

T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET
BAĞIMLILIĞI İLE SOSYAL FOBİ VE YAŞAM DOYUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİSİ**

Ebru RAZIOĞLU

YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi İbrahim Fuat AKGÜL

İSTANBUL, Haziran 2021

T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET
BAĞIMLILIĞI İLE SOSYAL FOBİ VE YAŞAM DOYUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİSİ**

Ebru RAZIOĞLU
(192005001)

YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi İbrahim Fuat AKGÜL

İSTANBUL, Haziran 2021

İÇİNDEKİLER

	<u>SAYFA NO</u>
İÇİNDEKİLER	i
ÖZET	iii
SUMMARY	iv
KISALTMALAR	v
ŞEKİL LİSTESİ.....	vi
TABLO LİSTESİ.....	vii
BÖLÜM 1 GİRİŞ VE AMAÇ	1
BÖLÜM 2 GENEL BİLGİLER	3
2.1. İnternet Bağımlılığı.....	3
2.1.1. Bağımlılık Kavramı	4
2.1.2. İnternet Bağımlılığı Kavramı	6
2.1.2.1. İnternet Bağımlılığının Belirtileri	6
2.1.2.2. İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri	7
2.1.2.3. İnternet Bağımlılığının Nedenlerini Açıklayan Kuramlar	10
2.1.2.4. İnternet Bağımlılığında Ortaya Çıkan Sorunlar.....	13
2.1.3. İnternet Bağımlılığının Tedavisi.....	14
2.1.4. İnternet Bağımlılığıyla İlgili Yapılan Araştırmalar	18
2.2. Sosyal Fobi.....	23
2.2.1. Fobi Kavramı	23
2.2.2. Sosyal Fobi Kavramı	24
2.2.3. Sosyal Fobi Tanı Ölçütleri	25

2.2.4. Sosyal Fobinin Kuramsal Yaklaşımları.....	27
2.2.5. Sosyal Fobi ile İlgili Yapılan Araştırmalar	34
2.2.6. İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Fobi	38
2.3. Yaşam Doyumu	40
2.3.1. Yaşam Doyumu Kavramı.....	40
2.3.2. Yaşam Doyumu ile İlgili Kuramlar.....	43
2.3.3. Yaşam Doyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	44
2.3.4. İnternet Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu	48
BÖLÜM 3 MATERYAL VE METOD	50
3.1. Araştırma Modeli.....	50
3.2. Evren ve Örneklem.....	50
3.3. Verilerin Elde Ediliş Yöntemi.....	50
3.4. Verilerin Analizi.....	52
3.5. Güvenilirlik Analizi	52
BÖLÜM 4 BULGULAR.....	54
4.1. Demografik Bilgiler	54
4.2. Betimleyici İstatistikler.....	56
4.3. İnternet Bağımlılığı İle Demografik Değişkenler Arasındaki İlişki.....	56
4.4. İnternet Bağımlılığı İle Sosyal Fobi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki..	62
BÖLÜM 5 TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	63
5.1. Tartışma.....	63
5.2. Öneriler.....	67
KAYNAKLAR	68
EKLER	85
ÖZGEÇMİŞ	91

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE SOSYAL FOBİ VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİSİ

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile sosyal fobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada, nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmaya 400 üniversite ve yüksek lisans öğrencisi katılmıştır. Araştırma verileri; “Sosyodemografik Bilgi Formu”, “Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu”, “Liebowitz Sosyal Fobi Ölçeği”, “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılarak elde edilmiştir. Araştırmadan elde edilen verilere göre, İnternet bağımlılığı ile Yaşam Doyumu arasında negatif yönlü çok zayıf bir ilişki bulunmaktadır. İnternet Bağımlılığı ile Sosyal Fobi arasında ise pozitif yönlü zayıf bir ilişki belirlenmiştir. 18-20 yaş arası katılımcıların Liebowitz Sosyal Fobi Ölçeği, Kaygı ve Kaçınma alt boyut puanları 27-28 yaş olanlara göre daha yüksektir. 21-23 yaş arası katılımcıların Kaçınma alt boyut puanları 27-28 yaş olanlara göre daha yüksektir. Kadınların Yaşam Doyumu, Liebowitz Sosyal Fobi Ölçek puanları, Kaygı ve Kaçınma alt boyutu puanları erkeklere göre daha yüksektir. Ortalama 1-2 saat internette vakit geçirenlerin İnternet Bağımlılığı Ölçek puanları, 5-6 saat ve 7 saat ve üstü geçirenlerden daha düşüktür. Ruhsal bozukluk yaşayanların İnternet Bağımlılığı Ölçek puanları yaşamayanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: İnternet Bağımlılığı, Sosyal Fobi, Yaşam Doyumu

SUMMARY

THE RELATIONSHIP BETWEEN INTERNET ADDICTION AND SOCIAL PHOBIA AND LIFE SATISFACTION IN UNIVERSITY STUDENTS

In this study, the relationship between internet addiction and social phobia and life satisfaction in university students was examined. In the study, the relational screening model, one of the quantitative research designs, was used. 400 university and graduate students participated in the study. Research data were obtained by using “Sociodemographic Information Form”, “Young's Internet Addiction Test Short Form”, “Liebowitz Social Anxiety Scale” and “Life Satisfaction Scale”. According to the data obtained from the research, there is a very weak negative relationship between Life Satisfaction and Internet Addiction. A weak positive correlation was found between Internet Addiction and Social Anxiety. Liebowitz Social Anxiety Scale, Anxiety and Avoidance subscale scores of participants aged 18-20 are higher than those aged 27-28. Avoidance subscale scores of participants aged 21-23 were higher than those aged 27-28. Women's Life Satisfaction Scale, Liebowitz Social Anxiety Scale scores, Anxiety and Avoidance subscale scores were higher than men. Internet Addiction Scale scores of those who spend an average of 1-2 hours on the Internet are lower than those who spend 5-6 hours and 7 hours or more. It has been determined that those with mental disorders have higher Internet Addiction Scale scores than those who do not.

Anahtar Kelimeler: Internet Addiction, Social Phobia, Life Satisfaction

KISALTMALAR

Akt	: Aktaran
APA	: Amerikan Psikiyatri Birliği
DEHB	: Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu
Dr	: Doktor
LSKÖ	: Liebowitz Sosyal Fobi Ölçeği
YİBT- KF	: Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu



ŞEKİL LİSTESİ

SAYFA NO

Şekil 2.1 İnternet Bağımlılığı Dongusu..... 15



TABLO LİSTESİ

	<u>SAYFA NO</u>
Tablo 3.1 Güvenilirlik Analizi Sonuçları.....	53
Tablo 4.1 Katılımcıların Kişisel Bilgilerinin Dağılımı	54
Tablo 4.2 Katılımcıların Kişisel Bilgilerinin Dağılımı II	55
Tablo 4.3 Betimleyici İstatistikler.....	56
Tablo 4.4 İnternet Bağımlılığı Ölçek Puanlarının Katılımcıların Yaşları Bakımından Karşılaştırılması	56
Tablo 4.5 İnternet Bağımlılığı Ölçek Puanlarının Katılımcıların Cinsiyetleri Bakımından Karşılaştırılması	57
Tablo 4.6 İnternet Bağımlılığı Ölçek Puanlarının Katılımcıların Eğitim Durumları Bakımından Karşılaştırılması	57
Tablo 4.7 İnternet Bağımlılığı Ölçek Puanlarının Katılımcıların Aylık Hane Gelir Durumları Bakımından Karşılaştırılması.....	58
Tablo 4.8 İnternet Bağımlılığı Ölçek Puanlarının Katılımcıların Günlük İnternette Geçirdikleri Süreleri Bakımından Karşılaştırılması.....	59
Tablo 4.9 İnternet Bağımlılığı Ölçek Puanlarının Katılımcıların İnternete Bağlandıkları Yer Bakımından Karşılaştırılması.....	60
Tablo 4.10 İnternet Bağımlılığı Ölçek Puanlarının Katılımcıların İnternet Kullanım Amaçları Bakımından Karşılaştırılması.....	60
Tablo 4.11 İnternet Bağımlılığı Ölçek Puanlarının Katılımcıların Psikolojik Yardım Alma Durumları Bakımından Karşılaştırılması.....	61
Tablo 4.12 İnternet Bağımlılığı Ölçek Puanlarının Katılımcıların Ruhsal Bozukluk Yaşama Durumları Bakımından Karşılaştırılması	61
Tablo 4.13 İnternet Bağımlılığı İle Yaşam Doyumu Ölçek Puanlarının Korelasyon Analizi.....	62
Tablo 4.14 İnternet Bağımlılığı İle Liebowitz Sosyal Fobi Ölçek Puanlarının Korelasyon Analizi	62

BÖLÜM 1 GİRİŞ VE AMAÇ

Son dönemlerde dünya genelinde internet kullanımında keskin bir yükselme meydana gelmiş ve bu yükseliş halen sürmektedir. İnsanlar açısından internet, modern bilimin sunduğu bir nimettir. Birleşmiş Milletler Nüfus Birimi verileri dikkate alınarak hazırlanan 2019 yılı İnternet Dünyası İstatistikleri'ne göre dünya nüfusunun %56,8'inin, Türkiye'deki nüfusun ise yaklaşık olarak %68,4'ünün internet kullanıcısı olduğu anlaşılmaktadır (Internet World Statistics, 2019).

İnternet kullanmanın dünyadaki diğer insanlarla hızlı ve kolay bir şekilde iletişim kurmak ve bilgiye erişim gibi farklı avatajlar sağlamasına ek olarak kontrolsüz kullanımın da psikolojik, fiziksel ve sosyal bakımdan bir takım negatif neticelere neden olduğu bilinmektedir. İnternet bağımlılığı da söz konusu negatif neticelerden birisidir (Sağlan vd., 2017). Young (2004) tarafından internet bağımlılığı; genel manada internetin aşırı kullanım isteğinin önünde durulamaması, internet olmadan geçirilen zamanın önemsizleşmesi, internet olmadığında saldırganlık, sinirlilik halinin hakim olması ve bireyin sosyal, iş ve aile yaşamının zamanla bozulması olarak ifade edilmektedir.

İnternet ve bilgisayar bağlantılarında yaşanan hızlı büyüme, genç kuşakta internet bağımlılığı, özellikle de gelişmekte olan ülkelerde, her geçen gün artarak daha ciddi bir soruna dönüşmektedir (Xu vd., 2012). Ülkemizde internet bağımlılığı noktasında en fazla riske sahip olan grup teknolojiyle büyümüş ve teknolojiyi daha çok daha etkili kullanan gençler ve çocuklardır (Arısoy, 2009).

İnternet bağımlılığı belirtileri, madde kullanım bozukluklarında görülen sorunlar haricinde, potansiyel olarak geniş bir psikopatolojiye eşlik eder. Bu sorunun dikkat eksikliği, sosyal fobi, majör depresyon ve hiperaktivite bozukluğu ile ilişkilendirilmiştir (Long vd., 2016). Özellikle sosyal fobisi olanlarda, çoğunlukla günlük ihtiyaçlar giderilirken sosyal ortamlara dahil olmak yerine kendilerini daha rahat hissedecekleri internetten işlerini halletmeyi çok daha düşük riskli bir seçenek olarak kabul ettiklerinden dolayı internet kullanımının fazla olduğu ifade edilmektedir (Chen vd., 2011). Kişinin

toplumsal alanlarda rezil veya mahcup olacağı ve diğerleri tarafından yargılanacağına ilişkin kaygısını taşıdığı ve bahsedilen konuda açık olarak devamlı korku yaşadığı ve söz konusu ortamlardan mümkün olduğu kadar kaçındığı türden bir ankisiyete bozukluğu, sosyal fobi olarak ifade edilir (Yayan vd., 2017).

Araştırmalara göre internet, bireyin toplumdan yalıtılması, toplumsal ilişkilerde zayıflaması ve yalnızlık hissi gibi durumlara neden olur (Yalçın, 2006). Dolayısıyla uygunsuz internet kullanımı bağımlılığa neden olur ve yaşamı negatif olarak etkiler (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000). Bahsedilen negatif durum, kişilerin sosyal alanlara dahil olmasını ve kişilerarası etkileşim kurmasını engeller ve yaşam doyumlarını geriletir. Kişinin mevcut, gelecek ve geçmişteki yaşamına dair düşünceleri, yaşam doyumudur. Kişinin yaşamına ilişkin memnuniyetiyle ilgilidir (Diener ve Lucas, 1999). Yaşam doyumunu, insanların yaşamlarını ve ilgili bütün boyutlarını kapsar (Eroğlu, 2014). Yaşam doyumunu ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki, az sayıdaki araştırmaya konu olmuştur. Buna göre yaşam doyumunu ile internet bağımlılığı arasında istatistiki anlamda olumsuz ve belirgin bir ilişki vardır (Ko vd., 2005; Wang vd., 2008; Ko vd., 2007).

Bu aktarılanlar bağlamında, bu araştırmada üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile sosyal fobi ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın alt amaçları şu şekildedir:

- Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile sosyal fobi arasında istatistiki olarak pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.
- Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile yaşam doyumunu arasında istatistiki olarak negatif yönde anlamlı ilişki vardır.
- Üniversite öğrencilerinde görülen internet bağımlılığı ile demografik değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır.

BÖLÜM 2 GENEL BİLGİLER

2.1. İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Dr. Ivan Goldberg tarafından 1996 yılında gönderilen bir elektronik posta ile “internet bağımlılığı” kavramı ilk defa uluslararası literatüre girmiştir. Bu kavram, dilimizde de aynı şekilde isimlendirilmiştir. İlk defa “internet addiction” şeklinde uluslararası literatürde yer almıştır. Her ne kadar Young ve Goldberg ise başlarda “internet addiction” kavramını kullanmışsa da, bu kavramın klinik bir kavram olarak görülmemesinden dolayı ilerleyen zamanlarda klinik bir kavram olarak kabul edilebilen “pathological internet use” kavramını kullanmaya başlamışlardır. Farklı klinisyenler ve araştırmacılar da “addiction” yerine “pathological (patlojik)” ve “problematic (problemlı)” kavramlarına yönelmişlerdir. Bütün bu adlar temel olarak benzer kabul edilebilir ve çıkış noktasının aşırı ve sorunlu internet kullanımı olduğu varsayılabilir (Beard ve Wolf, 2001; Ceyhan ve ark., 2007).

İnternet bağımlılığı genellikle, internet başında uzun zaman geçirme olarak ifade edilir. İnternette çok fazla zaman geçirme, internet bağımlılığının en fazla kullanılan tanımıdır (Yellowlees ve Marks, 2007). İnternet kullanımının bu şekilde bir bağımlılık olarak kabul edilmesindeki temel unsur, kişinin internette çok fazla zaman harcamasıdır. Bu alandaki araştırmalar, bağımlı internet kullanıcılarının bağımlı olmayanlara göre internete daha fazla girdikleri ve zaman fazla zaman geçirdiklerini ortaya koymaktadır (Chen ve ark., 2001).

Young (1999), her ne kadar internette geçirilen sürenin tek başına internet bağımlılığını tanımlamada belirleyici olmayacağını ifade etse de, bu tür bireylerin tek bir oturumda 20 saatten fazla internette kaldıklarını ve haftada 40-50 saat gibi uzun bir süreyi internette harcadıklarını belirtmektedir. Bu tür kişilerde çoğunlukla gece vakti internette

zaman geçirmeye bağılı olarak okul veya iş için kalkmakta zorlanmadan kaynaklanan uyku bozuklukları da görülebilmektedir.

Bir diğerk tanıma göre ise internet bağımlılığı; kişinin kendisi, duygusal alanı ve mali durumuna dair olumsuz sonuçlar oluşturacak seviyede aile, iş ve sosyal yaşamında ciddi problemler yaşayana kadar sürekli olarak internette zaman geçirmesidir (Gwinne1 ve Adamec, 2006).

Young, internet bağımlılığının tanımını ilk yapan ve ölçütleri ilk belirleyen isim olup, internet bağımlılığına en benzer olan bozukluğun DSM IV'teki herhangi bir maddenin kötüye kullanımı haricinde yer alan ve dürtü kontrol bozukları altında bulunan patolojik kumar oynama bozukluğu olduğunu ifade etmiştir (Greenfield, 1999).

Patolojik internet kullanımı, internet bağımlılığı ve aşırı internet kullanımı kavramları birbirini yerine kullanılabilmekte olup, bunlar; internetin normale göre fazla kullanılması, internette geçirilen sürenin önemsiz görülmesi, internetin olmaması durumunda negatif duygular oluşması, kullanma isteğinin durdurulamaması ve aile, iş ve sosyal yaşam alanlarında problemlere neden olmasıyla süregiden klinik tabanlı rahatsızlık olarak ifade edilirler (Young, 1996; Griffiths, 2000).

2.1.1. Bağımlılık Kavramı

İnsanlık tarafından çok uzun zamandır bilinen psikoaktif maddeler her yerde bulunabilir. Bundan dolayı nüfusun belli bir kısmının söz konusu maddeleri geçmişte kötüye kullandığı düşünülebilir. İlk tıbbi metinlere bakıldığında, alkol gibi bu türden maddelerin de zararlı etkilerinin fark edildiğı anlaşılmaktadır. Fakat maddelerin kullanımına bağılı olarak bağımlı olanların bir hastalığa sahip olduğu veya tedavi edilmesi gerektiğine dair herhangi bir görüş yoktur (Haldipur, 2018).

Geçtiğimiz yüzyıl uyuşturucu bağımlılığı üzerinde çalışanlar, bağımlılığın ve güçlü mitlerin doğası hakkındaki bazı yanlış algıların gölgesine maruz kalmışlardır. 1930'larda bağımlılık davranışı ele alınmaya başlandığında, bağımlıların iradesiz ve ahlaki açıdan kusurlu olduğu kabul edilmiştir. Söz konusu görüşler, insanların bağımlılara verdikleri yanıtları şekillendirmiştir. Bağımlılık, sağlık sorunundan daha çok ahlaki açıdan bir başarısızlık olarak kabul edilmiştir. Dolayısıyla tedavi veya önleme yerine cezaya

odaklanılmıştır. Bilimsel gelişmelerin ardından bağımlılık tıbbi tedavi gerektiren bir hastalık olarak kabul edilmiştir (Carter ve Hall, 2011).

“Bağımlılık” kelimesinin temel bir belirsizlik içermesi, farklı anlamlarının bulunmasına neden olmuştur. “Bağımlılık”, kişinin herhangi bir işle yoğun şekilde ilgilenmesi ve o işe kendini adanması anlamına gelir. Bağımlılık, kişinin sosyal, fiziksel, mali ve zihinsel açıdan yıkıcı etkilere maruz kalmasına karşın kompulsif olarak belli işi yapma ya da bir maddeyi kullanma alışkanlığı şeklinde ifade edilir (Young, Yue ve Ying, 2011).

Açık negatif neticeleri bulunmasına karşın madde kullanımı ya da faaliyetlere devam edilmesi, bağımlılık olarak tanımlanır. Bir ruh hastalığı şekli olan bağımlılık, herhangi bir ruh hastalığında olduğu gibi damgalanma ile ilişki içindedir. Bu bağlamda bağımlılık; davranışsal düzensizliği, duygusal sorunları veya bilişsel fonksiyon bozukluğunu kapsayabilen bir hastalık kategorisinde geniş kapsamlı bir etiket olarak kabul edilir. Bağımlılık, sosyal etkileşimlerden moleküler mekanizmalara varıncaya kadar farklı etki ve nedenleri olan karmaşık bir davranışsal fenomendir. Dolayısıyla bağımlılık, motivasyon bozukluğu olarak düşünülebilir (West ve Brown, 2013).

Bağımlılığın hafıza ve motivasyon süreçleriyle ilgili kronik bir rahatsızlık olduğu ifade edilebilir. Buralardaki fonksiyon bozukluğu karakteristik açıdan psikolojik, ruhsal, biyolojik ve sosyal semptomlara neden olur. Bağımlılığın kişilerarası sorunlar yaşama, davranış kontrolünde bozulma ve fonksiyonel olmayan duygusal tepkilerle karakterize edildiği söylenebilir. Farklı kronik rahatsızlıklarda olduğu gibi bağımlılık da genellikle remisyon ve nüks döngülerine sahiptir. Tedavi sürecine katılım olmadığında bağımlılık ilerler, erken ölümlere ya da sakatlığa neden olabilir (ASAM, 2011).

Diğer taraftan bağımlılık sosyal olarak tanımlanan bir kavramdır. Hem davranışsal sorunları kapsar hem de maddeyle ilgilidir. Başlarda bu kavram yalnızca kişilerin madde kullanımı üzerindeki kontrollerinin bozulmalarına atıfta bulunmak için kullanılırken, son zamanlarda söz konusu kavramın patolojik kumar oynama gibi madde dışı kullanım bozuklukları bağlamında da kullanılmaya başlanmıştır (McLaughlan ve Starkey, 2012).

Dolayısıyla genel olarak davranışsal bağımlılık ve madde bağımlılığı olarak kategorize edilebilir (Zou ve diğ., 2017).

2.1.2. İnternet Bağımlılığı Kavramı

2.1.2.1. İnternet Bağımlılığının Belirtileri

Suler (2004) internette uzun süre zaman geçirme davranışı göstermeye başlayan bireylerde, uyku sorunu yaşanması, internete erişmediğinde huzursuzluk ve kaygı hali yaşama, aile, sosyal ve iş fonksiyonlarında bozulma gibi internet bağımlılığı semptomlarının görülebileceğini belirtmiştir (Akt. Derin, 2013).

Griffiths (1999) tarafından internet bağımlılığı semptomları şu şekilde belirtilmiştir:

- Başlangıçta bilgisayarda az zaman geçirme düşüncesi olmasına karşın, burada saatlerce kalma
- İnternette geçirilen süreye ilişkin yalan söyleme
- Bilgisayar başında uzun zaman geçirmeye bağlı olarak bel, boyun ağısı gibi fiziksel rahatsızlıklar yaşama
- İnternete girilecek bir sonraki zamanı heyecanla bekleme
- İstenilen bilgiye daha hızlı ulaşılabileceğine inanma
- İletişimi internet üzerinden kurma
- E-mailleri kontrol etmede aşırı istekli olma
- İnternetteyken okul, iş ve sosyal fonksiyonlardan problem yaşama, yemek öğünleri kaçıрма
- İnternette çok fazla zaman geçirilmesine bağlı olarak ambivalans duygular yaşama (suçluluk ve zevk almanın birlikte hissedilmesi)
- Yoksunluk semptomlarının oluşması

Ögel (2017), internet bağımlılığı belirtilerinin görülmesinden daha çok, kişinin psiko-sosyal fonksiyonlarında problem olup olmasının önemli olduğunu belirtmiştir. Söz konusu belirtilere karşın kişinin farklı yaşam alanlarında herhangi bir problem yoksa bahse konu kişiye “bağımlı” demek doğru olmayacaktır.

2.1.2.2. İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri

İnternet bağımlılığına dair tanı ve tanımlama kıstaslarına ilişkin halen fikir ayrılıkları vardır. Bu durumun temel nedeni Ruhsal ve Davranışsal Bozuklukların Sınıflandırılması (ICD-10) sistemine göre halen bu konuda bir tanım bulunmamasıdır (Beyazyürek ve Şatır, 2000). Bahse konu kıstaslar temel alındığında davranışsal olan ve kimyasal olmayan bu kıstaslar, “madde bağımlılığı” klinik kıstaslarıyla benzerdir (Ceyhan, 2008). Buna ilişkin ilk çalışma 1996’da Goldberg tarafından DSM-IV’e göre “madde bağımlılığı” kıstasları kullanılarak yapılmıştır.

Goldberg (1996) tarafından hazırlanan internet bağımlılığı tanı ölçütleri şu şekildedir:

Geçirilen on iki ay içerisinde olmak şartıyla açığa çıkan aşağıda yer alanlardan üç tanesinin veya daha fazlasının söz konusu olmasıyla birlikte, hissedilir bir ruhsal bozuntuya neden olan sorunlu internet kullanımı;

1. Aşağıda yer alan maddelerden rastgele birisiyle tanımlanan tolerans gelişimi;
 - a. Hedeflenen hazzı ulaşılabilmesi için kullanılan internet miktarının artması
 - b. Sürekli aynı zaman aralığında vakit geçirilmesine karşın alınan hazzın azalması
2. Aşağıda tanımlanan tarzda yoksunluk belirtileri

Yüksek seviyede internet kullanımının arından aşağıdaki maddelerden en az iki tanesinin izleyen günlerde ortaya çıkması (en fazla bir ay) ve kişinin bunun neticesinde sosyallikte, fonksiyonellikte ve iş yaşamında sorunlarla karşılaşması;

- a. Psikomotor ajitasyon
 - b. Bunalma hali
 - c. Sürekli olarak internete ilişkin zihinsel uğraş
 - d. İnternete dair hayal kurma ve fantezi oluşturma
 - e. İstemli veya istemsiz olarak tuşlara basıyormuş gibi yapma
 - f. Bu süreçten sıyrılmak amacıyla internet veya aynı nitelikteki servislere erişme
3. Hedeflenen süreden çok daha uzun zaman internet başında kalma
 4. İnternette kurtulma veya kullanımını kontrole alma uğraşlarında başarısız olma
 5. İnternetin içeriğindeki etkenlerle uzun süreli uğraşta olma

6. İnternetin yoğun bir şekilde kullanılması neticesinde sosyal izolasyonun ortaya çıkması ve kişinin dolu olmayan zamanlarını kullanmayı istememesi

7. İnternet kaynaklı sorunlara karşın internet kullanımında belirgin bir azalma olmaması.

