünün internet bağımlılığı puanlarının yüksek olduğu, internet bağımlısı olarak tanımlanabileceği görülmektedir. İnternet bağımlılığı olan bireyler günde ortalama 2.17 ± 0.70 saat internete bağlı kaldıklarını belirtmektedir. Bu da haftada 15 saati aşkın bir süre internet başında zaman geçirdikleri anlamına gelmektedir. İnternete bağımlı olan bireylerin, olmayanlara göre kişilerarası iletişimde ketleyici tarzı daha çok kullandıkları ve yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bağımlı olanların interneti daha uzun süre ve daha çok etkileşim amaçlı kullandıkları belirlenmiştir. İnterneti kullanım süresi, etkileşim amaçlı internet kullanımı ve

kişilerarası ilişkilerde ketleyici tarz, internet bağımlılığının yordayıcıları olarak belirlenmiştir. Buna araştırmaya göre, internet kullanımı fazla olan kişilerde yalnızlık hissinin daha fazla olduğundan dolayı internet kullanımıyla beraber kaygı oranını da etkilediği söylenebilir. Bu iki araştırmanın yaptığımız çalışmadan farkı, örneklem grubunun daha kapsamlı olması ve cinsiyet arasındaki farka odaklanmalıdır.

LSAS Kaçınma Alt Boyutu en yüksek 6-8 saat arası internet kullananlarda iken en düşük 0-1 saat kullananlardadır. İnternet Kullanım süresi artıkça Kaçınma artığı söylenebilir. 0-1 saat ile 2-3 saat, 0-1 saat ile 4-6 saat, 0-1 saat ile 6-8 saat grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu alanda ülkemiz de yapılan problemli internet kullanımı ile ilgili çalışmalar yapılmaya başlanmıştır. Bu çalışmalar yüksek oranda gençler üzerindedir. Peker ve arkadaşlarının (2015) yaptıkları bir diğer araştırmada; problemli internet kullanımı ve siber zorbalık sorunu yaşayan ergenlere yönelik insani değerler yönelimli psiko-eğitim programı geliştirip etkililiğini incelemektir. Bu araştırma, 2012-2013 eğitim-öğretim yılında Sakarya ili Adapazarı merkez ilçesinde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı bir Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören 9. ve 10. sınıf öğrencileri arasından yansız olarak seçilmiş 24 öğrenci ile yürütülmüştür. Bu farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Scheffe çoklu karşılaştırma testinden yararlanılmıştır. Varyans analizi ve Scheffe çoklu karşılaştırma testinden alınan sonuçlar, insani değerler yönelimli psiko-eğitim programının problemli internet kullanımı ve siber zorbalık düzeylerini azaltmada etkili olduğunu ve bu etkinin iki aylık izleme sonucunda kalıcılığını koruduğunu göstermiştir. Kontrol grubunda ise problemli internet kullanımı ve siber zorbalık davranışlarının düzeyinde bir değişme olmadığı belirlenmiştir. Bu araştırmaya dayalı olarak sanal ortamda zorbalığa maruz kalan insanların daha fazla kaçınma gösterdiği görülmüştür. Bu iki araştırmanın yaptığımız çalışmadan farkı ise örneklem grubunun daha az olması ve internet kullanımının gençler üzerindeki etkisi araştırılmıştır.

Liebowitz Sosyal Kaygı en yüksek 6-8 saat arası internet kullananlarda iken en düşük 0-1 saat kullananlardadır. İnternet Kullanım süresi artıkça Sosyal Kaygının artığı söylenebilir. 0-1 saat ile 2-3 saat, 0-1 saat ile 4-6 saat, 0-1 saat ile 6-8 saat grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu alanda yapılan araştırmada problemli internet kullanımı ergenlerin sosyal çevresiyle ilişkilerinde olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Esen ve Siyez (2011) ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenleri incelemeyi amaçladıkları çalışmalarında internet

bağımlılığını yordayıcı psiko-sosyal değişkenler olarak yalnızlık, algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, karşı cinsle romantik ilişki durumu, akademik başarı ve cinsiyet değişkenlerini seçmişlerdir. Araştırmaya 700 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde; ergenlerde internet bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif yönde, internet bağımlılığı ile aileden algılanan sosyal destek arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki 33 bulunmuştur. Cinsiyet, akademik başarı, yalnızlık ve aileden algılanan sosyal destek değişkenlerinin ise ergenlerde internet bağımlılığını yordadığı görülmüştür. Bu araştırmaya dayalı olarak kişilerin aşırı internet kullanımında kişilerin sosyal çevresini etkilediğinden dolayı bireylerde sosyal kaygının artmasına yol açabilir. Yapılan bir başka araştırmada Psikososyal değişkenlerin problemlili internet kullanımı üzerindeki etkisinin incelendiği bir başka çalışmada Pawlak (2002) lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ile yalnızlık, sosyal destek, kişilik tipi, cinsiyet, akademik başarı çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışma grubunu 202 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonuçları yalnızlık ve sosyal desteğin internet bağımlılığı ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Kişilik türü, akademik başarı, romantik ilişki ve cinsiyet değişkenleri ise internet bağımlılığı ile ilişkili bulunmamıştır. Bu verilere göre kişiler yalnızlık hissini azaltmak ve çevreden destek alamamasından dolayı internet kullanımı arttırdığından kişilerin sosyal kaygı seviyeli doğrudan etkilemektedir. Yapılan bu iki araştırmanın çalışmamızdan farkı problemlili internet kullanımının örneklem çerçevesidir.

Kişilerin Eğitim seviyesi yükseldikçe problemlili İnternet kullanım azalmaktadır. Okur-yazar olmayan ile okur-yazar olan, Okuryazar olmayan ile İlkokul, Okuryazar olmayan ile ortaokul, Okuryazar olmayan ile Lise, Okuryazar olmayan ile Üniversite, Okuryazar olan ile İlkokul, Okuryazar olan ile Ortaokul, Okuryazar olan ile Lise, Okuryazar olan ile Üniversite, Okuryazar olan ile Yüksek Lisans, İlkokul ile Ortaokul, İlkokul ile Lise, İlkokul ile Üniversite, Ortaokul ile Lise, Ortaokul ile Üniversite, Ortaokul ile Yüksek Lisans ve üzeri, Lise ile Üniversite, Üniversite ile Yüksek lisans üzeri gruplara arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Kişilerin eğitim seviyesi yükseldikçe kişilerarası etkileşimin artması, sosyal ortamlarda bulunma gibi sebeplerden dolayı internet ile olan bağlılığını azalttığı söylenebilir. Üniversite ve üstü eğitim seviyesine sahip olan kişiler internette harcadıkları zamanın çoğu akademik araştırma, mailleri kontrol etme veya gazete okumaya yönelik olduğu söylenebilir. Fırat Üniversitesinde Sevindik (2011) yaptığı

araştırmada öğrencilerin problemli internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını belirlemek amacı ile yapılmıştır. Fırat Üniversitesi'nde okuyan öğrenciler araştırmanın evrenini oluşturmuştur. 1723 öğrenci araştırmaya dahil edilmiştir. Öğrencilerin % 50.9'u haftada en az 6 gün internete bağlanmakta, % 21.4'ü günde ortalama 2 saat internet bağlanmaktadır. İnternetin en fazla kullanım amaçları; e-posta adresine bakmak (% 87.8), gazete dergi okumak (% 63.4), online oyun oynamaktır (% 28.4). Bu araştırmaya göre eğitim seviyesi yükseldikçe kişilerin internete olan yatkınlığı değişiklik gösterebilir.