Shapira ve arkadaşları (2000) tarafından tanı kıstaslarına bir takım eklemeler yapılmış olup, “Problemli İnternet Kullanımı” başlığı altında üç maddeden oluşan tanı kıstasları hazırlanmıştır. Söz konusu kıstaslar şu şekildedir:

A. Aşağıda bulunan maddelerden en az birinden kaynaklanan internet kullanımı ile ilgili zihinsel uğraşın bulunması.

1. İnternet kullanımının engellenmesine dair denemelerin başarısızlıkla sonuçlanması.

2. Hedeflenen süre olmasına karşında, internette hedeflenen süreden daha fazla zaman geçirme.

B. İnternet yoğun bir şekilde kullanımı ya da buna bağlı olarak yoğun zihinsel uğraşın bulunması iş, sosyal ya da daha farklı alanlarda fonksiyonellik problemlerinin oluşmasına neden olur.

C. İnternetin aşırı kullanımı mani ya da hipomani sırasında tespit edilmez ve diğer bir Eksen I bozukluğu ile daha doğru tanımlanamaz.

Tao ve arkadaşları (2010) tarafından internet bağımlılığı tanı kıstasları semptom, zaman (en az üç ay devam etmesi ve günlük kullanım süresinin en az altı saat olması), dışlama (bipolar veya psikoz) ve fonksiyonellik kaybı şeklinde hazırlanmıştır. İlgili ölçütler arasında zaman kavramının net olması, önemli bir ayrıntıdır.

Tao ve arkadaşlarının (2010) hazırlamış olduğu internet bağımlılığı tanı kıstasları şu şekildedir:

a. Semptom

Aşağıdaki maddelerin tamamı bulunmalıdır:

1. İnternet ile zihinsel meşguliyet halinin bulunması (geçmiş eylemler ya da daha sonraki evreler için sabırsızlık)

2. İçerik kapanma, internet kullanımının bırakılmasından kısa bir süre sonra kaygı, bunalma, irritabilite veya disfori.

Aşağıdaki maddelerden en az bir tanesinin bulunması:

1. Yeterli hazzın alınması için gerekli olan internet kullanımının artması
 2. İnternet kullanımının engellenmesi veya kontrol altına alınması için sürekli olarak bir istek duyulması ya da başarısız girişimlerin bulunması
 3. İnternet kullanımından kaynaklanan ruhsal veya fiziksel sorun olmasına karşın internetin aşırı kullanımına devam edilmesi
 4. İnternet kullanımının dışındaki etkinliklere olan ilgide azalma
 5. Disforik gibi bazı ruhsal sorunlardan kurtulmak için interneti kullanma
- b. Dışlama

Aşırı internet kullanımı psikotik ya da bipolar I bozukluk ile daha net şekilde tanımlanamaz.

c. Klinik açıdan bozulma ölçütü

Sosyal izolasyonunun bulunması, iş ve akademik hayatta belirgin olarak fonksiyonellik kaybının görülmesi

d. Zaman kıstası

İş ve eğitim haricinde internet kullanımının günlük en az altı saat olması ve bunun en az üç ay bu şekilde devam etmesi

Young tarafından oluşturulan ölçütlerin normalin üstünde ve taraflı neticeler çıkardığını ifade eden Beard ve Wolf (2001), bazı değişiklikler yapma yoluna gitmiştir. Buna bağlı olarak hazırlanan tanı kıstasları şu şekildedir:

Aşağıdaki maddelerden (1-5) tamamının bulunması:

1. İnternete ilişkin zihinsel meşguliyetin olması (geçmiş eylemler ya da sonraki aşamalara dair sabırsızlık)
2. İnternet kullanımından istenen hazzın alınması için internette geçirilen sürede artışın yaşanması
3. İnternet kullanımının baskılanmasına dair sürekli bir isteğin olması ya da bu yöndeki girişimlerin başarısızlıkla sonuçlanması
4. İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen bırakılmasına bağlı olarak ortaya çıkan öfke, çökkünlük veya huzur kaybı
5. Planlanandan daha uzun süre internette zaman geçirme

Aşağıdaki maddelerden en az bir tanesinin bulunması:

1. İnternet kullanımına bağlı olarak akademik, iş ve ilişki fırsatlarının kaçırılmış olması
2. İnternette geçirilen süreye dair çevresine yanlış bilgi verme veya süreyi saklama
3. Disforik semptomlardan kaçmak ya da sorunlardan uzaklaşmak için internet kullanımına yönelme.

2.1.2.3. İnternet Bağımlılığının Nedenlerini Açıklayan Kuramlar

İnternet bağımlılığına dair geçmişten günümüze çok sayıda araştırma yapılmış olmasına rağmen, bu sorunun nedenleri ile ilgili yapılan araştırma sayısı sınırlıdır. Bu bölümde geçmişte yapılan araştırmalara ve internet bağımlılığının nedenlerini ele alan kuramlara yer verilmiştir.

Davis'in Bilişsel Davranışçı Kuramı

Davis tarafından 2002 yılında bilişsel-davranışçı kuramı esas alan bir teori ortaya atılmış olup, buna göre interneti kullananlar; genel internet kullananlar ve bilişsel problemlili internet kullananlar olarak ikiye ayrılmıştır. Problemlili internet kullanımı kişinin bu alanı cinsellik ve kumar gibi tek bir amaca dair sorunlu olarak kullanmasıdır. Toplumca yaygın olarak benimsenen internet kullanımı ise genel internet kullanımı olarak belirtilmiştir (Davis vd., 2002).

Öne sürülen bu model, internet bağımlılığının ortaya çıkma nedeni olarak bilişsel problemlili işaret etmektedir. Davis, davranışsal semptomların bilişsel sorunlardan meydana gelen bir süreç olduğunu belirtmektedir. Söz konusu sürece göre normal olmayan düşünce davranışların sürekli olarak tekrar edilmesi, internet bağımlılığının gelişmesine neden olabilir. Pozitif olmayan bilişler geliştiren kişiler söz konusu durumdan kendilerini kurtarmak için internet kullanımına yönelmekte ve kişilerin internet üzerinde pekiştirici unsurlarla karşılaşma olasılığının olması kişinin internet bağımlılığı sürecini hızlandırmaktadır. Bahsedilen unsurlara ek olarak edinilen negatif bilişsel süreçler, depresyon, yalnızlık ve stres gibi unsurların ortaya çıkması bireyde problemlili internet kullanımına neden olabilmektedir (Arısoy, 2009).

Caplan'ın Sosyal Yetersizlik Kuramı

Daha önceden Davis'in bilişsel-davranışçı modelini baz alan Caplan, buna bazı eklemeler yapmıştır. Yapılan çalışmada, özgüven sorunu olan ve kendini ifade etmede zorluk yaşayan kişilerin karşılıklı diyalog yerine online iletişimi tercih ettiği ve kendilerini böylece daha rahat ifade ettiklerini belirtmiştir. Sosyal yalıtıma ek olarak yalnızlık ve depresyonun bireyi problemli internet kullanımına ittiği ifade edilmiştir. Araştırmadan elde edilen verilere göre depresif, yalnız kişilerin sosyal bakımdan kendilerini yetersiz gördükleri ve bunların olumsuz bilişlerinin bulunduğu anlaşılmıştır. Söz konusu negatif bilişler, sanal ortamda kişinin kendisini daha rahat ve kaygısız açıklayabilmesi ile pekişmektedir. Kişiler kendi yaşamlarında ulaşamadıkları nitelikleri sanal ortamda elde edebilmekte ve tercih ettikleri zaman bundan vazgeçebilmektedir (Caplan, 2002). Online ortamda kendilerini özgür ve rahat hissedenenlerin internet kullanımı artabilmekte ve bunun sonucunda internet bağımlılığı gelişebilmektedir.

Suler'in İnternet Bağımlılık Kuramı

Suler tarafından 1996'da yapılan araştırmalarda internetin bağımlılık oluşturduğuna dair bir kuram geliştirilmiştir. Time Warner's Palace isimli toplulukla birlikte yürütülen araştırmada kişilerin ihtiyaçlarının kurulu bir sistem üzerinden oluşturulduğu ve ilgili ihtiyaçların karşılanamaması durumunda kişide ruhsal bozuklukların oluşabileceği ifade edilmiştir. İlgili ihtiyaçların karşılanamaması durumunda kişide patolojik sorunların meydana geleceği ve kişiyi tatmin etmeyen bir olguda obsesif duruma getireceğini söylemiştir. İhtiyaçların karşılanması durumunda kişide daha önce oluşan bağımlılık ve patolojik sorunların ortadan kalkabileceği ifade edilmiştir. Suler, internette temas edilen ortamlar ile Maslow tarafından oluşturulan ihtiyaçlar hiyerarşisinin benzerlik gösterdiğini belirtmiştir (Suler, 1996).

Maslow tarafından geliştirilen ihtiyaçlar hiyerarşisinin ilk basamağı, fiziksel ihtiyaçlardan oluşmaktadır. Bunlar; uyuma, yeme-içme ve barınma gibi ihtiyaçlardır. Hiyerarşideki bu basamağa göre cinsellik ve uyuma gibi ihtiyaçlar, Suler tarafından oluşturulan internet bağımlılığı kuramındaki karşılığıdır. Kişi, cinsel dürtülerini bastırmak için cinsel içerikli resimlere bakma, porno izleme ve benzeri yöntemlere başvurmasının neticesinde problemli internet bağımlılığı açısından risk altına girer.

İnsanlar, cinsel ihtiyaçlarını karşılamak için gizli profiller altında, gerçek yaşamdan uzak olmayan bir yöntem olarak internete yönelebilmektedir. Gerçek yaşamlarında içe dönük bir yapıya sahip olan kişiler, aşk ve cinsellik gibi ihtiyaçlarını karşılayamaz ve bu tür ihtiyaçları için internete yönelirler (Suler, 1999).

Young'ın Dört Kategori Kuramı

İnternet bağımlılığı alanında yaptığı yoğun araştırmalar neticesinde Young, bu problemin neden kaynaklandığına dair kendi teorilerini geliştirmiştir. 1997'de yapmış olduğu çalışmalar sonucunda bu sorunun nedenleri dört kategoriye ayırarak açıklamıştır. Sosyal destek kategorisine göre; kişi sürekli aynı ya da benzer sohbet kanalları, online oyunları ve haber platformları üzerinde zaman geçirmesine bağlı olarak internet bağımlılığı ortaya çıkabilmektedir (Young 1997).

Kişi, online ağlardaki gruplara dahil olduktan sonra samimiyet, duygusal yakınlaşma ve destek imkanlarını yakalayabilir. Online alanlarda kişiler, kendi kimlikleri ve kişiliklerini gizleyebilir ve böylece kendilerini daha rahat bir şekilde ifade eder. Bağımlı kişiler, en yakınında olanlara dahi ifade etmekte zorlandıkları duygu ve düşünceleri, online alanlarda rahatlıkla dile getirebildiklerini ifade etmişlerdir (Young 1997).

Yaşam şartları kategorisine göre; kişinin içinde olduğu yaşam şartlarının internet bağımlılığı üzerinde ciddi bir etkisi vardır. Emekli ve sürekli ev işleri ile meşgul olan veya diğer bireylerle etkileşim kurmada çekinceleri olanlar gibi yaşam şartlarına sahip kişiler, internet bağımlılığı açısından risk grubunda yer alırlar. Evden dışarı çıkmayan ve yaşamlarının önemli kısmını gönüllü veya zoraki olarak evde geçirenler için internet, dışarı ile iletişim kurma ve etkileşime girme demektir. Young tarafından sosyal yetenekleri zayıf, depresif, diğer insanlarla iletişim kurmaktan kaçınan ve özgüven sorunu olan kişilerin internet bağımlılığı için risk altında olduğu ifade edilmiştir. Cinsel ergi kuramına göre; internet, birçok cinsel veriyi içinde barındıran bir alandır. Burada insanların her türden cinsel görüşe sahip insanlara ve sohbet odalarına erişim sağlayabileceğine değinmiştir. İnsanlar, bu tür ortamlardan kendi kimliklerini saklayarak cinsel dürtülerini tatmin etmektedir. Özgüvenleri ve benlik saygısı düşük olan kişiler kendilerini çok daha farklı bir kimlikte gösterme yoluna gidebilmekte ve herhangi bir

kaygıya girmeden internet ortamında cinsel isteklerini karşılayabilmektedirler (Young 1999).

Yeni bir karakter yaratma kuramına göre; internette kişilerin kendilerine ilişkin yeni bir kimlik veya karakter yaratabilme olanağına sahip olması, internet bağımlılığını tetikleyebilmektedir. İnternet, insanlara sahip olduğu özelliklerden çok daha farklı bir kimlik oluşturma imkanı vermektedir. Kişiler gerçekte olmayıp, ancak olmak istedikleri türden bir karaktere bürünebilmektedir (Young, 1997).

Grohol'ün Sosyalleşme Kuramı

İnternet bağımlılığının temelinde sosyal etkileşim olduğunu öne süren Grohol (2012), kişinin sosyal olma gereksinimini karşılamak için internet kullandığını ifade etmiştir. Grohol (2012), insanların internette geçirdikleri zamanın önemli kısmını sosyal etkileşimlere ayırır. Sosyalleşme kuramını geliştiren Grohol, bağımlılığın üç evreden meydana geldiğini öne sürmektedir:

- Büyülenme aşaması: İnternet ile ilk defa tanışan kişi büyülenir ve buradaki uygulamaların adeta etkisine girer. Böylece aşırı internet kullanımı başlar.
- Düş kırıklığı aşaması: İnternetteki uygulamaları tanımaya başlayan kişi, büyülenme aşamasındaki heyecanını kaybetmeye başlar ve teknoloji kullanımını kontrol altında tutmak için ondan uzaklaşır.
- Denge aşaması: Üçüncü ve son aşamada ise kişinin internet kullanımını kontrol altına alabildiği, gerçek yaşantısıyla internet arasında bir denge bulunduğu ve normal bir seviyede bir internet kullanımı vardır.

2.1.2.4. İnternet Bağımlılığında Ortaya Çıkan Sorunlar

İnternet bağımlılığı, insanların hayatlarında sosyal, psikolojik ve fizyolojik problemlere neden olabilir.

Fizyolojik Sorunlar

İnternet bağımlılığı kaynaklı yaşanan fizyolojik problemlerin temelinde, uzun süre hareketsiz kalma vardır. Bu noktada yaşanan fizyolojik problemler; kaslarda, başta, eklemlerde ve sırtta ağrı, gözlerde acıma, boyun kaslarında tutukluk, kötü beslenme, uyku saatlerinde azalma ve hareketsizlik sebebiyle obeziteye eğimli olma şeklinde ifade edilebilir (Yıldız, 2014).

Bağımlılığın etkisinden kaynaklı, uykusuz olarak bilgisayar başında zaman geçirmek isteyen kişiler, kafein içeren içecekleri tüketmeye eğimli olmaya başlayabilir. Bu türden içeceklerin fazla tüketilmesi, sağlık açısından olumsuz etkilere neden olabilir. Sınırlı fiziksel etkinlik sebebiyle birey obezitenin dışında sırt ağrısı, vücut duruşunda bozukluk ve karpal tünel sendromu gibi sorunlar ile karşı karşıya kalabilir (Binali, 2015).

Psikolojik Sorunlar

İnternet bağımlılığı bulunan bireylerin çoğunlukla yaşamış oldukları problemin internet bağımlılığından kaynaklandığını anlamamaları sonucunda kliniklere anksiyete, bipolar bozukluk, depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk belirtileriyle başvurdıkları, ancak yapılan ayrıntılı inceleme ve kontroller sonucunda söz konusu davranışlarının altında danışanların fark etmedikleri internet bağımlılığının olduğu ifade edilmektedir (Ceyhan, 2008). Arısoy (2009) tarafından yapılan çalışmaya göre internet bağımlılığı olan bireylerin yaklaşık yarısında internet bağımlılığına eşlik eden farklı bir psikiyatrik bozukluk olduğu anlaşılmış, eşlik eden bozuklukların ise duygu durum bozukluğu, anksiyete bozukluğu, depresyon, distimi ve madde kullanımı olduğu belirtilmiştir.

Yapılan çalışmalar, internet bağımlılığını bir psikolojik bozukluk olarak; kişilerin dürtü kontrol bozukluğu bulunduğunu, söz konusu davranışı sergilemek için kontrol edilemeyen bir istekle hareket ettiklerini ortaya koymaktadır (Leung ve Lee, 2011).

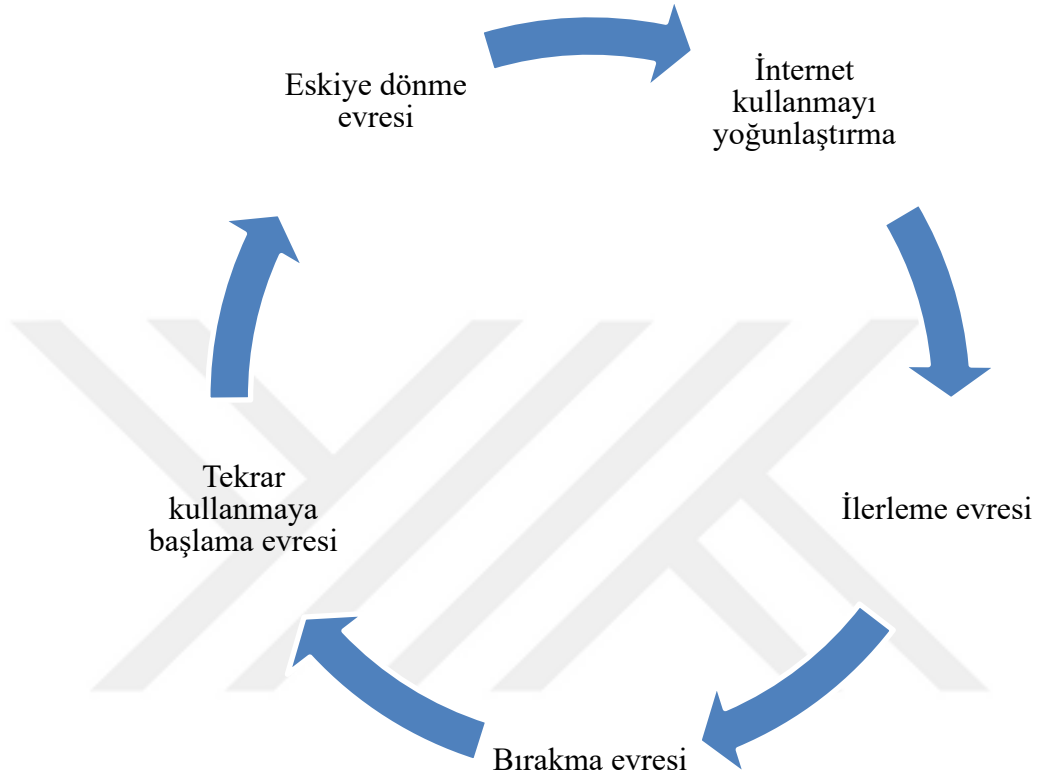
Sosyal Sorunlar

İnternet bağımlılığı olan kişilerde sosyal izolasyon, yalnızlık ve ev-iş-okul performanslarında düşüş yaşanmaktadır. Birey yalnız kaldığından dolayı fazlaca internet kullanımına yönelebileceği gibi, yoğun internet kullanımının ardından buna bağlı olarak yalnız kalabileceğini de düşünebilir. Ceyhan, internette geçirilen zamanın artmasının ergenlerin sosyal ilişkilerini ve akademik başarılarını önemli ölçüde etkilediğini ifade etmektedir (Ceyhan, 2008).

2.1.3. İnternet Bağımlılığının Tedavisi

Bağımlılık, en önemli halk sağlığı problemlerinden birisidir ve bundan dolayı farklı yaklaşımlara dayanan etkili tedavi stratejilerinin ele alınması gerekir. İnternet bağımlılığı sosyal, aile, iş ve okul gibi alanlarda önemli seviyede bozulmaya neden olmaktadır.

Birçok kişide internet bağımlılığının problemli olduğuna dair farkındalık bulunmaz ve bundan dolayı sadece sınırlı sayıdaki kişi gönüllü olarak tedaviye yönelir (Şimşek vd., 2019).



Şekil 2.1 İnternet Bağımlılığı Dongusu

İnternet bağımlısı olan kişilerin bazıları bu sorunu atlatmasına rağmen, daha sonradan tekrar bağımlı olabilir. Şekil-1’de de görüleceği gibi Ögel (2017) tarafından bu süreç 5 evrede açıklanmıştır. İlk evre, kişinin internet kullanımını kontrol altına alabileceğine olan inancının arttığı aşama olan internet kullanmayı yoğunlaştırma evresidir. Sonraki aşama olan ilerleme evresinde, kişinin internet kullanımını arttırmasına bağlı olarak psikososyal problemler yaşar. Bırakma evresi, kişinin yaşamış olduğu psikososyal sorunları fark etmesi ve bunların temelinde internet bağımlılığının olduğunu görerek bağımlılıktan kurtulmak istediği aşamadır. Kişinin internet bazen kullanırken, internette harcadığı zamanın artmaya başlaması ve sürecin tekrarı ise tekrar başlama evresidir. Söz

konusu evreden sonra kişinin tekrar problemlerinin başlaması ise eskiye dönme evresi olarak isimlendirilir (Ögel, 2017).

Davranışsal bağımlılıkların tedavi sürecinde, önceki bireysel psikopatoloji, uyumsuz bilişler, diferansiyel destek ve sosyal destek ağı gibi hususların dikkate alınması gerekir. Bu bakımdan psikoterapi uygulaması, internet bağımlılığı deneyimlerini klinik bağlamın içine yerleştirir ve söz konusu durum da internet bağımlılığını etkilenen kişi açısından potansiyel riskler, semptomatoloji, şiddet, psikososyal sonuçlar bakımından diğer bozukluklardan ayrışmasına imkan verir (Alimoradi vd., 2019).

Diğer bağımlılık türlerinin tedavisi için yapılan terapilerde olduğu gibi internet bağımlılığı terapisinde de danışandaki değişimlere dair geri bildirim sağlamak için üçüncü bir tarafa ihtiyaç vardır. Bundan dolayı danışanın yakın akrabası gibi birinin mümkün olduğu kadar terapiye dahil edilmesi gerekir. Bu problemlerin tedavisinde yoksunluktan kurtulma modelleri pratik çözümler değildir. Bunun nedeni ise bilgisayarların günlük yaşamın göze çarpan bir parçasına dönüşmesidir. Dolayısıyla terapistler çoğunlukla kontrollü ve denetimli kullanımın internet bağımlılığının tedavisinde kullanılması hususunda fikir birliği içindedir (Vasile vd., 2017).

İnternet bağımlılığının bilişsel özellikleri açısından bilişsel davranışçı terapi yönteminin tedavide etkili sonuçlar verebileceği tahmin edilmektedir. Davis tarafından 11 haftalık bilişsel tedavide atılması gereken adımlar şu şekilde ifade edilmiştir (Young, 1999):

- Bireyin internetten uzaklaşabilmesinin tespiti
- Bilgisayarın ortak kullanılan bir alana taşınması
- Diğer kişilerle birlikte internete girme
- İnternet erişim saatinde değişiklik yapılması
- Rahatlama egzersizleri yapma
- İnternete bağlanma esnasında duyulan duyguların not edilmesi
- Yeni sosyal beceriler kazandırma
- İnternete girme zamanına ilişkin bir defter oluşturulması
- Gizli kimlikle internete girilmemesi

- Ailesinden ve sosyal çevresinden internet kullanımına dair yaşanan sorunların saklanmaması

- Spor etkinlikleri yapılması
- İnternet tatillerinin verilmesi
- Otomatik düşüncelerin incelenmesi

Young tarafından ise internet bağımlılığının tedavisinde kullanılan bilişsel davranışçı tedavi yöntemleri, aşağıdaki gibi açıklanmıştır (Young, 1999; Young, 2007):

- İnternet kullanımı tam ters saatlere kaydırmak: Burada hedeflenen hastanın rutin haline gelen alışkanlığını bırakmasını sağlaması ve yeni oluşturulan kullanım amaçlarına adaptasyonudur.

- Dış durdurucular: Kişinin internet kullanımını sonlandırması için herhangi bir saat belirlemesi talep edilir ve o saate alarm kurulması tavsiye edilir. Alarmla birlikte internetin kapatılması gerektiği anlaşılır.

- İnternet kullanımıyla ilgili amaçlar: Kişinin internette kalacağı zaman dilimi tespit edilip, internet kullanım çizelgesi çıkarılarak, buna uyması sağlanır.

- Bilhassa aşırı kullandığı bir internet işlevinden uzak durma: Birey için bir internet işlevinin büyük bir öneme sahip olduğu tespit edilmiş ve bunun kontrol altına alınamadığı fark edilmişse, hastanın söz konusu fonksiyonelliğiyle alakalı bütün aktifliği sonlandırılmalı ve yerine bireyin daha az keyif aldığı diğer internet işlevlerini kullanmasına imkan verilmelidir.

- Hatırlatıcı kartlar: Kişinin sorunlu internet kullanımını azaltmak için kendisinde, yoğun internet kullanımından kaynaklanan 5 zararı ve yoğun kullanımı bırakması durumunda sağlanacak 5 faydayı yazacağı bir kart hazırlanır ve bunun ardından bireyden söz konusu kartı sürekli olarak yanında taşıması istenir. Böylece hasta internete girme noktasında yoğun bir arzuya kapılırsa ilgili karta bakarak, internet kullanımını azaltması durumunda elde edeceği faydaları fark etmesi sağlanır.