Eşlerin Eğitim seviyesi yükseldikçe problemli İnternet kullanım azalmaktadır. Okuryazar olmayan ile ortaokul, Okuryazar olmayan ile Lise, Okuryazar olmayan ile Üniversite, Okuryazar olan ile İlkokul, Okuryazar olan ile Ortaokul, Okuryazar olan ile Lise, Okuryazar olan ile Üniversite, İlkokul ile Ortaokul, İlkokul ile Lise, İlkokul ile Üniversite, Ortaokul ile Üniversite gruplara arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. İnternet aile içi iletişimde de önemli bir etken haline gelmiştir. Eşler zamanlarının çoğunu internet kullanarak geçirmekte ve bunda da eğitim seviyesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Tüzer (2011)'in yaptığı bir araştırma da; İnternet kullanımının yaygınlaşması ilişkilere de yansımaktadır. Sohbet odalarında arkadaşlık ve flörtten çevrim içi sadakatsizlik ve cinselliğin paylaşılmasına doğru genişleyen bu alanda siberseks bağımlılığı ve suç oluşturan davranışlar da dikkat çekmekte ve merak uyandırmaktadır. İnternet üzerinden cinsel doyum arayışının kaygı ve sıkıntıyı azaltmak, yalnızlık, depresyon, öfke ve hayal kırıklığı gibi duyguları ifade etmek, ilişkide yakınlık ve uzaklığı ayarlayamamaya karşı dayanak oluşturmak gibi birçok işlevi olabilir. İnternet üzerinden cinselliğe inanılmaz bir kolaylıkla ulaşılması, evde ya da işyerinde hatta cep telefonlarıyla her an erişilir olması yaygınlığının önemli nedenlerinden biridir. Kimliğin açığa çıkmıyor olması, gerçek yaşamda sorgulanabilecek özelliklerin kolaylıkla kılık değiştirebilmesi ve üzerine gidilememesi bir diğer nedeni oluşturur. Ayrıca maliyeti azdır. Öte yandan sosyal yalıtımı artırarak, ilişkilerdeki güveni zedeleyerek, kendiliğin ruh ikizini bulduğunu hissettiği, karşılıklı hayranlık ve idealleştirmenin olduğu bir sanal ayna evresini izleyen dramatik sonuçlara yol açarak bireylerin yardım arayışına yönelmesine neden olmaktadır. Bu yazıda internet kullanımıyla bağlantılı sadakatsizliğin tanımı, özellikleri, türleri, bağlantılı unsurlar, ilişkilerde yol açtığı olumsuz sonuçlar ve tedavi seçenekleri ele alınarak çiftler ve aileler üzerine olan etkileri gözden

geçirilmiştir. Ayrıca siberseksin giderek bağımlılığa dönüşmesinin yol açtığı sorunlara da dikkat çekilmektedir. Bu durum aile ilişkisini doğrudan etkilemektedir.

Sosyal Kaygı ve kaçınma en yüksek İlkokul mezunlarında görülürken en düşük Üniversite mezunlarındadır. Okuryazar olmayan ile Lise, Okuryazar olmayan ile Üniversite, Okuryazar olan ile Lise, Okuryazar olan ile Üniversite, İlkokul ile Lise, İlkokul ile Üniversite, Ortaokul ile Üniversite gruplara arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Eğitim seviyesi düşük bireylerde sosyal kaygının oluşması yüksek eğitim seviyesine göre daha fazladır. İlkokul mezunu kişilerde umutsuzluk daha fazla görülebilir.

Kaygı en yüksek okuryazar olanlarda görülürken en düşük üniversite mezunlarındadır. Okuryazar olmayan ile Lise, Okuryazar olan ile Lise, Okuryazar olan ile Üniversite, İlkokul ile Lise, İlkokul ile Üniversite, Ortaokul ile Üniversite gruplara arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Kaygının oluşmasını etkileyen en önemli etkenlerden biri eğitim düzeyidir. İlkokul mezunu bir bireyin ile üniversite mezunu bireyin kaygı seviyeleri farklılık gösterebilir. Bunda hayattan beklentileri ve çevresel faktörler de etkilidir. Bu alanda Yenilmez (2006) yaptığı bir araştırmada; özel okullar ve devlet okullarında okuyan ilköğretim öğrencilerinin matematik dersine yönelik kaygı düzeyleri ile bununla ilişkili olabilecek demografik değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemektir. Araştırma ilköğretim okullarına devam öğrencilerin matematik dersine yönelik kaygı düzeylerini belirlemek ve sahip oldukları kaygı düzeyinin okul türü, cinsiyet, sınıf düzeyi, genel başarı durumu, matematik başarı durumu ve anne-baba eğitim durumu değişkenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. üniversite mezunu babaların çocukları ile ilkokul, ortaokul ve lise mezunu babaların çocuklarının matematik kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Genel olarak, üniversite mezunu olan babaların çocuklarının kaygı düzeylerinin hepsinden farklılaştığı söylenebilir. Bulgular sonucunda babası ilkokul, ortaokul veya lise mezunu olan çocukların, üniversite mezunu babaların çocuklarından daha kaygılı oldukları saptanmıştır. Sonuç olarak, ebeveynlerin eğitim düzeyleri arttıkça öğrencilerin matematik dersine yönelik kaygılarının azaldığı söylenebilir. Bu araştırmaya dayanarak eğitim seviyesi kaygı üzerinde bir etkisi olduğu söylenebilir.

Alanda Özmen ve arkadaşlarının (2008) yaptıkları bir araştırma da, ergenlerde umutsuzluk düzeyinin belirlenmesi ve umutsuzluk düzeyinin sosyodemografik

değişkenler, depresyon ve benlik saygısı ile ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Yöntem: Kesitsel bir alan araştırması niteliği taşıyan bu çalışmaya yaşları 14-19 arasında değişen 1185 lise 1. sınıf öğrencisi alınmıştır. Umutsuzluk düzeyi Beck Umutsuzluk Ölçeği ile, benlik saygısı Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile, depresyon düzeyi Çocuklar için Depresyon Ölçeği ile değerlendirilmiştir. Student-t testi ve varyans analizi kullanılarak değişkenler arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Bulgular: Öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeği'nden aldıkları ortalama puan 6.18 ± 4.08 'dir. Erkek, anne ve babalarının eğitim düzeyi daha düşük, kırsal kökenli, ailesinin geliri giderini karşılamayan, ailesini yoksul olarak algılayan, depresyonu olan, benlik saygısı düşük, yaşam kalitesini kötü olarak algılayan ve sağlığından hoşnut olmayan öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeğinden daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır. Bu araştırmaya göre kişilerin eğitim seviyesinin sosyal kaygı üzerindeki etkisi saptanmıştır. Umutsuzluk kişilerin sosyal beklentisini düşürmekte ve buda sosyal kaygının oluşmasına sebep olmaktadır. Bu durumda kişilerin kaçınmalarına, olumsuz etkenlerin üstesinden gelmesine engel olur.