- Kişisel defter tutma: Kişinin internette çok fazla zaman geçirmesinden dolayı yapmayı bıraktığı etkinliklerin listesini hazırlaması istenir. Böylece hastanın aslında interneti kullanmadığında çok fazla seçenekleri olduğunu fark etmesi sağlanmış olunur.

- Destek grupları: Bireyin farklı kurslara gitmesi veya yeni hobiler edinmesi yoluyla yaşamında eksik olan yönlerin internet ortamından sağlama yöntemine daha az başvurması teşvik edilir.
- Aile terapisi: Evliliğinde ve ailesinde, internet kullanımı kaynaklı sorun yaşayanlarda aile terapisi etkili sonuçlar verebilmektedir.
- Yukarıda yer alan yöntemlerin etkinliğini araştıran çok sayıda araştırma olmasına karşın, Young'ın yaptığı çalışmada ilgili tedaviyle internet bağımlılarının 8 hafta sonunda semptomları ile mücadele edebildikleri, 6 aylık izlem de söz konusu iyilik hallerini korudukları fark edilmiştir.

2.1.4. İnternet Bağımlılığıyla İlgili Yapılan Araştırmalar

Özsoy ve Kulu (2020), yapmış oldukları çalışmada internet kafelere gitme alışkanlığına sahip olan gençlerin internet bağımlılığı ve dürtüsellik seviyeleri, dikkat eksikliği ve hiperaktivite özelliklerinin incelenmesini hedeflemişlerdir. Örneklem; 16-30 yaş aralığında olan ve internet kafelere gitme alışkanlığı bulunan 60 kişi ile bu türden bir alışkanlığı olmayan 50 kişiden meydana gelmiştir. Çalışmada ölçme aracı olarak İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Erişkin Dikkat Eksikliği Bozukluğu/Dikkat Eksikliği, Barratt Dürtüsellik Ölçeği ve Hiperaktivite Bozukluğu Tanı ve Değerlendirme Envanteri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda internet kafelere gitme alışkanlığı olanların dürtüsellik, dikkat dağınıklığı ve internet bağımlılığı bakımından riskli oldukları anlaşılmıştır.

Kağnıcı (2020) yapmış olduğu araştırmada lise öğrencilerinin algılanan duygusal istismar ve iyi oluşlarının internet bağımlılıkları üzerindeki yordayıcı etkilerini ele almıştır. Örneklem, 221 erkek ve 271 kız olmak üzere 492 lise öğrencisinden oluşmuş, araştırma tarama modeli ile yürütülmüştür. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre cinsiyet değişkeni bakımından internet bağımlılığı skorlarında anlamlı bir fark yoktur. İnternette geçirilen zaman arttıkça internet bağımlılığından alınan skorlarda artış görülmektedir. İnternet skor ortalamalarıyla babadan ve anneden algılanan duygusal istismar skor ortalamaları arasında olumlu yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. İyi oluş skor ortalamaları ile internet bağımlılığı skor ortalamaları arasında olumsuz yönlü

ve orta seviyede ilişki olduğu görülmüştür. Söz konusu değişkenler, internet bağımlılığına dair toplam varyansın yaklaşık %17'sini açıklar.

Mo, Chan, Wang ve Lau (2020) yürüttükleri araştırmada online etkinliklere harcanan zaman, özgüven, internet bağımlılığı ve akademik özelemler arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Hong Kong'da bulunan 859 ergen, örnekleme oluşturmuştur. Yapısal eşitlik modellemesi üzerinden alınan neticeler, online aktiviteler için ayrılan zamanın internet bağımlılığı ile olumlu yönlü bir ilişkiye sahip olduğu ve söz konusu durum da akademik özelemlerle ve benlik saygısı ile negatif bir ilişkide olduğunu ortaya koymaktadır. Veriler, internet bağımlılığının ergenlerdeki akademik özelemler ve benlik saygısını olumsuz olarak etkilediğini ortaya koymaktadır.

Baltacı (2019) yürütmüş olduğu çalışmada heyecan arama, cinsiyet, yalnızlık seviyesi, kişilik özellikleri ve sosyal desteğin internet bağımlılığı üzerindeki etkisini ele almıştır. 873 lisans öğrencisi, örnekleme oluşturmuştur. Buradan elde edilen sonuçlara göre internet bağımlılığının; yalnızlık, kız cinsiyeti, heyecan arama ve duygusal dengesizlik değişkenleri tarafından yordandığı tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığı ile akademik başarı algısı arasında ters yönlü ilişki vardır.

Morsünbül (2014) tarafından yapılan araştırmanın amacı cinsiyetin, bağlanma stillerinin, yalnızlığın, kişilik özelliklerinin, ve yaşam doyumunun internet bağımlılığını ne yönde yordadığını incelemektir. Çalışmanın örneklemini, üniversitede eğitim alan 203'ü kadın 147'si erkek toplam 350 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın bulgularına göre, erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek düzeyde internet bağımlılığına sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Bağlanma biçimlerinden, güvenli bağlanma internet bağımlılığını olumsuz yönde yordarken, kayıtsız ve saplantılı bağlanma biçimleri internet bağımlılığını olumlu yönde yordamaktadır.

Özezen-Danacı, Kavaklı ve Tıkız (2018) yaptıkları çalışmada eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin narsisizm seviyelerinin siber zorbalığa duyarlılığı ve internet bağımlılığını nasıl etkilediğini ele almışlardır. Örneklem 225 üniversite öğrencisinden oluşurken, araştırma, tarama modeli ile yapılmıştır. Siber zorbalığın, narsisizm ve internet bağımlılığı ile olumlu yönlü ilişkisi olduğu ve internet bağımlılığının narsisizm ile siber

zorbalığı doğrusal açıdan etkilediği tespit edilmiştir. Bunların dışında narsisizmin, internet bağımlılığı ile siber zorbalık arasındaki aracı değişken olduğu görülmüştür.

Panagiotidi ve Overton (2018) gerçekleştirdikleri araştırmada yetişkin bir popülasyonda online etkinliklerle İnternet Bağımlılığı Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) belirtileri arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Örneklem, 18 ile 70 yaş aralığında bulunan 400 kişiden meydana gelmiştir. Elde edilen verilere göre yüksek düzeyde dikkat eksikliği ve hiperaktivite belirtileriyle internet bağımlılığı arasında orta seviyede ilişki olduğu görülmüştür. İnternet bağımlılığı skorlarının en önemli yordayıcıları, yaş, DEHB semptomları, online oyun oynamak ve online ortamda zaman geçirmek olduğu saptanmıştır.

Sami ve diğ. (2018) tarafından yapılan araştırmada depresif semptomlar açısından ergenlerde uyku bozuklukları ve internet bağımlılığının intihar düşüncesi üzerindeki etkisi ele alınmıştır. Çalışmada doğrulayıcı yol analizi kullanılmıştır. Örneklem, İsrail’de bulunan 12 ile 18 yaş aralığında olan lise öğrencilerinden oluşmuştur. Elde edilen verilere göre psikiyatri polikliniğindeki hastaların %30,2’sinin internet bağımlılığı ile ilişkili oldukları görülürken, internet bağımlılığından kaynaklanan intihar düşüncesi ve uyku bozukluğu hastalarının oranının ise %22,9 olduğu saptanmıştır.

Dinç (2017) yürütmüş olduğu çalışmada lise öğrencilerinde özgül internet bağımlılığını; mizaç, karakter özellikleri ve bağlanma stilleri açısından değerlendirmiştir. Korelasyonel ve tarama desenleri ile yapılan çalışmanın örneklemini, 14 ile 20 yaş aralığında bulunan 176 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmadan elde edilen veriler dikkate alındığında, erkeklerin özgül internet, online cinsellik ve online kumar bağımlılık skorlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. İnternette geçirilen süre ve yaşın artması, online cinsellik ve kumar bağımlılığı skorlarının artmasına neden olmaktadır. Bağlanma stilleri ile internet bağımlılığı arasında ise herhangi bir ilişki tespit edilememiştir. Mizaç ölçeği boyutlarından ödül bağımlılığının alt ölçeği duygusallığın online cinsellik bağımlılığı ile olumsuz yönlü ilişkisi olduğu saptanmıştır.

Zhang ve diğ. (2017) yürütmüş oldukları çalışmada uykuyla ilgili sorunlar ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Çalışmada Young’ın İnternet Bağımlılığı

Testi Kısa Formu ve uykuya ilgili bozukluklar bir öz bildirim anketi kullanılmıştır. Katılımcıların %21,1'sinde internet bağımlılığı olduğu tespit edilirken, bunların % 26,7'sinde ise uykuya dair zorluklar bulunduğu saptanmıştır. Katılımcıların % 77,2'sinin tıbbi tedaviye sıcak yaklaştıkları görülmüştür.

Ümmet ve Ekşi (2016) gerçekleştirdikleri araştırmada internet bağımlılığı, gerçek hayattaki yalnızlıkla sanal ortamdaki yalnızlık arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Örneklem, 237 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Veriler dikkate alındığında İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin alt boyutları ile UCLA Yalnızlık (gerçek hayattaki yalnızlık) ve Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeğinin sanal paylaşım ve sanal sosyalleşme alt boyutları arasında belirgin bir pozitif ilişki olduğu görülmüştür. İnternet bağımlılığı ölçeğinin alt boyutları ile sanal ortam yalnızlık ölçeğinin sanal yalnızlık alt boyutu arasında belirgin negatif ilişkiler tespit edilmiştir. Bunların yanı sıra sanal ve gerçek yaşam yalnızlıklarının internet bağımlılığını anlamlı seviyede yordadığı saptanmıştır.

Derin ve Bilge (2016) gerçekleştirdikleri çalışmada internet bağımlılığı ile öznel iyi oluş ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. 335 erkek ve 459 kadın olmak üzere toplam 794 öğrenci, örneklemi oluşturmuştur. İnternet Bağımlılık Ölçeği, Kişisel Bilgi Formu ve Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği araştırmada ölçme aracı olarak kullanılmıştır. SPSS 15 veri analizinde kullanılmıştır. Elde edilen verilere göre internette geçirilen süre arttıkça, bağımlılık skor ortalamaları da artmaktadır. Öznel iyi oluş alt ölçeklerinin değişkenlerinden, önemli diğerleri ile olumlu duygular ve doyum seviyesi yükseldikçe internet bağımlılığının azaldığı görülmüştür. İnternet bağımlılığının üzerinde ve aile ilişkilerinde doyumun önemli bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Younes ve diğ. (2016) yürüttükleri çalışmada internet bağımlılığı, anksiyete, depresyon, uyku, benlik saygısı ve stres arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Örneklem; tıp fakültesi, eczacılık fakültesi ve diş hekimliği fakültesinde eğitimde gören 600 öğrenciden oluşmuştur. Uykusuzluk Şiddet İndeksi, Young İnternet Bağımlılığı Testi, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Depresyon Anksiyetesi Stres Ölçekleri araştırmada ölçme aracı olarak kullanılmıştır. Elde edilen verilere göre internet bağımlılığı ile stres, uykusuzluk,

anksiyete ve depresyon arasında olumlu yönlü ilişki vardır. İnternet bağımlılığı ile benlik saygısı arasında ise olumsuz yönlü bir ilişki söz konusudur.

Şenormancı, Konkan, Guclu ve Şenormancı (2014) yürütmüş oldukları çalışmada erkek internet bağımlısı kişilerle bağımlı olmayanların başa çıkma tutumları arasındaki farklılıkları ele almışlardır. Örneklem; internet bağımlılığı tanısı konulan 50 erkek ve bağımlılık tanısı olmayan 50 erkek olmak üzere toplam 100 kişiden oluşmaktadır. Bağımlı olan grubun günlük internet kullanım süresi, İnternet Bağımlılığı ve Beck Depresyon Envanterinden aldıkları skorların; tanısı olmayanların aldıkları skorlardan anlamlı seviyede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yan, Li ve Sui (2014) yaptıkları çalışmada, son zamanlarındaki stres yaşam olayları, algılanan aile işlevleri, kişilik özellikleri ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Örneklem, 892 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Elde edilen veriler, bağımlı olmayan kişilerle kıyaslandığında, şiddetli internet bağımlısı olanların (%9,98) daha düşük aile işlevselliğine, daha yüksek psikotiklik ve nevrotikliğe, daha düşük dışa dönüklüğe ve daha stresi yaşam olaylarına sahip olduklarını göstermiştir. Nevrotiklik, uyum ve sağlık sorunlarının, internet bağımlılığının potansiyel yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir.

Hassanzadeh, Beydokhti, Rezaei ve Rahaei (2012) yürüttükleri çalışmada, akademik başarı, kişilik özellikleri ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. İlişkisel yöntemle yürütülen araştırmada örneklem, 800 öğrenciden meydana gelmiştir. Nevrotiklik ve internet bağımlılığı arasında olumlu yönlü, fakat dışa dönüklükle internet bağımlılığı arasında olumsuz yönlü ilişki olduğu görülmüştür. Deneyime açıklıkla internet bağımlılığı arasında ise bir ilişki tespit edilememiştir.

Durualp ve Cicekoğlu (2013) yürüttükleri araştırmada yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin internet bağımlılığını ve yalnızlık seviyelerini belirlemeyi hedeflemişlerdir. Örneklem, 47 erkek ergenden oluşmuştur. Yüksek düzeyde internet bağımlılığına sahip olan ergenlerin yalnızlık ölçeğinden aldıkları skor ortalamalarının düşük ve orta seviyede olan ergenlerin yalnızlık skor ortalamalarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Frangos, Fragkos ve Kiohos (2010) yürüttükleri çalışmada 18 ile 27 yaş aralığında bulunan 1876 Yunan üniversite öğrencisinin internet bağımlılığını ele almışlardır.

Kadınların internet bağımlılıklarının erkeklere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığının akademik başarıya olumsuz etki ettiği fark edilmiştir. Çoklu lojistik regresyon analizi neticeleri dikkate alındığında, internet bağımlılığının önemli yordayıcılarının artan günlük internet kullanım saatlerini, seks sayfalarını, sohbet odalarını ve blogları ziyaret etme saatlerini, boşanmış olma, ev dışında internete girme ve kötü akademik notları olduğu görülmüştür.

Chak ve Leung (2004) yürüttükleri keşifsel çalışmada, denetim odağı ve utangaçlık, online deneyimler ve internet bağımlılığı üzerindeki kişilik değişkenlerinin potansiyel etkilerini ele almışlardır. Bulgular, online ve gerçek yaşam yöntemlerinin bir kombinasyonu ile toplanırken, örneklem ise 722 internet kullanıcısından oluşturulmuştur. Veriler dikkate alındığında bir kişinin internet bağımlısı olmaya yatkınlığı ne kadar fazlaysa, o kadar dıştan denetimli ve utangaç olduğu anlaşılmaktadır. İnternet bağımlılığı olanların, bilhassa e-mail, haber grupları, sohbet odaları ve online oyunlar üzerinden iletişim kurmak için hem haftada internete girilen gün sayısı hem de oturum uzunluğu bakımından internet sık ve yoğun olarak kullandıkları anlaşılmıştır.

2.2. SOSYAL FOBİ

2.2.1. Fobi Kavramı

Fobi; normalde korkulmayacak bir nesne ya da bir olay ile bir araya gelme durumunda oluşan korkudur. Birey, korkusunun anlamsız ve yersiz olduğunun farkındadır, ancak yine de ilgili olay veya nesneden kaçınma yoluna gider (Öztürk ve Uluşahin, 2014)

Kişinin günlük yaşantısını olumsuz etkileyecek seviyeye gelerek normal işleyişi bozan korku düzeyi durumunda, fobi söz konusu olur (Cüceloğlu, 2010)

Fobi nesnesi veya olayı ile karşılaşıldığında fobi bireyde, bunaltı semptomları haricinde farklı bir semptoma neden olmaz. Birey, korktuğu nesne veya durumdan uzaklaştığında tüm semptomlar ortadan kaybolur ve birey bir daha aynı duruma girmemeye yönelir. Fobi olayından veya nesnesinden kaçınma davranışı gösterir (Öztürk ve Uluşahin, 2014)

2.2.2. Sosyal Fobi Kavramı

İlk olarak Janet tarafından 1903'te "Sosyal fobi" kavramı, diğerleri tarafından izlenirken yazma, konuşma veya piyano çalma sırasında korku duyanları tanımlama için kullanılmıştır (Heimberg, 1995). 1966'da ise Marks ve Gelder (1966) sosyal fobi, agorafobi, özgül fobi ve hayvan fobisi olarak fobileri dört kategoriye ayırmış ve sosyal fobinin ayrı bir fobik bozukluk olarak DSM sistemine girmesine önemli katkı vermişlerdir.

"Sosyal fobi" tanısı ilk iki DSM sınıflandırmasında yer almamış, fakat ilk defa 1980 yılında DSM III'de "Anksiyete Bozuklukları" bölümünde yer almıştır. DSM III'de sosyal fobinin temel özelliği, kişinin diğerleri tarafından incelemeye maruz kalma olasılığı olan durumlarda yersiz bir korku ve kaçınma arzusunun bulunması şeklinde ifade edilmiştir. Sosyal fobi, sosyal durumlardan kaçınma ve korkma ile karakterizedir (Freitas-Ferrari vd., 2010).

Sosyal fobi; bireyin toplumsal ortamlarda rezil veya mahcup olacağı ve diğerleri tarafından yargılanabileceği kaygısına sahip olduğu ve bu noktada belirgin şekilde devamlı olarak korku yaşadığı ve söz konusu ortamlardan imkan dahilinde sürekli kaçındığı bir anksiyete bozukluğudur (Köroğlu vd., 2007).

Kaygı bozukluğu, ruhsal bozukluklar içerisinde çocukluk döneminde en fazla rastlanılandır. Ergenler ve çocukların %1'i kendilerini rahatsız eden sosyal fobi bozukluğu tanısı alır. Sosyal fobinin ilk görüldüğü zamanın ergenlik dönemine kadar indiğinin bilinmesi, sadece yetişkinlerde görülen bir kaygı bozukluğu olmadığını, ergenlerde ve çocuklarda da probleme neden olduğunu göstermiştir (Köroğlu, 2017).

Sosyal fobiye sahip olanlar genel olarak bir fiili, durumu topluluğun önünde yapabilecekleri durumlardan ve toplumsal etkileşim durumlarından korku duyarlar. Yapılan çok sayıda araştırmada sosyal fobisi bulunanların aşırı kişisel odaklanmayı düşündükleri fark edilmiştir. Korku duyulan sosyal durumlar esnasında, sosyal fobiye sahip olanların negatif başka odaklı fikirlere ("Sıkıcı olduğumu düşünüyorlar") göre daha negatif öz-değerlendirici düşüncelere ("sıkıcı") sahip olduklarını kabul ediyorlar. Sosyal fobisi olan ve olmayanlara son yaşadıkları sosyal fobi sorulmuştur. Ardından söz konusu

kişilere, en kaygılı oldukları durumda, kendiliğinden bir görüntünün zihinlerinde oluşup oluşmadığı sorulmuştur. Sosyal fobisi olanlar, izlenimleri veya imajları, kendilerini bir gözlemcinin kendi bakış açısında (kendilerini seyrederek), kendiliğinden oluşan görüntülerden veya normal kontrollerin izlenimlerinden daha fazla görmeyi içermiştir (Wells, 1995).

Sosyal fobi semptomları çoğunlukla ergenlikte ortaya çıkar. Literatür incelendiğinde sosyal fobinin başlangıç yaşının 13-24 arasında olduğu görülecektir. Tedaviye başvurma yaşı ise belirtilerin ilk defa görüldüğü yaştan çok daha sonra olabilmektedir. Sosyal fobili kişilerin konuyla ilgili bilgisi olmamasının ya da yaşamış olduğu semptomların kişilik özelliği olarak kabul edilmesinin kişinin çare aramamasına neden olduğu ifade edilebilir (Dilbaz, 1997).

Ülkemizde üniversite öğrencilerinin üzerinde yapılan çalışmalar, sosyal anksiyete bozukluğunun yaşam boyu yaygınlık seviyesinin %21,7 olduğunu ortaya koymuştur (Gültekin ve Dereboy, 2011).

2.2.3. Sosyal Fobi Tanı Ölçütleri

Sosyal fobi, ilk defa Janet (1903) tarafından sosyal alanlarda gözlenme korkusuna sahip olan hastaların tanımlanması için kullanılmıştır. Bu kavram, Marks ve Gelder (1966) tarafından bir bozukluk olarak ifade edilerek, ilk defa DSM III'de (1980) yer almıştır. ICD-9'da (1979) DSM II'de olduğu gibi yalnızca fobik sendrom var iken ICD-10'da (1994) sosyal fobi tanısı yer almıştır. ICD-10 ve DSM IV (1994) tanı ölçütleri bakımından benzerdir (Akt. Dilbaz, 1997).

Sosyal Fobi İçin DSM Tanılaması

DSM-II (1968) 'de bütün fobik bozukluklar aynı alt başlık altında toplanırken DSM-III (1980) 'de sosyal fobi, basit fobi ve agorafobi gibi alt gruplar yer almaktadır. DSM-III-R (1987) 'de sosyal fobi diğerlerince değerlendirilebileceği bir ya da birden çok durumdan sürekli ve gerçeğe uygun olmayan korku duyma ve söz konusu durumdan kaçınma, gülünç duruma düşecek şekilde davranabileceğinden korkma şeklinde yer almıştır. DSM-IV (1994) 'de yer alan tanı kıstaslar da DSM III-R 'den farklıdır. Sosyal

fobiye dair tanımda DSM-V (2013) 'de bazı değişiklikler gerçekleştirilmiştir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014).

DSM-IV-TR (2000) 'de "Özgül Fobi", "Sosyal Fobi" ve "Agorafobi" de "18 yaşın altındakilerde süresi en az 6 ay kadardır" şeklindeki şart DSM-V (2013) 'de "her yaş için 6 ay" şekline getirilerek değiştirilmiştir. DSM-V'de bunlara ek olarak "birey korkusunun anlamsız ve aşırı olduğunu bilir" şeklindeki ifade kaldırılmıştır. Ayrıca DSM-V'de yaygın belirleyicisi yerine sadece eylemi yapma sırasında şartı getirilmiştir (Aslan, 2015).

DSM-V (2013)'de sosyal anksiyete bozukluğu ifadesinin yerine "sosyal fobi" ifadesi tavsiye edilmektedir. Söz konusu bozukluk tanımlanırken utandırılma ve küçük düşme yerine negatif değerlendirme gibi çok daha nötr bir ifade kullanılmış ve kültürel duyarlılık bakımından, başkalarını rahatsız etme ifadesi de eklenmiştir (Şar, 2010).

DSM-5 'e göre tanı ölçütleri (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014)

- Bireyin diğerleri tarafından değerlendirilebilecek olduğu bir veya daha fazla toplumsal durumda açık bir kaygı ve korku yaşaması. Karşılıklı konuşma ve tanımadık kişilerle karşılaşma gibi toplumsal etkileşimler, yemek yerken veya içecek içerken başkalarınca gözlenme ve konuşma yapma gibi başkalarının önünde bir fiili yapma türünden durumlar, buna örnek olarak gösterilebilir.

- Not: Çocuklardaki kaygı durumu akranlarının olduğu ortamlarda kendisini göstermeli ve sadece erişkinlerin olduğu ortamlarda kendisini göstermemelidir.

- Birey, kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten veya olumsuz olarak değerlendirilebilecek şekilde davranmaktan korkar (utanç duyacağı veya küçük düşeceği bir şekilde; başkaları tarafından dışlanacağı veya başkalarının kırılmasına neden olabilecek şekilde).

- Bahsedilen toplumsal durumlar, çoğunlukla kaygıya veya korkuya neden olur.

- Not: Çocuklarda kaygı veya korku; bağırıp çağırarak tepinme, ağlama, sinme, sıkıca sarılma veya toplumsal durumlarda konuşamama olarak kendisini gösterebilir.

- İlgili toplumsal durumlardan kaçınma davranışı gösterilir veya aşırı bir kaygı ya da korku ile bu durumlar katlanılır.

- Duyulan kaygı veya korku, ilgili toplumsal ortamlarda çekinilen duruma göre ve kültürel-toplumsal bağlamda orantılı değildir.

- Kaçınma, kaygı ve korku süreklilik gösterir, altı ay veya daha uzun süre devam eder.
- Kaçınma, kaygı veya korku klinik açıdan belli bir sıkıntıya veya toplumsal, işle ilgili alanlarda veya diğer önemli fonksiyonellik alanlarında fonksiyonlarda belirgin bir düşüşe neden olur.
- Kaçınma, kaygı veya korku bir maddenin (örn. kötüye kullanılma imkanı olan ilaç veya farklı bir madde) veya farklı bir sağlık durumunun fizyolojiyle ilgili etkilerine dayandırılmaz.
- Kaçınma, kaygı veya korku, beden algısı bozukluğu, panik bozukluğu veya otizm açılımı kapsamında bozukluk türünden farklı bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz.
- Şişmanlık, Parkinson, yaralanma veya yanıktan kaynaklı şekilsel bozukluk gibi sağlığı ilgilendiren farklı bir durum söz konusu ise kaçınma, korku veya kaygı bahsedilen bu durumla net olarak ilişkisizdir veya aşırı bir seviyededir.

2.2.4. Sosyal Fobinin Kuramsal Yaklaşımları

Sosyal fobiyle ilgili çok sayıda farklı yaklaşım öne sürülmüş olup, bunlardan bazıları; davranışçı yaklaşım, bilişsel yaklaşım, bilişsel-davranışçı yaklaşım, bağlanma modeli, psikanalitik yaklaşım, sosyal beceri modeli, kendini sunma yaklaşımı ve akılcı-duygusal davranış modelidir.