Problemli İnternet Kullanımı ile LSAS Kaygı Alt, LSAS Kaçınma Alt, Liebowitz Sosyal Kaygı Düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler göstermektedir ($R^2=.60$, $p<.05$). Adı geçen değişkenler birlikte Problemli İnternet Kullanımının varyansın sadece %60'ını açıklamaktadır. Eldeki verilere dayanarak kaygı, sosyal kaygı ve kaçınmanın meydana gelmesinde problemli internet kullanımının etkisi olduğunu düşünebiliriz. Problemli internet kullanımı kişilerde fiziksel ve duygusal olarak bozulmalara sebep olduğundan dolayı kaygı, kaçınma, ve sosyal kaygının oluşmasını bekleyebiliriz. Problemli İnternet Kullanma artarken LSAS Kaygı artmaktadır. Problemli İnternet Kullanma ile LSAS Kaygı arasında doğru orantılı ve orta düzeyde ilişki vardır. Problemli İnternet Kullanma artarken LSAS Kaygı artmaktadır. Problemli İnternet Kullanma artarken Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Kaçınma artmaktadır. Problemli İnternet Kullanma Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği arasında doğru orantılı ve yüksek ilişki vardır. Problemli internet kullanımı ile oluşan Sosyal Kaygı zamanla kişide kaçınmalara da sebep olduğu düşünülebilir. Sosyal kaygının oluşmasında ise internet kullanımının yüksek olması sonucunda kişinin sosyal çevre ve ailesiyle bağlarının zayıflaması veya kopmasıdır. İnternet süresinin artması kaygı üzerinde önemli bir etkisi vardır. Kişiler zamanlarının çoğunu internet kullanımı ile geçirirken bu durum kişilerde fiziksel ve duygusal olarak etkiler bırakır bunlardan en önemlisi ise kaygıdır. Spada ve arkadaşlarının bu alanda yaptıkları araştırmada,

internet kullanıcısı olan üniversite öğrencilerinde PİK ile olumsuz duygular (sıkıntı, depresyon, anksiyete) arasındaki ilişkinin aracısı olarak metakognisyonları araştırmıştır. Sonuç olarak problemli internet kullanımı, çalışmada kullanılan Üstbiliş Ölçeği'nin (Metacognitions Questionnaire-MCQ) 'olumlu inanç- lar', 'bilişsel güven', 'kontrol edilemezlik ve tehlike', 'bilişsel farkındalık', 'kontrol gereksinmesi' şeklindeki beş boyutunun tümüyle ve olumsuz duygularla pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre internet kullanım süresinin kaygı üzerinde önemli bir etkidir. Bu kapsamda Zorbaz (2013) yaptığı araştırmada, lise öğrencilerinin problemli internet kullanımının sosyal kaygı, akran ilişkileri ve bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılan betimsel bir çalışmadır. Çalışma grubunu, Ankara'nın Çankaya, Etimesgut ve Mamak ilçelerinde bulunan üç lisede, 2012-2013 Öğretim Yılı Güz döneminde 9. 10. ve 11. sınıfta öğrenim gören 356'sı (%52,2) kadın, 326'sı (%47,8) erkek olmak üzere toplam 682 lise öğrencisi oluşturmuştur.. Araştırmanın hiyerarşik regresyon analizi sonuçları ise lise öğrencilerinin problemli internet kullanımında sosyal kaygı değişkeninin alt boyutlarından olumsuz değerlendirilme korkusu ile genel durumlarda sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma değişkenlerinin büyük oranda ilişkisi olduğunu (%21,5), ayrıca bu değişkenler kontrol edildiğinde akran ilişkileri değişkeninin alt boyutlarından kendini açma ve sadakat değişkenlerinin de anlamlı derecede (%6,2) ilişkisi olduğu bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre lise öğrencilerinin problemli internet kullanımlarını yordamada sosyal kaygı ve akran ilişkilerinin önemli değişkenler olduğu belirlenmiştir. Buna göre kişilerin problemli internet kullanımları sosyal kaygı ve kaçınma üzerinde bir etkisi olduğu söylenebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Anlamlı Sonuclar

Çalışmayanlarda Problemlı İnternet Kullanımın çalışanlara göre yüksek olduğu görölmektedir.

Çalışmayanlarda Kaygı çalışanlara göre yüksek olduğu görölmektedir.

Çalışmayanlarda Kaçınma çalışanlara göre yüksek olduğu görölmektedir.

Çalışmayanlarda Sosyal Kaygı (toplam) çalışanlara göre yüksek olduğu görölmektedir.

İnternet Kullanım süresi artıkça sağlıksız internet kullanım artığı söylenebilir. 0-1 saat ile 2-3 saat, 0-1 saat ile 4-6 saat, 0-1 saat ile 6-8 saat, 2-3 saat ile 6-8 saat, 4-6 saat ile 6-8 saat grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Problemlı İnternet Kullanım en yüksek 6-8 saat arası internet kullananlarda iken en düşük 0-1 saat kullananlardadır.

LSAS Kaygı Alt Boyutu en yüksek 6-8 saat arası internet kullananlarda iken en düşük 0-1 saat kullananlardadır. İnternet Kullanım süresi artıkça Kaygının artığı söylenebilir. 0-1 saat ile 2-3 saat, 0-1 saat ile 4-6 saat, 0-1 saat ile 6-8 saat grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