Bilişsel Model Açısından Sosyal Fobi

Sosyal fobiye sahip olan kişi içten içe toplumca onaylanmak ve beğenilmek istemesine rağmen, söz konusu beğeniyi ve onayı alma noktasında kendisine güvenmemektedir. Korkulan sosyal durumla karşılaştığında, daha önceden yaşanan olumsuz tecrübeler ya da ilgili duruma ilişkin negatif düşünceler kişinin aklına gelmekte ve bunlardan hareketle kişide o an ki sosyal durumla ilgili olumsuz değerlendirileceğini kabul etme ve vazgeçme düşüncesi gelişir. Oluşan kaygıdan dolayı oluşan rahatsız edici bedensel işaretler ve sosyal açıdan negatif değerlendirme korkularına odaklanma bireyin sosyal delilleri görmesini engellemektedir (Dilbaz, 1997).

Sosyal fobisi yüksek olan kişiler, davranışları ve kendileri ile ilgili olumsuz düşüncelere sahip olduklarından dolayı sosyal durumlarını yanlış algılamaktadır.

Gerçekçi olmayan ve temelsiz düşünceler kişide yanlış bilişsel şemaları oluşturur ve sosyal fobi için adeta uygun bir zemine neden olur. Çarpıtılmış yaşantılar ve düşünceler ve bunların neticeleri kişinin kendisini adeta tehdit altında görmesine ve sosyal fobiye neden olur (Beck ve Emery, 2006).

Sosyal fobinin ortaya çıkmasında ve devam etmesindeki unsurlardan birisi de bilişsel yatkınlıktır. Çevrenin nasıl algılandığı, insanların tutumlarının nasıl yorumlandığı öneme sahiptir. Belirsiz sosyal bilgilerin olumlu yanlarının görülmeyerek, olumsuz yorumlanması, sosyal fobinin ortaya çıkmasına ve hatta gelişmesine neden olduğu iddia edilmektedir. Örnek olarak; birinin size gülümsediğinde bunun sizden hoşlandığı anlamına mı geldiği, yoksa sizin budala olduğunuzu mu düşündüğü ikilemi gösterilebilir (Butcher vd., 2013).

Bilişsel kuram, düşük ve yüksek kaygı seviyesinde sahip olan kişilerin uzun süreli hafızalarında farklı bilgileri tuttuklarını iddia eder. Yüksek kaygı düzeyine sahip olanlar, uzun süreli hafızalarında stresi ve üzüntüyü organize eder. Bunun yanında söz konusu kişilerin olumsuz ruh halleri, yaşadıkları olayı ya da durumu negatif olarak algılamalarını destekler. Söz konusu durum, bilişsel hatalara neden olmakta ve bunun sonucunda kişilerin stresli durumlarda diğer kişilere nazaran aşırı kaygıya sahip olmasını tetiklemektedir (Strongman, 1995).

Psikodinamik Kuram Açısından Sosyal Fobi

Freud, anksiyeteyi ‘kaynağı belirsiz tehdit ve zararı beklemek ya da bu duruma hazırlanma hali’ olarak açıklarken korku için bir obje olmasının gerekliliğinden bahseder. Ürküntü durumunda ise hazırlıksız olma hali vardır. Freud’un bahsettiği bu durum sosyal fobi ile oldukça örtüşmektedir. (Gabbard, 1979: Akt. Türkçapar, 1999)

Psikodinamik bakış açısı, genel anlamda fobileri şu şekilde açıklar; cezalandırılma korkusu bulunan engellenmiş saldırgan ya da cinsel dürtüler, bilinç yüzeyine çıkma tehlikesi olduğunda anksiyete ortaya çıkar. Yaşanılan durum sonrasında savunma mekanizmaları kendini gösterir ve fobi hali yaşanır (Gabbard, 1994: Akt. Türkçapar, 1999).

Bu genel sistemde sosyal fobide üç temel etkenden bahsedilmektedir:

1. Suçluluk duyguları: Sosyal fobi yaşayan bazı kişiler bilinçdışı olarak başkalarından yoğun ve sürekli şekilde ilgi almak için saldırgan bir talepkarlık gösterirler. Ayrıca algıladıkları rakiplerini korkutarak uzaklaştırmak isterler. Suçluluk duyguları genelde rakiplerin yerini alabilme konusundaki yetersizlikten doğan utançla iç içe geçmiş haldedir.

2. Utanç yaşantıları: Sosyal fobi yaşayan kişilerde bilinçdışı şekilde etrafındakiler tarafından onaylanma isteği ve dikkat çekme arzusu çoktur. Bu istek ve bireylerin onaylayıcı olmayan ebeveynleri ile birlikte eleştirilme ya da utandırılma duygusunu ortaya çıkarmaktadır. Bu hayali durumu engellemek için sosyal fobi hastaları, onaylanmayacaklarını düşündükleri durumlardan uzak dururlar.

3. Ayrılma anksiyetesi: Sosyal fobiye sahip çoğu birey bağımsız olduğunda ve yeni kişilerle yakınlaştığında ebeveyn veya yakınlarının sevgisini kaybedeceğinden endişe eder. Yapılan bazı çalışmalar göstermiştir ki bazen anneler hiçbir şey yapmadığında da çocuk, annelerinin onları terk edeceğini düşünerek ani bir şekilde anksiyete tepkileri vermiştir (Gabbard, 1994: Akt. Türkçapar, 1999).

Bütün bu bahsedilenlere bakıldığında, sosyal fobi yaşayan kişilerdeki birincil bakım verenlerle ortaya çıkan iç nesne temsilcileri eleştiren, utandıran, alay eden, aşağılayan, terkeden nesnelerdir. Bunlar kişinin erken döneminde kök salar sonrasındaki ilişkilerine yansır. Kişinin hayatındanki bazı yakın çevreler bu durumu hafifletebilir fakat bunun aksine bireyin etrafındaki insanlar bu kökleri beslerse durum daha kötüleşir sosyal fobi ortaya çıkar. Birincil bakım verenler, çocukların korkularına daha duyarlı olurlarsa içe atılanlar törpülenebilir ve sosyal fobinin önüne geçilebilir (Türkçapar, 1999).

Klasik Koşullanma Modeli

Rayner ve Watson, fobi ve korkuların ortaya çıkışını, 1920 yılında bir çocuk üzerinde yaptıkları araştırmayla açıklamaya çalışmışlardır. Söz konusu çalışmada, Albert'in gong sesiyle birlikte farenin varlığında, farelerde ve beyaz tüylü varlıklara karşı aşırı bir korku meydana geldiği ifade edilmiştir. Bu ve benzeri türden araştırmalardan elde edilen verilerle, insanların korku ve fobilerinin, şartlanmış korku cevaplarının basit bir neticesi

olduğu öne sürülmüştür. Daha sonraki dönemlerde yapılan araştırmalar, koşullanan korkuların, korku duyan kişinin fobiye neden olan durumunun dışına alınması halinde korkunun yok olduğunu ortaya koymuştur. Bu bakımdan klasik koşullanma modeli, klinik açıdan yok olmadan uzun yıllar süren fobileri açıklamada yetersizdir. Bunun dışında klasik koşullanma modeline göre anksiyete oluşumu için gereken travmatik olaylara çok fazla sosyal fobisi bulunan kişilerde rastlanılmaktadır (Akt. Kulaksızoğlu vd., 2009: 78).

Davranışçı Kuram Açısından Sosyal Fobi

Sosyal fobinin ortaya çıkmasında üç temel kavramdan söz edilir. Bunlar; bilgi aktarımı, gözlemsel öğrenme ve direkt koşullanmadır. Direkt koşullanma, bireyin içinde olduğu ortamda direkt sarsıntılı bir olay yaşaması neticesinde kaygı duyması ile meydana gelir. Gözlemsel öğrenme, kişinin olumsuz deneyim yaşayan kişiyi gözleyerek kaygı duymaya başlamasıdır. Bilgi aktarımı ise bireyin başkalarından sözel veya diğer yollarla, sosyal ortamın güvenilir olmadığına dair bilgi almasıdır. Gerçekleştirilen çalışmalar, sosyal fobinin meydana gelmesinde bireyin direkt yaşamış olduğu olumsuz ve stresi yaşantıların, daha açık ifadeyle direkt koşullanmanın diğerlerinden daha etkili olduğunu göstermektedir (Türkçapar, 1999).

Davranışçı yaklaşıma göre kaygı, bireyin rahatsız edici durumlardan kaçınmasına neden olur. Böylece kişi, kendine kaygı ve korku veren uyarıcılardan ve onların etkilerinden kaçınmak için sosyal ortamdan uzaklaşmayı tercih eder (Gümüş, 2010).

Sosyal fobide model olmanın haricinde ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumlarının da etkiye sahip olduğu anlaşılmıştır. Ebeveynler bazen bilerek, bazen de bilmeyerek çocuklarına karşı farklı tutum alabilir. Bazı aileler çocuklarını baskı altına alırken, bazıları ise onları sevgiyle büyütür. Hatta bazıları istenmeyen çocuk ilan ederek onları dışlamaktadır. Dolayısıyla ebeveyn tutumlarının bu noktada çocuğun kişinin şekillendirdiği ve sosyal gelişimini etkilediği ifade edilebilir (Ümmet, 2007).

Erkan vd. (2002) yürüttükleri çalışmada istekçi-koruyucu ve otoriter ailelere sahip olan ergenlerin olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal kaçınma seviyelerinin yüksek

olduğunu, demokratik ebeveyn tutumunun izlenmesi durumunda ise çocuklardaki kaygı seviyesinin düşük olduğunu tespit etmişlerdir.

Davranışsal olarak engellenen bebekler, çocuklarında çok daha kolay bir şekilde korkuya kapılabilir ve ergenlik dönemlerinde sosyal fobi görülme olasılığı daha fazla olabilir. Çocuklar açısından bir risk faktörü olan davranışsal ket vurmaya odaklanılan bir çalışmada, 2-6 yaş aralığında davranışsal ket vurma seviyesi yüksek olan çocuklara ortaokul döneminde (ortalama 10 yaş) sosyal fobi tanı konma oranının %22, aynı yaş aralığında davranışsal ket vurma seviyesi düşük olan çocuklarda sosyal fobi tanısının konulma oranının ise daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Butcher vd., 2013).

Bilişsel Davranışçı Kuram Açısından Sosyal Fobi

Sosyal fobi için kullanılan etkili bilişsel davranışçı terapi ve davranış terapisi seçenekleri vardır. Spesifik fobilerdeki gibi öncelikle davranış tedavileri uygulanmalıdır. Bunlarda çoğunlukla kaygı ve korkuya neden olan sosyal yaşantılar detaylı ve dereceli bir şekilde incelenerek kişi, kaygısıyla yüzleştirilir. Yakın zamandaki araştırmalar, sosyal fobinin temelinde yer alan çarpık ilişkileri çıkarmış ve böylece davranışçı tekniklere bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri de eklenmiştir. Söz konusu durum da bilişsel davranışçı terapisinin bir şeklini meydana getirmektedir (Butcher vd., 2013).

Terapist, bilişsel yeniden yapılandırmada, sosyal fobisi olan kişiye temeldeki negatif ve otomatik düşünceleri bularak yardım eder. “Söyleyecek ilginç bir şey bulamıyorum.” Danışanın (genel olarak bilincin hemen altında yer alan, fakat erişilen) böylesine otomatik düşüncelerin içerisinde bilişsel çarpıtmaların olduğunu anlamasını sağlayan terapist, bunun ardından söz konusu içsel düşünce ve inanışların mantıksal yeniden çözümlemeyle değişmesine yardımcı olur. Mantıksal yeniden analiz süreci içerisinde, kişinin kendisine yönelttiği ve otomatik düşüncelere meydan okuduğu türden sorular olabilir: “Söyleyecek ilginç bir şeyin olmadığını gerçekten biliyor muyum?” Bunun dışında söz konusu tip tedavilerin çok etkili bir türünde de danışanlara çarpık benlik imgelerini değiştirme noktasında yardımcı olabilmek için video kasetli geri bildirim uygulanır. İlgili türden teknikler halen sosyal fobi tedavisinde etkili olarak kullanılmaktadır (Heimberg vd., 1999; Butcher vd., 2013).

Uzun sürece yayılan çok sayıda çalışma, bilişsel davranışçı terapisinin ve maruz bırakma terapisinin karşılaştırılabilir neticeler verdiğini göstermektedir. Ayrıca yeni bir çalışma, bilişsel tedavinin söz konusu yeni çok etkili modelinin maruz bırakmadan daha etkili olabileceğini ortaya koymaktadır (Butcher vd., 2013).

Savunma-Emniyet Modeli

Gilbert ve Trower tarafından açıklanan bu model, temelde bağlanma kuramı ve psikodinamik kurama dayanmaktadır. Bu bağlamda sosyal fobisi olanlarda sorun, emniyet ve savunma sistemi arasındaki dengede yaşanan bozulmadır. Biyolojik temelde birbirleri ile bağlı olan ve adeta birbirilerini tamamlayan söz konusu sistemlerden savunma sisteminde yoğun etkinlik, emniyet sisteminde ise bir zayıflama durumu söz konusudur. Savunma sistemi; “tehlike var, korun” şeklindeyken, emniyet sistemi ise “güvendesin, rahat ol” şeklinde çalışır. Savunma sisteminin temel ilkelerinden biri, farklı kişilerden gelen tehditleri algılamaktır. Bunun yoğun olarak çalışması, başkalarından gelen tehdit içerikli işaretlerin fark edilmesini kolay hale getirir (Cloitre ve Shear, 1994).

Savunma sistemi çalışırken başkalarıyla kurulan ilişki, yarışmacı niteliktedir. Kişi, kendine göre daha otoriter baskı kurma potansiyeli bulunan kişilerle yarış pozisyonuna geçer. Bu noktada emniyet sistemi de savunma sistemine karşı çalışır ve diğerlerinden gelen arkadaşça ve yardımlaşmacı tepkileri tespit eder ve diğerlerinden gelen bu tip tepkilere bir şans verme yoluna gider. Psikobiyolojik ölçekte dikkate alındığında sosyal anksiyete bozukluğunun sosyal nitelikli tehditlere karşı ilk amacının kişinin yapısal uyarı sisteminin aşırı duyarlılığından oluştuğu ifade edilebilir. Söz konusu işlem esnasında kişi, diğerleriyle yardımlaşır ya da yarışır. Yarışmacı tutumun daha ilkel bir yol olduğu söylenebilir. Böyle bir durumda diğerleri tehdit olarak kabul edilir ve kazanımlar kişisel performansa dayalı olarak tespit edilir. Güç hiyerarşisi ve baskınlıkla sosyal organizasyon biçimlendirilir. Yalnızca yarışmacı durum yeterli değildir ve bundan dolayı bireyin değişim sürecinde yardımlaşmacı durum ortaya çıkmıştır. Bundan dolayı amaçlara varmada yarışmacı moda göre yardımlaşmacı modun farklı avantajları bulunmaktadır. Burada bahsedilen iki modelde, içinde yer alınan topluma uyum sağlamada başarılı olabilir. Psikolojik açıdan bakıldığında yardımlaşmacı mod, ait olma, fark edilme,

paylaşım ve yeteneklerinden dolayı takdir edilme duyguları talep edilir. Yarışmacı modda ise tam tersi bir durum olan güç toplama ve konumun korunması söz konusu olup, bunlar için uyanık olma türünden duygular öne çıkar (Cloitre ve Shear 1994).

Sosyal Bilişsel Kuram

Bandura (1986), gözlem ile öğrenmeye yoğunlaşmıştır. Kendisine göre bilişsel ilerlemede davranış ve çevrenin etkisi büyüktür. Örnek olarak, küçük bir çocuk babasının farklı birisine öfkelenildiğini ve onlara kötü davrandığını gözleyebilir; sonrasında çocuk gözlediği davranışa benzer olan özellikler gösterebilir ve akranlarına saldırabilir. Sosyal bilişsel kuramcılar, insanların diğerlerini izleyerek farklı davranış, duygu ve düşünceleri öğrendiğini söyler. Söz konusu kazanımlar yaşam süresince gelişime etki eder. Sosyal fobi içerisinde öğrenilebilen davranışlar vardır ve buradaki korku ve kaygıların nedeni, bunlara sahip birinin olması ve onun gözlenmesidir. Bu gözlem, kişinin aynı korkulara sahip olmasına neden olabilir.

Akılcı-Duygusal Davranış Model Açısından Sosyal Fobi

Albert Ellis (1991) tarafından geliştirilen akılcı-duygusal davranış terapisi, davranış yönelimli ilk bilişsel terapi şeklidir. Danışanın uyumsuz olan tepkilerinin ve davranışlarının temel olduğu kabul edilen uyumsuz düşünce süreçleri değiştirilmek istenmektedir. Ellis, iyi işleyişli bir insanın gerçekçi şekilde davrandığını ve ampirik gerçeklikle uyum içinde olduğunu söyler. Ancak sosyal fobisi olan kişinin gerçekçi olmayan inançlar ve mükemmeliyetçi değerler önerdiğini ve bunların da kendisinden çok fazla şey beklemesine sebep olduğunu ve böylece rasyonel olmayan davranışlara ve kendisini değersiz görmesine neden olduğunu ifade eder. “Herkesin sevgisini kazanmalı ve onayını almalıyım” veya “Yaptıklarımda tam yeterlilik göstermeli ve her konuya tam hakim olmalıyım”. Böylesine gerçek dışı genel kabuller ve kendine ilişkin talepler, kaçınılmaz olarak problemlere neden olur (Akt. Butcher vd., 2013).

Sosyal Beceri Modeli

Sosyal beceri eksikliği bulunan kişi, sosyal durumlarda kaygı yaşar. Birey, diğerlerince eleştirilmekten korkarken önceden olan olumsuz sosyal öğrenmeler kaygı seviyesinin yükselmesine sebep olur (Dilbaz, 1997).

Bu düşünceden yola çıkarak sosyal alanda kaygıya sahip kişilerin sosyal beceri eksiklerinin geliştirilmesi gerekir. Sosyal beceri eksikliği kaynaklı kaygı yaşayanların sosyal becerileri geliştirildiğinde sosyal fobi yok olacaktır. Mercan (2007) tarafından yapılan çalışma, buradaki görüşü destekler niteliktedir. Sosyal beceri eğitimi alan kişilerin sosyal fobi seviyeleri azalmaktadır.

Bağlanma Modeli

Bowlby (1969) tarafından hayatın ilk yılında bağlanmanın ve bakım verenin duyarlılık seviyesinin öneminin altını çizmiştir. Bebeğin yaşamın ilk yıllarında kendisiyle ilgilenenle geliştirmiş olduğu içe atımlar, sonraki dönemlerde çocuğun diğer kişilere davranışlarına etki etmektedir.

Güvenli bağlanmaya sahip bebeklerin bakım sağlayanları, onların ihtiyaçlarına karşı tutarlı ve duyarlıdır. Güvensiz bağlanan bebeklerin bakım sağlayanları ise çoğunlukla bebeklere karşı duygusal olmayıp, onlarla iletişimde tutarlı davranmazlar. Bakım sağlayanla kurulan güvensiz ya da güvenli bağlanma, kişinin hayatının sonraki dönemlerinde yaşayabileceği psikolojik sorunlar açısından risk meydana getirmektedir (Butcher vd., 2013). Kişinin güvensiz bağlanması sosyal fobide önemlidir.

2.2.5. Sosyal Fobi ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Faravelli ve diğerleri (2000) tarafından yapılan bir bilimsel araştırma, genellikle sosyal fobinin ilk izlerinin 15,5 yaşlarında başladığını söylemektedir. Grant ve diğerleri (2005) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise sosyal fobinin ortalama yaşı olarak 15,1 olduğu ve ergen olmanın da risk faktörlerinden olduğu ifade edilmiştir.

Birçok fobide olduğu gibi sosyal fobinin de genellikle çocukluk ve ergenlikte başladığı söylenebilir. Buna dair yapılan araştırmalar, başlama yaşının 13-14 aralığında olduğunu gösterir. Essau ve diğerleri (1999) tarafından 12-17 yaş aralığındaki ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada, yaşın artmasına bağlı olarak sosyal fobinin görülme sıklığının arttığını, artışın da en fazla 12-13 ve 14-15 yaş aralıklarında görüldüğünü belirtmişlerdir.

Yayınlar incelendiğinde sosyal fobinin ortalama %40'ının 10 yaşından önce, %95'inin ise 20 yaşından önce belirtilere neden olduğu görülecektir (Akdemir ve Cinemre, 1996).

Sosyal fobiye dair gerçekleştirilen çalışmalarda, aşağıda yer alan özellikleri taşıyan toplumlardaki sosyal fobi sıklığı daha yüksektir;

- Sosyoekonomik seviyesi düşük olanlar
- İşsiz insanlar ya da herhangi bir işte çalışmamışlar
- Eğitim seviyesi düşük olanlar
- Bekar insanlar (Wittchen ve Fehm., 2001).

Sosyal fobi bozukluğunun yaşam boyu yaygınlığının sosyoekonomik açıdan alt seviyede olan toplumlarda daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bazı çalışmalar, sosyal fobi bozukluğu olanların sosyoekonomik ve eğitim seviyelerinin daha düşük olduğunu söylerken, gerçekleştirilen bazı çalışmalarda ise söz konusu kişiler arasında bir farklılık olmadığına dair sonuçlar elde edilmiştir (Dilbaz, 1997: 18-24).

Grant ve diğerleri (2005) tarafından yapılan çalışmada, sosyoekonomik seviyenin düşüklüğünün risk unsurları içinde olduğu anlaşılmıştır.

Sosyal fobiye sahip olanlarda eleştiriye, olumsuz olarak değerlendirilmeye veya reddedilmeye karşı aşırı bir hassasiyet, benlik saygısında azalma ve haklarını savunamama gibi özelliklerle birlikte bulunur. Söz konusu kişiler sınava girme, diğerlerince dolaylı bir şekilde değerlendirilecek durumlardan korku duyarlar. Sınıf içindeki aktivitelere katılım göstermek istemezler ve sınavlarda yoğun bir anksiyete yaşadıklarından dolayı okulda başarılı olamazlar (Bayraktar ve Özmeşdan, 2015).

Klinik araştırmalara göre sosyal fobi belli bir oranda fonksiyon kaybı ile ilişkilidir. Olguların %92'sini mesleki fonksiyonlarında, %85'inin ise akademik başarılarında, %70'inin de sosyal ilişkilerinde bozukluk meydana gelmektedir (Dilbaz, 1997).

Kaygı bozukluklarının okulu bırakmaya ve akademik başarıya olan etkisinin ele alındığı bir araştırmaya göre, anksiyete bozukluğu tanısı olan 201 kişide okuldan ayrılma oranı %49'dur. Üniversite veya lise döneminde okuldan ayrılan kişilerin yarısı ayrılma nedeni olarak anksiyeteyi işaret etmişlerdir. Okuldan ayrılanların %61,2'sinin sosyal anksiyete tanısı aldığı bilinmektedir. Okuldan ayrılmada öne çıkan nedenler; okul ve sınıfta gergin hissetme, sınıf karşısında konuşma kaygısı şeklindedir (Ameringen vd., 2003).

Sübaşı (2007) yürüttüğü çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal fobi seviyelerini yordama gücünü belirlemek istemiş ve bunun için 346 öğrenci üzerinde çalışmalara yapmıştır. Bunun sonucunda sosyal fobinin benlik saygısı ile negatif, yalnızlıkla pozitif yönlü ilişkisi olduğu tespit edilirken, benlik saygısının sosyal fobinin en kuvvetli yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Atarbay (2017) tarafından Edirne Trakya Üniversitesi'nin farklı bölümlerinde öğrenim gören 231 kız ve 128 erkek olmak üzere 359 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada, sosyal fobi seviyelerinin psikolojik dayanıklılıkları ele alınmıştır. Elde edilen verilere göre sosyal fobi puanlarıyla cinsiyet, gelir, baba eğitim seviyesi, çalışma tecrübesi, arkadaşlarla görüşme sıklığı ve akraba ilişkileri değişkenlerine göre anlamlı farklılık vardır. Sosyal fobi skorlarının, psikolojik dayanıklılığın kendilik algısı, gelecek algısı, sosyal kaynaklar ve sosyal yeterlilik alt boyutlarını ve psikolojik dayanıklılığı yordadığı anlaşılmaktadır.

Baltacı (2010) yaptığı çalışmada öğrencilerin sosyal fobi, problem çözme yaklaşımları ve sosyal destekleri arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Araştırmanın örneklemi, Ahi Evran Üniversitesi ve Selçuk Üniversitesi'nde öğrenim gören 506 kız ve 305 erkek olmak üzere toplam 811 öğrenciden oluşmuştur. Elde edilen verilere göre; erkek ve kızların sosyal fobi düzeyleri arasında farklılık yoktur. Sosyal fobiye etki eden faktörlerde ise eleştirilme, değersizlik duygusu ve sosyal kaçınma ile aile, arkadaş ve öğretmenlerden algılanan sosyal destek arasında olumsuz yönlü belirgin bir ilişki saptanmıştır. Sosyal fobiye ait tüm alt boyutların problem çözmeyle pozitif nitelikte anlamlı bir ilişki içinde olduğu görülmektedir.

Amies ve diğerleri (1983) agorafobi semptomu olan 57 katılımcı ve sosyal fobi belirtisi olan katılımcı üzerinde yürüttükleri çalışmada belirtilerin farklı sendromlara ait olup olmadığına karar verebilmek için demografik özellikler, anket ve klinik verileri üzerinde karşılaştırmalar yapmışlardır. Önemli değişkenlerde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Sosyal fobili olanlar genç, bekar ve genellikle erkektir. Sosyal sınıf I ve II. fobik durumlar paterni iki grupta farklı olarak saptanmıştır. Söz konusu durumlarda yaşanan otonom belirti paternleri de aynıdır. Sosyal fobik kişiler arasında diğerlerine görünür belirtiler daha siktir. Agorafobilerde bayılma sık görülür.

Kessler ve diğerkleri (1998) tarafından yapılan Ulusal Komorbidite Anketi üzerinden elde edilen verilere göre, saf konuşma korkuları ile karakterize olan ve farklı sosyal korkularla karakterize olan sosyal fobi arasındaki ayrıma ilişkin epidemiyolojik bulgular incelenmiştir. Hayat boyu sosyal fobisi bulunan kişilerin yaklaşık %33'ü sadece konuşma korkularını bildirmiş, diğerklerinde ise değerklendirilen sosyal korkulardan en az birisi görölmüştür. İkincisinin önemli kısmı, genel olarak etkileşim ve performans korkusu da dahil olmak üzere farklı sosyal korkulara sahiptir. İki alt tip, aile öyküsü, dağılım yaşı ve bir takım sosyodemografik korelasyonlarda benzerlik göstermektedir. Bunun yanında saf konuşma korkuları ile ifade edilen sosyal fobi daha az kalıcı ve daha az zarar vericidir.

Purdon ve diğerkleri (2001) yürüttükleri çalışmada, 81 öğrencinin kişilik özellikleri ile sosyal fobi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Elde edilen sonuçlara göre; negatif düşünce ve inançlara sahip olan öğrencilerin sosyal fobilerinin de yüksek düzeyde olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca zeki, hırslı, güvenilir ve akıl sağlığı olan karakteristik özelliklerin de sosyal fobiyle herhangi bir etkileşimi söz konusu değildir. Bir diğerk açıklama ise kişinin sosyal açıdan liderlik etme arzusu ve bunu istediğı gibi yapamaması, sosyal fobi düzeyini yükseltmektedir (Akt. Atarbay, 2017).

Kılıç ve Durat (2017) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinde internet kullanım sıklığı, problemli internet kullanımı ile sosyodemografik özellikler, genel psikiyatrik belirtiler ve sosyal fobi bozukluğu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini, 2014-2015 eğitim yılında Yalova Üniversitesi'nde okuyan 510 öğrenci oluşturmaktadır. Buna göre, problemli internet kullanım ölçeğinden alınan puan ile internet kullanım sıklığı ve öğrencilerin sınıfı, maddi durumu ve kiminle yaşadığı arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Kötü sosyoekonomik durumda olduğunu belirten kişiler, iyi ve orta sosyoekonomik durumda olduğunu belirten kişilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek problemli internet kullanımı puanlarına sahiptir. 3 ve 4. sınıfların problemli internet kullanım ölçeğinden aldıkları puanlar, 1. sınıf öğrencilerinin aldığı puanlara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Buna ek olarak yalnız kalan bireylerin problemli internet kullanım puanı, yurttta kalan bireylere kıyasla anlamlı düzeyde yüksektir.

2.2.6. İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Fobi

Sosyal fobi, internet bağımlılığı ile ilişkili olabilecek bir diğer psikiyatrik bozukluktur. Sosyal fobi, bireyin farklı kişiler tarafından değerlendirilebileceği birden fazla durumdan sürekli korkma; utanacağından, aşağılanacağından veya gülünç duruma düşecek şekilde hareket edeceğinden korkma olarak ifade edilir. Bilhassa ergenlik dönemindeki kişilerde görülen yalnızlık isteği, arkadaşlar ve aileyle ilgili problemler ve utangaçlık kişiyi söz konusu problemlerden uzaklaştırabileceğini düşündüğü online ortama yöneltmektedir (Ögel, 2012).

Bu kişilerin dönemsel nitelikleri de dikkate alındığında, ikili ilişkilerde doğrudan iletişimden daha çok internet üzerinden temas kurmayı tercih ettikleri görülür. İnternet, kişilerin bu dönemdeki birçok gereksinimine cevap verebileceği, düşünce ve hislerinin önemsendiği, çatışma olasılığının daha düşük olduğu, kabul edileceği ve eğleneceği bir ortama imkan verdiğinde, bireyin internete bağımlılığına olan eğilimini yükseltmektedir (Çevik, 2016).

Adölesan dönem, sosyal fobi ve internet bağımlılığı bakımından risklidir. İnternet, adölesanlar açısından önemli bir bilgi kaynağı olmuştur. Fakat internete bağımlılık, adölesanların aile ilişkileri, sosyal yaşamları ve akademik performanslarını olumsuz olarak etkileyebilir (Yayan vd., 2017).

Uluslararası literatüre bakıldığında, adölesanların kişisel ilişki alanlarındaki sorunlarla potansiyel internet bağımlılığı arasında stabil bir korelasyon olduğunu ortaya koymuştur. Kişilerarası ilişkilerin zayıf ve bunlardan kaçınma adına izlenen başa çıkma stratejisini benimseme eğilimine sahip olan adölesanlar, internet bağımlılığı açısından riskli grupturlar. Söz konusu süreç, sosyal ilişkilerdeki kalitenin düşüklüğü ve stres kaynaklarından kaçınarak psikolojik stres durumlarına tepki verme eğilimi arasındaki karşılıklı etki olarak ifade edilebilir (Milani vd., 2009).

Sosyal olarak kaygılı kişilerin, başkalarınca gözlemlenmenin negatif bir değerlendirme korkusu oluşturabileceği yüz yüze iletişim yerine, anonimliğin muhafaza edilebileceği alanlarda online olarak iletişime geçmenin daha kolay olduğunu ortaya koymaktadır. İnternet, sosyal ilişkiler kurma noktasında zorlananların sosyal

gereksinimlerini karşılayarak, toplumsal bağlantıya yardımcı olarak bir aidiyet duygusu sağlar. Anonimlik sağlayan internet, daha az çekingenlik ve korkutulma olan bir alan oluşturur. Bu bağlamda siber iletişimin sosyal dışlanmışlığı azalttığı ifade edilebilir (Shepherd ve Edelman, 2005).

İnternet, her ne kadar yüz yüze olmayan etkileşime imkan vererek kaygıları azaltsa da, internet iletişiminin sosyal fobili ergenlere yarar sağlayıp sağlamadığı halen kesin değildir. Sosyal fobik ergenler başka insanlarla yüz yüze iletişimden kaynaklanan stresi engellemek için interneti kullanarak kendilerine sosyal destek sağlayabilirler. Fakat gerçek dünyadaki sosyal sorunlarla mücadele edemedikleri takdirde, sosyal destek için internet kullanımının artması kişide internet bağımlılığı riskini yükseltmektedir (Ko vd., 2012).

İnternetin kontrolsüz olarak kullanılması yönündeki eğilim, düşük sosyal açıklık tercihi ve yalnız faaliyetler ya da depresif özelliklerin bulunması gibi belli kişisel özelliklerle ilgilidir. İnternet bağımlılığı semptomları net olarak daha yüksek olan adölesanlar kendilerini semptom bulunmayanlara göre daha izole algılarlar. Bazı bilim insanları, medyaya olan bağımlılığı ortaya koyacak olanın internetin toplumsal fonksiyonları olduğunu ifade eder. İnterneti adeta bir sosyalleşme aracı olarak kullanan adölesanlar, internet bağımlılığına daha fazla maruz kalırlar. Söz konusu hipotez, literatürde yer alan bazı çalışmalarca doğrulanmıştır. Bilhassa iyi kişisel ilişkilerin olmaması, yeni iletişim teknolojileri ile etkileşim halinde sorunlu bir davranış geliştirme ihtimali ile tutarlı olarak ilişkili kabul edilir (Milani vd., 2009).

Psikiyatrik bozukluklar ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiler, internet bağımlılığı açısından önleme ve tedavi noktasında önemli bilgiler verir. Bilhassa adölesanlar arasında DEHB, sosyal fobi, depresyon ve madde kullanım bozukluğu tedavisinde internet bağımlılığının olduğu da değerlendirilmelidir. Her şartta, sosyal fobinin internet bağımlılığı tedavisinde dikkat edilmesi gereken psikiyatrik bir problem olduğu söylenebilir (Ko vd., 2012).

Psikiyatrik bozukluklarla internet bağımlılığını ele alan bir araştırmada, sosyal fobisi bulunan adölesanların internet kullanımından kaynaklanan sosyal destek ile başkalarıyla yüz yüze etkileşimden dolayı ortaya çıkan stresi engellemede yarar gördüğü, fakat gerçek

yaşamdaki sosyal sorunları geçmediyse, sosyal fobisi olan ergenlerin ağırlıklı şekilde internetten sosyal destek almayı sürdüreceği ve söz konusu durumun daha sonraki dönemlerde adölesanlarda internet bağımlılığı riskini arttıracakları raporlara yansımıştır (Yayan vd., 2017).

Yalnızlık, özgüven eksikliği ve utangaçlık türünden bozuklukların sorunlu internet kullanımıyla ilişki içinde olması, “Sosyal Telafi Yaklaşımı” üzerinden açıklanabilir. Söz konusu teoriye göre gerçek hayatta yüz yüze iletişim kurmada zorlananlar, internetteki gruplarda benliğini ortaya koyma ve ait olma türünden ihtiyaçlarını gidermeye çalışır (Ellison vd., 2007).

Sanal ortamda bilhassa sosyal fobilere sahip bireylerin, sevmedikleri özelliklerini saklayabilmesi, değiştirebilmesi ya da özelliklerini abartılı şekilde sunabilmesi, bunların yanında karşıdan gelen eleştiri gelme ihtimalinin belirgin olarak gerçek yaşama göre düşük olması ve kişinin kimliğini saklayabilmesinden dolayı sosyal fobisi bulunanlar, gerçek yaşamda karşılayamadıkları sosyal gereksinimlerini buradan karşılama çabası içindedir (Morahan-Martin ve Schumacher, 2003).

Sosyal fobiler genellikle ilk defa 13-14 yaşlarında görülmeye başlar ve ergenliğin ortasında en yüksek seviyeye çıkar (Johnson vd., 2006). Ülkemizde sosyal fobi görülme olasılığı adölesanlarda %14,4 olarak saptanmıştır. Bilhassa bu dönemdeki sosyal fobiler nedeniyle bireylerin sorunlu internet kullanımına daha eğimli oldukları kabul edilmektedir (Bayramkaya vd., 2005).

2.3. YAŞAM DOYUMU

2.3.1. Yaşam Doyumu Kavramı

Yaşam doyumunu ifade etmek için ilk olarak doyum teriminin anlamının bilinmesi gerekir. Doyum; ihtiyaçlar, beklentiler ve isteklerin karşılanması veya cinsellik ve açlık gibi bazı temel biyolojik gereksinimlerin karşılanması ya da başarı, merak, sevgi türünden ruhsal ihtiyaçların doyurulması neticesinde organizmada denge durumunun yeniden sağlanmasıdır (Akandere ve ark., 2009). İstek ve beklentilerini yaşamı ile uyumlu hale

getirenler içsel bütünlüğü sağlamakta ve bu kişilerin tatmin düzeyleri yükselmektedir. İçsel doyum algısı ile yaşam kalitesi de yükselmektedir (Altay ve Avcı, 2009).

İlk defa 1961’de Neugarten tarafından ifade edilen yaşam doyumunu ifadesi, kişinin kendisi ve yaşamıyla alakalı gerçekleşmesini istedikleriyle ile mevcut olanların kıyaslanması sonucunda elde edilen netice veya durumdur (Özer ve Karabulut, 2003). Dikmen (1995)’e göre yaşam doyumunu; iş yaşamı ve diğer iş dışı boş zamana karşı gösterilen tutum veya duygusal tepkidir.

Yaşam doyumunu; kişinin beklentileri ile elinde olanların kıyaslanması sonucunda elde edilen durum veya neticedir. Bu, bireyin hayata dair genel tutumudur (Haybron, 2004). Polat (2014) tarafından kişinin yaşam doyumuna, kişisel tecrübelerin dışındaki kuralların, yaşama dair yargılarla başarıların kıyaslanması sonucunda ulaştığı ifade edilir.

Dünya Sağlık Örgütü tarafından yaşam doyumunu; kişinin içinde yer aldığı toplumun kültüründe ve değerler sisteminde yaşamını algılama şekli olarak ifade edilir.

Yaşam doyumunu; kişinin psikolojik ve fiziksel durumunu, aile içi ve dışı sosyal ilişkilerini, çevre etkilerini ve inançlarını içine alır. Günlük yaşamda fiziki olarak iyi hissetme, mutlu olma, yaşamı anlamı bulma, hedeflerine ulaşma noktasındaki motivasyonun pozitif bir kimlik, ekonomik seviye, kendini güvende görme ve doyurucu ilişkilerin yaşam doyumunu etkilediği ifade edilir (Ünal, 2011).

Yaşam doyumunu yüksek olan kişilerin (Ümmet, 2012):

- Günlük hayattaki aktivitelerden mutluluk duyması,
- Hayatın bir anlam taşıması, hayatına ilişkin hedeflerinin bulunması ve geçmiş hayatının sorumluluğunun farkında olması,
- Yaşamı süresince öngördüğü hedeflere vardığı inancının bulunması,
- Pozitif bir “ben” imgesine sahip olması ve zayıflıklarına bakmaksızın kendisini değerli bir varlık olarak kabul etmesi,
- Hayata karşı genel olarak pozitif bir tutum içerisinde olması beklenir.

Kişinin mutluluğu ile ilgili olan öznel iyi oluşun bilişsel yanı yaşam doyumunda temsil edilir. Öznel iyi oluş, kişinin yaşamını bilişsel ve duygusal açıdan yorumlamasıdır. Söz konusu yorum, doyumun bilişsel açıdan değerlendirilmesini ve olaylara dair verilen duygusal tepkileri kapsamaktadır (Diener, 1984).

Yaşam doyumuyla ilgili yargılar bilişsel değerlendirme içerisinde kabul edilirken, hoşluk verici olan ya da olmayan duygusal tepkiler ise duygusal değerlendirme doğrultusunda kabul edilir. Bireyin yaşamını ve bunun bütün boyutlarının doyumuyla ilgili yargılar bilişsel değerlendirmedir. Bireyin yaşamında tecrübe ettiği pozitif ve negatif duygusal davranışları duygusal değerlendirme olarak ifade edilir. Bireyler nadiren hoş olmayan duyguların içerisinde olduklarında, çok sayıda sevinç ve az sayıda acıya maruz kaldıklarında, ilgi çekici etkinliklere katılıp yaşamlarında mutlu olduklarında öznel iyi oluşları artış göstermektedir (Diener, 2000).

Yaşam doyumunu; anlık olarak yaşamdan alınan doyum, gelecekte doyum, geçmişten doyum, yaşamı değiştirme arzusu, bireyin yaşamına dair düşüncelerini içine almaktadır. Para, serbest zaman ve sağlıkla alakalı ya da aile, iş ve benlikle alakalı alanlar yaşam doyumuna dair alanlar olarak kabul edilir (Diener ve Lucas, 1999).

Bireyin arzularıyla bulunduğu durum arasındaki uyumsuzluk veya uyum, yaşam doyumunun seviyesini belirler. Uyum ne kadar fazla ise yaşamdan alınan doyum da o kadar fazladır (Diener, Oishi ve Lucas, 2003).

Yaşam doyumuna dair yapılan araştırmalar ırk, cinsiyet ve gelir seviyesinin yaşam doyumunu ifade etmede çok az ya da herhangi bir etkiye sahip olmadığını, yakın ilişkiler, bireysel eğilimler ve kültür türünden psikolojik değişkenlerin yaşam doyumunu yordamada son derece etkili olduğu verileri elde edilmiştir (Myers ve Diener, 1995).

Yaşam doyumunu etkileyen temel unsurlar aşağıdaki gibi sıralanmıştır (Keser, 2005; Baykoçak, 2002):

- Gündelik yaşamda mutluluk,
- Ekonomik olarak iyi bir geliri olmak, kendini güvende hissetmek,
- Kimliğini olumlu değerlendirmek,
- Fiziksel görünüşünden memnun olmak,
- Fiziksel ve ruhsal olarak iyi hissetmek,
- Hayatı anlamlı bulmak,
- Amaçlarına erişebilmek için uyum göstermek,
- Yaşama pozitif bakabilmek,
- Toplumsal ilişkileri iyi olmak.

2.3.2. Yaşam Doyumu ile İlgili Kuramlar

Aktivite Kuramı

Aktivite kuramcıları, kişinin mutluluğu ve ulaşmış olduğu doyumun onun beceri ve davranışlarına bağlı olduğunu ifade eder. Bu kuram ereksel kuramın tam aksine bireyin mutlu olma seviyesini değerlendirirken sonuca değil, süreçteki deneyimlenmiş olan hazzla yoğunlaşır (Yetim, 2001).

Söz konusu görüş, kişinin kendisi açısından önemli olan davranışı gerçekleştiren süreçte aldığı keyif mutluluğun temel kaynağıdır. Yapılması basit eylemlerin can sıkıntısı, zor eylemlerin ise anksiyeteye neden olabilmesinden dolayı bireyin doyumunu yaşaması için kendi becerilerine uygun bir etkinlik seçmesi gerekir (Güler, 2015).

Tavandan Tabana ve Tabandan Tavana Kuramı

Bu kuram, mutluluğun merkezinde bireyin tutumları olduğunu ifade eder. Bireyin yaşam doyumunu etkileyen temel unsurun kişilik olduğu belirtilir. Kişinin olayları pozitif veya negatif olarak değerlendirmesi, öznel algılamalar ve kişilik özelliklerine göre farklılık gösterir. Ancak bazı deneyimlerin bütün toplum açısından mutluluk kaynağı olabileceği de ifade edilir (Yetim, 2001).

Bu kuramdaki en önemli nokta, bireyin haz duyduğu deneyimlerin ve yaşamış olduğu doyumların sıklığıdır. Zira birey mutlu olup olmadığının yanıtını daha önce deneyimlediği haz ve acıları dikkate alarak verir (Tuncer, 2017).

Amaçsal Kuram

Tuncer (2017) tarafından amaçsal kuramının temelini Maslow tarafından geliştirilen ihtiyaçlar hiyerarşisinden aldığını ve insanların ihtiyaçları, istekleri ve mutlu olma seviyeleri arasında bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Kişinin ihtiyaçlarına cevap verilmesi mutluluk, bunların ihmal edilmesi ise mutsuzluk nedeni olabilir. Daha farklı bir ifadeyle amaç kuramlarında mutluluğun temelini bireyin amaçlarına ulaşması ve ihtiyaçlarının karşılanması olduğu ifade edilir.

Yargı Kuramı

Yargı kuramı, bireyin içinde yer aldığı durumunun kendi standartları altında olması durumunda yaşam doyumunun düşük, üzerinde olması durumunda ise yaşam doyumunun yüksek olduğunu ifade eder (Acar, 2011).

Kişinin kendisi için belirlediği standartlar önemlidir ve kişi kıyaslama yaptıklarından daha iyi bir seviyede ise doyuma ulaşır (Diener, 1984). Yetim (2001) kişinin kendini başkalarıyla karşılaştırmasının isteyerek veya istemsiz olarak yapılabileceğini ifade eder.

Bağ Kuramı

Koşullanma ve kognitif etkenler üzerinde duran bağ kuramı, belleğin önemini vurgular. İnsan belleğinde bireyin öznel yüklemelerinin olduğu bir ağ bulunduğu ve mutluluğun temelini de söz konusu ağ olduğu belirtilmektedir. Birey pozitif bilişsel ağlara sahip olduğunda deneyimlemiş olduğu yaşantıları da olumlu olarak değerlendirir ve bunlarla mutlu olur. Bu yaklaşıma göre klasik koşullanma, duyguların oluşmasında önemli bir boyuttur. Gerçekleştirilen araştırmalar duygusal koşullanmaların sönmeye karşı direnç oluşturduğunu göstermektedir (Şahin, 2008). Diener (1984) kişinin günlük hayatındaki birçok uyararla pozitif duygusal yaşantısını bir araya getirebilmesinin mutluluğun temeli olduğunu belirtir.

2.3.3. Yaşam Doyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Yaşam doyumu amaçlara giden yoldaki uyum, mutluluk, yaşama yüklenen anlam, gündelik yaşamdan alınan zevk, kişilerin beden algılarının düzeyi, güvenlik, sosyal ve ekonomik ilişkiler gibi birçok unsurdan etkilenmektedir (Yılmaz ve Arsan, 2013).

Yaş ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye dair yapılan araştırmalarda çoğunlukla yaşın artması ile birlikte doyumun azaldığı şeklinde sonuçlara ulaşılmıştır. Ancak bunun yanında gençlerin pozitif ve negatif duyguları çok daha yaşadığı, yaşlıların ise gençlere kıyasla yaşamlarını daha olumlu gördükleri de değerlendirilir (Robinson, 1973; akt. Gümüüş, 2006). Yaşları 25 ve altı, 26-35, 36-45, 46 ve üzeri olan kişilerin yer aldığı bir araştırmada, yaşam doyumu ile yaş arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (Benli ve Yıldırım, 2017).

Deneyleyler, yaşam tatminin bireyler b y d k  e büyüdükleri ve daha bilgili hale geldiklerinden dolayı nasıl büyüdüklerinden bahseder. Bu sayede yaşlandıkça ve yaşamdaki önemli şeyleri daha iyi anladıkça yaşamın daha iyi olacağını görmeye başladıkları ifade edilir (Palgi ve Shmotkin, 2010).

Dilmaç ve Ekşi (2008) gerçekleştirmiş oldukları çalışmanın neticesinde gelir seviyesi değişkeninin doyum algısı üzerinde etkili bir yordayıcı olduğunu belirlemişlerdir.

Maslow (1943) kişilerin belli bir seviyede doyuma ulaştıklarında mutluluğa da ulaştıklarını, daha üst seviyedeki ihtiyaçları karşılandık ında ise daha üst seviyeli mutluluk duyacaklarını ifade eder. İhtiyaçların karşılanmasının yaşam doyumunu pozitif olarak etkilediğine dair çalışmalar mevcuttur (Diener, 2000).

Yıldırım'ın (2017) gerçekleştirmiş olduğu çalışmaya 405 katılımcı katılmış ve gelir seviyeleriyle yaşam doyum  l  eği puanları arasındaki korelasyona bakılmıştır. Elde edilen verilere göre gelir seviyesi ile yaşam doyumunu arasında istatikselsel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Veriler doğrultusunda katılımcıların yaşam doyumunu  l  eğinden aldıkları puanların ekonomik seviye ile olumlu korelasyon gösterdiği tespit edilmiştir.

Yapılan araştırmalar cinsiyet değişkeninin yaşam doyumunu belirgin olarak etkilediğini ortaya koyar ( nal ve şahin, 2013). 160 erkek ve 245 kadın katılımcının yer aldığı bir araştırmada kadınların yaşam doyumlarının erkeklere kıyasla istatistiki açıdan daha yüksek olduğu saptanmıştır (Yıldırım, 2017).

Gerçekleştirilen başka araştırmalar dikkate alındık ında ise iki cinsiyet arasında doyum ve mutluluk bakımından çok az farklılaşma olduğu anlaşılmıştır (Huebner, 2004).

Plagnol ve Easterline (2008) tarafından eğitimli bireylerin arzularını karşılama ve aile yaşamlarında mutlu olma yeteneklerinin daha yüksek olmasından dolayı bu tür kişilerin daha mutlu oldukları ifade edilmiştir (Akt: şimşek, 2011).

Keser (2005) gerçekleştirdiği araştırmada katılımcıların eğitim düzeylerine göre yaşam doyumlarına ele almış ve  niversite mezunu olan katılımcıların lise ve altı seviyelerinden olanlara göre daha düşük yaşam doyumuna sahip olduklarını tespit etmiştir. Yani eğitim seviyesi ile yaşam doyumunu arasında ters ilişki saptamıştır.  zer'in (2001) yapmış olduğu bir çalışmada eğitim seviyesi ile yaşam doyumunu arasında iki yönlü

varyans analizinde anlamlı seviyede fark tespit edilmiştir. Schaefer (2003) ise eğitim seviyesinin yaşam doyumunu olumlu etkilediğini belirtmiştir (Akt. Selim, 2008).

Yaşam doyumunu etkileyen unsurların başında bireyin genel yaşamında yoğun olarak yer alan iş hayatı gelir. İş hayatından alınan doyumla yaşam doyumunu arasında etkileşim olduğu, kabul edilen bir durumdur (Keser, 2005).

İşsiz kişilerin maddi olarak kötü olmaları, kendilerini işe yaramaz görmeleri, beceri ve bilgilerini uygulamadan yoksun olmaları, hayatlarının kontrollerini ele almada zorlanmalarından dolayı acı çektikleri ifade edilir (Haller ve Hadler, 2006).

Serin Bulut, Serin ve Özbaş (2010) tarafından üniversite öğrencilerinin depresyon ve kaygı durumlarının yaşam doyumuna olan etkisi incelenmiştir. 348 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada, depresyon ve kaygının yaşam doyumunu etkilediği anlaşılmıştır.

Yıldız (2010) tarafından yapılan araştırmada yaşam doyumunu ile benlik saygısı ve depresyon arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırmada benlik saygısı ile yaşam doyumunu arasında pozitif ilişki, depresyon ile yaşam doyumunu arasında ise negatif yönlü ilişki saptanmıştır.