LSAS Kaçınma Alt Boyutu en yüksek 6-8 saat arası internet kullananlarda iken en düşük 0-1 saat kullananlardadır. İnternet Kullanım süresi artıkça Kaçınma artığı söylenebilir. 0-1 saat ile 2-3 saat, 0-1 saat ile 4-6 saat, 0-1 saat ile 6-8 saat grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Liebowitz Sosyal Kaygı en yüksek 6-8 saat arası internet kullananlarda iken en düşük 0-1 saat kullananlardadır. İnternet Kullanım süresi artıkça Sosyal Kaygının artığı söylenebilir. 0-1 saat ile 2-3 saat, 0-1 saat ile 4-6 saat, 0-1 saat ile 6-8 saat grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Kişilerin Eğitim seviyesi yükseldikçe problemlı İnternet kullanım azalmaktadır. Okuryazar olmayan ile okuryazar olan, Okuryazar olmayan ile İlkokul, Okuryazar olmayan ile ortaokul, Okuryazar olmayan ile Lise, Okuryazar olmayan ile Üniversite, Okuryazar olan ile İlkokul, Okuryazar olan ile Ortaokul, Okuryazar olan ile Lise, Okuryazar olan ile Üniversite, Okuryazar olan ile Yüksek Lisans, İlkokul ile Ortaokul, İlkokul ile Lise, İlkokul ile Üniversite, Ortaokul ile Lise, Ortaokul ile Üniversite, Ortaokul ile Yüksek Lisans ve üzeri, Lise ile Üniversite, Üniversite ile Yüksek lisans üzeri gruplara arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Kişilerin Eğitim seviyesi yükseldikçe Kaygısı azalmaktadır. Okuryazar olmayan ile ortaokul, Okuryazar olmayan ile Lise, Okuryazar olmayan ile Üniversite, Okuryazar olan ile Ortaokul, Okuryazar olan ile Lise, Okuryazar olan ile Üniversite, Okuryazar olan ile Yüksek Lisans, İlkokul ile Ortaokul, İlkokul ile Lise, İlkokul ile Üniversite, Ortaokul ile Lise, Ortaokul ile Üniversite, Ortaokul ile Yüksek Lisans ve üzeri, Lise ile Üniversite, Üniversite ile Yüksek lisans üzeri gruplara arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Kişilerin Eğitim seviyesi yükseldikçe Kaçınmaları azalmaktadır. Okuryazar olmayan ile ortaokul, Okuryazar olmayan ile Lise, Okuryazar olmayan ile Üniversite, Okuryazar olan ile Ortaokul, Okuryazar olan ile Lise, Okuryazar olan ile Üniversite, Okuryazar olan ile Yüksek Lisans, İlkokul ile Ortaokul, İlkokul ile Lise, İlkokul ile Üniversite, Ortaokul ile Lise, Ortaokul ile Üniversite, Ortaokul ile Yüksek Lisans ve üzeri Lise ile Üniversite, Üniversite ile Yüksek lisans üzeri gruplara arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Kişilerin Eğitim seviyesi yükseldikçe Sosyal Kaygı azalmaktadır. Okuryazar olmayan ile ortaokul, Okuryazar olmayan ile Lise, Okuryazar olmayan ile Üniversite, Okuryazar olan ile Ortaokul, Okuryazar olan ile Lise, Okuryazar olan ile Üniversite, Okuryazar olan ile Yüksek Lisans, İlkokul ile Ortaokul, İlkokul ile Lise, İlkokul ile Üniversite, Ortaokul ile Lise, Ortaokul ile Üniversite, Ortaokul ile Yüksek Lisans ve üzeri, Lise ile Üniversite, Üniversite ile Yüksek lisans üzeri gruplara arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Eşlerin Eğitim seviyesi yükseldikçe problemleri İnternet kullanım azalmaktadır. Okuryazar olmayan ile ortaokul, Okuryazar olmayan ile Lise, Okuryazar olmayan ile Üniversite, Okuryazar olan ile İlkokul, Okuryazar olan ile Ortaokul, Okuryazar olan ile Lise, Okuryazar olan ile Üniversite, İlkokul ile Ortaokul, İlkokul ile Lise, İlkokul ile Üniversite, Ortaokul ile Üniversite gruplara arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Kaygı en yüksek okuryazar olanlarda görülürken en düşük üniversite mezunlarındadır. Okuryazar olmayan ile Lise, Okuryazar olan ile Lise, Okuryazar olan ile Üniversite, İlkokul ile Lise, İlkokul ile Üniversite, Ortaokul ile Üniversite gruplara arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Kaçınma en yüksek İlkokul mezunlarında görülürken en düşük Üniversite mezunlarındadır. Okuryazar olmayan ile Lise, Okuryazar olmayan ile Üniversite, Okuryazar olan ile Lise, Okuryazar olan ile Üniversite, İlkokul ile Ortaokul, İlkokul

ile Lise, İlkokul ile Üniversite, Ortaokul ile Üniversite gruplara arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Sosyal Kaygı en yüksek İlkokul mezunlarında görülürken en düşük Üniversite mezunlarındadır. Okuryazar olmayan ile Lise, Okuryazar olmayan ile Üniversite, Okuryazar olan ile Lise, Okuryazar olan ile Üniversite, İlkokul ile Lise, İlkokul ile Üniversite, Ortaokul ile Üniversite gruplara arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. İlgisiz Tutumda Problemlı İnternet Kullanım en yüksek iken Otoriter tutumda en düşüktür.

Problemlı İnternet Kullanma artarken LSAS Kaygı artmaktadır. Problemlı İnternet Kullanma ile LSAS Kaygı arasında doğru orantılı ve orta düzeyde ilişki vardır.

Problemlı İnternet Kullanma artarken LSAS Kaçınma artmaktadır. Problemlı İnternet Kullanma ile LSAS Kaçınma arasında doğru orantılı ve orta düzeyde ilişki vardır.

Problemlı İnternet Kullanma artarken Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği artmaktadır. Problemlı İnternet Kullanma Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği arasında doğru orantılı ve yüksek ilişki vardır.

Problemlı İnternet Kullanımı ile LSAS Kaygı Alt, LSAS Kaçınma Alt, Liebowitz Sosyal Kaygı Düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler göstermektedir($R^2=.60$, $p<.05$). Adı geçen değişkenler birlikte Problemlı İnternet Kullanımının varyansın sadece %60'ını açıklamaktadır.

Bizim araştırmanın örneklemini İstanbul'da yaşayan 150 evli çiftten oluşmaktadır. Bu çalışma daha fazla kişi ve farklı bölgeden bireyler araştırmaya dahil edilerek, daha geniş bir evren ve örneklem üzerinde çalışılabilir.

Alanda çalışma yapacak araştırmacıların problemlı internet kullanımının diğer psikolojik değişkenlerle olan ilişkisinin araştırmaları bu konuda literature katkı sunacaktır.

Problemlı internet kullanımının ile yaşam doyumu, stres, iş tatmini vb değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi yapılabilir. Özellikle problemlı internet kullanımının ile stres arasında arasındaki ilişkinin niteliğini ortaya koymak bakımından farklı bir örneklem grubu ile çalışma tekrarlanabilir.

Problemlı internet kullanımı olan bireylerle çalışan uzmanların yapması gerekenler en önemli bu bireylerin kendi zamanlarını yönetmeleri ve öz kontrol oluşturabilmeleri konusunda içgörü sağlamaları ve stresli ortamlarında kendine yardım teknikleri öğretilmelidir.

Özellikle sosyal etkinliklere katılma ve hobiler edinme konusunda eğitimler alınmalıdır. Bu bireyler gerek içinde bulunduğu iş ortamı gerekse aile ortamında sorunlarla karşılaştığında neler yapabileceğine dair farkındalık yaratıcı çalışmalar yürütülmelidir. Bu onların kaygıları ile baş etmelerine yardımcı olacaktır.



KAYNAKÇA

- Ahmetoğlu, E. (2004). Zihinsel Engelli Çocukların Kardeş İlişkilerinin Anne ve Kardeş Algılarına Göre Değerlendirilmesi. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aktaş, E. (2010). Fiziksel Engelli Çocuk Ve Ailesinin Evde Bakım Gereksinimine Işık Tutucu Araştırmaların SistematiK İncelemesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Arman, N. (2009). Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Anne Ve Babaların Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri İle Tükenmişlik Ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Aytaç, M. (2011). Zihinsel Engelli Öğrencilere Eğitim Veren Öğretmenlerin Sosyal Destek Algılarının İş Tatmin Düzeyleri İle İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bayraktar, F. (2001). İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Bölükbaş, K. (2003). İnternet kafeler ve internet bağımlılığı üzerine sosyolojik bir araştırma: Diyarbakır örneği, Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı
- Cicioğlu, M. (2014). Öğrencilerin Problemlı İnternet Kullanımı Ve Siber Zorbalık Davranışlarına İlişkin Görüşleri. Yüksek Lisans Tezi, Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Civil, Ş. (2008). İstanbul İli Anadolu Yakası Kadıköy İlçesinde Bulunan Resmi Ve Özel İlköğretim 8.Sınıf Öğrencilerine Uygulanacak Olan OKS Sınavının Öğrenciler Üzerinde Oluşturduğu Sınav Kaygısının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çağır, G. (2010). Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanım Düzeyleri ile Algılanan Esenlik Halleri ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.