Yiğit (2010) ergenlerin benlik saygılarını farklı değişkenler açısından ele almış ve yaşam doyumunun benlik saygısı üzerinde ciddi bir etken olduğunu tespit etmiştir.

Özgür ve diğerleri (2010) tarafından yurtda ve evde kalan üniversite öğrencilerini ele almışlar, yurt ve ev hayatından memnun olmayanların yaşam doyumlarının düşük olduklarını fark etmişlerdir.

Güngör (2011) tarafından resim-iş öğretmenliği bölümünde öğrenim gören 210 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada sürekli kaygı, durumluk kaygı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda yaşam doyumunu ile sürekli kaygı arasındaki negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilirken, yaşam doyumunu ile durumluk kaygı arasında ise bir ilişki saptanamamıştır.

Çetinkaya (2011) tarafından yapılan bir araştırmada kadınların elde ettiklerin gelirin yaşam doyumlarında etkili olmadığı, çocuk sayısının da kişilerin yaşam doyumlarını yordamada yetersiz olduğu sonucuna varmışlardır.

Çıkrıkçı (2012) tarafından yapılan çalışma, üstün yetenekli öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir. 492 öğrencinin katıldığı araştırmada biliş ötesi farkındalık seviyeleri ile öz yeterlilik algılarının yaşam doyumunu yordama gücüne bakılmıştır. Elde edilen verilere göre biliş ötesi farkındalık ve öz yeterlilik seviyeleriyle yaşam doyumuna olumlu ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Soyer ve Satan (2013) tarafından 484 genç yetişkinle yaptıkları araştırmada yaşam doyumunun yordayıcıları analiz edilmiştir. Elde edilen verilere göre bir amacın bulunması ve amaca ulaşabilmek için kendini kuvvetli durumunun yaşama doyumunun önemli bir yordayıcısı olduğu, bunun yanında spor yapmanın da yaşam doyumunu arttırmada önemli bir unsur olduğu anlaşılmıştır.

Aydın (2016) tarafından 591 PDR öğrencisiyle yapılan araştırmada, psikolojik danışma öz yeterliliğinin, kaygı ve umudun yaşam doyumunu nasıl etkilediği ele alınmıştır. Araştırma neticesinde, psikoloji danışma öz yeterliliğinin umut seviyesini olumlu olarak etkilediği, kaygıyı ise olumsuz yönde etkilediği anlaşılmıştır. Bunların dışında umut seviyesinin yaşam doyumuna olumlu etki ettiği, kaygı seviyesinin ise yaşam ve umut doyumunu olumsuz olarak etkilediği saptanmıştır.

Ünal (2018) tarafından 606 lise öğrencisinin dahil olduğu çalışmada davranış sorunları ile yaşam doyumlarını anne baba tutumları açısından ele alınmıştır. Elde edilen verilere göre kızların yaşam doyumlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu fark edilmiştir. Bunun haricinde anne ve babadan algılanan kontrol ve kabul, anneden algılanan özerklikle yaşam doyumuna olumlu yönlü ve anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin tamamı ya da yalnızca kız öğrenciler üzerinde gerçekleştirilen analiz neticesinde, anneden algılanan psikolojik özerklik ve kontrolle anne ve babadan algılanan kabul durumunun yaşam doyumuna önemli ölçüde etki ettiği, erkeklerde ise yalnızca anne ve babadan algılanan kabulün yaşam doyumunu yordadığı saptanmıştır.

Sun ve Shek (2012) tarafından 7115 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada yaşam doyumuyla problemli davranışlar ve gençliğin olumlu gelişimi arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen verilere göre gençliğin olumlu gelişimi ile yaşam doyumuna olumlu yönlü ilişki bulunurken, problemli davranışlarla olumsuz yönlü bir ilişki

tespit edilmiştir. Bunların yanında annesinin yeterli ilgiyi gösterdiği kişilerin depresyon durumları da düşük bulunmuştur.

Boparai ve diğerleri (2013) tarafından tıp fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada, stresli durumda olan öğrencilerin yaşam doyumlarının da düştüğü ve bununla birlikte yüksek anksiyete yaşadıkları tespit edilmiştir.

Blom ve ark (2018) yapmış oldukları çalışmada, aile yaşamına dair ekonomik güçlüklerle beklenen ekonomik güçlüklerin yaşam doyumunu nasıl etkilediği tespit edilmek istenmiştir. Araştırma, 2012 Avrupa Yaşam Kalitesi Anketi verileri dikkate alınmak suretiyle 13.013 aile üzerinde yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre ekonomik açıdan sorun yaşıyan ailelerin yaşam doyumlarının düşük olduğu görülmüştür. Bunun yanında çocuklu ve işsiz ailelerin ekonomik anlamdaki beklentilerinin düşük olmasının yanında yaşam doyumlarının da azaldığı fark edilmiştir.

Marjorita ve diğerleri (2018) yaptıkları çalışmadan elde edilen verilere göre ebeveynlerin gençlerin özerkliğini destekleyici aktif ve sosyal bir iletişime sahip oldukları derecede gençlerin yaşam doyumlarının arttığını tespit etmişlerdir.

2.3.4. İnternet Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu

İnternet bağımlılığı ile yaşam doyumuna arasındaki ilişki konusunda sınırlı sayıda araştırma yapıldığı bilinmektedir. Gerçekleştirilen araştırmalara (Batıgün ve Kılıç, 2011; Caplan, 2005; Cao ve ark., 2011, Esen ve Siyez, 2011; Morsünbül, 2014; Wang ve diğ., 2008) göre yaşam doyumuna ile internet bağımlılığı arasında olumsuz yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

Daha açık bir ifade ile yaşam doyumuna yüksek olan kişiler, yaşam doyumuna daha düşük olan kişilere kıyasla internette belirgin şekilde çok daha az zaman geçirmektedirler. Wang ve diğerlerine (2008) tarafından yapılan çalışmada, internette fazla zaman geçirmenin kişiler arasındaki ilişkilerin bozulmasına, akademik başarının düşmesine neden olduğu tespit edilmiştir. Problemlerden kaçma için adeta bir bahane olarak kullanılan sorunlu internet kullanımı, insanların yaşam doyumlarını negatif yönde etkiler.

Cao ve diğerkleri (2011) tarafından Çin'in farklı kentlerinde yaşamlarına devam eden 17.599 öğrenci üzerinde çalışma yapılmıştır. Oldukça geniş bir kesimin dahil olduğu söz konusu çalışmada sorunlu internet kullanımı ve psikolojik belirtiler ile yaşam doyumu arasındaki ilişki ele alınmıştır. Çalışmada sorunlu internet kullanıcısı olan kişilerin yaşam doyumlarının belirgin olarak düşük olduğu, bunun yanında sosyo-ekonomik açıdan, cinsiyet ve ikamet edilen yerin yaşam doyumu üzerinde belirleyici bir unsur olmadığı neticesi elde edilmiştir.

Morsünböl (2014) yürütmüş olduğu çalışmada cinsiyetin, bağlanma stillerinin, kişilik özelliklerinin, yalnızlığın ve yaşam doyumunun internet bağımlılığını ne yönde yordadığını incelemiştir. Bu araştırmanın örneklemini, üniversitede eğitim alan 203'ü kadın 147'si erkek toplam 350 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın bulgularına göre yaşam doyumunun internet bağımlılığını negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Bu bilgiye göre yaşam doyumu yüksek olan kişilerin internette daha az zaman harcadıkları düşünülebilir.

Taşlıyan ve diğerkleri (2018) tarafından yürütölen çalışmada internet bağımlılığının yaşam doyumu ve bazı demografik özelliklerle olan olası ilişkisinin belirlenmesi hedeflenmiştir. Bu araştırmanın örneklemini bir üniversitenin İktisadi ve İdari Bilimler Faköltesi'nde okuyan 758 öğrenci oluşturmaktadır. Ulaşılan sonuçlara göre internet bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak, internet bağımlılığı ve yaşam doyumu düzeyinin bazı demografik değişkenlere göre anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur.

BÖLÜM 3 MATERYAL VE METOD

3.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu araştırmada, nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerden sayısal verilerin toplanması ve sonuçların genellenebilir olması yapılan çalışmanın nicel araştırma deseni olduğunu göstermektedir.

3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın örneklemini Türkiye’de yaşayan lisans ve yüksek lisans öğrencileri oluşturmaktadır. YÖK’ten edinilen sayılara göre 2019-2020 lisans ve yüksek lisans toplam 4.865.927 üniversite öğrencisi olduğu belirtilmektedir. Yapılan araştırmanın örneklemini çalışma evreninden %95 güven aralığı ve %5 hata payı hesaba katılıp yapılmıştır. Kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak 384 üniversite öğrencisine anket yapılması yeterli bulunmuştur. Bu bağlamda belirtilen sayıdan biraz daha fazla olacak şekilde 400 kişiye anket yapılmıştır. Çalışma ilişkisel bir çalışma olduğu için ve kişilere internet bağımlılığı ya da sosyal fobi tanıları koyma amacı gütmeyip sadece internet bağımlılığı ile sosyal fobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişki analiz edilmiştir.

3.3. VERİLERİN ELDE EDİLİŞ YÖNTEMİ

Araştırma verileri, günümüz ülke ve dünya koşulları sebebiyle internet ortamından toplanmıştır. Araştırmada veri toplama yöntemi olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Araştırma verileri; “Sosyodemografik Bilgi Formu”, “Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu”, “Liebowitz Sosyal Fobi Ölçeği”, “ Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılarak elde edilmiştir. Ölçekler katılımcılara internet yoluyla ulaştırılmıştır. Bunun için Google Formlar uygulaması kullanılmıştır. Üniversitede okuyan öğrencilerin internet üzerinde

oluşturmuş oldukları sınıf ve öğrenci topluluklarında Google anket linki paylaşılarak kişiler anket uygulamasına davet edilmiştir. Gönüllü onam formunu onaylayan katılımcılar formu doldurmayı istedikleri zaman bırakabilme haklarını bilerek katılım sağlamışlardır.

Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyodemografik Bilgi Formu, katılımcıların; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir düzeyi, günlük internette geçirilen süre, internet kullanım amacı, psikolojik yardım alma durumu ve ruhsal bozukluk yaşama durumu gibi demografik sorulardan oluşmaktadır.

Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT- KF)

Young tarafından geliştirilen ve Pawlikowski ve arkadaşları tarafından kısa forma dönüştürülen YİBT-KF, 12 maddeden oluşmaktadır. Beşli Likert tipi olan ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonucunda YİBT-KF'nin iyi uyum verdiği saptanmıştır ($\chi^2=173.58$, $sd=53$, $CFI=0.95$, $SRMR=0.064$ ve $RMSEA=0.079$). Ölçeğin iç tutarlık güvenilirlik katsayısı 0.85 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Kutlu ve arkadaşları (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin üniversite öğrencilerinden elde edilen güvenilirlik çalışmasına göre Cronbach alfa katsayısı 0.91, ergenler üzerinde gerçekleştirilen çalışma sonucu elde edilen güvenilirlik çalışmasına göre Cronbach alfa katsayısı üniversite öğrencilerinde 0,91 bulunmuştur (Kutlu ve ark., 2016).

Liebowitz Sosyal Fobi Ölçeği (LSKÖ)

Sosyal ilişkilerde ve performans durumlarında sosyal fobi bozukluğu olan kişilerin kaygı ve/veya kaçınma düzeylerini belirlemek üzere oluşturulmuştur. 24 maddeden oluşan 4'lü likertli bir ölçek olup kaygı ve kaçınma alt başlıkları altında değerlendirilir. Her bölümde verilen puanlar toplanır ve buna göre 55-65 orta derecede sosyal fobi, 65-80 belirgin sosyal fobi, 80-95 şiddetli sosyal fobi, 95+ çok şiddetli sosyal fobi olarak tanımlanır (Liebowitz, 1987). Toplam puan, korku ve kaçınma puanlarının toplanması ile elde edilir. Ülkemizde geçerlik ve güvenilirlik çalışması Dilbaz (2001) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin kullanımı amacı ile araştırmacı ile yazışma yapılmış ve izin alınmıştır.

Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener, Griffin, Larsen ve Emmons (1985) tarafından yaşam doyumunu tespit etmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 5 maddeden oluşmaktadır. Her beş maddenin 7 farklı cevap seçeneği bulunmaktadır. Her madde 1 ile 7 arasında puanlanmakta ve ölçeğin tamamından 5 ile 35 arasında puan elde edilmektedir. Yüksek olan yaşam doyumunun belirtisi ölçekten yüksek puan almak iken düşük yaşam doyumunun belirtisi ölçekten düşük puan almak olarak kabul edilmektedir. Ölçeğin İngilizceden Türkçe'ye çevrilmesi aşamasında, geri çevirme yöntemi (back translation) kullanılmıştır. Çevirisi yapılan Türkçe form ve orijinal ölçeğin aynı anlamı taşıyıp taşımadığını uygulamada görmek amacıyla her iki ölçek arasındaki Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısına bakılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek için faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğin güvenirliğini belirlemede ise Cronbach Alpha ve test-tekrar test yöntemleri kullanılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı 0,88 ve test- tekrar test güvenirliği ise 0,97 olarak saptanmıştır (Baysal ve Dağlı, 2016)

3.4. VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin analizi SPSS 23 programı ile yapılmış ve %95 güven düzeyi ile çalışılmıştır. Çalışmada ölçekler arası ilişki korelasyon testi ile analiz edilmiştir. Ölçeğin güvenirlik analizinde Cronbach Alpha katsayısı belirlenmiştir. Bağımsız değişkenlerin, bağımlı değişkenin her bir boyutu üzerindeki etkilerinin ayrı ayrı olarak belirlenmesi amacıyla regresyon analizinden faydalanılmıştır. Bunun dışında ölçeklerin demografik değişkenlere göre farklılık gösterme durumu ise t testi, ANOVA, Mann Whitney ve Kruskal Wallis testleri ile analiz edilmiştir.

3.5. GÜVENİLİRLİK ANALİZİ

Cronbach's alfa katsayısı 0-1 arasında değişmektedir. Katsayı 0,00 <0,40 aralığında yer alıyorsa ölçek güvenilir değil, 0,40 <0,60 aralığında ise ölçek düşük güvenirlikte, 0,60

<0,80 aralığında ise ölçek oldukça güvenilir ve 0,80 < 1,00 aralığında ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçek olarak değerlendirilmektedir (Tavşancıl, 2005).

Tablo 3.1 Güvenilirlik Analizi Sonuçları

	Madde Sayısı	Cronbach's Alfa
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	12	0,870
Liebowitz Sosyal Fobi Ölçeği	48	0,960
<i>Kaygı</i>	24	0,917
<i>Kaçınma</i>	24	0,930
Yaşam Doyumu Ölçeği	5	0,896

Tabloda ölçeklerin güvenilirlik analizi sonucunda elde edilen Cronbach Alfa katsayısı verilmiştir. Cronbach Alfa değerlerine göre tüm ölçekler ve alt boyutları yüksek derecede güvenilirirdir.

BÖLÜM 4 BULGULAR

4.1. DEMOGRAFİK BİLGİLER

Tablo 4.1 Katılımcıların Kişisel Bilgilerinin Dağılımı

		n	%
Yaş	18-20 yaş	59	14,80
	21-23 yaş	230	57,50
	24-26 yaş	96	24,00
	27-28 yaş	15	3,80
Cinsiyet	Kadın	241	60,30
	Erkek	159	39,80
Eğitim seviyesi	Lisans	350	87,50
	Yüksek Lisans	50	12,50
Hane gelir durumu	Asgari ücret veya altı	25	6,30
	2035-3500 TL	54	13,50
	3501-5000 TL	70	17,50
	5001- 7000 TL	89	22,30
	7001 - 9000 TL	39	9,80
	9001 TL ve üstü	123	30,80
Günlük internette geçirilen süre	1 saatten az	5	1,30
	1-2 saat	47	11,80
	3-4 saat	128	32,00
	5-6 saat	121	30,30
	7 saat ve üstü	99	24,80
İnternete bağlanılan yer	Cep telefonu	356	89,00
	Bilgisayar	44	11,00
İnternet kullanım amacı	Sosyal Medya	244	61,00
	Sohbet/Chat	52	13,00
	Alışveriş	4	1,00
	E-posta	2	0,50
	Online oyun	16	4,00
	Ders çalışma/Ödev hazırlama	21	5,30
	Online haber, dergi vb. okuma	10	2,50
	Video, müzik, film indirme/izleme	42	10,50
	İş	7	1,80
	Diğer	2	0,50

Tabloda katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımı verilmiştir. Buna göre katılımcıların % 14,8'i 18-20, % 57,5'i 21-23, % 24'ü 24-26, % 3,8'i 27-28 yaş aralığındadır.

Katılımcıların % 60,3'ü kadın ve % 39,8'i erkektir. Ankete katılanların % 87,5'i lisans, % 12,5'i yüksek lisans seviyesinde eğitim görmektedir. Hane gelir durumları incelendiğinde katılımcıların % 6,3'u asgari ücret veya altı, %13,5'i 2035-3500 tl, %17,5'i 3501-5000 tl, %22,3'ü 5001-7000 tl, %9,8'i 7001-9000 tl, % 30,8'inin 9001 tl ve üstü oldukları belirlenmiştir. Günlük internette geçirilen süreye bakıldığında en çok % 32'lik oran ile 3-4 saat vakit geçirildiği saptanmıştır. Katılımcıların % 89'u cep telefonu ile internette bağlanmaktadır. Katılımcılar % 61'lik oran ile interneti en çok sosyal medyaya gitmek için kullandıkları belirlenmiştir.

Tablo 4.2 Katılımcıların Kişisel Bilgilerinin Dağılımı II

		n	%
Psikolojik yardım alma durumu	Hayır	295	73,80
	Evet	105	26,30
Ruhsal bozukluk yaşama durumu	Hayır	334	83,50
	Evet	66	16,50
Yaşanılan ruhsal bozukluk	Depresyon	16	25,40
	Anksiyete bozukluğu	14	22,22
	Kaygı Bozukluğu	7	11,11
	Panik Atak	7	11,11
	Travma Sonrası Stres Bozukluğu	6	9,52
	Majör depresyon	5	7,94
	Yeme Bozukluğu	2	3,17
	Obsesif Kompulsif Bozukluk	2	3,17
	Bipolar	2	3,17
	Agarofobi	1	1,59
	Borderline	1	1,59

Tabloda katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımı yer almaktadır. Katılımcıların % 73,8'i psikolojik yardım almıştır. Son olarak ankete katılanların % 16,5'i ruhsal bozukluk yaşamıştır. Yaşanılan ruhsal bozukluklar incelendiğinde % 25,4 ile depresyon ve % 22,22 ile Anksiyete bozukluğunun ilk sıralarda oldukları görülmektedir.

4.2. BETİMLEYİCİ İSTATİSTİKLER

Tablo 4.3 Betimleyici İstatistikler

	Ort.	SS	Min.	Maks.	Çarpıklık	Basıklık
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	27,57	8,608	12	55	0,593	-0,095
Yaşam Doyumu Ölçeği	15,66	5,012	5	25	-0,183	-0,659
Liebowitz Sosyal Fobi Ölçeği	79,11	23,158	48	178	1,051	0,869
<i>Kaygı</i>	41,00	11,926	24	91	1,028	0,941
<i>Kaçınma</i>	38,11	11,776	24	87	1,077	0,806

İnternet bağımlılığı ölçeği, Yaşam doyumu ölçeği ve Liebowitz Sosyal Fobi ölçeğine ilişkin elde edilen verilerin normal dağılıma uygunluğunun tespit edilebilmesi amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Ölçeklerden elde edilen basıklık ve çarpıklık değerlerinin +3 ile -3 arasında olması normal dağılım için yeterli görülmektedir (Groeneveld ve Meeden, 1984; Moors, 1986; Hopkins ve Weeks, 1990; De Carlo, 1997). Buna göre hasta memnuniyeti normal dağılım göstermektedir. Bu nedenle analizlerde parametrik yöntemler tercih edilmiştir.

4.3. İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE SOSYO-DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİ

Tablo 4.4 İnternet Bağımlılığı Ölçek Puanlarının Katılımcıların Yaşları Bakımından Karşılaştırılması

	18-20 yaş		21-23 yaş		24-26 yaş		27-28 yaş		F	p
	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.		
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	28,85	9,69	27,53	8,551	27,23	8,339	25,33	6,455	0,821	0,483

Tabloda katılımcıların yaşlarına göre İnternet Bağımlılığı ölçek puanlarının ANOVA testi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre;

İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanı ile yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.5 İnternet Bağımlılığı Ölçek Puanlarının Katılımcıların Cinsiyetleri Bakımından Karşılaştırılması

	Kadın		Erkek		t	p
	ort.	ss.	ort.	ss.		
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	27,82	8,571	27,19	8,677	0,707	0,480

Tabloda katılımcıların cinsiyetlerine göre İnternet Bağımlılığı ölçek puanlarının t testi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre;

Cinsiyet grupları arasında İnternet Bağımlılığı Ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.6 İnternet Bağımlılığı Ölçek Puanlarının Katılımcıların Eğitim Durumları Bakımından Karşılaştırılması

	Lisans		Yüksek Lisans		t	p
	ort.	ss.	ort.	ss.		
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	27,68	8,58	26,82	8,852	0,658	0,511

Tabloda katılımcıların eğitim durumlarına İnternet Bağımlılığı göre ölçek puanlarının bağımsız örneklem t testi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre eğitim durumu grupları arasında İnternet Bağımlılığı Ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 4.7 İnternet Bağımlılığı Ölçek Puanlarının Katılımcıların Aylık Hane Gelir Durumları Bakımından Karşılaştırılması

		İnternet Bağımlılığı Ölçeği
Asgari ücret veya altı	ort.	29,28
	ss.	9,719
2035-3500 TL	ort.	26,85
	ss.	7,53
3501-5000 TL	ort.	27,41
	ss.	8,395
5001- 7000 TL	ort.	29,36
	ss.	9,439
7001 - 9000 TL	ort.	25,97
	ss.	6,339
9001 TL ve üstü	ort.	26,84
	ss.	8,828
F		1,502
p		0,188

Tabloda katılımcıların aylık hane gelir durumlarına göre İnternet Bağımlılığı ölçek puanlarının ANOVA testi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre aylık hane gelir durumları arasında İnternet Bağımlılığı Ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>0,05$).ç

Tablo 4.8 İnternet Bağımlılığı Ölçek Puanlarının Katılımcıların Günlük İnternette Geçirdikleri Süreleri Bakımından Karşılaştırılması

İnternet Bağımlılığı Ölçeği		
	ort.	21,8
1 saatten az	ss.	9,471
	ort.	23,66
1-2 saat	ss.	7,408
	ort.	25,23
3-4 saat	ss.	7,346
	ort.	28,55
5-6 saat	ss.	8,253
	ort.	31,54
7 saat ve üstü	ss.	9,256
F		10,862
p		0,000*

Tabloda katılımcıların günlük internette geçirdikleri sürelerine göre İnternet Bağımlılığı ölçek puanlarının ANOVA testi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre;

Günlük internette geçirilen süre grupları arasında İnternet Bağımlılığı Ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre, ortalama 1-2 saat internette vakit geçirenlerin İnternet Bağımlılığı Ölçek puanları, 5-6 saat ve 7 saat ve üstü geçirenlerden daha düşüktür. Günlük 3-4 saat internette vakit geçirenlerin İnternet Bağımlılığı Ölçek puanları 5-5 saat ve 7 saat ve üstü vakit geçirenlerden daha düşüktür.

Tablo 4.9 İnternet Bağımlılığı Ölçek Puanlarının Katılımcıların İnternete Bağlandıkları Yer Bakımından Karşılaştırılması

	Cep Telefonu		Bilgisayar		t	p
	ort.	ss.	ort.	ss.		
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	27,67	8,563	26,77	9,024	0,651	0,516

Tabloda katılımcıların internete bağlandıkları yere göre İnternet Bağımlılığı ölçek puanlarının bağımsız örneklem t testi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre internete bağlanılan yer grupları arasında İnternet Bağımlılığı Ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 4.10 İnternet Bağımlılığı Ölçek Puanlarının Katılımcıların İnternet Kullanım Amaçları Bakımından Karşılaştırılması

		İnternet Bağımlılığı Ölçeği
Sosyal Medya	ort.	28,09
	ss.	8,361
Sohbet/Chat	ort.	26,21
	ss.	9,442
Online oyun	ort.	27,56
	ss.	6,683
Ders çalışma/Ödev hazırlama	ort.	27,9
	ss.	10,483
Online haber, dergi vb. okuma	ort.	24,1
	ss.	5,724
Video, müzik, film indirme/izleme	ort.	28,21
	ss.	9,717

Diğer	ort.	23,93
	ss.	5,946
F		1,76
p		0,125

Tabloda katılımcıların internet kullanım amaçlarına göre İnternet Bağımlılığı ölçek puanlarının ANOVA testi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre;

İnternet kullanım amaç grupları arasında İnternet Bağımlılığı Ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.11 İnternet Bağımlılığı Ölçek Puanlarının Katılımcıların Psikolojik Yardım Alma Durumları Bakımından Karşılaştırılması

	Evet		Hayır		t	p
	ort.	ss.	ort.	ss.		
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	27,28	8,556	28,38	8,741	-1,124	0,261

Tabloda katılımcıların Psikolojik Yardım Alma Durumlarına göre İnternet Bağımlılığı ölçek puanlarının bağımsız örneklem t testi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre Psikolojik Yardım Alma durumu arasında İnternet Bağımlılığı Ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 4.12 İnternet Bağımlılığı Ölçek Puanlarının Katılımcıların Ruhsal Bozukluk Yaşama Durumları Bakımından Karşılaştırılması

	Evet		Hayır		t	p
	ort.	ss.	ort.	ss.		
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	27,06	8,463	30,15	8,934	-2,687	0,008*

Tabloda katılımcıların ruhsal bozukluk yaşama durumlarına göre İnternet Bağımlılığı ölçek puanlarının t testi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre;

Ruhsal bozukluk yaşama durumu grupları arasında İnternet Bağımlılığı Ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre, ruhsal bozukluk yaşayanların İnternet Bağımlılığı Ölçek puanları yaşamayanlara göre daha yüksektir.

4.4. İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE SOSYAL FOBİ VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİ

Tablo 4.13 İnternet Bağımlılığı İle Yaşam Doyumu Ölçek Puanlarının Korelasyon Analizi

		Yaşam Doyumu Ölçeği
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	r	-0,019
	p	0,703

Tabloda katılımcıların İnternet Bağımlılığı ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının ilişki testi sonuçları görülmektedir. Korelasyon testi sonuçlarına göre,

İnternet Bağımlılığı ile Yaşam Doyumu ($r=-0,019$) arasında negatif yönlü çok zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

Tablo 4.14 İnternet Bağımlılığı İle Liebowitz Sosyal Fobi Ölçek Puanlarının Korelasyon Analizi

		Kaygı	Kaçınma	Liebowitz Sosyal Fobi Ölçeği
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	r	,282**	,268**	,281**
	p	0	0	0

İnternet Bağımlılığı Ölçek puanı ile Liebowitz Sosyal Fobi ölçek puanı ($r=0,282$) arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

İnternet Bağımlılığı Ölçek puanı ile Kaygı alt boyut puanı ($r=0,282$) arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

İnternet Bağımlılığı Ölçek puanı ile Kaçınma alt boyut puanı ($r=0,281$) arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

BÖLÜM 5 TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. TARTIŞMA

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile sosyal fobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya 400 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların %87,50'si lisans, %12,50'si yüksek lisans öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırma verileri; “Sosyodemografik Bilgi Formu”, “Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu”, “Liebowitz Sosyal Fobi Ölçeği”, “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılarak elde edilmiştir.

5.1.1. Sosyo-demografik değişkenler bakımından internet bağımlılığı puanlarına ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmada sosyo-demografik değişkenler internet bağımlılığı puanlarına bakılarak incelenmiştir. Sosyo-demografik formda yaş, cinsiyet, hane gelir durumu, günlük internette geçirilen süre, internete bağlanılan yer, internet kullanım amacı, psikolojik yardım alma durumu, ruhsal bozukluk yaşama durumu ve yaşanan ruhsal bozukluk soruları sorulmuştur. İnternet bağımlılığı “Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu” ile değerlendirilmiştir.

Demografik değişkenlerden yaş değişkeni açısından, İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanı ile yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. İnternet bağımlılığı puanı en fazla 18-20 yaşları arasında bulunmuştur. Bu durumun, araştırmanın yürütüldüğü yerin üniversite olması ve genellikle kişilerin üniversiteye başlama yaşının 18 ve sonra olması ile ilgili olabileceği düşünülmektedir (Turan, 2015).

Cinsiyet değişkeni ile internet bağımlılığı puanları incelendiğinde anlamlı farklılık bulunamamıştır. Çetinkaya (2019) ve Kağnıcı (2020) internet bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılığa rastlamamışlardır. Lee ve diğerleri (2007)'nin araştırmalarında ise kızlarla erkekler arasında internet bağımlılığı açısından fark olmadığı belirtilmiştir. Bu sonuçlar ile çalışmamız uyum göstermiştir. Anlayışlı ve Serin (2019) öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin cinsiyetleri açısından anlamlı farklılık

olmadığı sonucuna varmışlardır. Kadın ve erkek katılımcıların internet bağımlılığı hususunda istatistiksel anlamda ayrılmadıkları görülmektedir. Konuyla ilgili literatürde benzer bulgulara sahip araştırmalar olmasına rağmen, Türk literatüründe yapılan çalışmaların çoğunda cinsiyet ve internet bağımlılığı arasında anlamlı farklar bulunduğu tespit edilmiştir. Bu çalışma sonucu, Türk literatüründe olan bulguların aksini göstermektedir (Ladikli ve Ziyalar, 2021). Tüm bu sonuçlar ile çalışmamız uyum göstermiştir. Frangos, Fragkos ve Kiohos (2010) kadınların internet bağımlılıklarının erkeklere göre daha düşük olduğu tespit etmişlerdir. Bu sonuç çalışmamız ile uyum göstermemektedir.

Üniversite öğrencilerinin aylık hane gelirleri ile internet bağımlılığı puanları incelendiğinde, aylık hane gelir grupları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Turan (2015), katılımcıların aylık toplam hane geliri ile internet bağımlılığı ilişkisi değerlendirildiğinde anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Çakır, Balta ve Horzum (2008), gelir durumu bakımından öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarında anlamlı farklılık olmadığı sonucunu bulmuşlardır. Ergin ve arkadaşlarının (2013) yaptığı çalışmada, internet bağımlılığı ile sosyoekonomik durum arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu sonuçlar ile çalışmamız uyumludur. Tespit edilen sonuçlara göre fark bulunamamasının sebebinin, çağımızda her gelirden ailelerde internete erişimin kolaylaşmış olması düşünülebilir.

Bir diğer sosyo-demografik değişken olan Günlük İnternette Geçirdikleri Süre ile internet bağımlılığı puanı karşılaştırıldığında, istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır. Ortalama 1-2 saat internette vakit geçirenlerin İnternet Bağımlılığı Ölçek puanları, 5-6-7 saat ve üstü geçirenlerden daha düşüktür. Günlük 3-4 saat internette vakit geçirenlerin İnternet Bağımlılığı Ölçek puanları 5-6 saat ve 7 saat üstü vakit geçirenlerden daha düşüktür. Frangos, Fragkos ve Kiohos (2010) internet bağımlılığının önemli yordayıcısı olarak artan günlük internet kullanım saatlerini göstermişlerdir, bu sonuç ile çalışmamız uyum göstermektedir. Beyatlı (2012) yürüttüğü çalışmada öğrencilerin kullanım saatleri arttıkça bağımlılığın da arttığını bulmuştur. Ergin ve arkadaşları (2013) araştırmalarında internet kullanımının günde 2 saati geçtiğinde, bağımlılık oranının interneti günde 2 saatten az kullananlara göre iki kat kadar arttığını bulmuşlardır. Dempsey ve meslektaşları (2019) tarafından yapılan bir diğer araştırmada, sosyal medya

kullanım sıklığı ve gündemi kaçırma korkusunun problemli internet kullanımı riskini arttıran bir faktör olduğu ileri sürülmüştür. Bu sonuçlara göre bireylerin internet kullanım süreleri arttıkça internet bağımlılığı görülme olasılığının da arttığı düşünülebilir.

İnternet bağımlılığı ile ilişkili olan bir başka değişkenler ise internete bağlanılan yer ve internet kullanım amacıdır. İnternete bağlanılan yer grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır. Chak ve Leung (2004) internet bağımlılığı olanların, e-mail, haber grupları, sohbet odaları ve online oyunlar üzerinden iletişim kurmak için hem haftada internete girilen gün sayısı, hem de oturum uzunluğu bakımından internet sık ve yoğun olarak kullandıklarını bildirmişlerdir. İnternet kullanım amaç grupları arasında İnternet Bağımlılığı Ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Chou ve Hsiao (2000) İnternet bağımlılığı bulunan öğrencilerin üç kat fazla internette vakit harcadıkları ve interneti çoğunlukla e-mail, mesajlaşma ve oyun amaçlı kullandıkları sonucuna ulaşmıştır. Dursun ve Çapan (2018), ergenlerin interneti oyun oynamak için sıklıkla tercih ettikleri sonucuna ulaşmışlardır.

Bir diğer sosyo-demografik değişkenler Psikolojik yardım alma durumu ve ruhsal bozukluk yaşama durumudur. Psikolojik Yardım Alma durumu ile İnternet Bağımlılığı Ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır. Ruhsal bozukluk yaşama durumu grupları arasında İnternet Bağımlılığı Ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır. Buna göre, ruhsal bozukluk yaşayanların İnternet Bağımlılığı Ölçek puanları yaşamayanlara göre daha yüksektir. Hassanzadeh, Beydokhti, Rezaei ve Rahaei (2012) nevroitiklik ve internet bağımlılığı arasında olumlu yönlü bir ilişki tespit etmişlerdir. Bir başka araştırmada ise Yan, Li ve Sui (2014) şiddetli internet bağımlısı olanların (%9,98) daha düşük aile işlevselliğine, daha yüksek psikotiklik ve nevroitikliğe, daha düşük dışa dönüklüğe ve daha stresi yaşam olaylarına sahip olduklarını göstermiştir. Nevrotiklik, uyum ve sağlık sorunlarının, internet bağımlılığının potansiyel yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir, bu sonuçlar ile çalışmamızın uyum gösterdiği söylenebilir.

5.1.2. İnternet Bağımlılığı İle Sosyal Fobi Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Tartışılması

İnternet Bağımlılığı Ölçek ile Yaşam Doyumu Ölçek puanı ($r=-0,019$) arasında negatif yönlü çok zayıf bir ilişki bulunmaktadır. Cao ve diğerleri (2011) internet bağımlısı kişilerin yaşam doyumlarının belirgin olarak düşük olduğunu belirlemişlerdir. Gerçekleştirilen bazı araştırmalara göre yaşam doyumu ile internet bağımlılığı arasında olumsuz yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür (Batıgün ve Kılıç, 2011; Caplan, 2005; Cao ve ark., 2011, Esen ve Siyez, 2011; Morsünbül, 2014; Wang ve diğ., 2008). Wang ve diğerlerine (2008) göre problemlerden kaçma için bir bahane olarak kullanılan sorunlu internet kullanımı, insanların yaşam doyumlarını negatif yönde etkiler. Morsünbül (2014) yürütmüş olduğu çalışmada cinsiyetin, bağlanma stillerinin, kişilik özelliklerinin, yalnızlığın ve yaşam doyumunun internet bağımlılığını ne yönde yordadığını incelemiştir. Bu araştırmanın örneklemini, üniversitede eğitim alan 203'ü kadın 147'si erkek toplam 350 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın bulgularına göre yaşam doyumunun internet bağımlılığını negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Bu bilgiye göre yaşam doyumu yüksek olan kişilerin internette daha az zaman harcadıkları düşünülebilir. Altıntaş (2020), problemlili internet kullanımıyla yaşam doyumu düzeyleri arasında negatif yönlü ilişki bulmuştur.–Ergün ve Meriç (2020) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı riski arttıkça gençlerin yaşam doyumu düzeyi negatif yönde etkilendiği görülmektedir. Bu sonuçlar çalışmamızla uyumludur. Çınar ve Mutlu (2019) internet bağımlılığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkisini incelediğinde, yaşam doyumu arttıkça internet bağımlılığının azaldığını belirlemişlerdir.

İnternet Bağımlılığı Ölçek puanı ile Liebowitz Sosyal Fobi ölçek puanı ($r=0,282$) arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki bulunmaktadır. Kılıç ve Durat (2017) öğrencilerin problemlili internet kullanımı arttıkça sosyal fobi ve genel psikolojik belirtilerin de arttığı sonucuna varmıştır. Akboğa ve Gürkan (2019) yaptıkları çalışmada sonucunda internet bağımlılığının sosyal kaygı bozukluğu ile pozitif, yaşam doyumu ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkisinin olduğu sonucuna varmışlardır. Şahan ve Çapan (2017) , ergenlerin sosyal kaygı ve problemlili internet kullanımları arasında pozitif yönde ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

5.2. ÖNERİLER

Bu çalışmaya benzer, sonradan yapılması planlanan araştırmalarla diğer eğitim seviyesindeki öğrencilerin internet bağımlılıkları sosyal fobi düzeyleri ve yaşam doyumları incelenebilir ya da kuşaklar arası (X,Y ve Z) incelenebilir.

Benzer bir araştırma devlet ve vakıf üniversitelerini karşılaştırmak üzere de yapılabilir. Bu bağlamda, değişkenlerin farklı iller, fakülteler veya eğitim seviyeleri açısından da incelenmesi yararlı olabilir.

Bu araştırma daha fazla ve geniş bir örneklem ile yapılarak dış geçerliliği artırılabilir.

Buna ek olarak kadın ve erkek sayısı birbirine daha yakın tutulabilir.

Ayrıca yapılan bu nicel araştırmanın yanı sıra nitel bir araştırma ile beraber destekleyici bir araştırma yürütülebilir.

Bu çalışmanın bulguları yapılacak çalışmalara öncü olabilir ve ilerleyen çalışmalarda kullanılabilir.

Katılımcıların, internet bağımlılığı ve sosyal fobi ile ilişkilerine bakılırken, bireylerin aile yapısının, bağlanma şekillerinin ve ebeveyn stillerinin de rolünü anlayabilmek adına daha sonra yapılacak araştırmalara bu konular da eklenebilir.

Bu şekilde günümüzün önemli problemleri haline gelen ve giderek daha küçük yaş gruplarında gördüğümüz internet bağımlılığı ve sosyal fobinin tedavisi ve erken müdahalesi için programlar ve faaliyetler hayata geçirilebilir. Bunlar için özellikle okullarda bilgilendirme çalışmaları düzenlenebilir.

KAYNAKLAR

- Acar, A. E. (2011). *Kronik hastalıkların, hastaların aile işlevleri ve yaşam doyumları üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Akandere, M., Acar, M. ve Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve Fiziksel Engelli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22(1): 23-32.
- Akboğa, Ö. F., ve Gürkan, U. (2019). Gençlerde internet bağımlılığı ile sosyal kaygı bozukluğu arasındaki ilişkinin yaşam doyumu ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 443–464.
- Akdemir, A. ve Cinemre, B. (1996). Sosyal Fobi: Epidemiyoloji, Eşlik Eden Hastalıklar, Klinik Gidiş, Prognoz. *3 P Dergisi Sosyal Fobi Ek Sayısı*, 4(1) 11-17
- Alimoradi, Z., Lin, C.-Y., Brostrom, A., Bulow, P. H., Bajalan, Z., Griffiths, M. D., Ohayon, M. M. ve Pakpour, A. H. (2019). Internet addiction and sleep problems: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 47, 51-61.
- Altay, B. ve Avcı, İ. (2009). Huzurevinde Yaşayan Yaşlılarda Öz bakım Gücü ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Dicle Tıp Dergisi*, 36 (4): 275-282.
- Altıntaş, A. (2020) *Lise öğrencilerinde problemli internet kullanımının duygusal zeka ve yaşam doyumu açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2020.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (APA). (2014). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı, (DSM-V) Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı* 'ndan Çev. Köroğlu E. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (APA). (2007). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı Yeniden Gözden Geçirilmiş Tam Metin*, 4. Baskı (DSM–IV–TR). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

- Ameringen, M., Mancini, C., Farvolden, P. (2003). The impact of anxiety disorders on educational achievement. *J Anxiety Disord*, 17. 561– 571
- Amies, P. M., Gelder, M. G. ve Shaw, P.M. (1983). Social Phobia: A Comparative Clinical Study. *British Journal of Psychiatry*, (142), 174-179.
- Anlayışlı, C.ve Serin,N.B. (2019). Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Depresyonun Cinsiyet, Akademik Başarı ve İnternete Giriş Süreleri Açısından İncelenmesi. *Folklor/edebiyat*, cilt:25, sayı: 97-1, 2019/1 DOI: 10.22559/folklor.977, 753-767.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 1(1), 55-67.
- ASAM. (2011). *Public policy statement: Definition of addiction*. Retrieved from <http://www.asam.org/DefinitionofAddiction-LongVersion.html> Erişim Tarihi: 19.02.2021.
- Aslan, K. (2015). *DSM-4-TR İle DSM-5 Arasındaki Önemli Farklılıklar*. <http://www.psikopatoloji.info/?p=9> Erişim Tarihi: 19.02.2021.
- Atarbay, S. (2017). *Farklı Bölümlerde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılıklarına Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, F. (2016). *Psikolojik danışman adaylarında psikolojik danışma öz yeterliliği, umut ve kaygının yaşam doyumu üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Balta, Ö. Ç. Ve Horzum, M. B. (2008). Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41(1), 187-205.
- Baltacı, O. (2019). *İnternet Bağımlılığını Yordayan Psikososyal Faktorler*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi. Ankara.
- Baltacı, Ö. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Sosyal Destek ve Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

- Batıgün, A. D. ve Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*. 26,1-10.
- Baykoçak, C. (2002). *Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki sorunları ve tükenmişlik düzeyleri; Bursa ili uygulaması*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Bayraktar, E. ve Özmeydan, Z. (2015). *A dan Z ye Panik Bozukluğu*, İstanbul: Pupa Yayınları.
- Bayraktar, F. (2001). *İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, EÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Bayramkaya, E., Toros, F. ve Özge, C. (2005). Ergenlerde Sosyal Fobi ile Depresyon, Öz kavram, Sigara Alışkanlığı Arasındaki İlişki. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 15:165-73.
- Bayramkaya, E. (2009). *Sosyal Fobi Belirtileri, Yetişkin Bağlanma Boyutları ve Kişilerarası İlişki Biçimleri Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Baysal, N. ve Dağlı, A. (2016). *Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlilik Ve Güvenirlik Çalışması*. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 15, 59:(1250-1263)
- Beyatlı, Ö. (2012). *Orta Öğretim Kademesindeki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.
- Beard, K. W. ve Wolf, E. M. (2001). Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 377–383.
- Beck, T.A. ve Emery, G. (2006). *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler Bilişsel Bir Bakış Açısı*. Çev. V. Öztürk, İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Benli, S. S. ve Yıldırım, A. (2017). Hemşirelerde Yaşam Doyumu ve Ölüm Karşı Tutum Arasındaki İlişki. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6 (4): 167-179.
- Beyazyürek, M. ve Şatır, T.T, (2000), Madde Kullanma Bozuklukları, *Psikiyatri Dünyası*, 4, 50-56.

- Binali, R. (2015). *Lise Öğrencilerinde Kişilik Özellikleri ile İnternet Bağımlılığı ve Akademik Başarı Durumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Blom, N., Kraaykamp G. ve Verbakel E. (2018). Current and Expected Economic Hardship and Satisfaction With Family Life in Europe. *J Fam Issues*, 40(1),3–32.
- Boparai, J. K., Gupta, A. K., Singh, A., Matreja,P. S., Khanna, P. M. L. ve Garg, P. (2013). Impact of test anxiety on psychomotor functions and satisfaction with life of medical undergraduates during second professional curriculum. *Education in Medicine Journal*, 5 (4), 6-12.
- Bowlby, J. (1969). *Bağlanma*, Çev. Soylu, T. V., Ed. Beyaz, A. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Butcher, J. N., Mineka, S. ve Hooley, J. M. (2013). *Anormal Psikoloji*, Çev. Gündüz, O. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J. ve Tao, F. (2011). Problematic İnternet Use in Chinese Adolescents and its Relations to Psychosomatic Symptoms and Life Satisfaction. *BMC Public Health*. 11, 1-8.
- Caplan, S. E. (2005). A Social Skill Account of Problematic İnternet Use. *Journal of Communication*. 55, 721–736.
- Caplan, S.E. (2002). Problematic İnternet Use and Psychological Well-being, Development of a Theory-based Cognitive-behavioral Measurement Instrument, *Computers in Human Behavior*, 18, 553-575.
- Carter, A. ve Hall, W. (2011). *Addiction neuroethics: The promises and perils of neuroscience research on addiction*. Cambridge University Press.
- Ceyhan E. (2008). Ergen Ruh Sağlığı Açısından Bir Risk Faktörü: İnternet Bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(2), 109-116.
- Ceyhan, A.A. (2008). Predictors of Problematic İnternet Use on Turkish University Students. *CyberPsychology and Behavior*, 11, 363-366.
- Ceyhan, E., Ceyhan, A. A. ve Gürcan, A. (2007). The Validity and Reliability of the Problematic İnternet Usage Scale. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7(1), 411-416.
- Chak, K. ve Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use. *CyberPsychology & behavior*, 7(5), 559-570.

- Chen, J.T., Lin, C.C., Wang, S.C., Liao, S.C., Chen, J.Y. ve Liu, C.Y. (2011). Finding Social Phobia Patients From the Internet. *Psychiat Res*, 190(1):121-5.
- Chen, K., Chen, I. ve Paul, H. (2001). Explaining Online Behavioral Differences: An Internet Dependency Perspective. *The Journal of Computer Information Systems*, 41(3), 59-63.
- Chou, C. ve Hsiao, M. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35 (1), 65-80.
- Cloitre, M.T. ve Shear, M.K. (1994) *Social Phobia: Psychodynamic perspectives*, MB Stein (Ed), APP Inc, Washington.
- Cüceloğlu, D. (2010). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çetinkaya, E. (2011). *Emekli bireylerde yaşam doyumunun yordayıcıları olarak sosyal destek ve özyeterlilik*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Çetinkaya, V. (2019). *İnternet Bağımlılığı İle Fiziksel Uygunluk Düzeyleri Ve Problem Çözme Becerisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hitit Üniversitesi Çorum.
- Çevik, Ç. (2016). *İnternet Kullanım Süresinin Ergenler Üzerindeki Psikolojik Etkileri*: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Çınar, Ç. Y., Mutlu, E. (2019). "İnternet Bağımlılığının Benlik Saygısı, Dikkat, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Yaşam Doyumu ve Kişilik Özellikleri ile İlişkisi". *Bağımlılık Dergisi*, Cilt. 20, Sayı. 3, p. 133-142.
- Çıkrıkçı, Ö. (2012). *Üstün yetenekli öğrencilerin bilişötesi farkındalık düzeyleri ile öz yeterlik algılarının yaşam doyumunu yordama gücü*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Davis, R., Flett, G. ve Besser, A. (2002). Validation of a New Scale for Measuring Problematic Internet Use: Implications for Pre-employment Screening. *Cyberpsychol Behavior*, 5, 331-345.

- Demiralp, M. vd. (2015). Beden İmgesinin Yaşam Niteliğine Etkisi Ölçeğinin Türkçe Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16 (1): 82-90.
- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tiamiyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*, 9. Scopus. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100150>
- Derin, S. (2013). *Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Derin, S. ve Bilge, F. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(46), 35-51.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Buletin*. 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective Well being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*. 55(1): 34-43.
- Diener, E. ve Lucas, R. E. (1999). Subjective Well-being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-303.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annu.Rev.Psychol.* 54, 403-425.
- Dikmen, A. A. (1995). İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*. 50(3).
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, (1), 18-24.
- Dilbaz N. (2001). Liebowitz Sosyal Fobi Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirliği. *Ulusal Psikiyatri Kongresi Özet Kitabı*, İstanbul, 132.
- Dilmaç, B. ve Ekşi, H. (2008). Meslek Yüksek Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaşam Doyumları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (20): 279.

- Dinç, M. (2017). *Lise Öğrencilerinde Özgül İnternet Bağımlılığının Bağlanma Stilleri, Mizaç Özellikleri Açısından İncelenmesi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Dursun, A. Eraslan-Çapan, B. (2018). Digital Game Addiction and Psychological Needs for Teeanergers, *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 19(2), 128-140. DOI: 10.17679/inuefd.336272
- Durualp, E. ve Cicekoğlu, P. (2013). Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin yalnızlık düzeylerinin internet bağımlılığı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(1), 29-46.
- Ellison, N.B., Steinfield, C. ve Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook friends: Social capital and college students use of online social network sites. *Journal of computer-mediated communication*, 12(4):1143-68.
- Ergin, A. Uzun, S. U. ve Bozkurt, A. İ. (2013). Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve etkileyen etmenler, *Pamukkale Tıp Dergisi*, 6(3), (s. 134 – 142).
- Ergün, G. ve Meriç, M. (2020) Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanımı İle Mutluluk Ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi* 2020; 23(2): 233-240
- Erkan, Z., Güçray, S. ve Çam, S. (2002). Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Ana Baba Tutumları ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (10)10, 64-75.
- Eroğlu, A. (2014). *İnternet Bağımlılığı ile İlişkili Değişkenlerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: HÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Esen, E. ve Siyez, D. M. (2011). Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4,127-138.
- Essau, C., Conradt, J. ve Petermann, F. (1999). Frequency and comorbidity of social phobia and social fears in adolescents. *Behav Res Ther*, 37,831-43.