- Çakmak, GH. (2007). Sınav Kaygısı Ümraniye İlçesi Farklı Tür Liselerde Okuyan Lise Son Sınıfı Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çayır, F. (2014). Fiziksel Engelli Çocuğa Sahip Annelerde Muskuloskeletal Ağrıya Neden Olan Faktörlerin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Çolakoğlu, ET. (2012). Genç Yetişkinlerde Kendilik Algısı, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Algılanan Ebeveynlik Stilleri Ve Kişilerarası İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çömez, T. (2014). Fiziksel Engelli Ergenlerde Akran İlişkilerinin Yaşam Doyumu Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Duman, GK. (2008). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Durumluk Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Sınav Kaygısı Düzeyleri Ve Ana – Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Duran, S. (2014). Zihinsel Engelli Bireylerin Ebeveynlerine Verilen Psikoeğitimin Öznel İyi Oluş Ve Öz Duyarlığa Etkisinin Değerlendirilmesi. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Gönen, G. (2014). Algılanan Anne Baba Tutumunun Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtmaları Ve Kişilik Yapıları İle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Güngör, E. (2008). Özel Eğitime Muhtaç Çocukların Anne Ve Babalarının Psikolojik İlişki İhtiyaçları İle Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Gürçan, N. (2010). Ergenlerin problemli internet kullanımları ile uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kara, Ç. (2013). Zihinsel Ve Fiziksel Engelli Çocukların Rehabilitasyonunun Yönetimi Ve Ailelerin Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Karaca ,M. (2007). Sosyolojik Bir Olgu Olarak İnternet Gençliği: Elazığ Örneği. Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Karaman, N. (2008). Cerrahi Girişim Uygulanan Adölesanlar İle Anne/babalarının Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişki Ve Anksiyete Nedenlerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Kaya, F. (2014). Zihinsel Engelli Çocuklara Sahip Ailelerde Problem Çözme Ve Dini Başaçıkma. Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, Isparta.
- Kılıç, S. (2009). Fiziksel Engelli Çocuğun Evde Bakım Gereksiniminin Aileye Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kılınç, E. (2012). Genel lise 9. Sınıf Öğrencilerinin, Bazı Değişkenlere Ve Sürekli Kaygı Durumlarına Göre Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Köksal, G. (2011). Zihinsel Engelli Çocukları Olan Ebeveynlerin Yaşamlarında Algıladıkları Stresi Yordayan Faktörlerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Koç, İY. (2014). KPSS'ye Hazırlanan Öğretmen Adaylarının Öğrenme Stilleri İle Sınav Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe
- Oğultürk, N. (2010). Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ailelerin, Aile İşlevlerini Etkileyen Etmenler: Çankaya Belediyesinden Hizmet Alan Aileler Üzerine Bir Değerlendirme. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Hizmet Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Özbay, A. (2013). Ergenlerde Siber Zorbalık, Siber Mağduriyet, Aleksitimi ve Öfke İfade Etme Biçimleri Arasındaki İlişki. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Palti, C. (2012). Üniversiteye Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Yükseköğretime Geçiş Sınavı Öncesi Ve Sonrasında Benlik Saygısı, Sınav Kaygısı Ve Durumluk – Sürekli Kaygı Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özyurt, Ö. (2011). Hafif Zihinsel Engelli Çocuğu Olan Annelerin Algıladıkları Aile İşleyişı Ve Aile Yaşam Kalitesinin Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Saban, F. (2010). Zihinsel Engelli Kardeşe Sahip Olan Ve Olmayan Çocukların Benlik Saygısı Ve Kaygı Durumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Sakızlıoğlu, BE. (2003). Üniversite Seçme Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Yaşadıkları Sınav Kaygısı İle Aile İşlevleri Arasındaki İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Sarıkaya, S. (2011). Zihinsel Engelli Çocuğu Olan Ebeveynlerin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Turhan, H. (2007). Tip 2 DiabetesMellituslu Hastalarda Tedavi Şekline Ve Hastalık Süresine Göre Depresyon Ve Anksiyete. Uzmanlık Tezi. Taksim Eğitim Ve Araştırma Hastanesi, Aile Hekimliği. İstanbul.
- Tuzgöl, M. (1998). Ana-baba Tutumları Farklı Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tütüncüoğlu, C. (2012). Diyabetli Çocuğu Olan Ve Olmayan Annelerin Aile İşlevleri Ve Durumluk - Sürekli Kaygı Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zorbaz, O. (2013). Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımının Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

KİTAPLAR

- Ataman, A. (2003). Özel Eğitime Giriş Ankara: Gündüz Eğitim Yayıncılık.
- Behrman R. E., Kliegman R. M.(2003).Nelson essentials of pediatrics, Tuzcu S., Tuzcu M., Nobel Tıp Kitap Evi, s.50-52
- Cüceloğlu, D. (1991). İçimizdeki çocuk. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gönül, A.S. (2002). Patolojik internet kullanımı. Yeni Symposium, 40 (3), 105-110.
- Koca, C. (2010). Engelsiz Şehir Planlaması Bilgilendirme Raporu. Dünya Engelliler Vakfı. İstanbul.
- Özdemir, O. Ve ark., (2012). Kişilik Gelişimi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry 2012; 4(4):566-589.
- Özer, K. (2002). Kaygı. İstanbul, Sistem Yayınevi.
- Özerkan, Kemal N. (2004). Spor Psikolojisine Giriş, İstanbul : Nobel Yayın Dağıtım.
- Özsoy, Y., Özyürek, M., Eripek S. (1998). Özel Eğitime Giriş (9. Baskı). Ankara: Karatepe Yayınları.
- Öztürk, O. ve Uluşahin, A. (2011). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, 11. Baskı, Ankara.
- Tufan İ, ve Arun Ö. (2006). Türkiye Özürlüler Araştırması 2002. Ankara
- Yavuzer, H. (2000). Çocuk Psikolojisi, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Yavuzer, H. (1993). Çocuk Psikolojisi. İstanbul : Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2000). Eğitim ve Gelişim Özellikleri ile Okul Çağı Çocuğu. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yörükoğlu, A. (1998). Çocuk Ruh Sağlığı (22. Baskı). İstanbul: Özgür Yayınları.

SÜREKLİ YAYINLAR

- Aksoy, AB., Kılıç, Ş. Ve Kahraman, ÖG. (2009). Asya Kültürlerinde Ebeveynlik Stilleri Ve Uygulamaları.Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt 18, Sayı 2, 2009, Sayfa 14-25.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı,Dördüncü baskı (DSM-IV) (çev.ed.: Koroğlu E) Hekimler Yayın Birliği, Ankara.

- Apaolaza, V., Hartmann, P., Medina, E., Barrutia, J. M., ve Echebarria, C. (2013). The Relationship between Socializing on the Spanish Online Networking Site Tuenti and Teenagers' Subjective Wellbeing: The Roles of Self-Esteem and Loneliness. *Computers in Human Behavior*, 29(12), 1282-1289. doi:10.1016/j.chb.2013.01.002,
- Arıkan, Ç. (2002). Sosyal model çerçevesinde özürllülüğe yaklaşım. *Ufkun Ötesi Bilim Dergisi*, 11-25.
- Arıkan, Ç. (2001). Türkiye’de Görme Özürlü Kadınlar: Sorunlar, Beklentiler, Çözüm Önerileri. Ankara, Körler Federasyonu Yayını.
- Arısoy, Ö. (2009). Internet addiction and its treatment. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, Current Approaches in Psychiatry*, 1(1), 55-67.
- Batıgün, A. D. ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26 (67), 1–10.
- Batıgün, A. D., & Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 213-219.
- Beard, K. W. and Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4 (3), 377–383.
- Bozoğlan, B., Demirer, V. ve Sahin, I. (2013). Loneliness, Self-Esteem, and Life Satisfaction as Predictors of Internet Addiction: A Cross-Sectional Study Among Turkish University Students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(4), 313-319
- Can, F. ve Hovardaoğlu, S. (2015). 1. Nesne-Psikoloji Dergisi, 3(5), 43-65. doi: 10.7816/nesne-03-05-03
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553-575.
- Ceyhan, A. A. (2011). Ergenlerin problemli internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2), 85–94.
- Ceyhan, E. ve A.G. Namlu. (2002). Bilgisayar Kaygısı. Üniversite öğrencileri üzerinde bir çalışma. *Anadolu Üniversitesi, Eskişehir*.

- Chen, Y. ve Peng, S. S. (2008). University students' internet use and its relationships with academic performance, interpersonal relationships, psychosocial adjustment, and self-evaluation. *CyberPsychology & Behavior*, 11 (4):
- Chou, C. ve Hsiao, M. C. (2000). Internet Addiction, Usage, Gratification, and Pleasure Experience: The Taiwan College Students Case, *Computers & Education*, 35 (1), 65-80.
- Coşkun, Y. Ve Akkaş, G. (2009). Engelli Çocuğu Olan Annelerin Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişki Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD) Cilt 10, Sayı 1, (2009).
- Çevik, U. P. D. G. B., & Çelikkaleli, Ö. (2010). Ergenlerin Arkadaş Bağlılığı Ve internet Bağımlılığının Cinsiyet Ebeveyn Tutumu Ve Anne baba Eğitim Düzeylerine Göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(3).
- Darling, N., ve Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An Integrative Model. *Psychological Bulletin*, 113, 487-496.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model for pathological internet use (PIU), *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- Deniz, M. E., & Yılmaz, E. (2016). Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25).
- Dereli, F. Ve Okur, S. Engelli Çocuğa Sahip Olan Ailelerin Depresyon Durumunun Belirlenmesi, *Yeni Tıp Dergisi*, 2008;25 ss.164-168.
- Doğan, U., & Karakaş, Y. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının yordayıcısı olarak yalnızlık. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 57-71.
- Doğan, U., ve Çolak, T. S. (2016). Self-concealment, Social Network Sites Usage, Social Appearance Anxiety, Loneliness of High School Students: A Model Testing. *Journal of Education and Training Studies*, 4(6), 176-183
- Duygun, T. ve Sezgin, N. (2003). Zihinsel Engelli ve Sağlıklı Çocuk Annelerinde Stres Belirtileri, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Algılanan Sosyal Desteğin Tükenmişlik Düzeyine Olan Etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(52), 37-52.

- Ekinci A (2002) Aziz Antonius'un Baştan Çıkarılması: Bir Kötü Alışkanlık Olarak İnternet. COGİTO Dergisi, Kış 2002, <http://www.felsefeekibi.com/site/default.asp?PG=500> adresinden 16.02.2009 tarihinde erişilmiştir.
- Engelberg, E., & Sjöberg, L. (2004). Internet use, social skills, and adjustment. *CyberPsychology & Behavior*, 7(1), 41-47.
- Erkan, G. Özürlülerle Sosyal Hizmet Uygulamaları. Cumhuriyet Üniversitesi. Tıp Fakültesi Dergisi. 2003;25:4.
- Esen, E. ve Siyez, D. M. (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36),
- Geçtan, E. (2006). Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar. (18. Basım). İstanbul: Metis Yayınları.
- Grohol, J. M. (2012). Internet addictionguide. (<http://psychcentral.com/netaddiction/>, 05.03.2016 tarihinde erişildi).
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S., & Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1), 14-27.
- İlhan, L. (2009). Zihinsel Engelli Çocuğu Olan Anne Babaların Çocuklarının ÖzelEğitimleri Sürecinde Beden Eğitimi Ve Spor Etkinliklerine YaklaşımlarınınDeğerlendirilmesi, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 3,Sayı 1, 2009 ss. 38-48.
- İskender, M. (2013). İnsani değerler yönelimli psiko-eğitim programının problemlili internet kullanımı ve siber zorbalık üzerindeki etkisi.
- Kahriman, İ.ve Bayat, M. (2013). Özürlü Çocuğa Sahip Ebeveynlerin YaşadıklarıGüçlükler ve Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri, Özveri Dergisi, Ağustos 2008[http://www.ozida.gov.tr/default20.aspx?menu=ozveri&sayfa=ov9/ov9mak3\(04/03/2013\)](http://www.ozida.gov.tr/default20.aspx?menu=ozveri&sayfa=ov9/ov9mak3(04/03/2013)).
- Kalkan, M. &Epli Koç, H. (2010). Romantik ilişkilerde gelecek zaman yönelimine ebeveynlik stillerinin etkisi: Geçici ilişkilere karşılık uzun dönemli bağlanım. *Uluslar arası İnsan Bilimleri Dergisi*.Cilt:7 Sayı:2 Yıl:2010.

- Kandell J J (1998) Internet Addiction on Campus: The Vulnerability of College Students, *CyberPsychology&Behavior*, 1 (1), 11-17.
- Karaca ,M. (2007). Sosyolojik Bir Olgu Olarak İnternet Gençliği: Elazığ Örneği. Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Kaya, M. ve Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). *OMÜ ilahiyat Fakültesi Dergisi*, 17:31 63.
- Kesici, Ş. ve Şahin, İ. (2009). A comparative study of uses of the internet among college students with and without internet addiction. *Psychological Reports*, 105 (3)
- Keskin, G. vd., Zihinsel Engelli Çocuğu Olan Anne-Babaların Kaygı, Anne-Baba Tutumları Ve Başa Çıkma Stratejileri Açısından Değerlendirilmesi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2010, 11, ss. 30-37.
- Kızılkaya, S. ve Gündüz, O. (Ed). (2012). Özürlüler Yerel Hizmet Rehberi İSÖM Modeli. İBB Sağlık ve Sosyal Hizmetler Daire Başkanlığı Özürlüler Müdürlüğü, İstanbul.
- Özmen, D., Dünder, P. E., Çetinkaya, A. Ç., Taşkın, O., & Özmen, E. (2008). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9(1), 8-15.
- Özsoy, A., Özkahraman, S. Ve Çallı, Ş.F. (2006). Zihinsel Engelli Çocuk Sahibi Ailelerin Yaşadıkları Güçlüklerin İncelenmesi, *Aile ve Toplum Eğitim Kültür Araştırma*, Yıl: 8 • Cilt: 3 • Sayı 9 Ocak-Şubat-Mart 2006 ss. 69-77.
- Özşenol F, Işıkhān V, Ünay B, Aydın Hİ, Akın R, Gökçay E. (2003). Engelli çocuğa sahip ailelerin aile işlevlerinin değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergisi* 45(2):156-164.
- Öztürk, E. ve Özmen, S. K. (2011). Öğretmen Adaylarının Problemlı İnternet Kullanım Davranışlarının, Kişilik Tipi, Utangaçlık ve Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, Güz, 1785-1808.
- Pawlak, C. (2002). Correlates of Internet use and addiction in adolescents. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities & Social Sciences*, 63(5-A),

- Peker, A., İskender M. (2015). İnsani Değerler Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Siber Zorbalık Üzerindeki Etkisi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitü Dergisi 19 (1): 11-22
- Pelling, E. L., ve White, K. M. (2009). The Theory of Planned Behavior Applied to Young People's Use of Social Networking Web Sites. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(6), 755-759. doi:10.1089/cpb.2009.0109
- Sazak, N. ve Ece, A.S. (2004). Bolu Anadolu Güzel Sanatlar Lisesi Öğrencilerinin ÖSS ve Özel Yetenek Sınavlarına Yönelik Kaygıları. 1924-2004 Musiki Muallim Mektebinden Günümüze Müzik Öğretmeni Yetiştirme Sempozyumu Bildirisi SDÜ, 7-10 Nisan 2004, Isparta.
- Scherer, K. (1997). College life on-line: Healthy and unhealthy Internet use, *The Journal of College Student Development*, 38, 655-665.
- Sevindik, F. (2011). Fırat üniversitesi öğrencilerinde problemleri internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi.
- Sezer, Ö. (2010).Ergenlerin Kendilik Algılarının Anne Baba Tutumları Ve Bazı Faktörlerle İlişkisi.Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi. Haziran 2010. Cilt:VII, Sayı:I, 1-19.
- Slevin, E., Taggart, L., McConkey, R., Cousins, W., Truesdale-Kennedy, M. Ve Dowling, L. (2011). A rapidReview of LiteratureRelatingtoSupportfor People WithIntellectualDisabilitiesandTheirFamilyCarersWhenThePerson Has: Behaviours 68 That Challenge and/orMentalHealthProblems; orTheyAreAdvancing In Age. Belfast, NorthernIreland: University of Ulster.
- Soule L C, Shell L W ve Kleen B A (2003) Exploring Internet Addiction: DemographicCharacteristicsandStereotypes of Heavy Internet Users, *TheJournal of Computer Information Systems*, 44 (1), 64-73.
- Soygüt, G. & Çakır, Z. (2009). Ebeveynlik Biçimleri ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkilerde Kişilerarası Şemaların Aracı Rolü: Şema Odaklı Bir Bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2), 144 – 152.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. & Çakır, Z. (2009). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 20(1), 75-84.

- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. ve Çakır, Z. (2008). Ebeveynlik Biçimlerinin Değerlendirilmesi: Young Ebeveynlik Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 11(22), 17 – 30.
- Suler, J. (1999). TogetwhatyouneedhealthyandpathologicalInternetuse. *CyberPsychologyandBehavior*, 2, 385-394.
- Sübaşı, G. (2010). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 3-15.
- Şahin, H., İşleyen, F., & Özdemir, S. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin romantik ilişki durumları ve sosyal ağ kullanımlarına göre etkileşim kaygısı ve sosyal destek algılarının incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2).
- Şahin, İ. (2009). Eğitsel internet kullanım özyeterliliği inançları ölçeğinin geçerliliği ve güvenirliği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21: 461-471.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R., & Sungur, M. Z. (2010). İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapisi. *Psychiatry*, 11, 261-268.
- Tüzer, V. (2011). İnternet, Siberseks ve Sadakatsizlik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(1).
- Uğuz, Ş. vd., (2004). Zihinsel ve/veya Bedensel Engelli Çocukların Annelerinin Anksiyete, Depresyon ve Stres Düzeylerinin Belirlenmesi, *Klinik Psikiyatri* 2004;7 ss. 42-47.
- Whang, L. S., Lee, S. ve Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: A behavior sampling analysis on internet addiction. *CyberPsychology & Behavior* 6 (2):
- Wilson, K., Fornasier, S., ve White, K. M. (2010). Psychological Predictors of Young Adults' Use of Social Networking Sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(2), 173-177. doi:10.1089/cyber.2009.0094.
- Winter, J. A. (2004). Toplumsal Bir Sorun Çözümleyici Olarak Özürlü Hakları Hareketinin Gelişimi. *Öz-Veri*; 1:2.
- Yalçın, C. (2003). Sosyolojik Bir Bakış Açısıyla İnternet, *Sosyal bilimler dergisi* Mayıs, cilt:27,no:17.
- Yellowlees, P. M., Marks, S. (2007). Problematic Internet use or Internet addiction?. *Computers in Human Behavior* 23, 1447–1453.

- Yenilmez, K., & Özbey, N. (2006). Özel okul ve devlet okulu öğrencilerinin matematik kaygı düzeyleri üzerine bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2).
- Yıldırım, N., Ertürk, B & Yılmaz, İ. (2004). Mentalretardasyon ve fiziki uygunluk, *ÖZ-VERİ Dergisi*, 1 (1).
- Young K S (1998) Internet Addiction: TheEmergence of a New ClinicalDisorder, *CyberPsychology&Behavior*, 1 (3), 237-244.
- Young, K. (1999). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation andTreatment. <http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.pdf> (05 Mart 2016).
- Young, K. S. (2004). Internet Addiction: A New ClinicalPhenomenonandItsConsequences, *AmericanBehavioralScientist*, 48 (4), 402415.
- Zorbaz, O. (2013). Lise öğrencilerinin problemli internet kullanımının sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi.

EKLER

EK-1: Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın katılımcılar;

Aşağıda sizi tanımamıza yönelik bazı sorular bulunmaktadır. Sorulara içtenlikle cevap vermeniz araştırmanın güvenilirliği açısından önem taşımaktadır. Test üzerinde kimliğinizi belirten herhangi bir soru bulunmamaktadır. Bu nedenle her soru için mümkün olduğunuzca samimi bir şekilde size uyan cevabı işaretleyiniz. Lütfen her maddeyi cevaplandırıdığınızdan emin olun.

Katılımınız için teşekkür ederim.

1. Kaç yaşındasınız?

☐ 18-25 ☐ 26-30 ☐ 30-35 ☐ 35-40 ☐ 40 ve üzeri

2. Çalışma durumunuz nedir? () Çalışmıyorum () Çalışıyorum

3. Günde kaç saat çalışırsınız? ☐ 0-6 ☐ 6-8 ☐ 9 saat ve üzeri

4. Günde kaç saat internette zaman harcarsınız?

☐ 0-1 ☐ 2-3 ☐ 4-6 ☐ 6-8 ☐ 9 saat ve üzeri

5. Maddi gelirinizden memnun musunuz? ☐ Evet ☐ Hayır

6. Bilinen bir rahatsızlığınız var mı(bedensel ya da tıbbi)? ☐ Evet ☐ Hayır

7. Eğitim durumunuz nedir?

☐ Okur-yazar değil ☐ Okur -yazar ☐ İlkokul mezunu ☐ Ortaokul mezunu

☐ Lise mezunu ☐ Üniversite mezunu ☐ Yüksek lisans(Uzman statüsü) ve üzeri

8. Eşinizin eğitim durumu nedir?

☐ Okur-yazar değil ☐ Okur -yazar ☐ İlkokul mezunu ☐ Ortaokul mezunu

☐ Lise mezunu ☐ Üniversite mezunu ☐ Yüksek lisans(Uzman statüsü) ve üzeri

9. Kaç çocuğunuz var?

() Hiç yok () 1 tane () 2 tane () 3 ve daha fazla

10. Eşinizle olan ilişkinizden memnun musunuz? ☐ Evet ☐ Hayır

11. Eşinizin size karşı tutumu nasıldır ?

() Otoriter () Demokratik () Koruyucu () İlgisiz tutum

EK-2

Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği

		Kaygı				Kaçınma			
		Yok ya da çok hafif	Hafif	Orta derecede	Şiddetli	Kaçınma yok ya da çok ender	Zaman zaman kaçınırım	Çoğunlukla kaçınırım	Her zaman kaçınırım
1	Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak	(0)	(1)	(2)	(3)	(0)	(1)	(2)	(3)
2	Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak	(0)	(1)	(2)	(3)	(0)	(1)	(2)	(3)
3	Dikkatleri üzerinde toplamak	(0)	(1)	(2)	(3)	(0)	(1)	(2)	(3)
4	Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak	(0)	(1)	(2)	(3)	(0)	(1)	(2)	(3)
5	Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak	(0)	(1)	(2)	(3)	(0)	(1)	(2)	(3)
6	Başkaları içerdeyken bir odaya girmek	(0)	(1)	(2)	(3)	(0)	(1)	(2)	(3)
7	Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak	(0)	(1)	(2)	(3)	(0)	(1)	(2)	(3)
8	Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek	(0)	(1)	(2)	(3)	(0)	(1)	(2)	(3)
9	Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi	(0)	(1)	(2)	(3)	(0)	(1)	(2)	(3)
10	Gözlendiği sırada çalışmak	(0)	(1)	(2)	(3)	(0)	(1)	(2)	(3)
11	Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak	(0)	(1)	(2)	(3)	(0)	(1)	(2)	(3)
12	Bir eğlenceye gitmek	(0)	(1)	(2)	(3)	(0)	(1)	(2)	(3)
13	Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak	(0)	(1)	(2)	(3)	(0)	(1)	(2)	(3)
14	Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması	(0)	(1)	(2)	(3)	(0)	(1)	(2)	(3)
15	Gözlendiği sırada yazı yazmak	(0)	(1)	(2)	(3)	(0)	(1)	(2)	(3)
16	Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak	(0)	(1)	(2)	(3)	(0)	(1)	(2)	(3)
17	Umumi yerlerde yemek yemek	(0)	(1)	(2)	(3)	(0)	(1)	(2)	(3)
18	Evde misafir ağırlamak	(0)	(1)	(2)	(3)	(0)	(1)	(2)	(3)
19	Küçük bir grup faaliyetine katılmak	(0)	(1)	(2)	(3)	(0)	(1)	(2)	(3)
20	Umumi yerlerde bir şeyler içmek	(0)	(1)	(2)	(3)	(0)	(1)	(2)	(3)
21	Umumi telefonları kullanmak	(0)	(1)	(2)	(3)	(0)	(1)	(2)	(3)
22	Yabancılarla konuşmak	(0)	(1)	(2)	(3)	(0)	(1)	(2)	(3)
23	Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak	(0)	(1)	(2)	(3)	(0)	(1)	(2)	(3)
24	Umumi tuvalette idrar yapmak	(0)	(1)	(2)	(3)	(0)	(1)	(2)	(3)

EK-3

İTERNET KULLANIM ÖLÇEĞİ

Açıklama: Bu anket, bireylerin internet kullanım davranışlarını belirlemek için hazırlanmıştır. Sizden istenen, internet kullanırken genellikle gösterdiğiniz davranışları dikkate alarak, aşağıdaki ifadelerden her birinin size uygunluk derecesini belirlemenizdir. Bu amaçla, ilk önce her bir ifadeyi okuyunuz ve daha sonra her bir ifadenin karşısındaki;

1= “Hiç Uygun Değil” 2= “Nadiren Uygun” 3= “Biraz Uygun” 4= “Oldukça Uygun” 5= “Tamamen Uygun” seçeneklerden kendi durumunuza uygun olan bir seçeneği işaretlemenizdir. Lütfen, hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. Yanıtlarken kendi internet kullanım davranışlarınızı olduğu gibi yansıtmınız, sonuçların daha sağlıklı değerlendirilmesine katkıda bulunacaktır.

		Hiç Uygun	Nadiren	Biraz Uygun	Oldukça	Tamamen
1	İnternet bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde kendi kendime “birkaç dakika daha” diyorum.	1	2	3	4	5
2	İnternette geçirdiğim zaman çoğunlukla uyku süremi azaltıyor.	1	2	3	4	5
3	İnternet ortamında elde ettiğim saygıyı günlük yaşamımda bulamıyorum.	1	2	3	4	5
4	İnternette, diğer ortamlara göre daha kolay ilişki kuruyorum.	1	2	3	4	5
5	İnternette ismimi gizlemek beni daha özgür kılıyor.	1	2	3	4	5
6	Çok istememe rağmen interneti uzun süre kullanmaktan bir türlü vazgeçemiyorum.	1	2	3	4	5
7	İnternete gerekmedikçe girmekten kaçınıyorum.	1	2	3	4	5
8	Yalnızlığımı internetle paylaşıyorum.	1	2	3	4	5
9	Tekrar internete girene kadar kendimi huysuz, karamsar, rahatsız ve huzursuz hissediyorum.	1	2	3	4	5
10	Problemlerimden bunaldığımda sığındığım en iyi yer internettir.	1	2	3	4	5
11	Birisi internette ne yaptığımı sorduğunda savunmacı ve gizleyici oluyorum.	1	2	3	4	5
12	Planladığımın dışında fazladan bir dakika bile interneti kullanmıyorum.	1	2	3	4	5

		Hiç Uygun Değil	Nadiren Uygun	Biraz Uygun	Oldukça Uygun	Tamamen Uygun
13	İnternette bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum.	1	2	3	4	5
14	İnternete giremediğim zaman, internette olmayı düşünmekten kendimi alıkoyamıyorum.	1	2	3	4	5
15	İnternette, kontrol benden çıkıyor.	1	2	3	4	5
16	İnternet yüzünden yemek yemeyi unuttuğum zamanlar oluyor.	1	2	3	4	5
17	İnternette daha fazla vakit geçirmek için günlük işlerimi ihmal ediyorum.	1	2	3	4	5
18	Sosyal aktiviteler için para harcamaktansa internete erişmek için harcamayı tercih ediyorum.	1	2	3	4	5
19	Sürekli ziyaret ettiğim internet sitelerini bir gün dahi girememeye tahammül edemiyorum.	1	2	3	4	5
20	İnternet kullandığım süre boyunca her şeyi unutuyorum.	1	2	3	4	5
21	Yapmam gereken işler çoğaldıkça, internet kullanma isteğim de o ölçüde artıyor.	1	2	3	4	5
22	İnternet, yapmam gerekenleri ertelemek için vazgeçilmez bir araçtır.	1	2	3	4	5
23	İnternet kullanımım, benim için önemli kişilerle olan ilişkilerimde problem yaşamama neden oluyor.	1	2	3	4	5
24	İnternet kullanırken başkalarının beni meşgul etmesine öfkeleniyorum.	1	2	3	4	5
25	İnterneti kullanmasam bile sürekli aklımda.	1	2	3	4	5
26	İnternette kendimi çok özgür hissediyorum.	1	2	3	4	5
27	İnternette çok fazla zaman geçirdiğim için başarımlarım düşüyor.	1	2	3	4	5
28	İnternet kullanmayı bırakmadığım için randevularıma veya derslerime geç kalıyorum.	1	2	3	4	5
29	Sabahları uyandığımda bir an önce internete bağlanmak istiyorum.	1	2	3	4	5
30	İnternet kullanırken zamanın nasıl geçtiğini hiç anlayamıyorum.	1	2	3	4	5
31	İnternet beni kendisine esir ediyor.	1	2	3	4	5
32	İnternet ortamında genellikle kendimi huzurlu hissediyorum.	1	2	3	4	5
33	İnternet yoluyla iletişim kurmayı, yüz yüze iletişime kurmaya tercih ediyorum.	1	2	3	4	5