- Faravelli C., Zucchi T. ve Viviani B., (2000). Epidemiology of Social Phobia: Aclinical Approach. *Eur Psychiatry*, 15, 17-24.
- Frangos, C.C., Fragkos, K. C. ve Kiohos, A. (2010). Internet addiction among Greek university students: Demographic associations with the phenomenon, using the Greek version of Young's Internet Addiction Test. *International Journal of Economic Sciences and Applied Research*, 3(1), 49-74.
- Freitas-Ferrari, M.C., Hallak, J.E., Trzesniak, C., Santos Filho, A., Machado-de-Sousa, J.P. ve Chagas M.H.N. (2010). Neuroimaging in Social Anxiety Disorder: A Systematic Review of the Literature. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*. 34(4):565-80.
- Gabbard, G. O. (1979) Stage Fright Int. *J Psycho-Anal*, 60:383- 392.
- Gabbard, G. O. (1994) Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice, Washington, APP Inc.
- Goldberg, I. (1996). *Internet Addiction Disorder*. www.cog.brown.edu/brochure/people/duchonf/humor/internetaddiction.html, Erişim Tarihi: 05.03.2021.
- Grant, B., Hasin D. ve Blanco, C. (2005). The Epidemiology Of Social Anxiety Disorder İn The United States: Results From The National Epidemiologic Survey On Alcohol And Related Conditions. *J Clin Psychiatry*, 66 (11), 1351- 1361.
- Greenfield, D.N. (1999). Psychological Characteristics of Compulsive Internet Use: A Preliminary Analysis. *Cyber Psychology and Behavior*, 2(5), 403-412.
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction: fact or fiction?. *The psychologist*.
- Griffiths, M. D. (2000). Internet Addiction: Time to be Taken Seriously? *Addiction Research*, 8(5), 413-418.
- Grohol, J.M. (2012). *Internet addiction guide*. <http://psychcentral.com/netaddiction> Erişim Tarihi: 05.03.2021.
- Güler, K. (2015). *Beden imajının üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve umutsuzluk üzerine etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Gültekin, B.K. ve Dereboy, I.F. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobinin Yaygınlığı ve Sosyal Fobinin Yaşam Kalitesi, Akademik Başarı ve Kimlik Oluşumu Üzerine Etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 150-158.
- Gümüş, E. A. (2010). *Sosyal Kaygı İle Başa Çıkma*. 2. Baskı, Ankara: Nobel Yayınları.
- Gümüş, H. (2006). *Farklı mesleklerde çalışanların iş ve yaşam doyumlarının tükenmişlik düzeyleri açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Güngör, T. (2011). *Selçuk üniversitesi resim-iş eğitimi anabilim dalı öğrencilerinin kaygı ve yaşam doyumu düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gwinnell, E. ve Adamec, C. (2006). The Encyclopedia of Addiction and Addictive Behaviours. *Newyork-USA: Facts On File*, 148.
- Haldipur, C. (2018). Addiction: a brief history of an idea. *Psychological medicine*, 48(8), 1395-1396.
- Haller, M. ve Hadler, M. (2006). How Social Relations and Structures Can Produce Happiness and Unhappiness: An International Comparative Analysis. *Social indicators Research*, 75(2): 169-216.
- Hassanzadeh, R., Beydokhti, A., Rezaei, A. ve Rahaei, F. (2012). A study of relationship between internet addiction and academic achievement and learner's personality features.
- Haybron D.M (2004). Happiness and The Importance of Life Satisfaction. *Delivered at the Department of Philosophy*, 20.
- Heimberg, R.G. (1995). Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment: Guilford Press.
- Heimberg, R.G., Horner, K. J., Juster, H. R., Safren, S. A., Brown, E. J. ve Schneier F. R. (1999). Liebowitz M.R., Psychometric Properties of the Liebowitz Social Anxiety Scale. *Psychol Med*, (29): 199-212.
- Huebner, E. S. (2004). Research on Assessment of Life Satisfaction of Children and Adolescents, *Social Indicators Research*, 66: 3–33.
- Internet World Statistics. (2019). <http://www.internetworldstats.com/stats.htm>. Erişim Tarihi: 11.12.2020

- Johnson, H.S., Inderbitzen-Nolan, H.M. (2006). Anderson, E.R. The Social Phobia Inventory: Validity and reliability in an adolescent community sample. *Psychol Assess*, 18(3):269.
- Kağnıcı, E. (2020). *Ergenlerde İnternet Bağımlılığı İle Algılanan Duygusal İstismar ve İyi Oluş Arasındaki Yordayıcı İlişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Keser, A. (2005). İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama. *Çalışma ve Toplum Dergisi*, 4: 77-95.
- Kessler, R. C., Stein, M. B. ve Berglund, P. (1998) Social Phobia Subtypes in the National Comorbidity Survey. *Am J Psychiatry* 155(5), 631-619.
- Kılıç, Z., & Durat, G. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımının Genel Psikolojik Belirtileri ve Sosyal Fobi ile İlişkisi. *Sakarya Tıp Dergisi*, 7(2), 97-104.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H. ve Yen, C.F. (2005). Gender Differences and Related Factors Affecting Online Gaming Addiction Among Taiwanese Adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 193, 273-277.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Lin, H. C. ve Yang, M. J. (2007). Factors Predictive for Incidence and Remission of Internet Addiction in Young Adolescents: A Prospective Study . *Cyber Psychology and Behavior*, 10(4), 545-551.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyum düzeyinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Köroğlu, E., Güleç, C. ve Şenol, S. (2007). *Psikiyatri Temel Kitabı*. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Köroğlu, Ö. (2017). *Sosyal Fobi Yetişkin Bağlanma Stilleri ve Anne Baba Tutumu*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Kulaksızoğlu, I., Tükel, R., Üçok, A., Yargıç İ. ve Yazıcı, O. (2009). *Psikiyatri*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Basım ve Yayınevi.
- Kutlu, M., Savcı M., Demir, Y. ve Aysan, F. (2016). Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(Ek1), 69-76

- Lee, M-S., Ko, Y-H., Song, H-S., Kwon, K.-H., Lee, H-S., Nam, M. ve Jung, I-K., (2007). Characteristics of internet use in relation to game genre in Korean adolescents. *Cyberpsychology ve Behavior*. 10(2), 278-285.
- Ladikli, N., ve Ziyalar, N. (2021). Cinsiyet Perspektifinden Risk Alma Davranışı ve İnternet Bağımlılığı. *Bağımlılık Dergisi*, 2021; 22(1):76-90.
- Leung, L.ve Lee P. (2011). The Influences of İnformation Literacy, İnternet Addiction and Parenting Styles on İnternet Risks. *New Media & Society*, 14(1), 117-136.
- Liebowitz, M.R. (1987). Social phobia. *Modern Problems of Pharmacopsychiatry*, 22, 141–173.
- Long, E.C., Verhulst, B., Neale, M.C., Lind, P.A., Hickie, I.B. ve Martin, N.G. (2016). The Genetic and Environmental Contributions to Internet Use and Associations with Psychopathology: A Twin Study. *Twin Research and Human Genetics*, 19(1):1-9.
- Marjorita S., Goranskaya S., Kirilina, V., Bykachev K. ve Tossavainen, K. (2018). Family and school responsibilities for children’s health literacy development: the views of Finnish and Russian parents and teachers. *Russian Journal of Communication* 10(1), 70-90.
- Marks, I.M. ve Gelder, M. (1996). Different Ages of Onset in Varieties of Phobia. *Am J Psychiat*, 123(2), 218-21.
- Maslow, A.H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50: 370-396.
- McLaughlan, A.D. ve Starkey, N. J. (2012). The classification of substance and behavioural addictions: A preliminary investigation.
- Mercan, Ç.S. (2007). *Bilişsel-davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Sosyal Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Milani, L., Osualdella, D. ve Di Blasio, P. (2009). Quality of Interpersonal Relationships and Problematic Internet Use in Adolescence. *CyberPsychology & Behavior*, 12(6):681-4.
- Mo, P. K., Chan, V. W., Wang, X. ve Lau, J. T. (2020). Gender difference in the association between internet addiction, self-esteem and academic aspirations

- among adolescents: A structural equation modelling. *Computers & Education*, 103921.
- Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Comput Human Behav*, 19(6), 659-71.
- Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P. (2000). Incidence and Correlates of Pathological Internet Use Among College Students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13-29.
- Morsünbül, Ü. (2014). İnternet Bağımlılığının Bağlanma Stilleri, Kişilik Özellikleri, Yalnızlık ve Yaşam doyumu ile ilişkisi. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 357-372.
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is Happy?. *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*. İş Bankası Kültür Yayınları.
- Ögel, K. (2017). *İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak Ve Bağımlılıkla Mucadele Etmek* (3. basım). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Özer, M. (2001). *Huzurevinde ve Aile Ortamında Yaşayan Yaşlıların Öz Bakım Gücü Ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). *Yaşlılarda Yaşam Doyumu*. Geriatri. 6(2), 72-74.
- Özezen-Danacı, M., Kavaklı, N. ve Tıkız, G. (2018). Eğitim fakültesinde öğrenim gören öğretmen adaylarının narsisizm düzeylerinin siber zorbalığa duyarlık ve internet bağımlılığı düzeylerine etkisi. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi*, 2(2), 86-98.
- Özgür, G., Babacan Gümüş, A. ve Durdu, B. (2010). Evde ve Yurtta Kalan Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(1); 25-32.
- Özsoy, F. ve Kulu, M. (2020). İnternet kefelilerdeki sık zaman geçiren gençlerde internet bağımlılığı, dikkat eksikliği ve dürtüsellik. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 24(1), 12-22.
- Öztürk, M.O. ve Uluşahin, A. (2014). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Palgi, Y. ve Shmotkin, D. (2010). The predicament of time near the end of life: Time perspective trajectories of life satisfaction among the old. *Aging and Mental Health*, 14(5): 577- 86.

- Panagiotidi, M. ve Overton, P. (2018). The relationship between internet addiction, attention deficit hyperactivity symptoms and online activities in adults. *Comprehensive Psychiatry*, 87, 7-11.
- Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye Giriş*. Çev. Geniş, T. İstanbul: Kaknüş Yayınları.
- Polat, G. (2014). *Düzenli Egzersiz Yapan Kadınlarda Egzersizin Benlik Saygısı ve Beden Memnuniyeti Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Sağlan, R., Atay, E., Demirtaş, Z., Öcal, E.E., Arslantaş, D. ve Ünsal, A. (2017). Evaluation of Internet Addiction and Dry Eye Disease Among Secondary and High School Students. *Euras J Fam Med*, 6(3):117-26.
- Sami H., Danielle L., Lihi, D. ve Elena, S. (2018). The effect of sleep disturbances and internet addiction on suicidal ideation among adolescents in the presence of depressive symptoms. *Psychiatry Research*, 267, 327-332.
- Selim, S. (2008). Life Satisfaction and Happiness in Turkey. *Social Indicators Research*, 88(3), 531-562.
- Serin Bulut, N. Serin, O. ve Özbaş, L.F. (2010). Predicting University Students' Life Satisfaction By Their Anxiety and Development Level. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 9, 579-582.
- Shapira, N., Goldsmith, T.D., Keck, P.E., Khosla, U.M. ve McElroy, S.L. (2000). *Psychiatric Features of Individuals with Problematic Internet Use*, J Affect Disord, 57, 267-272.
- Shepherd, R.M. ve Edelman, R.J. (2005). Reasons for Internet Use and Social Anxiety. *Pers Indiv Differ*, 39(5), 949-58.
- Soyer, M. K. ve Satan, A. (2013). Genç yetişkinlerde yaşam doyumunun yordayıcısı olarak umut, dayanıklılık ve iyimserlik, 13. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi bildirileri*, Mersin Üniversitesi.
- Strongman, K.T. (1995). Theories of Anxiety. *New Zealand Journal of Psychology*, 24(2), 4-10.
- Suler, J. (1999). Healthy and pathological internet use. *CyberPsychology and Behavior*, 2; 385-394.

- Sun, R.C.F. ve Shek, D.T.L. (2012). Positive youth development, life satisfaction and problem behavior among chinese adolescents in hong kong: a replication. *Social Indicator Research*, 105(3),541-559.
- Sübaşı, G. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayıcı Bazı Değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, (32)144, 3-15.
- Şahan, M. ve Eraslan ÇAPAN, B. (2017). “Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımında Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaların ve Sosyal Kaygının Rolü”, *Ege Eğitim Dergisi*, 18(2): 887-913.
- Şahin, Ş. (2008). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Ve Yaşam Doyumu Düzeyleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Şar, V. (2010). ‘DSM-5 Taslak Tanı Ölçütlerine Genel bir Bakış: Batı Cephesinde Yeni Bir Şey Yok Mu?’ *Klinik Psikiyatri*, 13, 196-208.
- Şenormancı, O., Konkan, R., Guclu, O. ve Şenormancı, G. (2014). Türkiye’deki internet bağımlılığı polikliniğinde tedavi edilen erkek hastalarda, başa çıkma tutumlarının değerlendirilmesi. *Journal Of Mood Disorders*, 4(1), 14-19.
- Şimşek, E. (2011). *Örgütsel iletişim ve kişilik özelliklerinin yaşam doyumuna etkileri*. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Şimşek, M., Akturk, İ., Dinc, M., Işık, S. ve Ogel, K. (2019). Bir Bağımlılık Danışma Merkezinde Uygulanan Tedavi Programına Yönelik Etkililik Değerlendirmesi: YEDAM Örneği. *The Turkish Journal on Addictions*, 6, 795-817.
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y. ve Li, M. (2010). Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. *Addiction*, 105, 555-564.
- Taşlıyan, M., Hırlak, B., Güler, B. ve Gündoğdu, E. (2018). İnternet Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Bazı Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(2), 166-179.
- Tavşancıl, E. (2005). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri ana- lizi* (2. bs). Ankara: Nobel Yayınları.
- Tuncer, N. (2017). *Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Belirlenen Sosyal Anksiyete Düzeylerine Göre Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Turan R. T. (2015). *Başkent Üniversitesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sıklığı ve İlişkili Faktörler*. Uzmanlık Tezi. Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Türkçapar, M. H. (1999). Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, (2): 247-253.
- Ummet, D. ve Ekşi, F. (2016). Türkiye’deki genç yetişkinlerde internet bağımlılığı: Yalnızlık ve sanal ortam yalnızlık bağlamında bir inceleme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1), 29-53.
- Ümmet, D. (2012). *Üniversite Öğrencilerinde Özgecili Davranışının Transaksiyonel Analiz Ego Durumları ve Yaşam Doyumu Bağlamında İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ümmet, D. (2007). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Roller ve Aile Ortamı Bağlamında İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ünal, A. Ö. ve Şahin, M. (2013). Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre yordanması. *Cumhuriyet International Journal of Education-Cije E-Issn*. 2(3): 46-63.
- Ünal, A. Ö. (2011). *Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenlere Göre Yordanması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Ünal, D. (2018). *Ergenlerde davranış problemleri ve yaşam doyumunun anne baba tutumlarına göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Vasile, D., Vasiliu, O., Vasiliu, D. ve Vasile, F. (2017). Cognitive behavioral therapy in Internet addiction—A case series. *European Psychiatry*, 41(1), 784-784.
- Wang, E. S., Chen, L. S., Lin, J. Y. ve Wang, M. C. (2008). The Relationship Between Leisure Satisfaction and Life Satisfaction of Adolescents Concerning Online Games. *Adolescence*, 43(169), 177-184.
- Wells, A., Clark, D. M., Salkovskis, P., Ludgate, J., Hackmann, A. ve Gelder, M. (1995). Social phobia: The role of in-situation safety behaviors in maintaining anxiety and negative beliefs. *Behavior Therapy*, 26(1), 153-161.
- West, R. ve Brown, J. (2013). *Theory of addiction*. John Wiley & Sons.

- Wittchen, H. ve Fehm, L. (2001). Epidemiology, patterns of comorbidity, and associated disabilities of social phobia. *Psychiatr Clin N Am*, 24,617-641.
- Xu, J., Shen, L., Yan, C., Hu, H., Yang, F. ve Wang, L. (2012). Personal Characteristics Related to the Risk of Adolescent Internet Addiction: A Survey in Shanghai, China. *BMC Public Health*, 12(1):1106.
- Yalçın, N. (2006). *İnterneti doğru kullanıyor muyuz? İnternet bağımlısı mıyız? Çocuklarımız ve gençlerimiz risk altında mı?* VIII. Akademik Bilişim Konferansı (AB2006), 9-11 Şubat 2006, Pamukkale Üniversitesi, Denizli. [Çevrim-içi: <http://ab.org.tr/ab06/bildiri/113.doc>], Erişim tarihi: 05.04.2021.
- Yan, W., Li, Y. ve Sui, N. (2014). The relationship between recent stressful life events, personality traits, perceived family functioning and internet addiction among college students. *Stress and Health*, 30(1), 3-11.
- Yayan, E.H., Arikan, D., Saban, F., Gürarslan Baş, N. ve Özel Özcan, Ö. (2017). Examination of the Correlation Between Internet Addiction And Social Phobia in Adolescents. *Western J Nurs Res*, 39(9), 1240-54.
- Yellowlees, P. ve Marks, S. (2007). Problematic Internet use or Internet addiction?. *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1447-1453.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri* (1. Baskı). İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yıldırım, T. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı ile Algılanan Sosyal Destek Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldız M. A. (2010). *Sokakta Çalışan ve Çalışmayan İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi (Diyarbakır Örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Yıldız, Ü. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Obezite Oluşumunda İnternet Bağımlılığının Etkisinin Saptanması*, Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Tıp Fakültesi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Yılmaz, E. ve Arslan, H. (2013). Öğretmenlerin İş Yerindeki Yalnızlıkları ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(3): 59-69.

- Yiğit H. (2010). *Ergenlerin Benlik Saygılarının Yaşam Doyumu ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., El Osta, N., Karam, L., Hajj, A. ve Rabbaa Khabbaz, L. (2016). Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: A cross-sectional designed study. *PloS one*, 11(9), 1016-1126
- Young, K.S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*, 17 (17), 351-352.
- Young, K. S. (2007). Cognitive behaviour therapy with internet addicts: treatment outcomes and implications. *CyberPsychology & Behavior*, 10, 671-679.
- Young, K. S., Yue, X. D. ve Ying, L. (2011). Prevalence estimates and etiologic models of Internet addiction. *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*, 3-17.
- Young, K.S. (1997). *What Makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use*. Annual Conference of the American Psychological Association, Chicago, United States.
- Young, K.S. (1996). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. Paper Presented at the 104th Annual Meeting of the American Psychological Association, Toronto. *Cyberpsychol Behavior*, 3, 237-244.
- Young, K.S. (2004). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4):402-15.
- Zhang, M. W., Tran, B. X., Hinh, N. D., Nguyen, H. L. T., Tho, T. D., Latkin, C. ve Ho, R. C. (2017). Internet addiction and sleep quality among Vietnamese youths. *Asian Journal of Psychiatry*, 28, 15-20.
- Zou, Z., Wang, H., Uquillas, F. d. O., Wang, X., Ding, J. ve Chen, H. (2017). Definition of substance and non-substance addiction. In *Substance and Non-substance Addiction*. Springer.

EKLER

EK A BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sayın Katılımcı;

Bu çalışma İstanbul Okan Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programı kapsamında, Uzm. Dr. İbrahim Fuat AKGÜL danışmanlığında, Ebru RAZIOĞLU tarafından araştırılan bir tez çalışmasıdır.

Çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile sosyal fobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkisinin incelenmesidir. Uygulanan ölçekler, kendi hazırladığım demografik form ve tezimin konusuna bağlı ölçeklerdir. Sizden ricam bu ölçeklerdeki her bir soruyu dikkatlice okuyup size en uygun gelen cevabı işaretlemenizdir.

Bu çalışmada katılım gönüllülük esasına dayalıdır. Kararınızdan önce araştırma hakkında sizi bilgilendirmek istiyorum. Elde edilen bilgiler yalnızca araştırma amacı için kullanılacak, başka bir amaçla kullanılmayacaktır. Araştırmanın sunumunda kurum kimliğine yönelik açıklama yer almayacaktır. Bu araştırmaya katılmanız dahilinde isminiz kullanılmayacak ve kimlik haklarınız korunacaktır. Ölçekleri cevaplandırmayı istediğiniz an sonlandırma hakkınız saklıdır. Araştırma ve araştırmanın amacı ile ilgili daha fazla bilgi almak istiyorsanız adresinden ulaşabilirsiniz.

Araştırmama katıldığınız için teşekkür ederim.

Okudum, anladım, katılıyorum.



EK B SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Yaşınız:
2. Cinsiyet: ☐ Kadın ☐ Erkek
3. Eğitim Seviyesi: ☐ Lisans ☐ Yüksek Lisans
4. Hane Gelir Durumu: ☐ Asgari ücret veya altı ☐ 2035-3500 TL
☐ 3501 TL-5000 TL ☐ 5001- 7000 TL ☐ 7001 TL- 9000 TL ☐ 9001 TL ve üstü
5. Günde ortalama kaç saat internette vakit geçiriyorsunuz? (Mobil telefon dahil.)
☐ 1 saatten az ☐ 1-2 saat ☐ 3-4 saat ☐ 5- 6 saat ☐ 7 saat ve üstü
6. İnternete en çok nereden bağlanıyorsunuz?
☐ Cep telefonu ☐ Bilgisayar ☐ Diğer(belirtiniz)
7. İnterneti en çok hangi amaçla kullanılıyorsunuz? (Sadece bir seçeneği işaretleyiniz)
☐ Sosyal Medya ☐ Sohbet/Chat ☐ Alışveriş ☐ E-posta
☐ Online Oyun ☐ Ders Çalışmak/Ödev Hazırlamak
☐ Online Haber, Dergi vb. Okuma ☐ Video, müzik, film indirme/izleme
☐ Diğer (belirtiniz).....
8. Daha önce profesyonel bir psikolojik yardım aldınız mı?
☐ Evet ☐ Hayır
9. Geçmişte ya da şimdi ruhsal bozukluk yaşadınız mı? (Cevabınız evet ise aldığınız tanıyı yazınız.)
☐ Evet ☐ Hayır
- Tanı:

EK C LIEBOWITZ SOSYAL FOBİ ÖLÇEĞİ (LSKÖ)

Lütfen aşağıdaki formu dikkatle okuyun. Sol kolondaki durumlarda duyduğunuz kaygının şiddetine göre, 1 ile 4 arasında puan verin. Sağ kolonda aynı durumlar tekrar sıralanmıştır. Bu defa bu durumlardan kaçınıyorsanız, kaçınmanın şiddetine göre yine 1 ile 4 arasında puan verin. Puanlamayı aşağıdaki tariflere göre yapın.

Kaygı	Kaçınma
1: Yok ya da çok hafif	1: Kaçınma yok ya da çok
2: Hafif	2: Zaman zaman kaçınırım
3: Orta derecede	3: Çoğunlukla kaçınırım
4: Şiddetli	4: Her zaman kaçınırım

Kaygı	Puan	Kaçınma	Puan
1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak		1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak	
2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak		2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak	
3. Dikkatleri üzerinde toplamak		3. Dikkatleri üzerinde toplamak	
4. Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak		4. Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak	
5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak		5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak	
6. Başkaları içerdeyken bir odaya girmek		6. Başkaları içerdeyken bir odaya girmek	
7. Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak		7. Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak	

8. Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek		8. Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek	
9. Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi		9. Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi	
10. Gözlendiği sırada çalışmak		10. Gözlendiği sırada çalışmak	
11. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak		11. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak	
12. Bir eğlenceye gitmek		12. Bir eğlenceye gitmek	
13. Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak		13. Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak	
14. Yetenek, beceri ya da bilginin		14. Yetenek, beceri ya da bilginin	
15. Gözlendiği sırada yazı yazmak		15. Gözlendiği sırada yazı yazmak	
16. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak		16. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak	
17. Umumi yerlerde yemek yemek		17. Umumi yerlerde yemek yemek	
18. Evde misafir ağırlamak		18. Evde misafir ağırlamak	
19. Küçük bir grup faaliyetine katılmak		19. Küçük bir grup faaliyetine katılmak	
20. Umumi yerlerde bir şeyler içmek		20. Umumi yerlerde bir şeyler	
21. Umumi telefonları kullanmak		21. Umumi telefonları kullanmak	
22. Yabancılarla konuşmak		22. Yabancılarla konuşmak	
23. Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak		23. Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak	
24. Umumi tuvalette idrar yapmak		24. Umumi tuvalette idrar yapmak	

EK D YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI TESTİ – KISA FORMU (YİBT-KF)

AÇIKLAMA: Lütfen aşağıdaki sorularda belirtilen durumları hangi sıklıkta yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen her soru için

sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız.

1-Hiçbir zaman, 2-Nadiren, 3-Bazen, 4-Sıklıkla, 5-Her zaman

	1	2	3
	4	5	
1. Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız?	()	()	()
2. Hangi sıklıkta ailenizle ilgili işleri ihmal ederek internette daha fazlazaman harcarsınız?	()	()	()
3. Okul veya ders ile ilgili çalışmalarınız hangi sıklıkta internette harcadığınız süre yüzünden zarar görmektedir?	()	()	()
4. Birileri internette ne yaptığınızı sorduğunda hangi sıklıkta sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz?	()	()	()
5. Birileri siz internette iken canınızı sıkarsa hangi sıklıkta onları tersler, onlara bağırır ve öfkeli davranırsınız?	()	()	()
6. Hangi sıklıkta gece internette harcadığınız süre yüzünden uykusuz kalırsınız?	()	()	()
7. İnternete bağlı değilken hangi sıklıkta internetle avunur veya internete bağlı olduğunuz hayalini kurarsınız?	()	()	()
8. İnternette iken hangi sıklıkta kendinizi ‘birkaç dakika daha’ derken bulursunuz?	()	()	()
9. Hangi sıklıkta internette harcadığınız zamanı azaltmak için uğraşırsınız ve başarısız olursunuz?	()	()	()
10. Ne kadar süre internette olduğunuzu hangi sıklıkta saklamaya çalışırsınız?	()	()	()
11. Hangi sıklıkta başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman harcamayı tercih edersiniz?	()	()	()
12. İnternete bağlanamadığınızda hangi sıklıkta kendinizi bunalımda, karamsar ve sinirli hissedip, internete bağlandığınızda bu şikayetlerinizin hemen geçtiğini görürsünüz?	()	()	()

EK E YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

	M a d d e l e r	Hiç katılmıyorum (1)	Çok az katılıyorum (2)	Orta düzeyde katılıyorum (3)	Büyük oranda katılıyorum (4)	Tamamen katılıyorum (5)
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3	Yaşamımdan memnunum.					
4	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim					