



SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

GAZİANTEP

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ DALI

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN DEPRESYON, ANKSİYETE, STRES VE İNTERNET
BAĞIMLILIĞI İLİŞKİSİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE YORDANMASI**

Yüksek Lisans Tezi

Yekta KORKMAZ

İSTANBUL, 2014

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ DALI

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN DEPRESYON, ANKSİYETE, STRES VE İNTERNET
BAĞIMLILIĞI İLİŞKİSİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE YORDANMASI**

Yüksek Lisans Tezi

Yekta KORKMAZ

Danışman: Yrd. Doç. Dr. İtir CÖMERT TARI

İSTANBUL, 2014



T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEKLİSANS TEZ SAVUNMA SINAV TUTANAĞI

Öğrencinin

Adı-soyadı	Yekta KORKMAZ
Numarası	13210433
Anabilim/ Bilim Dalı (Fakültesi)	Psikoloji Anabilim Dalı
Sınavın	
Tarihi	03.11.2014
Süresi	1 Saat
Yeri	Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi

Karar

Oybirliği

Oyçokluğu

Kabul

Düzeltilme

Red

İsim Değişikliği ile.

Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği hükümleri uyarınca

Yapılan Tez Savunma Sınavı Jürimiz tarafından gerçekleştirilmiş ve adayın durumu bu tutanakla tespit edilmiştir.

03/11/2014

Yrd. Doç.Dr. İtir TARI CÖMERT

Jüri Başkanı
Öğretim Üyesi

Doç. Dr. Zümra ÖZYEŞİL
Üye
Öğretim Üyesi

Yrd. Doç. Dr. Özge Mergen
Üye
Öğretim Üyesi

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Lise Öğrencilerinin Depresyon, Anksiyete, Stres ve İnternet Bağımlılığı İlişkisinin Bazı Değişkenlerine Göre Yordanması” başlıklı çalışmanın tarafımda, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım.

31.10.2014
Yekta Korkmaz



TEŞEKKÜR

Tez dönemi süresince başından sonuna dek her adımda yanımda olan, zamanını, bilgisini ve desteğini hiç esirgemeyen, tüm içtenliği ve sıcakkanlılığıyla yardımcı olan tez danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. İtir TARI CÖMERT'e;

Tezimin analizlerinde çok önemli katkı sağlayan ve tüm yoğunluğuna rağmen her aşamasıyla ilgilenen, samimi ve aydınlatıcı cevaplar veren Sayın Yrd. Doç. Dr. İbrahim DEMİR' e;

Tezin araştırma aşamasındaki manevi desteklerinden dolayı en kıymetlim yeğenim Robin'ime, ablam Evin KORKMAZ' a ve arkadaşlarıma;

Tez çalışması ve yüksek lisansım boyunca bana yardımcı olan beraber yürüdüğüm içtenliği ve samimiyetine hayran olduğum meslektaşım, yol arkadaşım, İlayda ÇEVİRİCİ' ye; .

Her zaman hayallerimi gerçekleştirme imkânı sunan, güvenen; güzelliği, iyiliği, sevgiyi, hayatı öğreten, maddi manevi hep yanımda olan, bana onların evladı olma onurunu yaşatan annem Hayriye KORKMAZ ve babam Yusuf KORKMAZ' a sonsuz şükranlarımı sunuyorum.

İnsan sevdikçe iyileşiyor; içinde sevgi, umut ve tüm renkleri barındıran herkese sonsuz teşekkürler...

Yekta KORKMAZ

ÖZET

Bu araştırma, Diyarbakır ili merkez ilçesindeki özel bir lisenin lise 1 ve lise 2 öğrencilerinin depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı ilişkisine etki eden yaş, cinsiyet, ebeveyn eğitim durumu, internet kullanma nedeni gibi faktörler ile ilişkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini, 50 lise 1 ve 50 lise 2 toplam 100 kişi oluşturmuştur. Veri toplama için Kişisel Bilgi Formu, İnternet Kullanım Ölçeği, Depresyon, Anksiyet, Stres Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırma verilerinin istatistiksel analizi “SPSS 19.0 for Windows” programı ile gerçekleştirilmiştir. Uygulama sonrasında verileri değerlendirmeye başlamadan önce, çalışmada kullanılan tüm ölçeklerin güvenilir olup olmadığının belirlenmesi için Cronbach Alpha Katsayısı yapılmıştır. Pearson çarpım moment korelasyon katsayısı gibi istatistiksel teknikler kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kullanılmıştır Kontrol değişkenleri açısından dağılımın homojen olup olmadığı incelenmiştir.

Sonuçlar incelendiğinde, genel olarak değişkenlerin yordama gücü yüksek çıkmıştır. Bu çerçevede, DASÖ’ nün ve alt boyutlarından depresyon ile anksiyetenin ve eğitim durumu, internet kullanma amaçlarından arkadaş bulma ve sohbet amaçlı kullanımının internet kullanımı yordama gücü yüksektir. DASÖ’ nün alt boyutlarından stres ile internet kullanımı yordama gücü anlamlı bulunmamıştır.

İnternet bağımlılığı gelecekte büyük bir sağlık sorunu olarak görülmektedir. Bundan dolayı risk grubundaki ergenlere internet bağımlılığının belirtileri ve oluşabilecek sağlık sorunları konusunda hem risk grubundaki ergenlere hem de ailelerine uzmanlar tarafından eğitim programları hazırlanması gerektiği düşünülmektedir. Sosyal alanların kısıtlı olmasının internet kullanımını arttırdığı düşünülmektedir. Sosyal alanda çeşitli imkânların sunulması ve bu alanların rahat ulaşılabilir olmasının daha faydalı olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Sözcükler: İnternet Bağımlılığı, depresyon, anksiyete, stres, eğitim durumu, cinsiyet.

ABSTRACT

Aim of this research, Diyarbakir central province in a private high school high school 1 and school 2 students depression, anxiety, stress, and internet addiction relations affecting the age, gender, parental education level, use the internet as a cause factors and the relationship was conducted to analyze. Sample is 100 people, 50 high school 1 and 50 high school 2, constitute the research study sample. For data collection was used personal information form, Internet usage scale, Depression, Anxiety, and Stress Scale. Statistical analysis of survey data was carried out with "SPSS 19.0 for Windows" program. After application, the data evaluation before starting, all of the scales used in this study to determine whether reliable Cronbach's alpha coefficients were made. Pearson product moment correlation coefficient was used as the statistical techniques. Significance level was used as $p < .05$. In terms of control variables, Distribution was examined whether it was homogeneous or not.

When examining the results, in general were higher predictive power of the variables. In this context, DASS and sub-dimensions of depression with anxiety and educational level, the aim of using the internet to find friends and chat purposes of the predictive power of the internet usage is high. Strength of yordama is not founded meaningful usage of stress and internet in DASS's subdimension.

Internet addiction is seen of as a huge wealth problem in future. For these reason, It is thought that education programme must be prepared by expert for both adolescent in risk group and its family with respect to symptom of internet addiction and wealth problems which will be happened. Because of Social area is limited, it is thought that the usage of Internet is increased. The provision of various facilities in the social field, and this is easily reachable areas are thought to be more useful.

Keywords: Internet Addiction, depression, anxiety, stress, education level, gender

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
BÖLÜM I	1
1.GİRİŞ	1
1.1. İnternet	1
1.1.1. İnternet Tarihçesi	2
1.1.2. Günümüzde İnternet Kullanımı	4
1.2. Bağımlılık	4
1.2.1. Ne Zaman, Neden.....	6
1.3. İnternet Bağımlılığı	7
1.4. Ergenlik Dönemi ve İnternet Bağımlılığı	10
1.4.1.Ergenlik Nedir.....	10
1.4.2. Ergenlikteki Fiziksel ve Ruhsal Değişimler.....	11
1.4.3. Ergenlerde Problemlı İnternet Kullanımı.....	13
1.5. Depresyon ve İnternet Bağımlılığı.....	14
1.5.1. Depresyon Nedir?	14
1.5.2. Depresif Bozukluklar Nelerdir?	16
1.5.3. Depresyon ve İnternet Bağımlılığı.....	16
1.6. Stres ve İnternet Bağımlılığı.....	17
1.6.1. Stres Nedir?	17
1.6.2. Stresin Belirtileri.....	17
1.6.3. Stresin Kaynakları.....	18
1.7. Anksiyete ve İnternet Bağımlılığı.....	19
1.7.1. Anksiyete Nedir?.....	19
1.7.2. Anksiyete Bozuklukları.....	19
1.7.3. Anksiyete Belirtileri.....	20
1.8. İnternet Bağımlılığı İle İlgili Araştırmalar.....	21
BÖLÜM 2	23
2. Yöntem.....	23
2.1. Problem Cümlesi	24
2.2. Araştırmanın Amacı.....	24

2.2.1. Alt Amaçlar.....	24
2.3. Araştırmanın Önemi.....	24
2.4. Tanımlar.....	24
2.5. Evren ve Çalışma Grubu	25
2.6. Sayıtlar	25
2.7. Sınırlılıklar.....	25
2.8. Araştırma Modeli.....	26
2.9. Verilerin Analizi ve Değerlendirme Teknikleri.....	26
2.10. Veri Toplama Aracı.....	26
2.10.1. Kişisel Bilgi Formu.....	26
2.10.2. Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği	26
2.10.3. İnternet Kullanım Ölçeği.....	26
BÖLÜM 3	27
3. Bulgular.....	27
3.1. Demografik Özelliklere İlişkin Genel Bulgular.....	31
3.2. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Cinsiyete Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	32
3.3 Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Yaş Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular.....	33
3.4. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Eğitim Durumu Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular.....	34
3.5. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının İnternet Kullanma Aracı Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular.....	35
3.5.1 Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Haberleşme Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular.....	35
3.5.2 Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Haber Okuma Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	36
3.5.3. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Alışveriş Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular.....	37
3.5.4. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Oyun Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular.....	38
3.5.5. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Dowland Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular.....	39

3.5.6. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Arkadaş Bulma Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular.....	40
3.5.7. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Sohbet Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	41
3.5.8. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Bilimsel Araştırma Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular.....	42
3.5.9. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Sosyal Ağ Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular.....	44
3.6.İnternet Kullanımı Toplamı İle Depresyon, Anksiyete, Stres ve Dasö Korelasyonu.....	45
BÖLÜM 4	45
4.Tartışma	45
4.1. Cinsiyet Değişkeni İçin Tartışma.....	45
4.2. Yaş ve Sınıf Düzeyi Değişkeni İçin Tartışma.....	45
4.3. Depresyon, Aksiyete, Stres Düzeyi Değişkeni İçin Tartışma.....	46
4.4. İnternet Kullanma Amacı Değişkeni İçin Tartışma.....	46
BÖLÜM 5	47
5. Sonuç ve Öneriler.....	47
5.1.Sonuçlar	47
5.2.Öneriler.....	48
KAYNAKÇA	49
EKLER	56
Ek 1: Demografik Bilgi Formu.....	56
Ek 2: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği.....	57
Ek 3: İnternet Kullanım Ölçeği.....	59
ÖZGEÇMİŞ	61
CV	62

TABLULAR DİZİNİ

Tablo 1. İnternet Kullanımı Faktör Yükleri.....	28
Tablo 2. DASÖ Faktör yükleri.....	29
Tablo 3. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Cinsiyete Göre T- Test Analizi.....	33
Tablo 4. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Yaşa Göre T- Test Analizi.....	34
Tablo 5. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Eğitim Durumuna Göre T- Test Analizi	35
Tablo 6. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Haberleşme Alt Boyutuna Göre T- Test Analizi.....	36
Tablo 7. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Haber Okuma Alt Boyutuna Göre T- Test Analizi.....	37
Tablo 8. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Alışveriş Alt Boyutuna Göre T- Test Analizi.....	38
Tablo 9. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Oyun Alt Boyutuna Göre T- Test Analizi.....	39
Tablo 10. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Dowland Alt Boyutuna Göre T- Test Analizi.....	40
Tablo 11. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Arkadaş Bulma Alt Boyutuna Göre T- Test Analizi.....	41
Tablo 12. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Sohbet Alt Boyutuna Göre T- Test Analizi.....	42
Tablo 13. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Bilimsel Araştırma Alt Boyutuna Göre T- Test Analizi.....	43
Tablo 14. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Sosyal Ağ Alt Boyutuna Göre T- Test Analizi.....	44
Tablo 15: İnternet Kullanımı Toplamı İle Depresyon, Anksiyete, Stres ve Dasö Korelasyonu.....	45

Bölüm I

1.Giriş

1.1.İnternet

İnternet, birbiriyle tüm dünya üzerinde yayılmış bilgisayar ağlarının birleşiminden oluşan devasa bir bilgisayar ağıdır. Telefon hatlarıyla birbirine bağlı bu ağda, kişi ve kuruluşların kullandığı farklı yapıda bilgisayarlar ve bu bilgisayarlarda kullanılan farklı işletim sistemleri bulunabilir. İnternet, bu farklı yapıda bilgisayarların ortak bir dille iletişim kurmasına imkân sağlayarak, üzerlerinde farklı programlar çalıştırılrsa bile, kişiler ekranda aynı bilgileri görür ve değerlendirirler.

Bazı bilgisayar ağları ve dolayısıyla bu ağ içinde bağlı bilgisayarlar, aynı zamanda kesintisiz olarak İnternet ortamına da bağlıdırlar. Bunların bir kısmı, İnternet ortamında başka kullanıcılara, yararlanabileceği çeşitli bilgiler sunarken; bir kısmı da, kendi bilgisayarıyla İnternet'e geçici olarak bağlanmak isteyen kullanıcıların erişim isteklerine cevap verirler. İnternet erişim sağlayıcı kuruluşlar, normal bir kullanıcının İnternet'e telefon bağlantısı ile erişimini, genelde şehir içi telefon haberleşme fiyatıyla sağlayan bölgesel kuruluşlardır.

Kişilerarası iletişim genellikle yüz yüze gerçekleşir. Aile ya da arkadaşlarla yemekteki diyaloglar, yakın dostlarla sırları paylaşma, sınıftaki diğer arkadaşlarla olan iletişim yüz yüze iletişime örnek verilebilir. Bu tür iletişim, genellikle kişilerarası iletişimden bahsedildiğinde ilk akla gelir; fakat günümüzde teknolojik gelişmeler ve bu gelişmelerle 'bilgisayar aracılığıyla iletişim' kişilerarası iletişimin ve bilgi edinmenin önemli bir parçası haline gelmiştir (DeVito, 2008). İnternet'in en temel işlevi, haberleşme ve iletişimdir. İnternet üzerinden dünyanın dört bir tarafıyla faks kadar hızlı, posta kadar ucuz bir şekilde iletişim kurabilir, dilediğiniz her konuda araştırma yapabilir, bu süreç içinde gerekli gördüğünüz bilgi ve dokümanları bilgisayarınıza yükleyebilirsiniz, yerinizden hareket etmeden uçsuz, bucaksız bir alışveriş yapabilir, müze ve sergileri gezebilir, müzik arşivlerine girebilirsiniz, farklı ülkelerden olan insanlarla her konuda yazıyla ve/veya sesli olarak tartışabilir, ithalat-ihracat ile uğraşıyorsanız yurt dışındaki bağlantılarınızı en küçük zaman diliminde gerçekleştirebilir ve mesajlarınızı minimum maliyetle günün her anı dünyanın her yerine gönderebilirsiniz.

İnternet, başlangıç aşamalarında bilgisayar uzmanları, bilim insanları ve kütüphaneciler tarafından kullanıldı. Sıradan insanların kullanabileceği kolaylıkta değildi. Bu anlamda, ilk internet bugün kullanılan gibi kolay kullanım olanağı olan kullanıcı dostu değildi. O günlerde, evlerde ve ofislerde bilgisayar yoktu. İnterneti kullanacak kişi kim olursa olsun, karmaşık bir sistemi kullanmayı öğrenmesi gerekiyordu.

Günümüzde bilgisayar kullanıcılarının haberleşmesini büyük ölçüde kolaylaştıran bilgisayar aracılığıyla iletişim yolları teknik olarak, İkinci Dünya Savaşı sırasında ilk elektronik dijital

bilgisayarın icadından, ya da en azından 1960'ların başlarında karşılıklı gönderilen ilk elektronik posta örneğinden beri var olan bir iletişim şeklidir. O günlerden bu yana insanlar bilgisayar teknolojileri sayesinde iletişim kurmaktadırlar. Kısacası, bilgisayar aracılığıyla iletişim yaklaşık olarak elli yıllık bir geçmişe sahiptir. Son yirmi yılda ise bilgisayar teknolojileri büyük hızla gelişmiştir ve bilgisayarlar bireysel ve popüler oluşuyla günümüz insanının vazgeçilemez bir parçasını oluşturmuşlardır. 90'lı yılların ortalarında kişisel bilgisayarların popülaritesinin artması ve herkes tarafından ulaşılabilir olması (özellikle internette gezinme, anlık konuşma ve elektronik posta kullanımı için) bilimsel alan için bilgisayar aracılığıyla iletişimi çekici hale getirmiştir (Thurlow, Lengel ve Tomic, 2004).

Teknoloji çağı olarak adlandırabileceğimiz bu dönemde bilgisayar ve internet kullanımı artık hayatın vazgeçilmez gereçleri haline gelmiştir. Bilgiye kısa zamanda ulaşmamızı sağlayan bu sistemin oldukça hızlı yaygınlaşması aşırı kullanıma ve bu da internet bağımlılığına yol açmaktadır. Yeni tanımlanan bu bağımlılık türü özellikle ergenlerde (12-18 yaş) önemli risk faktörü oluşturmaktadır (Öztürk, Odabaşoğlu, Eraslan, Genç ve Kalyoncu, 2007). İnternetin, tıpkı kumar gibi bağımlılık yarattığı, sağlık sorunları ve uykusuzluğun yanı sıra depresif eğilimlerin oluşmasına neden olabileceği de belirtilmektedir (Young, 1997).

1.1.1.İnternet Tarihçesi

İnternetin köklerini 1962 yılında J.C.R. Licklider' in Amerika'nın en büyük üniversitelerinden biri olan Massachusetts Institute of Tecnology'de (MIT) tartışmaya açtığı "Galaktik Ağ" kavramında bulabiliriz. Licklider, bu kavramla küresel olarak bağlanmış bir sistemde isteyen herkesin herhangi bir yerden veri ve programlara erişebilmesini ifade etmişti. Licklider 1962 Ekim ayında Amerikan Askeri araştırma projesi olan İleri Savunma Araştırma Projesi'nin (DARPA - Defense Advensed Research Project Agency) bilgisayar araştırma bölümünün başına geçti. MIT' de araştırmacı olarak çalışan Lawrance Roberts ile Thomas Merrill, bilgisayarların ilk kez birbirleri ile 'konuşmasını' ise 1965 yılında gerçekleştirdi.

1966 yılı sonunda Roberts DARPA' da çalışmaya başladı ve "ARPANET" isimli projesi önerisini yaptı ARPANET çerçevesinde ilk bağlantı 1969 yılında dört merkezle yapıldı ve ana bilgisayarlar arası bağlantılar ile internetin ilk şekli ortaya çıktı. ARPANET'İ oluşturan ilk dört merkez University of California at Los Angeles (UCLA), Stanford Research Institute (SRI), University of Utah ve son olarak University of California at Santa Barbara (UCSB) idi (Gromov, 1998).

Kısa süre içerisinde birçok merkezdeki bilgisayarlar ARPANET ağına bağlandı. 1971 yılında Ağ Kontrol protokolü (NCP-Network Control Protokol)ismi verilen bir protokol ile çalışmaya başladı. 1972 yılı Ekim ayında gerçekleştirilen Uluslararası Bilgisayar İletişim Konferansı (ICCC- International Computer Communications Conference) isimli Konferansta, ARPANET ' in NCP ile başarılı bir demonstrasyonu gerçekleştirildi. Yine bu yıl içinde elektronik posta (e-mail) ilk defa ARPANET içinde kullanılmaya başladı. NCP' den daha fazla yeni olanaklar getiren yeni bir

protokol, 1 Ocak 1983 tarihinde İletişim Kontrol Protokolü (Transmission Control Protokol/ internet protokol - TCP/IP) adıyla ARPANET içinde kullanılmaya başladı. TCP/IP bugün var olan internet ağının ana halkası olarak yerini aldı.

1980 yılların ortasında Savunma Bakanlığı'na bağlı (DoD) Amerikan askeri bilgisayar ağı, ARPANET' ten ayrıldı ve MILITARY NET adı ile kendi ağını kurdu. 1986 yılında Amerikan bilimsel araştırma kurumu 'Ulusal Bilim Kuruluşu' (NSF), ARPANET için ülke çapında beş büyük süper bilgisayar merkezi kurulmasını içeren kapsamlı bir öneri paketi öne sürdü. ARPANET Amerikan hükümetinin sübvansiyonu ile NSFNET olarak düzenlendi. 1987 yılında yeniden düzenlediği internet yapılanması planı ile NSFNET yedi bölgesel nokta üzerinde 1.5 Mb/s (daha önce 56 Kb/s idi) güçlü bir omurgayı işleteceğini duyurdu.

NSFNET Merit olarak adlandırılan Michigan Eyaletindeki üniversitelerin organizasyonu ile NSF 'in yaptığı bir anlaşma doğrultusunda işletilmeye başlandı. NSFNET'in işletilmesine bir süre sonra Merit' in yanında ABD'nin dev bilgisayar firması IBM ve haberleşme firması MCI dahil oldu. NSFNET' in işletilmesine yönelik 1990 yılında oluşturulan bu birlik 'İleri Ağ Hizmetleri' (ANS-Advance Network Services)olarak adlandırıldı. ANS' nin kuruluşu süreci ABD' de 1990'lara kadar devlet desteğinde gelişen internet omurgasının özelleştirilmesi sürecinin de başlangıcı olmuştur.

1990 yılında NSFnet ile özel şirketlerin ortak işletmesi ile başlayan özelleştirme süreci, 1995 yılı mayıs ayında NSF' nin internet omurga işletmeciliğinden tamamen çekilmesi ile tamamlandı. 1995 yılından itibaren ABD internet omurga işletimi tamamen özel işleticilerinin elindedir.

İnternet'e çeşitli şekillerde, başlangıcından 1994 yılı sonuna kadar 110 ülke, 10,000 bilgisayar ağı, 3.000.000 dan fazla bilgisayar ve 25 milyonu aşkın kullanıcı bağlanmıştır. Bu sayı, Web Sayfası kavramının kullanıma girdiği 1995 yılı içinde büyük bir patlama göstermiş ve 60 milyon'a ulaşmıştır. Bu sayının 1996 yılı içinde de, her ay yüzde 10 artması beklenmekteydi. Ve şu an Türkiye' de 5 Milyon, Dünyada toplam 300 Milyon İnternet kullanıcısı olduğu sanılıyor. Görüldüğü üzere İnternet büyük bir hızla dünyanın her köşesine din, dil, ırk ve ülke ayrımı yapmadan erişmektedir. Şu an yeni yüzyılın en büyük iletişim ve reklam araçlarının başında gelmektedir.

Türkiye'de ilk İnternet bağlantısı, 12 Nisan 1993 tarihinde yapılmıştır. İlk yıllarında sadece TÜBİTAK ve üniversitelerin kullanımına izin verilen ve sadece ODTÜ ve Ege üniversiteleri üzerinden bağlanılan İnternet'e bugün her isteyen, istediği İnternet Servis Sağlayıcı kuruluşlar üzerinden bağlanabilmektedir.

Türkiye'de İnternet başlangıçta, tüm dünyada olduğu gibi, bilgi aktarımı amacıyla kullanılmıştır. 1995 yılı içinde, dünyadaki gelişime paralel olarak, Türk girişimcileri de günden güne artan bir talep ile İnternet ortamını; Web Sayfaları, elektronik posta ve diğer servisleri ile kullanıcıların beklentileri doğrultusunda etkileşimli olarak, özellikle tanıtım ve pazarlama için kullanmaya başlamışlardır.

1.1.2.Günümüzde İnternet Kullanımı

Günümüzde internet kullanım oldukça hızlı artış göstermektedir. Bunun en büyük nedeni teknolojinin hızlı ilerlemesi ve ulaşılabilirliğin artmasıdır. Günümüzde akıllı telefonlar, tabletler, bilgisayarların çok fazla çeşitte ve uygun koşullarda olması ve internet ağlarının ulaşılabilirliğinin artmasıyla nedeniyle internet kullanımında da artış olmaktadır. Hayatımıza baktığımızda artık birçok işlemimizi sanal ortamda hallettiğimizi görmekteyiz. Birçok alanda birçok konuda bilgisayar ve internet kullanımı imdadımıza yetişmektedir. Örneğin artık faturalarımızı bu sayede oturduğumuz yerden yatırabiliyor, hızla para transferi yapabiliyor, dünyanın öteki ucundan alışveriş yapabiliyor, kişilerle anında iletişime geçebiliyoruz hatta yüz yüzeymiş gibi görüntülü konuşmaları çok rahat yapabiliyoruz. Aynı zamanda günlük hayatta birçok resmi veya gayri resmi işlemde internet ortamından yürümektedir. Tüm bunlar bize göstermektedir ki bilgisayar ve internet kullanımı günlük hayatımızı oldukça kolaylaştırmaktadır. Bu duruma bağlı olarak da gün geçtikçe internet ve bilgisayar kullanımı artmakta ve daha fazla kişi tarafından tercih edilmektedir.

Bilgisayar ve internetin bir diğer avantajı olarak sürekli gelişim içerisinde olduğunu gösterebiliriz. Sürekli olarak karşımıza çok daha etkin bir şekilde işlem yapabileceğimiz, kullanımı daha rahat ve çok daha fazla fonksiyona sahip bilgisayar ve türevleri çıkmaktadır. Benzer şekilde gün geçtikçe internet alt yapısının da geliştiğini ve çok daha uygun fiyatlarla kolay bir kullanım sağlandığını görmekteyiz. Elbette bu olumlu gelişmeler de bilgisayar ve internet kullanımı için oldukça olumlu katkı sağlamakta ve kullanım oranının artmasına olanak vermektedir. Artık birçok ev ve işyerinde bulunan bilgisayar ve internet bağlantısı kişilerin oturduğu yerden önemli işlerini yapabilmesine olanak tanırken, bilgiye ulaşımı da oldukça hızlı bir hale getirmiştir. Bu sayede kişiler istedikleri an istedikleri yerde birçok bilgiye veya kişiye ulaşma şansını yakalamaktadır. Bu durumda hayatımızı oldukça kolaylaştıran olgulardan birisidir.

Bütün bu olumlu yanlarının dışında internet kullanımındaki artışın aşırı olduğu zamanlarda olumsuz etkileri de ortaya çıkmaktadır. Çağımızdaki bu değişimle beraber interneti kötüye kullanımda hızla artmaktadır.

1.2.Bağımlılık

Bağımlılık bir nesneye, kişiye, ya da bir varlığa duyulan ölenemez istek veya bir başka iradenin güdümü altına girme durumu olarak tanımlanabilir ve insan mental aktivitesi ile ilişkili patolojik bir davranışı yansıtır. Ruhsal ve bedensel sağlıklarına ya da sosyal yaşamlarına zarar vermesine karşın, insanların belirli bir takıntılı durumu yinelemeye yönelik engellenemeyen bir istek duymaları ve bunu sürdürmeleri halidir.

Bağımlılık, beyni etkileyen biyolojik mekanizmalar ve madde kullanımını kontrol kapasitesi ile karmaşık bir bozukluktur. Sadece biyolojik ya da genetik faktörler tarafından belirlenmez, psikolojik,

sosyal, kültürel ve çevresel etkenler de bağımlılık gelişimi üzerinde etkilidir. Bu sebeple bağımlılığın herkes tarafından kabul görmüş tek bir tanımı yoktur.

Tarihte yazılı belgelerden bilgi edinebildiğimiz ilk madde alkoldür. İnsanoğlu alkolün gerginliği ve anksiyeteyi giderici etkilerini çabuk keşfetmiş ve ayrıca ona kutsal bir anlam da yüklemiştir. Tarihte 1091-1276 yılları arasında İran'da Alamut Kalesi'nde Hasan Sabbah alkol, esrar ve başka uyarıcı maddeleri kullanarak bağımlı yaptığı fedaileri ile birçok suikast planlamış ve bölgede önemli bir terörist güç olmuştur (Köknel, 1998). Günümüzde de bağımlılık yapıcı maddeler özellikle terörist örgütler tarafından hem ticareti yapılarak maddi kaynak elde etmek için hem demilitan temin etmek için kullanılmaktadır.

Madde bağımlılığı ve bağımlılık yapıcı maddeler 1960'lara kadar ciddi bir halk sağlığı problemi olarak görülmemiştir. Bu yıllarda, afyon ve esrar başta olmak üzere barbitüratların ve alkolün bağımlılık yaptığı ve madde kötüye kullanımının bir davranış bozukluğu olduğu tıp literatürüne girmiş olmakla beraber bunun nedenleri, tedavisi ve önlenmesine yönelik ciddi çalışmaların giderek arttığını görmekteyiz. 1968'de yayınlanan DSM-II'de alkolizm ve madde bağımlılığı, "Kişilik bozuklukları ve psikotik olmayan diğer bozukluklar" başlığı altında yer almış. Burada "tutkunluk" kavramı yerini "ilaç bağımlılığı kavramına bırakmış. Bağımlılık bozukluklarının ayrı bir sınıflandırma grubu olarak kabul edilmesi 1980'de yayınlanan DSM-III'te olmuş. Burada "kötüye kullanım" ve "farmakolojik bağımlılık" ayrı tanı grupları olarak kullanılmış; "ilaç" sözcüğü çıkartılıp yerine "madde" sözcüğü kullanılmış. 1987'de DSM-III-R farmakolojik bağımlılığa yapılan vurguyu azaltılarak tolerans ve kesilme belirtilerini, psikoaktif madde bağımlılığını tanımlayan 9 ölçütün yalnızca birer maddesine dönüştürmüştür. Bağımlılık tanısı koymak için fizyolojik bağımlılık koşulu aranmasından vazgeçilmiş. "Alkol kötüye kullanımı" tanısı DSM-IV ve ICD-10 uyumlu olarak korunmuş. "Madde kötüye kullanımı" DSM-IV'de kişinin madde kullanımının toplumsal, işlevsellik, kişilerarası ilişkilerle ilgili alanlarda ve yasal alanlarda sorunlara yol açmış olması gerekmektedir. ICD-10'da bunun karşılığı "zararlı kullanım" tanısı için madde kullanımının ruhsal sorunlara ve sağlık sorunlarına yol açması yeterli her ikisi de bağımlılık sendromunu genel olarak tanımlamakta DSM-IV, DSM-III-R'den farklı olarak bağımlılığın şiddetiyle ilgili ölçütleri içermemektedir. DSM-5'te madde ile ilişkili bozuklukların yanı sıra kumar oynama bozukluğu eklenmiştir. Bu kapsama, kumar oynama davranışının, kötüye kullanılabilen maddelerin ödül dizgelerini etkinleştirmesine benzer bir biçimde etki göstermesi ve madde kullanım bozukluğunun yarattığına benzer kimi davranışsal belirtilere neden olması ile ilişkilidir.

Herhangi bir şeyin bağımlısı olan kişilere 'neden' diye sorduğunuza hep aynı cevabı alırsınız. 'Kendimi kontrol edemiyorum' veya 'istesem bırakırım'. Bağımlılıktaki en büyük problemin iradenin kontrol edilememesi olduğu düşünülmektedir. Yani bağımlı olan kişi bir şeyi yapıp yapmayacağına sağlıklı karar veremez. Fakat her ne kadar bağımlılıktaki problemin kişinin kendi iradesini kontrol edememesi olarak görülse de durum bundan daha farklıdır. Bir kişinin bağımlı olmasının asıl nedeni,

bağımlısı olduğu maddenin, kişinin düşünce ve davranışlarını kontrol etmesidir yani kişi maddeyi değil madde kişiyi yönetir.

Bağımlılık birçok farklı alanda görülebilir. Ruhsal, psikolojik, fiziksel bağımlılıklardan yaygın olarak görülenlerden bazıları

-Madde Bağımlılığı

-Alkol Bağımlılığı

-İnternet Bağımlılığı

-Hız-Adrenalin Bağımlılığı

- Bir İnsana Olan Bağımlılık, Anne-Baba -Eş

-Cinsel Bağımlılık

-Kumar Bağımlılığı

Ruhsal bağımlılarda kişi kullanım sırasında psikolojik bir tatmin alır. Ve aldığı tatmin neticesinde kendisini bağımlı olduğu durumdan uzaklaştırmada zorluk yaşar. Gündelik yaşamını bağımlısı olduğu etkinliğe göre şekillendirmeye başlar. Fiziksel bağımlılık keyif veren maddelerle ilişkilidir. Kişi maddeyi aldığı anda keyif alır ve zamanla maddeye alışır. Madde etkisini kaybettikten sonra sıkıntı yaşamaya başlar. Yoksunluk belirtileri ortaya çıkar. Bu durum kişinin baş edemeyeceği noktaya geldiğinde tekrar madde alımı gerçekleşir. Madde kullanımında ruhsal ve fiziksel belirtiler birlikte görülmektedir.

1.2.1. Ne Zaman, Neden?

İnsanlar doğası gereği kendilerini koruma içgüdüleri ile yaratılırlar. Bebekler dahi karınları acıktığında bunu ağlayarak gösterirler yani kendilerini bir şekilde korumuş olurlar. Kendimizi korumakla birlikte bizim için zararlı olan şeylerden kaçınma eğilimindeyizdir.

Psikolojik ve fizyolojik bağımlılık yaratan maddelerin birçoğu, bir yakının kaybından ya da travma yaratan bir durumdan sonra, boş vaktin fazlalığından bir nevi zaman geçirme adına, arkadaş yönlendirmesiyle ya da sadece meraktan kullanılır. Ve sonra bir şekilde alışkanlık haline dönüşür.

Bağımlılıklar, bazı kişilerde bebeklik döneminde başlar. Her ağladığında kendisini annesinin kucağında bulan ve annesinin benzer tepkileriyle karşılaşan bebek, daha sonra her istediği yapılan çocuğa dönüşecektir. Dolayısıyla çocukta doyum azalacağından çocuk bağımlı aday haline gelecektir.

Bununla birlikte birçok bağımlılığın ortaya çıkışı ergenlik dönemi itibari ile başlar. Kendini anlama ve tanıma sürecinde olan genç risk alma eğilimindedir ve deneyerek öğrenir. Olacakları ve çevresindekileri kötü yorumlamaz; böylelikle uyarıları tehlike olarak algılamaz ve dener.

Özellikle bağımlılık yaratan maddeler için, merak ile başlayan bu süreçte beyin zevk veren maddeyi tanır ve kodlar. O maddeye karşı hassasiyet gelişir. Maddenin bağımlısı olan kişi sürekli aynı keyfi alacağını sandığından kullanıma devam eder. Ancak alınan keyif sadece ilk kullanıma mahsustur, bundan sonraki süreç kişiye keyif değil acı verecektir.

Gençlerin ve bağımlı olan diğer kişilerin kendini anlama ve tanıma esnasında ailesi ve yakın çevresi dikkatli olmalıdır. Aşırı müdahaleci değil ancak tedbirli olunmalı, gençle doğru iletişim kurulmalı, onun dilinden konuşmaya çalışılmalı ve yapacağı yanlışlarda aşırı tepkiler verilmemelidir. Bağımlı olunan maddeden veya etkinlikten moral ve motivasyon sayesinde uzaklaşılabilir. Durumun ilerlediği ve kişinin hem kendisi hem de çevresi için tehdit yarattığı gözlemlendiğinde mutlaka yardım alınmalıdır ve en önemli noktalardan biri çocuklar ve gençler iradelerine hâkim olmayı öğrenmeli ve kendilerine zarar verecek madde, kişi ve etkinliklerden uzak durmalıdırlar.

1.3.İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı, kişisel yaşamda bireylerin aşırı internet kullanımının olumsuz etkilerini tanımlamak için kullanılan bir kavramdır. İnternet bağımlılığında da alkol bağımlılığına benzer olarak, bağımlı kişilerin alışkanlıktan ötürü kendilerini bağımlı oldukları unsurun etkisine maruz bırakması, ondan ayrılamaması şeklinde gerçekleşir (Lengel, 2004). İnternet bağımlılığı, madde bağımlılığından farklı olarak dürtüler değil, “davranışlar” üzerinde etki göstermektedir. Bu çerçevede, internet bağımlılığına en yakın bozukluk, DSM IV’ te dürtü kontrol bozuklukları başlığı altında yer alan “patolojik kumar oynama” olarak görülmektedir (Griffiths, 1999; Young, 2004).

İnternet Bağımlılığı İçin Önerilen Tanı Kriterleri

- İnternet saplantısı (bir önceki on-line aktivite üzerine düşünme ya da sonraki on-line seans beklentisi).
- Doyum sağlamak için interneti hep artan miktarlarda kullanma ihtiyacı.
- İnternet kullanımını kontrol etmek, kesmek ya da durdurmak için yapılan başarısız girişimler.
- İnternet kullanımını kesme ya da durdurma girişiminde bulunduğu anda tedirginlik, sıkıntılı, depresif ya da alıngan ruh hali.
- Asıl niyet edilenden daha fazla on-line kalmak.
- İnternet kullanımı nedeniyle ilişkileri, işi, eğitimi ya da kariyer fırsatını tehlikeye atmak ya da kaybetme riskini almak.
- İnternet kullanımının boyutlarını gizlemek için aile üyelerine, terapisteye ya da diğerlerine yalan söylemek.

- Problemlerinden kaçma ya da tükenmişlik halinden (örneğin, yardım edilemezlik duygusu, anksiyete, depresyon) kurtulmanın yolu olarak interneti kullanmak (Young, 1996).

Kuramlara Göre İnternet Bağımlılığı

Davranışçı kuram iki temel öğrenme stiliyle internet bağımlılığını açıklamıştır. Bunlardan biri olan klasik koşullanma temelinde, internetin kişi için başta anlam taşımazken online oyunlar ve sohbetler ile eğlendiğinde bu keyfi sürekli yaşama isteği olduğu söylenebilir. Edimsel koşullanma temelinde ise internet aracılığıyla bilgilere çabucak ulaşmanın ve insanlarla sanal iletişim kurmanın pekiştirici olduğu düşünülmektedir (Küçükkaragöz, 2002).

Sosyal öğrenme kuramına göre kişi, çevresindekilerin davranışlarını gözlemler ve sonra da bunlar içinden kendine uygun gördüğü davranışları sergiler. Sosyal öğrenme sürecinde model alınan kişinin özellikleri model alma üzerinde etkilidir. Ergenlik döneminde birey, daha çok akranlarını model alır. Akranlar arası yaygın internet kullanımı yönündeki eğilim, bireyi internete bağlı bir hale getirdiği düşünülmektedir (Küçükkaragöz, 2002; Arı, 1995; Beard, 2005).

Gestalt kuramı açısından birey, bağımlılık sürecinde bilgisayara fazla yoğunlaştığı için bilgisayarla ilgili aktiviteler “şekil” ve onun dışındaki her türlü unsur daha az önem taşımamasından ötürü “zemin” olarak görür. Bunun yanında internetin çok yönlü kullanımı nedeniyle birey interneti hayatının bir “parçası” olarak değil “bütünü” olarak görür (Küçükkaragöz, 2002; Beard, 2005; Corey, 2008).

Bilişsel yaklaşımlara bakıldığında ise daha çok “mantıkdışı inançlar” ve bu inançların değişimi üzerine durdukları görülür. Belirtileri arasında da bahsedildiği gibi birey, internet başında kaldığı saati eksik söylemekte ve buna kendisini de inandırmakta, internetin başında daha fazla kalmak için kendisini de kandıran bahaneler bulmaktadır (Beard, 2005; Corey, 2008).

Gelişimsel yaklaşıma bakıldığında, kişinin sosyalleşme ihtiyacına, sosyal yeteneklerden yoksun olması durumunda sanal ortamlarda karşıladığına vurgu yapmaktadır. Özellikle ergenlik döneminde önemi artan akranların çeşitli talepleri ergen üzerinde ciddi bir yönlendirme oluşturur. Ayrıca ergenin içinde bulunduğu toplumsal yapının etkisiyle karşılaştığı çeşitli anne baba tutumları ve meslek seçimi gibi faktörlerle onun üzerinde baskı oluşturmakta ve kendini internet içindeki sanal dünyaya kapatmasına yol açmaktadır (Beard, 2005; Pamukçu, 1994).

Sosyo-kültürel bakış açısı ise aşırı internet kullanımını harekete geçiren ailesel, sosyal ve kültürel dinamikler üzerinde durmaktadır. Örneğin; kişi, interneti önce aile içi anlaşmazlıktan kaçmak için kullanıyorken bir süre sonra bu kaçışın bağımlılığa dönüştüğünü öne sürmektedir. Kullanıcılar, çevrelerindeki insanların başkalarıyla tanışma, eğlenme ve sorunları çözmeye yolu olarak interneti görmelerine neden olmaktadır (Beard, 2005; Bacanlı, 1998).

Young'ın İnternet Bağımlılığı Modeli

İnternet bağımlılığı kavramını ilk ortaya atan 1995 yılında Dr. Ivan Goldberg olmuştur. Goldberg "madde bağımlılığı" ölçütlerini kullanarak internet bağımlılığını tanımlamıştır. Ancak bilimsel tartışmalar Kimberly Young tarafından Amerikan Psikoloji Derneği'nin 1996'da gerçekleştirilen yıllık toplantısında "İnternet Bağımlılığı Hastalığı (Internet Addiction Disorder)" kavramını gündeme getirmesiyle başlamıştır (Işık, 2007). Goldberg internet bağımlılığı ölçütlerini tanımlamak için madde bağımlılığı ölçütlerini kullanırken Young (1996) buna karşı çıkmış ve internet bağımlılığı için tanı ölçütlerini DSM-IV'te yer alan ve internet bağımlılığına en yakın bozukluk olduğunu düşündüğü patolojik kumar oynama ölçütlerini uyarlayarak oluşturmuştur. Young'ın tanımladığı sekiz ölçütten beş tanesinin yaşanması durumunda kişi internet bağımlısı olarak nitelendirilebilmektedir.

Caplan'ın İnternet Bağımlılığı Modeli

Problemlerle internet kullanımı" kavramını kullanmıştır. Bazı bireyler internet kullanımı konusunda kendisini kontrol edebilmeyi başarmakta ve internet kullanımını yalnızca ihtiyacını karşılayacak bir süreyle sınırlayabilmektedir. Buna karşılık, bazı kullanıcıların bu sınırlamayı yapamadığı, iş ve sosyal yaşamlarında aşırı kullanım nedeniyle sorunlar yaşadığı gözlenmektedir. Bireylere sorun yaşatan bu tür davranış örüntüsü, zarar verici olması ya da normalden belirgin sapma göstermesi nedeni ile "problemlerli" olarak tanımlanmaktadır (Caplan, 2002).

Caplan'ın (2002) modeline göre; depresyon, sosyal izolasyon gibi problemleri olan kişilerin sosyal iletişim açısından işlevsel olmayan bilişleri vardır, bu kişiler yüz yüze iletişim yerine daha az tehdit edici olarak gördükleri sanal iletişimi tercih ederler. Kendilerini sanal ortamda daha rahat hissettikleri için internet aşırı kullanımı ve sonrasında problemlerle internet kullanımı ortaya çıkar. Sosyal yaşamında kendini ifade edemediğini düşünen kişiler yüz yüze olmayan bir iletişimde kendilerini daha rahat hissetmektedirler. Bu yolla kişi olumsuz özelliklerini iletişim kurdukları kişiye aktarmaz, kendisinde olmayan olumlu özelliklerinin varlığından bahsedebilir, böylece internet bu kişilerde iletişim kurdukları kişi üzerinde etki bırakabildiği düşüncesini oluşturur. Sanal iletişim, kişide bu tür iletişimin kolay, daha az riskli, daha heyecanlı olduğu inancını oluşturur.

1.4.Ergenlik Dönemi ve İnternet Bağımlılığı

1.4.1.Ergenlik Nedir?

Ergenlik (puberte), insanlarda meydana gelen "yetişkinliğe ilk adım" evresidir. Ergenlik, çocukluk çağı ile yetişkinlik çağı arasındaki geçiş dönemidir. Ergenlik, bireyde çocuksu tutum ve davranışlarının yerini yetişkinlik tutum ve davranışlarının aldığı, cinsiyet yetilerinin kazanıldığı, bireyin erişkin rolüne psikolojik ve somatik olarak hazırlandığı dönemdir. Çocukluk çağı olarak adlandırılan yaşlarda, sosyal toplum bilinci (süperego) gelişmemişken, ergenlik dönemine giren gençlerde toplumsal kabullenilme, bir grubun parçası olma (süperego ve ego) kavramları gelişir. Vücut hormonlarından cinsiyet ile ilgili olan (sekonder cinsiyet hormonları) östrojen veya

androjenlerin üretimi bu dönemde pik yaptığından ergen adayının psikolojisi sebepsiz değişimler gösterir. Genel olarak 12-21 yaş arası ergenlik dönemi olarak adlandırılır.

Gençlik dönemi olarak da ifade edilebilen ergenlik, bireyin biyolojik ve duygusal süreçlerindeki değişikliklerle baslar, cinsel ve biyolojik olgunluğa doğru erişmesi ile sürer. Bireyin bağımsızlığını ve sosyal üretkenliğini kazandığı belirlenmemiş bir zamanda tamamlanır. Kronolojik şekilde süren ergenlik, normal bir gelişim ve değişim dönemidir (Özbay ve Öztürk, 1992).

Atabek'e göre (2002), ergen olmak, çocuk olmaktan, çocuk yapabilir olmaya geçiş dönemidir. Psikolojik açıdan yapılan başka bir ergenlik tanımı da; kişinin davranışlarında ve bilişsel yeteneklerinde meydana gelen değişiklikler dönemidir (Papalia, Olds ve Feldman,1998).

Ergenliğe giriş yaşı; genetik (ailesel), ırk, sosyoekonomik şartlar (çocuk yaşta evlendirme, ağır bedensel yük altında çalıştırılan çocuklar) ve iklim gibi faktörlerden etkilenir. Bazı siyahi kabileler ve eski Araplarda ergenlik iklimin etkisiyle daha erken başlarken Kuzey yarım küredeki Norveç, Finlandiya gibi az güneş alan soğuk bölgelerde ergenlik yaşı daha geçtir.

Ergenliğe giriş için kesin bir zaman yoksa da genel olarak kızlar 9-13 yaş arasında ve erkeklerden daha erken ergenliğe girerler. Bu nedenle yaşamın bu döneminde kızlar erkeklerden fiziksel olarak birkaç yıl önce gelişirler. Ergenlik dönemine giriş yaşı giderek düşmektedir. Bunun nedeninin beslenme ve sağlık alanındaki gelişmeler, genetik faktörler (ırk), diğer faktörler; yağ dengesi, yaşanan bölge, iklim gibi faktörler olduğu düşünülmektedir.

1.4.2. Ergenlikteki Fiziksel ve Ruhsal Değişimler

Buluğ (Puberte, Erinlik); ilk ergenlik döneminde oluşan hızlı fiziksel olgunlaşmanın, hormonal ve beden değişimlerini içeren dönemdir. Menarş: kızların ilk menstürasyonu (adet kanaması), erkeklerde "ıslak gece" olur. Büyüme hızında artış görülür; hem boy hem kiloda.

Birincil cinsiyet özelliklerinin gelişimi; Kızlarda buluğ çağının en önemli göstergesi ilk adet kanaması olarak kabul edilir. İlk adet kanamasından yaklaşık bir yıl sonra yumurta üretimi baslar. 11-14 yaşlarında görülür. Buluğ sırasında dış cinsel organlarda önemli değişiklik gösterir. Majör ve minör libialar (iç ve dış dudaklar), klitoris, vajinal kanal büyür ve özellikle klitoris uyarılmaya daha hassas hale gelir (Kulaksızoglu, 1998; Özbay ve Öztürk, 1992). Erkeklerde de dış cinsel organlar yani penis ve skortum (testisleri taşıyan torba) büyür. Bu değişiklik erkek buluğ çağının en önemli göstergesidir (12-13 yas). Bunun yanı sıra penise spermlerin aktarımını sağlayan prostat bezleri oluşur. Üreme organlarındaki olgunlaşma sonucu ile ilk, gece boşalmaları yaşanır (Gander ve Gardiner, 1993; Kulaksızoglu, 1998; Özbay ve Öztürk, 1992).

İkincil cinsiyet özelliklerinin gelişimi; Kızlarda; buluğun ilk görünür ve en önemli belirtisi, 8-13 yaşları arasında göğüsteki tomurcukların ortaya çıkmasıdır. Adet kanaması bundan yaklaşık bir yıl sonra gerçekleşir. Cinsel organ çevresindeki kıllanmalar genellikle memelerin gelişiminden kısa bir

süre sonra baslar ve bir ya da iki yıl sonra koltukaltı kılları belirir. Bu dönemde ayrıca, omuzlar daralır ve yuvarlaklaşır, kalça genişleyerek vücut yapısı sekilenir (Gander ve Gardiner,1993; Özbay ve Öztürk, 1992). Erkeklerde; en önemli ikincil cinsiyet belirtileri ise, beden biçimi ve sakaldır. Vücut ve yüz erkeksi bir görünüm alır. Omuzlar geniş, kalça dar ve gövde nispeten uzundur. Aynı dönemde önce penis çevresi kıllanması ve yaklaşık iki yıl kadar sonra da koltukaltı ve yüzde kıllanma baslar. (Gander ve Gardiner, 1993; Kulaksızoglu, 1998; Özbay ve Öztürk, 1992).

Beden bileşiminde değişim; yağ ve kas miktarında ve dağılımındaki değişimi. Solunum ve dolaşım sistemindeki değişimler; egzersiz için dayanıklılık ve toleransın artması görülür.

Hormonel değişimler ve ruh durumunda değişimler arasında bağ var ama çok güçlü değildir. En güçlü bağ ilk ergenlikte hormonların en değişken olduğu zamandır. Bir çalışma hormonal artışların kızlarda depresyon gelişiminde rol oynadığını fakat aile, okul ve akranlarla yaşanan stres olaylarının depresyonda asıl belirleyici faktörler olduğunu göstermiştir.

Uyku örüntülerindeki değişimler görülür. Yatma zamanında enerjik, sabahları uyuşukluk görülür. Bu dönemde ergen anne-babadan uzaklaşıyor, aile sisteminde bir dengesizlik oluşabilir. Özel olaylara tepki artar. Kızların menarş ile ilgili tepkileri eskiye nazaran daha olumlu çünkü daha bilgililer, akran prestiji, toplumsal olgunlaşma.

Lise öğrencilerinin de içinde bulunduğu ergenlik dönemini fırtınalı, dengesiz, değişken, çatışmalı ve stresli bir dönem olarak tanımlanmaktadır. Bu dönemde kimlik bulma en önemli problemdir. Yaşanan bu kimlik krizi, özellikle lise öğrencilerinin duygusal iletişimlere yöneldiği, meslek seçimine karar vermek zorunda kaldığı ya da meslek seçimi için girdiği sınavlarda büyük bir rekabet içine girdiği dönemde ortaya çıkmaktadır. Bu süreçler, lise öğrencileri üzerinde gerginlik yaratmakta ve çeşitli sorunlara yol açmaktadır (Ekşi, 1985; Yörükoğlu, 1980; Ziyalar, 1981; Yavuzer, 1985; Conger ve Galambos, 1997; Hawton, 1986; Ergin, 1993).

Ergenlerin karşılaştığı ve kimlik krizi yaratan stres kaynakları; 'aile içi rol çatışmaları, aile içi tutarsız ve dengesiz ilişkiler, ebeveynlerin medeni durumu, kardeşlerle yaşanan sorunlar, akrabalarla yaşanan sorunlar, okul yöneticileri ve öğrenciler arası yaşanan sorunlar, sosyal ilişkilerde yalıtılmışlık ve yabancılaşma, uygun olmayan referans gruplarını seçme' gibi risk faktörlerinin ortaya çıkmasına yol açabilir (Güler, 1996; Conger ve Galambos, 1997).

Ergenlik sürecinde değişen duygusal yapı ve duyguları uç boyutlarda yaşamaya yönelik eğilim, durumu daha sancılı bir hale getirmektedir. Kahramansı eğilimler, en özel yaşantıları kendi yaşantıları olarak görmelerine neden olur. Onlara göre en büyük aşk, en büyük acı onlara aittir; kimse onları anlayamaz ve onlara yardımcı olamaz (Aydın, 2005). Bu tip durumlar, ergenin çeşitli problemler yaşamasına yol açar. Bu problemlerden bazıları, kaygı düzeyindeki artış, başarısız olma korkusu, onaylanmama, reddedilme, cezalandırılma korkusu, alkol, madde ve internet bağımlılığı, umutsuzluk

ve üzüntü duygusu içinde olma, anlaşılama duygusu ve kendini beğenmemedir (Güçlü, 2001; Kaya, 2002; Young, 2004; Aydın, 2005).

Ergenlerdeki düşük benlik saygısı ve diğer uyum problemleri ile başa çıkma stratejisi olarak problemlerini internet kullanımı ile ilerleyebilmektedir. İnternet ve bilgisayar oyunlarının aşırı kullanımının, ödüllendirici bir davranış olarak görülmesi ve dolayısıyla oluşan negatif duygularla (korku, huzursuzluk ve hayal kırıklığı) mücadele etmeye yarayan bir strateji olarak kullanılması internete olan yönelmeyi artırmaktadır (Chou ve Hsiao, 2000; Lim ve diğ., 2004).

Ergenlik döneminde kişinin önemli ihtiyaçlarından biride sosyal destektir. Sosyal destek üç temel grupta toplamak mümkündür. Bunlar: “aileden algılanan sosyal destek”, “arkadaşlardan algılanan sosyal destek”, “özel bir insandan algılanan sosyal destek”. Bu üç temel grubun birbirleri arasında etkililik düzeyine bakıldığında kişiden kişiye farklılık gösterdiği görülmektedir (Yörükoğlu, 1983; Cüceloğlu, 1987; Kozacıoğlu, 1986). Ergenlik döneminde aile desteğine kıyasla arkadaş desteği ön plana çıkmaktadır, bir gruba ait hissetme bu dönemde oldukça önem taşımaktadır.

Sosyal desteğin az olması ve hatta bulunmaması durumunda birey, yaşadığı destek ihtiyacından ötürü kendini başka kanallara yönlendirecek ve farklı bir arayışa girecektir. Ergenlik dönemindeki problemlerin yoğunluğu itibarıyla bu dönemde sosyal destek ihtiyacı karşılanmayan birey, bir arayışa yönelir (Yörükoğlu, 1983; Cüceloğlu, 1987; Kozacıoğlu, 1986; Omizo, 1988; Ersanlı, 1996). Eğer çocuk, sosyal destek hissetmezse özel olma ve anlaşılma hissini başka obje veya durumlarda arar. 21. Yüzyılda internet kullanımının yaygınlaşması nedeniyle bu obje ya da durumun tanımı, daha çok internet kullanımı ile birleşmektedir. Çocuklar, çevrelerindeki insanlardan destek alamadıklarında bu ihtiyaçlarını sanal ortamlarda gidermeye yönelmektedir (Tsai ve diğ., 2001).Yapılan bazı çalışmalara göre de çeşitli nedenlerden dolayı bozulan aile ilişkileri ergenin internete ya da farklı şiddet içerikli durumlara yönelmesine neden olmaktadır (Duncan 1981; Winder ve Rau 1982; Cornell 1989). Çocuğun internet bağımlılığına yönelmesini engelleyen anahtar da ebeveynlerin elindedir. Ebeveynlerin çocuğuyla kurdukları doğru iletişim, çocuğunun yaşadığı bir problemde güvenle onun yanında durması, çocuğun başka bir kanala duyduğu ihtiyacı ortadan kaldıracaktır (Coyne ve Dovvney; 1991; Dökmen, 1994; Canver, 2006).

Ergenlik döneminde internet kullanımı sürecine bakıldığında duygu ve düşünceleri ifade etme yönünde farklı bir yol bulunmaktadır; kişi sözlü olarak değil oyunlar ya da sanal sohbetler ile duygu ve düşüncelerini aktarabilmektedir (Omizo, 1988). Bu nedenle erkeklerin, bastırdıkları duygularını ve eğer ki hayatlarında beklemedikleri düzeyde öncü bir role sahip değillerse bu liderlik isteğini oyunlar aracılığıyla gidermeye çalıştıkları görülmüştür (Omizo, 1988; Ayaroğlu, 2002; Aktaş, 2005).

Ergenlik dönemindeki bireyler içinde de erkeklerin kızlara göre daha fazla internet kullandığı ve internet bağımlılığı oranının daha yüksek olduğunu ortaya atan araştırmalar vardır (Ayaroğlu, 2002; Aktaş, 2005; Koch, 2004).

1.4.3. Ergenlerde Problemlİ İnternet Kullanımı

İnternetin tüm dünyada hızla yayılması, kuşkusuz pek çok farklı disiplinin konuyu ele almasına neden olmuş ve birey üzerinde yarattığı etkiler ile psikoloji alanına da girmiştir (Batıgün ve Kılıç, 2011). Bununla birlikte internetin yaygınlaşması ve bireyler tarafından yoğun kullanılması ile çeşitli davranış problemlerinden söz edilmesine yol açmıştır.

Morahan-Martina ve Schumacher (2000) problemlİ internet kullanımını internetin yoğun kullanılması, bu kullanımın kontrol altına alınmaması ve kişinin yaşamına ciddi düzeyde zarar vermesi olarak tanımlarken, Davis (2001), uyumsuz düşünce ve patolojik davranışları içeren psikiyatrik bir durum olarak tanımlamaktadır. Young (2007) ise internet bağımlılığını; kullanıcının internet kullanımını, kontrol becerisini, ilişkisel, mesleki ve sosyal becerisini problemlere sebep olacak derecede etkileyen yeni ve genellikle tanınmamış klinik bir bozukluk olarak tanımlamaktadır.

Ergenlerin zamanlarının büyük bölümünü geçirdikleri TV, video, cep telefonu vb. eğlence araçlarına yeni dönemde internet ve bilgisayar kullanımındaki artış da eklenmiştir (Gürcan ve Hamarta, 2013). Ergenler ülke sınırlarını hatta il sınırlarını aşmamış olabilirler ancak internet aracılığı ile dünyaya açılabilen, sınır ötesi iletişim ve ilişkiler kurabilmekte, onlarla sanal ortamda ortak paylaşımlar yapabilmektedirler (Ögel, 2012). Bu durumun bir sonucu olarak ergenlerin televizyon izleme, spor yapma, aile ve arkadaşları ile zaman geçirme vb. gibi eğilimleri bilgisayar önünde zaman geçirme ile yer değiştirmektedir (Arslan, 2013).

Ergenlik dönemi kimlik arayışı dönemi olduğundan, aileden kopma ve akran gruplarıyla birleşme ergenin temel psikolojik ihtiyaçlarından biri haline gelir. Özellikle bu dönemde akran kabulü ve sosyal onay ön plana çıkmaktadır (Kaygusuz, 2013). Ergenler internet üzerinden kurdukları iletişimlerde kolaylıkla onay ve kabul elde edebilmektedir (Tsai ve Lin, 2003). Bunun sonucu olarak kimlik kazanımı sürecinde zorlanan ergenler, interneti gerçek yaşamdaki sorumluluklarından ve gerçek kimliklerinden kaçmaya yardımcı olan bir mecra olarak görebilmektedir (Yang ve Tung, 2007).

Ergenin internette uzun, kontrolsüz bir biçimde zaman geçirmesi ve internetin gittikçe artan kullanım sıklığı aile ilişkilerini olumsuz etkilemektedir. Arslan (2013) 'ye göre ebeveyn ile ergenin geçireceği zaman azalmakta, iletişim ve paylaşımı olumsuz yönde etkilemektedir. Bu durum aile içinde çatışmaların yaşanmasını kaçınılmaz kılmakta, dolayısıyla aile bağlarını azaltmaktadır. Bu görüşün tersi olarak aile ilişkilerinde zaten var olan problemler de ergenlerin problemlİ internet kullanımına neden olabilmektedir.

1.5. Depresyon ve İnternet Bağımlılığı

1.5.1. Depresyon Nedir?

Depresyon; derin üzüntülü bir duygudurum içinde düşünce, konuşma ve hareketlerde yavaşlama ve durgunluk, değersizlik, küçüklük, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık duygu ve düşünceleri ile fizyolojik işlevlerde yavaşlama gibi belirtileri içeren bir sendromdur (Öztürk, 1994).

DSM-5' E göre depresyon bozukluğunun belirleyicileri;

Bunaltı sıkıntısı: Bunaltılı sıkıntılı, yeğin depresyon döneminin ya da süre giden depresyon bozukluğunun (distimi) çoğu günü boyunca, aşağıdaki belirtilerden en az ikisinin varlığıyla tanımlanır.

- 1- Bunalma ya da gerginlik duyma.
- 2- Hiçbir biçimde dinginlik ağlayamama (olağandışı bir huzursuzluk duyma).
- 3- Kaygılarından ötürü odaklanmakta güçlük çekme.
- 4- Kötü bir şey olacağından korkma.
- 5- Özdenetimini yitirecekmiş gibi olma.

O sıradaki ağırlığını:

Ağır olmayan- iki belirti

Orta derece- üç belirti

Orta derece- ağır- dört ya da beş belirti

Ağır- devinsel kışkırtma (motor ajitasyon) ile birlikte dört ya da beş belirti

Depresyon Tanısı (ICD-10): Depresif epizot varlığının saptanabilmesi için ICD-10 kriterlerinin A grubundan en az iki semptomun ve B grubundan iki semptomun var olması gerekir. Melankolik, yaşamsal, biyolojik olarak da adlandırılan somatik sendromun tanınabilmesi için de C grubundaki belirti ve semptomlardan dördü var olmalıdır.

A. Tipik Depresyon Semptomları(en az 2)

- Depresif duygu durumu
- İlgisi ya da zevk kaybı
- Enerji ya da ilgi azalması

B. Diğer depresyon semptomları (2 adet)

- Konsantrasyon ve dikkat azalması
- Öz saygı azalması, özgüven azalması
- Suçluluk ve değersizlik duygusu
- Geleceğe ilişkin kötümserlik
- Kendi kendine zarar verme ya da intihar düşünceleri ya da eylemleri
- Uyku bozuklukları
- İştah azalması

C. Somatik semptomlar (4 adet)

- İlgi kaybı ya da normalde zevk veren aktivitelerden zevk almamak
- Normalde hoşı giden ortamlara ya da olaylara karşı duygusal tepkisizlik
- Sabahları olağan uyanma saatinden 2 saat ya da daha uzun süre önce uyanmak
- Sabahları daha kötü olan depresyon
- Açık psikomotor retardasyon ya da ajitasyona ilişkin objektif belirti
- Dikkat çekici iştah kaybı
- Kilo kaybı
- Dikkat çekici libido kaybı

1.5.2. Depresif Bozukluklar Nelerdir?

Majör depresif bozukluk

Minör depresif bozukluk

Tekrarlayıcı kısa depresif bozukluk

Retarde depresyon

Ajite depresyon

Puerperal depresyon

Atipik özellikli depresyon

1.5.3. Depresyon ve İnternet bağımlılığı

Depresyon, öldürücü hastalıklar listesinde ilk sıralarda yer alan hastalıklardan biri olarak gösterilmektedir. Çünkü depresyon, intihar gibi vahim sonuçlarının dışında alkolizmden kalp rahatsızlığına kadar birçok kronik rahatsızlığın da en belirleyici faktörlerinden biri olarak yorumlanmaktadır (Yaşar, 2007). İnternet bağımlılığı ve depresyon ilişkisi incelendiğinde farklı sonuçlar elde edilmiştir. Yapılan literatür taramasında, Kraut ve diğ. (2002), Whang, Lee ve Chang (2003), Kim ve diğ. (2006) ile Yang ve Tung (2007)'un çalışmaları gibi bazı araştırmaların depresyonla internet bağımlılığı arasında ilişki olduğunu tespit ettikleri görülmüştür. Ancak bazı çalışmalarda depresyonla internet bağımlılığı arasında bir ilişki olmadığı yönünde sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Sanders ve diğ. (2000) ile Niemz, Griffiths ve Banyard (2005)'in çalışmaları gibi çalışmalar da bunlara örnektir.

1.6. Stres ve İnternet Bağımlılığı

1.6.1. Stres Nedir?

Stres; Latince “estrica” sözcüğünden dilimize geçmiş, insanların sağlığı ve huzuru için bir tehlike işareti, bir uyarı olarak algılanan dolayısıyla yetersiz bir şekilde ele alınan olaylara gösterilen, belirgin olmayan fizyolojik ve psikolojik tepkileri ifade eder (Erdoğan, Ünsar, Süt; 2009).

Stres; organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur. Stresin, insanların fiziksel ve psikolojik iyi oluşları üzerinde önemli etkileri vardır. Araştırmalar, stresin madde kullanımı, intihar, depresyon, kalp hastalıkları ve bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi önemli psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklara neden olduğunu ortaya koymuştur (Greenberg; 1990; Lazarus ve Folkman; 1984).

Stres dıştan ya da içten kaynaklanan, alışılmış olmayan uyarıcıların yarattığı ve buna karşılık duygusal, motor, zihinsel ve psikolojik tepkilerin ortaya çıkmasına neden olan durumlardır (Phares; 1988).

Stres, bir kişinin duygularında, düşünce süreçlerinde veya fiziki şartlarında, kişinin çevresiyle baş edebilme gücünü tehdit eden bir gerilim durumudur (Davis; 1977).

Stres vücudun tehdit edici bir durum karşısındaki biyokimyasal tepkisidir (Ellison; 1990).

1.6.2. Stres Belirtileri

Bedensel İşaret Ve Belirtiler:

- Aşırı iştahsızlık, kilo kaybı ve zayıflık

- Aşırı yemek yeme veya bir sorunla karşılaşınca yemek yeme ve içki içme eğilimi ile oluşan kilo fazlalığı
- Sürekli yorgunluk ve halsizlik hali
- Sıkça görülen migren tarzı baş ağrıları
- Geceleri uyumama veya erken uyanma
- Oturma ve dinlenmeyi engelleyen sinirsel ağrı ve şikâyetler
- Gece ve gündüz vücudun değişik organlarına giren kramplar ve adale spazmları
- Yüksek tansiyon, kalp atışlarında artma, ellerde titreme, nefes darlığı
- Sık sık gelen mide bulantıları, mide krampları, sürekli ishal ve kabızlıktan şikayetçi olma
- Aşırı hassasiyet, duygulanma ve gözlerden yaş gelmesi
- Ağrı kesici ilaçlara ve aspirine aşırı düşkünlük ve bunun sonucu oluşan mide kanamaları
- Daha dinamik ve enerjik olmak, azalan vücut mukavemetini arttırmak için aşırı ölçüde vitamin ve mineral türü ilaçlara eğilim ve düşkünlük

Bu bedensel belirtilerden birkaçının olması bedensel olarak stres altında olunduğunun işaretini vermektedir.

Duygusal Ve Davranışlar Belirtiler:

- Aşırı tedirginlik korku ve endişe
- Alınganlık, çabuk sinirlenme
- Hayattan zevk almama her şeyin boş olduğunu açıklama
- Hasta olmaktan korkma veya hasta olduğunu zannetme
- Yakında öleceği duygusu, kaza veya ölüm olaylarında aşırı duygulanma ve ağlama
- Fiziksel yorgunluk ve krampları kanser hastalığı ile karıştırma
- Samimi birkaç dostunun olmamasından yakınma
- Evde yalnız kalmaktan, kapalı yerlerde bulunmaktan, savaştan, depremden, şimşek ve gök gürültüsünden korkma ve paniğe kapılma
- Olayları ve insanları hatırlayamama yapılacak işleri unutma
- İşe sürekli olarak odaklanamama, bir işi tamamlamadan başka bir işe kalkışma (Eren, 1998).

1.6.3. Stresin Kaynakları

Kendimizle ilgili nedenler stresi ortay çıkartabilir. Bireyin kendisiyle ilgili stres kaynakları; biyolojik, maddi, duygusal, yaşam tarzı ve yaşı açısından dört kısımda ele alınıp incelenebilir (Eren, 1998). Ailemizin, iş arkadaşlarımızın ve yakın çevremizdeki insanların oluşturduğu stres nedenlerini tümüyle kontrol edemeyeceğimizi bilmemiz gerekir. Ancak akıl yoluyla onları etkileyebilir, bir ölçüde de olsa arzu ettiğimiz yönde değiştirebiliriz (Barutçugil, 2002).

Bireyin iş çevresindeki en önemli stres kaynakları; çalışma koşulları, iş güclüğü, görev ve sorumluluk dağılımındaki bozukluklar, ücret yetersizliği, üste mevkiye yükselme hırsıdır (Eren, 1998).

Hayatın farklı alanlarında farklı kaynaklarda stres karşımıza çıkabilir. Stres sorununu yaşadığımızda ilk yapmamız gereken, stresin kaynağını belirlemek ve daha sonra da bu sorunun üstesinden gelmek için irade gücümüzü mü, aklımızı mı yoksa sabrımızı ve uyum yeteneğimizi mi kullanmamızın doğru olacağına karar vermeliyiz (Barutçugil, 2002).

Yapılan bazı araştırmalar depresyon gibi stres ve anksiyetenin de internet bağımlılığıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Nie, Hillygus ve Erbring, 2002, McKenna ve Bargh, 2000). İnternet kullanımı arttıkça sosyal çevrenin küçüldüğü ve stres, yalnızlık gibi faktörlerin ortaya çıktığı görülmüştür (Nie, Hillygus ve Erbring, 2002).

1.7. İnternet Bağımlılığı ve Anksiyete

1.7.1. Anksiyete Nedir?

İç sıkıntısı, kaygı, bunaltı gibi sözcüklerle ifade edilen anksiyete, tüm insanlarda zaman zaman yaşanan olağan bir duygu olup, organizmanın biyolojik bir korunma sistemidir. Olası bir potansiyel tehlike algılandığında ortaya çıkarak, kişinin tehlikeli durumdan kendini sakınmasına, tehlikeye karşı gerekli önlemleri almasına, onlara karşı koymasına ya da uyum davranışı geliştirmesine ve böylelikle yaşamın sağlıklı biçimde sürdürülmesine olanak sağlar (Işık, 2008).

Anksiyete herkes tarafından belli zamanlarda yaşanabilecek normal bir tepki iken, anksiyete bozuklukları, kişinin hayat kalitesinin yanı sıra toplum sağlığını da ciddi boyutlarda tehdit eder, işlevselliği etkiler. Anksiyete, bireye yönelik olası bir tehlike tehdidi karşısında onu, gereğini yapmak üzere harekete geçirmesi için hazırlayan bir biyolojik uyarıcıdır.

Anksiyeteye yol açabilecek durumlar; ilişki sona ermesi, şiddetli tartışmalar, yakın birinin kaybı, işte zorlanma, iş kaybı, maddi sorunlar, korkutucu veya üzücü bir olay, uykusuzluk gibi psikolojik nedenler ya da fiziksel hastalıklar, aşırı alkol veya ilaç kullanımı gibi bedensel nedenler olabilir. Bu duygu, objektif bir tehlike, kişinin günlük yaşamını bozan subjektif bir beklenti hissi, dehşet, endişe ya da bir felaketin yaklaştığı şeklindeki duygularla kendini gösteriyorsa, kişinin günlük yaşamını, sosyal

işlevselliğini olumsuz olarak etkilemeye başlamışsa, artık anormal, patolojik anksiyeteden söz edilir (Işık, 2008).

1.7.2. Anksiyete Bozuklukları

Anksiyete çeşitli gruplara ayrılarak ele alınmaktadır. Bunlar;

- Panik bozukluğu
- Yaygın anksiyete bozukluğu
- Obsesif kompulsif bozukluklar
- Fobiler (özgül fobi, sosyal fobi)
- Akut stres bozukluğu
- Travma sonrası stres bozukluğu
- Genel tıbbi durumu ya da alkol ve diğer bağımlılık yapıcıların yoksunluğuna bağlı olarak ortaya çıkan anksiyete bozukluğudur.

1.7.3. Anksiyete Belirtileri

Anksiyetenin bilişsel, duygusal, davranışsal ve fizyolojik bileşenleri vardır.

Bilişsel belirtiler

Duyusal- algısal belirtiler; aklın sisli, bulanık olması, çevredeki nesnelere uzakmış gibi ya da bulanık görme, aşırı uyanıklık hali, kendini aşırı gözleme, çevrenin olduğundan farklı görülmesi.

Düşünce zorlukları; önemli şeyleri hatırlayamama, bilinç sislenmesi (konfüzyon), düşünmeyi kontrol edememe, konsantrasyon güçlüğü, dikkat dağınıklığı, düşüncede duraksamalar, kesintiler, objektif düşünme güçlüğü, nedenselleştirme güçlüğüdür.

Kavramsal sorunlar; kontrolü yitirme korkusu, başa çıkamama korkusu, fiziksel zarar görme ya da ölüm korkusu, aklını yitirme korkusu, başkalarınca olumsuz değerlendirilebileceği korkusu, yineleyici korkulu düşünceler, korku veren görsel imgeler, bilişsel sapmalardır.

Duygusal (affektif) belirtiler

Korku, endişe, dehşet duygusu, tedirginlik, alarm durumuna geçme, gerginlik, sinirlilik, çaresizliktir.

Davranışsal belirtiler

Normal davranışların hiperaktivasyonu ya da inhibisyonu şeklinde izlenen bu davranışlar önceleri anksiyeteyi azaltma amacı güderken sonuçta anksiyeteyi artıran özellik kazanırlar. Bu belirtiler;

kaçma, kaçınma, huzursuzluk, olduğu yerde hareketsiz donakalma, davranışlarda inhibisyon, konuşma akışında bozukluk, koordinasyon bozukluğudur.

Fizyolojik belirtiler

Kalp-damar sistemi belirtileri; çarpıntı, kalp hızında artma, kan basıncı değişiklikleri, bayılma hissi, bayılma, yüz kızarması, aritmidir.

Solunum sistemi belirtileri; solunum sayısında artma, nefes darlığı, hava açlığı, kesik solumadır.

Kas-iskelet ve sinir sistemi belirtileri; kaslarda gerginlik ve spazm, reflekslerde artma, yorgunluk hissi ve çabuk yorulma, yalancı romatizmal ağrılar, titreme, yüzde ve göz kapaklarında seyirme, uykuya dalma güçlüğü ve huzursuz uykudur.

Sindirim sistemi belirtileri; karın ağrısı, iştahsızlık, bulantı-kusma, ishal, yutma güçlüğü, ağızda kurumadır.

Ürogenital sistem belirtileri; sık idrara çıkma, cinsel güçsüzlük, erken boşalma, cinsel soğukluktur.

Cilt belirtileri; yaygın terleme, soğuk ve nemli eller, kaşınma krizleri, sıcak ve soğuk basma nöbetleridir.

1.8. İnternet Bağımlılığı İle İlgili Araştırmalar

İnternet bağımlılığı kavramını araştırmayı amaçlamış ilk kişi olan Young, daha önce de bahsedildiği gibi internet kullanımını DSM IV'ün patolojik kumar oynama ölçütlerini uyarlayarak araştırmıştır. Young'ın çalışması büyük ölçüde, internet kullanıcılarını arayan bir ilana cevap verenlerin oluşturduğu (self-selected) bir örnekleme dayanmaktadır. DSM-IV'ten uyarlanmış testte üç ya da daha yüksek olumlu cevabı verenler "internet bağımlısı" olarak (n=396) tanımlanmışlardır. Daha sonra bu grup 100 kişilik "bağımlı olmayan internet kullanıcıları" grubu ile karşılaştırılmıştır. Young'un çalışmasındaki deneklerin çoğunluğunu (% 60) kadınlar oluşturmaktadır. İnternet bağımlısı bireyler haftada 38,5 saat internet kullanırken, bağımlı olmayan bireyler haftada 4,9 saat internet kullanmaktadır. 396 bağımlı internet kullanıcısının her birinin gerçek internet bağımlısı olması olası değildir. Bununla birlikte, Young deneklerin çoğunun, online bağımlılık ve buna bağlı olarak tolerans, kontrol kaybı, geri çekilme belirtileri (withdrawal), işlevselliğin azalması ile sonuçlanan olumsuz akademik, sosyal, mali ve mesleki sonuçlar sergilediklerini belirtmiştir (Young, 1996).

Scherer ve Bost, internet kullanımı açısından 531 öğrenciyi incelemişler ve madde istismarı ve bağımlılığı belirtilerine paralel 10 klinik belirtiyi içeren bir kontrol listesi geliştirmişlerdir. Öğrencilerden yıl boyunca belirtilerden hangilerinin olup olmadığını işaretlemeleri istenmiştir. Üç ya da daha fazla belirtiyi işaretleyenler "internet bağımlısı" olarak sınıflandırılmışlardır. Bu sınıflamada da Young'ın yaptığı çalışmada olduğu gibi, bağımlılık için kesme noktası çok düşüktür. Sonuçlar, anketi cevaplayan 49 kişinin (% 13) bağımlılık kontrol listesinde üç ya da daha çok seçeneği

işaretlediğini ve bunların çoğunluğunun (% 71) erkek olduğunu göstermektedir. İnternette harcanan süre haftada ortalama 8,1 saat olarak bulunmuştur. Ayrıca sonuçlar, internet bağımlısı kişilerin internette daha az popüler olan hizmetleri (oyunlar, bültenler, sohbet [IRC-Internet Relay Chat], MUD'lar [Multi User Domain] vb.) kullandıklarını ve daha çok on line ilişkiler aradıklarını göstermektedir. Örneklemin % 13'ü internet kullanımının akademik çalışmalarını, profesyonel performanslarını ya da sosyal yaşamlarını etkilediğini, % 2'si ise internetin yaşamlarına olumsuz etkisi olduğunu algıladıklarını belirtmişlerdir (Griffiths, 1999).

Young ve Rodgers, yaptıkları araştırmada 259 kişiyi (130 erkek, 129 kadın) ele almışlar ve patolojik internet kullanımıyla depresyon arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Patolojik internet kullanımını değerlendirmek için DSM-IV'ün patolojik kumar oynama ölçütlerini temel alarak oluşturulduğu 8 soruluk tanı anketini uygulamışlar ve depresyonu değerlendirmek için de Beck Depresyon Envanterini kullanmışlardır. Sonuçlar, patolojik internet kullanıcılarının, normal kullanıcı örneğine oranla, hafif veya orta düzeyde depresyonla daha fazla ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca depresyonun patolojik internet kullanımının gelişmesindeki en önemli faktörlerden biri olduğunu belirtmişlerdir (Young ve Rodgers, 1998).

Morahan- Martin ve Schumacher, 277 kolej öğrencisinde patolojik internet kullanımı (PİK) olarak adlandırdıkları davranışı incelemişlerdir. PİK'i 13 maddelik bir anket ile değerlendirmişler ve dört ya da daha çok olumlu yanıt verenleri patolojik internet kullanıcıları olarak tanımlamışlardır. Patolojik internet kullanıcılarının örneklemin % 8.1'ini oluşturduğu ve erkeklerin kadınlara göre daha fazla patolojik internet kullanıcıları oldukları (erkekler % 12,2, kadınlar % 3,2) bulunmuştur (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000).

Araştırmada problemlili internet kullanımı ile benlik saygısı ve kendilik algısı arasındaki ilişkinin incelendiği bir diğer çalışma 556 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır (Çelik ve Odacı, 2012). Araştırma sonuçları, problemlili internet kullanımı ile kendilik algısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu fakat problemlili internet kullanımı ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur. Bağımsız t testi sonucunda; erkek öğrencilerin problemlili internet kullanım düzeyleri kadın öğrencilerden anlamlı ölçüde yüksek bulunurken tek yönlü varyans analizi sonuçları ise problemlili internet kullanımının bilgisayar kullanım amacına göre farklılaştığını göstermiştir.

Bayraktar, yapmış olduğu çalışmada, internet'in ergen gelişimindeki rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmada Kuzey Kıbrıs'ta yaşayan 12-17 yaş arası okula devam eden 686 ergenle çalışılmıştır. Bu araştırmada Young'ın geliştirdiği ve geçerlilik, güvenirlik çalışması araştırma dâhilinde yapılan "İnternet Bağımlılık Ölçeği", Kovacs tarafından 1980'de geliştirilmiş ve geçerlilik-güvenirlik çalışması Öy tarafından 1990'da yapılmış "Çocuklar için Depresyon Ölçeği" ve Sears tarafından 1961'de geliştirilen ve Uluğtekin tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Saldırganlık Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda internet'in çoğunlukla erkek ergenler ve üst sosyo-ekonomik düzeydeki kişiler

tarafından kullanıldığı bulunmuştur. Sosyo-ekonomik düzey arttıkça internet kullanımı da artmaktadır (Bayraktar, 2001).

Aydoğdu, 18-24 yaş gençlerin TV ve bilgisayardan psiko-sosyal açıdan etkilenme durumlarını belirlemeyi, elde edilen verilerle bu dönem gençlerin televizyon ve bilgisayardan daha verimli ve olumlu bir şekilde nasıl faydalanabileceklerini ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırma sonucunda 18–24 yaş gençlerin az ya da çok televizyon izledikleri ve bilgisayar (internet) kullandıkları ancak bu iki kitle iletişim aracından daha çok olumsuz yönde etkilendikleri tespit edilmiştir (Aydoğdu, 2003).

Bölükbaş, internet kullanımının sosyal ilişkilere etkisini, internet kullanıcılarının sosyo-kültürel yapılarını ve ülkemizde hemen her gün bir yenisi açılan internet kafelerin özelliklerini belirlemeyi amaçlamıştır. Örneklem, 42 internet kafe ve bu kafelerdeki 150 kullanıcıdan oluşturulmuş olup sonuç olarak, internet kafe kullanıcılarının bağımlılık ve sosyal izolasyon düzeylerinin; yaş, medeni durum, öğrenim durumu, baba mesleği, aylık gelir durumu, interneti kullanma sıklığı gibi değişkenlere bağlı olarak farklılaştığı dikkat çekmiştir (Bölükbaş, 2003).

Engelberg ve Sjöberg (2004), ortalama 21 yaşlarında olan 20 kadın ve 21 erkek öğrenciden oluşan bir grup niversite ğrencisi ile yaptıkları çalışmada, yalnızlık, kişisel değerler, kişilik ve duygusal zekânın internet kullanımıyla ilişkisini araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre yalnızlık ve kişisel değerlere bağlılık ile internet kullanımı arasında güçlü bir ilişki bulunurken, kişilik ve duygusal zekâ arasında daha zayıf bir ilişki bulunmuştur.

Ceyhan (2008) niversite ğrencilerinin problemleri internet kullanımı düzeyinin, cinsiyet, herhangi bağımlılık problemi olup olmama, psikolojik semptom düzeyi gibi değişkenlerle ilişkisini incelediği araştırmasını 437 niversite ğrencisi ile yapmıştır. Araştırma sonucunda erkek öğrencilerin problemleri internet kullanımı düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu, psikolojik semptom düzeyi arttıkça problemleri internet kullanımı düzeyinin de arttığı bulunmuştur. Ayrıca internet kullanım amacı ile problemleri internet kullanımı düzeyi arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur, interneti yakınlarıyla ve arkadaşlarıyla iletişim kurmak ve iyi vakit geçirmek için kullanan öğrencilerin, interneti ödevlerinde kaynak olarak kullanan öğrencilere göre problemleri internet kullanımı düzeylerinin daha yüksek olduğu grlmştir.

Yang ve Tung (2007) Tayvan’da gerçekleştirdikleri araştırmalarında internet bağımlısı ergenler ile bağımlı olmayan ergenler arasında çeşitli değerkenler açısından farklılık olup olmadığını incelemişlerdir. Young internet bağımlılığı kriterlerini karşılayan 239 katılımcı internet bağımlısı olarak tanımlanmıştır. İnternet bağımlıları örneklemin %13,8’ini oluştırmaktadır. İnternet bağımlılarının bağımlı olmayanlara göre daha uzun süre internete bağlı kaldıkları ve internette harcanan haftalık zaman ve internet bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. İnternet bağımlıları, internetin, günlük aktiviteler, okul performansı, ğretmen ve ailesel ilişkiler üzerinde, bağımlı olmayanlara göre daha çok olumsuz etkisi olduğunu düşünürken; her iki grupta internet kullanımının, akranları ile aralarındaki ilişkiyi olumlu etkilediğini düşünmektedir. Erkeklerin

kadınlara oranla daha fazla internet bağımlısı oldukları, eğlence ve bilgi aramanın ergenleri internet kullanımı için motive eden en önemli iki faktör olarak belirlenmiştir. Bunun yanında, bağımlılık, utangaçlık, depresyon ve özgüven eksikliği tarafından karakterize edilmiş kişilikteki öğrencilerin bağımlı olma ihtimali, bu karakterde olmayan öğrencilerden daha yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin denetim odağı, sosyal normlar ve antisosyal eğilimleri ile problemlerli internet kullanım düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmaya 499 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma bulguları denetim odağı ve antisosyal eğilimlerin problemlerli internet kullanım davranışlarının önemli yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, sosyal normlara uyumun problemlerli internet kullanım davranışının önemli bir yordayıcısı olmadığını ortaya koymuştur (Ceyhan ve Ceyhan, 2007).

Koch ve Pratarelli (2004), içe ve dışa dönüklükle cinsiyetin internet kullanımı üzerindeki etkilerini araştırdıkları çalışmalarını, 240 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirmişlerdir. Çalışma sonucunda içedönük bireylerin, isimsiz sosyal aktiviteler açısından interneti çok daha fazla kullandıkları ve erkeklerin kadınlara oranla daha çok karşı cins odaklı aktivitelere katıldıkları bulunmuştur.

Problemlerli internet kullanımı ve dışadönüklük arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka çalışmada Mottram ve Fleming (2009) dışadönüklük, dürtüsellik ve çevrimiçi grup üyeliğinin problemlerli internet kullanımı ile ilişkisini araştırmışlardır. Çalışma grubunu 272 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre erkeklerin problemlerli internet kullanım düzeylerinin kadınlardan anlamlı ölçüde yüksek olduğu; yüksek internet kullanımının, dürtüsellik ve çevrimiçi grup üyeliğinin problemlerli internet kullanımının önemli yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

Alanda yapılan araştırmalarda problemlerli internet kullanımının incelendiği çalışmaların sonuçları incelendiğinde yalnızlık, benlik saygısı ve sosyal desteğin problemlerli internet kullanımının önemli yordayıcıları olduğu görülmektedir. Bunun yanında problemlerli internet kullanımının nedenlerine ilişkin çok sayıda araştırma yapılmış olmasına rağmen gerek problemlerli internet kullanımıyla ilişkili faktörleri daha iyi anlayabilmek gerekse problemlerli internet kullanımının bireyin yaşamı üzerindeki etkilerini anlayabilmek için daha sistematik ve kuram temelli araştırmaların yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Bölüm II

2. Yöntem

Bu bölümde problem cümlesi, araştırmanın amacı ve önemi, sayıtlılar, sınırlılıklar, tanımlar, araştırmanın modeli, evren ve çalışma grubu, araştırmada kullanılan ölçme araçları, verilerin toplanması ve analizine ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

2.1. Problem Cümlesi

Lise1 ve 2. Sınıf öğrencilerinde depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı ilişkisini yaş, cinsiyet, eğitim durumu(lise1/lise2), internet kullanma nedeni gibi değişkenler ile ilişkili midir?

2.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada; Diyarbakır ilinde yaşayan lise1 ve 2. Sınıf öğrencilerinde depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı ilişkisine etki eden yaş, cinsiyet, eğitim durumu, internet kullanma nedeni gibi faktörler ile ilişkisini incelemek amaçlanmıştır.

2.2.1. Alt Amaçlar

Genel amaç doğrultusunda araştırmanın alt amaçları şu şekilde belirlenmiştir:

1. Lise 1 ve lise 2 öğrencilerinin depresyon düzeyleri ve internet kullanımları arasında ilişki var mıdır?
2. Lise 1 ve lise 2 öğrencilerinin anksiyete düzeyleri ve internet kullanımı arasında ilişki var mıdır?
3. Lise 1 ve lise 2 öğrencilerinin stres düzeyleri ve internet kullanımı arasında ilişki var mıdır?
4. Lise 1 ve lise 2 öğrencilerinin yaş ve internet kullanımı arasında ilişki var mıdır?
5. Lise1 ve lise 2 öğrencilerinin cinsiyet ve internet kullanımı arasında ilişki var mı?
6. Lise1 ve lise 2 öğrencilerinin eğitim durumu ve internet kullanımı arasında ilişki var mıdır?
7. Lise1 ve lise 2 öğrencilerinin internet kullanma amacı ve internet kullanımı arasında ilişki var mıdır?

2.3. Araştırmanın Önemi

İnternet bağımlılığı konusunda yapılan araştırmalar özellikle son yıllarda artış göstermiştir. Buna en önemli neden ise internet kullanımının özellikle ergenlerde hızla artış göstermesi ve ergenler üzerinde yarattığı içine kapanma, sosyal yaşamdan kendini soyutlama ve akademik işlerden uzaklaşma gibi ciddi problemlerin atmasıdır.

2.4. Tanımlar Bu araştırmada lise 1 ve lise 2 öğrencilerinin depresyon, anksiyete, stres, cinsiyet, eğitim durumu, internet kullanım amacı gibi faktörlerin internet kullanımı ile ilişkisi hakkında bilimsel bilgi edinerek, internet bağımlılığı alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

İnternet: Dünyanın farklı coğrafi mekânlarında bilgisayarların birbirlerine bağlanarak oluşturdukları ve milyonlarca kullanıcının aynı anda veya farklı zamanlarda kullandığı bir iletişim ağı veya ağlar ağı olarak tanımlamak mümkündür (Yalçın, 2003).

Bağımlılık: Bireylerin, kendilerinin ruhsal ve bedensel sağlığına ya da sosyal yaşamına zarar vermesine karşın, belirli bir eylemi yinelemeye yönelik önüne geçilemez bir istek duyma halidir.

İnternet Bağımlılığı: Kişinin internet kullanımının önüne geçememesi halidir. Aşırı kullanım, kullanım olmadığında yoksunluk, sinirlilik, öfke oluşturması; kişinin sosyal, mesleki, aile ilişkisi alanda problemler oluşturacak düzeye gelmesi hali olarak tanımlanabilir (Griffiths, 1996).

Depresyon: Kişinin duyguları, düşünceleri, bilişsel işlevleri, davranışları ve bedeninin bazı işlevlerinde değişiklikler meydana gelmesidir. Hayattan zevk kaybı, ilgi azalması, dikkatte azalma ve buna bağlı unutkanlık, kararsızlık, değersizlik hissi, suçluluk hissetme, intihar düşünceleri, karamsarlık, iştahta azalma ya da artış, enerji azlığı, yorgunluk gibi belirtiler göstermektedir.

Stres: Vücudun uyaranlara karşı verdiği doğal bir tepkidir. Stresin aşırı hali kişinin fiziksel ve zihinsel gücünü olumsuz etkilemekte; karamsarlık, korku, negatif bakma gibi ruh haline bürünmeye neden olmaktadır.

Anksiyete: Canlılarca deneyimlenen kaygı, korku, gerilim, sıkıntı halidir.

2.5. Evren ve Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma evrenini 2014 yılı Diyarbakır ilinde bulunan özel bir okuldaki öğrenciler, örneklemini ise uygun örnekleme yoluyla 50 lise 1 ve 50 lise 2 öğrencileri oluşturmuştur.

2.6. Sayıtlar

Araştırmaya katılan öğrenciler, uygulanan veri toplama araçlarına içtenlikle cevap verdiği varsayılmıştır.

2.7. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıklarını şöyle sıralamak mümkündür:

1. Bu araştırmanın sonuçları İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği' nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
2. Araştırmanın evreni Diyarbakır ili merkez ilçelerindeki özel bir okulda lise1-2 öğrencileriyle ile sınırlıdır.

2.8. Araştırma Modeli

Bu araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Bu araştırma modeli çerçevesinde lise1 ve 2. sınıf öğrencilerinde depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı ilişkisine etki eden yaş, cinsiyet, eğitim durumu, internet kullanma amacı gibi faktörler ile ilişkisi araştırılmıştır.

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

2.9. Verilerin Analizi ve Değerlendirme Teknikleri

Araştırma verilerinin istatistiksel analizi “SPSS 19.0 for Windows” programı ile gerçekleştirilmiştir. Uygulama sonrasında verileri değerlendirmeye başlamadan önce, çalışmada kullanılan tüm ölçeklerin güvenilir olup olmadığının belirlenmesi için Cronbach Alpha Katsayısı yapılmıştır. Veriler, aritmetik ortalama, standart sapma olarak değerlendirilmiştir. Verilerin sayı ve yüzde dağılımı hesaplanmıştır. Araştırmada örneklem grubunun “İnternet Kullanım Ölçeği” ve “Depresyon, anksiyete, stres ölçeği”nden aldıkları puanların cinsiyet durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için bağımsız grup t testi yapılmıştır. . Pearson çarpım moment korelasyon katsayısı gibi istatistiksel teknikler kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kullanılmıştır Kontrol değişkenleri açısından dağılımın homojen olup olmadığı incelenmiştir.

2.10. Veri Toplama Aracı

2.10.1. Kişisel Bilgi Formu

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

2.10.2. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği

Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ) 42 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 0 bana hiç uygun değil, 1 bana biraz uygun, 2 bana genellikle uygun ve 3 bana tamamen uygun, şeklinde 4'lü likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir.

2.10.3. İnternet Kullanım Ölçeği

Young (1996) tarafından, DSM-IV'ün “Patalojik Kumar Oynama” ölçütlerinden uyarlanarak oluşturulan “Tanı Anketi” daha sonra geliştirilip, 20 soruluk bir “İnternet Bağımlılık Ölçeği” meydana getirilmiştir. 5' li Likert tipi bir ölçek olan İnternet Bağımlılık Ölçeği'nde katılımcıdan “hiçbir zaman” “Nadiren” “Arada sırada” “Çoğunlukla” “Çok sık” ve “Devamlı” seçeneklerinden birini işaretlemesi istenmekte, bu seçeneklere sırasıyla 0, 1, 2, 3, 4 ve 5 puan verilmektedir. 80 ve üzeri puan alanlar

“İnternet bağımlısı” olarak tanımlanmakta, 50–79 puan arası alanlar “Sınırlı Semptom gösterenler”, 50 puan ve altı alanlar “Semptom Göstermeyenler” olarak tanımlanmıştır (Bayraktar, 2001’den Akt. Esen, 2010). Ölçekten alınacak en yüksek puan ise 100 puandır.

Bölüm III

3. Bulgular

Bu bölümde araştırmada incelenen alt problemlere ilişkin verilerin istatistiksel analizi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımına ilişkin bulgular, araştırmada ele alınan depresyon, anksiyete, stres, eğitim durumu, yaş, cinsiyet, internet kullanım amacı gibi bağımsız değişkenler açısından incelenmiştir.

Araştırma kapsamına alınan bireylerin tanıtıcı bilgileri sayı ve yüzde dağılımları şeklinde verilmiştir. Uygulama sonrasında verileri değerlendirmeye başlamadan önce, çalışmada kullanılan tüm ölçeklerin güvenilir olup olmadığının belirlenmesi için Cronbach’s Alpha Katsayısı hesaplanmıştır. Buna göre internet kullanım özellikleri maddelerinin (N:20), Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı ,90 olarak bulunmuştur. Depresyon maddelerinin (N:14) Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı ,87 olarak bulunmuştur. Anksiyete maddelerinin (N:14) Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı ,81 olarak bulunmuştur. Stres maddelerinin (N:14) Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı ,83 olarak bulunmuştur.

Anketimizde iki tane ölçek soruları ve demografik sorular kullanılmıştır. İnternet Kullanımı ölçeğimize faktör analizi uygulanmıştır. Analiz sonrasında KMO değeri 0,81, Bartlett test değerinin anlamlılık değeri de 0.05’den küçük çıkmıştır. Bu değerlere göre bu ölçeğimize faktör analizi kullanırız. Burada KMO değeri .70’den büyük olması verimizin faktör için uygun olduğunu, Bartlett değeri ise değişkenler arasında faktör analizi uygulayabilmek için yeterli korelasyon değerlerini varlığını göstermektedir. Faktör analizi sonucunda açıklanan varyans yaklaşık %67’dir. Bu oran faktör analizinin değişkenleri açıklaması için yeterli bir orandır. Analiz sonucunda elde edilen faktör değerleri aşağıdaki tablodaki gibidir.

Tablo 1. İnternet Kullanımı Faktör Yükleri

	Component			
	1	2	3	4
1-İnternete fazla zaman ayırdığımızdan dolayı notlarımız ya da okul ödevlerimiz aksıyor mu?	,759			
2-İş veriminiz veya performansınız internet kullanımı yüzünden olumsuz etkileniyor mu?	,722			
3-Planladığınızdan daha uzun süre internette kaldığımız oluyor mu?	,711			
4-İnternette çok zaman geçirdiğinizden dolayı ev işlerini ve ev halkını ihmal ediyor musunuz?	,709			
5-İnternet nedeniyle gece geç vakitlere kadar oturup uykusuz kaldığımız oluyor mu?	,631	,438		
6-Hayatınızdaki diğer kişiler internette geçirdiğiniz süre hakkında şikayet ediyorlar mı?	,583			
7-İnternette iken “sadece birkaç dakika daha” diyerek bağlantınızı uzatıyor musunuz?	,569			
8-Günlük işlerinizi yaparken interneti düşünüyor, internette olduğunuz zamanlarla ilgili fantazi kuruyor musunuz?		,840		
9-Kendinizi tekrar internete girmeyi hayal ederken buluyor musunuz?		,768		
10-İnternette iken birisi sizi rahatsız etse ona kızdığımız, bağırdığımız ya da öfkelendiğimiz oluyor mu?		,688		
11-İnternette geçirdiğiniz zamanı başkalarından saklıyor musunuz?		,644		,410
12-İnternetsiz bir hayatın sıkıcı, boş, kederli olacağı şeklinde duygulara kapılıyor musunuz?	,445	,554	,448	
13-Başkaları ile dışarıda zaman geçirmek yerine internette daha fazla vakit geçirmeyi tercih ettiğiniz oluyor mu?			,867	
14-İnternette geçirdiğiniz zamanı kısaltmayı denediniz fakat başarısız oldunuz mu?	,436		,744	
15-İnternete olmadığınız zaman keyifsiz, hırçın, sinirli oluyor musunuz?		,541	,715	
16-Yaşamınız ile ilgili kaygılardan, sorunlardan internet vasıtası ile kaçtığınız oluyor mu?				,703
17-Yapacak başka işiniz olmasına rağmen e-postalarınızı sık sık kontrol ediyor musunuz?				,617
18-Birisi size internette geçirdiğiniz sürede ne yaptığınızı sorduğunda savunmacı olup ne yaptığınızı saklıyor musunuz?		,551		,573
Öz Değerler	7,18	2,14	1,47	1,15
Açıklanan Varyans	39,90	11,91	8,19	6,42
Toplam varyans	39,90	51,81	60,01	66,43

Anketimizde iki tane ölçek soruları ve demografik sorular kullanılmıştır. DASÖ için faktör analizi uygulanmıştır. Analiz sonrasında KMO değeri 0,762, Bartlett test değerinin anlamlılık değeri de 0.05'den küçük çıkmıştır. Bu değerlere göre bu ölçeğimize faktör analizi kullanırız. Burada KMO değeri .70'den büyük olması verimizin faktör için uygun olduğunu, Bartlett değeri ise değişkenler arasında faktör analizi uygulayabilmek için yeterli korelasyon değerlerini varlığını göstermektedir. Faktör analizi sonucunda açıklanan varyans yaklaşık %66'dır. Bu oran faktör analizinin değişkenleri açıklaması için yeterli bir orandır. Analiz sonucunda elde edilen faktör değerleri aşağıdaki tablodaki gibidir.

Tablo 2. DASÖ Faktör yükleri

	Component											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1-Çok korktuğumu hissediyorum	,742											
2-Gevsemekte zorlanıyorum	,653											
3-Gülünç duruma düşme ve paniğe kapılma riski olan durumlardan dolayı endişeleniyorum	,604								,417			
4-Herhangi bir neden olmamasına rağmen korktuğumu hissediyorum	,603				,471							
5-Hemen paniğe kapıldığımı düşünüyorum	,533		,519									
6-Hayatın yaşamaya değer olmadığını hissediyorum		,716										
7-Olumlu herhangi bir şey düşünemiyorum		,672										
8-Yaşamın anlamsız olduğunu hissediyorum		,652										
9-Kendimi keyifsiz ve kederli hissediyorum		,514										
10-Rahatlamakta güçlük yaşıyorum		,459										
11-Yaptığım şeylerin dışında hiçbir şeyden zevk alamıyorum		,426										
12-Olaylara gereğinden fazla tepki gösteriyorum			,717									
13-Çabuk sınırlendiğimi düşünüyorum			,705									

14-Beni gerginleştiren herhangi bir şeyden sonra sakinleşmekte güçlük yaşıyorum		,503						
15-Oldukça hassas ve alıngan olduğumu hissediyorum	,441	,487						
16-Basit fakat alışılmadık bir şeyden dolayı “mahvolacağım” diye kaygılanıyorum		,690						
17-Nefes alıp vermede güçlük yaşıyorum (örneğin; çok hızlı nefes alma veya nefes alamama)		,621						
18-Kendimi tedirgin ve heyecanlı hissediyorum		,558						
19-Herhangi bir fiziksel çaba harcamadığım halde kalbimin çarpıntısını hissedebiliyorum (örneğin; kalp çarpıntısının artması veya azalması)		,689						
20-Herhangi bir fiziksel çaba harcamama veya fazla sıcak olmamasına rağmen yoğun biçimde terlediğimi hissediyorum (örneğin; ellerin terlemesi)		,624						
21-Aniden keyfimin kaçtığını hissediyorum		,606						
22-Bir insan olarak değerli olmadığımı hissediyorum		,821						
23-Gelecekte hiçbir beklentim yok		,592						
24-Oldukça değersiz olduğumu hissediyorum	,459	,545						
25-Bulduğum ortama uyum sağlayamıyorum		,408						
26-Kendimi bitkin hissediyorum (örneğin; bacaklarım tutmuyor)		,693						
27-Herhangi bir şey için istekli ve ilgili olamıyorum		,647						
28-Kendimi yorgun ve zayıf hissediyorum		,526						
29-Yapacağım şeylere başlamakta güçlük yaşıyorum		,443						

30-Yaptığım işin bölünmesine tahammül etmekte sıkıntı yaşıyorum.								,409				
31-Çevremdeki olaylar gerginleşmeme neden oluyor									,669			
32-Oldukça önemsiz şeylerden dolayı gerginleşiyorum									,665			
33-Kendimi üzgün ve karamsar hissediyorum									,518			
34-Gergin bir durumdayım	,450			,411					,450			
35-Her şeye olan ilgimin kaybolduğunu hissediyorum												
36-Titrediğimi hissediyorum (örneğin; ellerde)										,661		
37-Dudaklarımın kuruduğunu hissediyorum										,611		
38-Yutkunmakta sıkıntı yaşıyorum										,539		
39-Beni sıkıntıya sokan öyle zamanlar oluyor ki, onlar bitince kendimi rahat hissediyorum											,797	
40-Beklediğim veya umduğum hiçbir şey olmadığını hissediyorum	,501										,515	
41-Yaptığım işe engel olan hiçbir şeye tolerans gösteremiyorum												,750
42-Herhangi bir nedenden dolayı geciktiğimde sabırsızlanıyorum (örneğin; asansör veya trafik ışığı)								,412				,556
Öz Değerler	11,77	2,32	2,13	2,02	1,66	1,62	1,45	1,33	1,19	1,15	1,10	
Açıklanan Varyans	28,02	5,54	5,07	4,82	3,95	3,87	3,46	3,16	2,83	2,73	2,63	
Toplam varyans	28,02	33,57	38,64	43,47	47,42	51,29	54,76	57,93	60,77	63,50	66,13	

3.1. Demografik Özelliklere İlişkin Genel Bulgular

Bu bölümde örnekleme oluşturan 100 kişinin ‘‘ Kişisel Bilgi Formu’’ kullanılarak elde edilen, ‘cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, ebeveyn eğitim, internet kullanma nedeni’ gibi demografik özelliklere ilişkin sayıları ve yüzde dağılımları sırasıyla aşağıdaki gibi verilmiştir.

- Örneklem grubunu oluşturan öğrencileri cinsiyet değişkeni dağılımına göre incelendiğinde örnekleme giren öğrencilerin, % 27'sini kızlar, %73'ünü erkekler oluşturmaktadır.
- Yaş değişkenine göre bakıldığında, örnekleme giren öğrencilerin, % 1'i 13 yaş, % 3'ün 14 yaş, % 48'i 15, % 42'si 16, % 5'i 17 yaş ve % 1'i 18 yaş oluşturmaktadır.
- Sınıf düzeyi değişkenine göre bakıldığında, örnekleme giren öğrencilerin, % 50'sini lise 1. sınıflar % 50'sini lise 2. sınıflar oluşturmaktadır.
- .- İnternet kullanım amaçlarına göre bakıldığında öğrencilerin %37' si haberleşme, %35' i haber okuma, %23'ü alışveriş, %54'ü oyun, %13'ü arkadaş bulma, %42'si dowland, %49'u sohbet, %22'si bilimsel araştırma, %76' sı sosyal ağ, %7'si diğer amaçlı interneti kullanmaktadır.
- Toplam internet kullanımı puan dağılımına bakıldığında katılımcıların %33'ü 20-49 puan, %52'si 50-79 puan, %14'ü 80-100 puan almıştır.

3.2. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Cinsiyete Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Tablo 3'te internet kullanımı ve depresyon, anksiyete, stres alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre incelenmesi bağımsız örneklem T- Testi ile yapılmıştır. İnceleme sonucuna göre kadın ve erkeklerin internet kullanım puanlarının ortalaması birbirinden farklı çıkmasına rağmen Cinsiyet değişkeni ile internet kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(58)}=1,433$; $p= 0,157$). Kadınların ortalama internet kullanım puanı 44,80; erkeklerin ortalama puanı 52,33 olarak bulunmuştur. İstatistiksel olarak anlamlı farklılık olmamasına rağmen, cinsiyet puanları arasında yaklaşık 7,5 puan fark vardır. Kadınların ortalama depresyon puanı 14,07; erkeklerin ortalama puanı 12,63 olarak bulunmuştur. Cinsiyete göre depresyon ortalamaları birbirine oldukça yakındır. Cinsiyet değişkeni ile depresyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)}= -,697$; $p=0,489$). Kadınların ortalama anksiyete puanı 16,74; erkeklerin ortalama anksiyete puanı 12,69 olarak bulunmuştur. Cinsiyet değişkeni ile anksiyete istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(98)}=2,333$; $p=0,022$). Kadınların ortalama stres puanı 16,05; erkeklerin ortalama stres puanı 20,25 olarak bulunmuştur. Cinsiyet değişkeni ile stres istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(98)}= -2,225$; $p=0,028$). Kadınların ortalama dasö puanı 51,07; erkeklerin ortalama dasö puanı 41,38 olarak bulunmuştur. Cinsiyet değişkeni ile dasö arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)}= -1,890$; $p= 0,062$).

Tablo 3. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Cinsiyete Göre T- Test Analizi

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	Sd	P	T
İnternet Kullanımı	Kız	15	44,80	16,08	58	,157	1,433
	Erkek	45	52,33	18,10			
Depresyon	Kız	27	14,07	9,03	98	,489	-,697
	Erkek	73	12,63	9,30			
Anksiyete	Kız	27	16,74	9,21	98	,022	-2,333
	Erkek	73	12,69	7,06			
Stres	Kız	27	16,05	8,78	98	,028	-2,225
	Erkek	73	20,25	8,24			
DASÖ	Kız	27	51,07	24,54	98	,062	1,890
	Erkek	73	41,38	22,07			

(*) $p < 0,05$ anlamlı fark vardır.

3.3. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Yaş Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Tablo 4’de internet kullanımı ve depresyon, anksiyete, stres alt boyutlarının yaş değişkenine göre incelenmesi bağımsız örneklem T- Testi ile yapılmıştır. 15 yaşındaki katılımcıların ortalama internet kullanım puanı 54,83; 16 yaşındaki katılımcıların ortalama puanı 44,86 olarak bulunmuştur. Yaş değişkeni ile internet kullanımı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(51)}=2,004$; $p= 0,050$). 15 yaşındaki katılımcıların ortalama depresyon puanı 13,52; 16 yaşındaki katılımcıların ortalama puanı 12,09 olarak bulunmuştur. Yaşa göre depresyon ortalamaları birbirine oldukça yakındır. Yaş değişkeni ile depresyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(88)}= 0,745$; $p= 0,458$). 15 yaşındaki katılımcıların ortalama anksiyete puanı 15,00; 16 yaşındaki katılımcıların ortalama anksiyete puanı 12,83 olarak bulunmuştur. Yaş değişkeni ile anksiyete arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(88)}=1,294$; $p= 0,199$). 15 yaşındaki katılımcıların ortalama stres puanı 19,29; 16 yaşındaki katılımcıların ortalama stres puanı 15,76 olarak bulunmuştur. Yaş değişkeni ile stres istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(88)}= 1,985$; $p= 0,050$). 15 yaşındaki katılımcıların ortalama dasö puanı 47,81; 16 yaşındaki katılımcıların ortalama dasö puanı 40,69 olarak bulunmuştur.

Yaş değişkeni ile dasö arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(88)} = 1,477$; $p = 0,143$).

Tablo 4. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Yaşa Göre T- Test Analizi

	Yaş	N	\bar{X}	Ss	Sd	P	T
İnternet Kullanımı	15	30	54,83	19,29	51	,050	2,004
	16	23	44,86	15,99			
Depresyon	15	48	13,52	10,12	88	,458	,745
	16	42	12,09	7,64			
Anksiyete	15	48	15,00	8,92	88	,199	1,294
	16	42	12,83	6,59			
Stres	15	48	19,29	9,47	88	,050	1,985
	16	42	15,76	7,01			
DASÖ	15	48	47,81	26,19	88	,143	1,477
	16	42	40,69	18,19			

(*) $p < 0,05$ anlamlı fark vardır.

3.4. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Eğitim Durumu Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Tablo 5’te internet kullanımı ve depresyon, anksiyete, stres alt boyutlarının eğitim durumu değişkenine göre incelenmesi bağımsız örneklem T- Testi ile yapılmıştır. Lise 1’ e giden katılımcıların ortalama internet kullanım puanı 55,10; Lise 2’ ye giden katılımcıların ortalama puanı 46,09 olarak bulunmuştur. Eğitim durumu değişkeni ile internet kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı ($t_{(58)} = 2,009$; $p = 0,049$) bulunmuştur. Buna göre lise 1’ e giden öğrencilerin internet kullanım ortalama puanı Lise 2’ ye gidenlere göre 9 puan daha fazladır. Lise 1’ e giden katılımcıların ortalama depresyon puanı 14,06; Lise 2’ ye giden katılımcıların ortalama puanı 11,98 olarak bulunmuştur. Eğitim durumuna göre depresyon ortalamaları birbirine oldukça yakındır. Eğitim durumu değişkeni ile depresyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)} = 1,130$; $p = 0,261$). Lise 1’ e giden katılımcıların ortalama anksiyete puanı 14,36; Lise 2’ ye giden katılımcıların ortalama anksiyete puanı 13,22 olarak bulunmuştur. Eğitim durumu değişkeni ile anksiyete arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)} = 0,723$; $p = 0,471$). Lise 1’ e giden katılımcıların ortalama stres puanı 18,00; Lise 2’ ye giden katılımcıların ortalama stres puanı 16,38 olarak bulunmuştur. Eğitim durumu değişkeni ile stres arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)} = 0,946$; $p = 0,346$). Lise 1’ e giden katılımcıların ortalama dasö puanı 46,42; Lise 2’ ye giden katılımcıların

ortalama stres puanı 41,58 olarak bulunmuştur. Eğitim durumu değişkeni ile dasö arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)}= 1,050$; $p= 0,296$).

Tablo 5. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Eğitim Durumuna Göre T- Test Analizi

	Sınıf	N	\bar{X}	Ss	Sd	P	T
İnternet Kullanımı	1	29	55,10	19,32	58	,049	2,009
	2	31	46,09	15,28			
Depresyon	1	50	14,06	10,22	98	,261	1,130
	2	50	11,98	8,04			
Anksiyete	1	50	14,36	7,83	98	,471	,723
	2	50	13,22	7,92			
Stres	1	50	18,00	9,54	98	,346	,946
	2	50	16,38	7,44			
DASÖ	1	50	46,42	25,04	98	,296	1,050
	2	50	41,58	20,84			

(*) $p<0,05$ anlamlı fark vardır.

3.5. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının İnternet Kullanma Aracı Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Bu bölümde İnternet kullanma aracı olan ‘haberleşme, haber okuma, alışveriş, oyun, dowload, sohbet, bilimsel araştırma, sosyal ağ kullanımı’ gibi değişkenler ile internet kullanımı ve depresyon, anksiyete, stres boyutları arasındaki ilişkiye bakılmıştır.

3.5.1 Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Haberleşme Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Tablo 6’da internet kullanımı ve depresyon, anksiyete, stres alt boyutlarının haber okuma değişkenine göre incelenmesi bağımsız örneklem T- Testi ile yapılmıştır. Haberleşme amaçlı kullanmayan katılımcıların ortalama internet kullanım puanı 50,11; haberleşme amaçlı kullanan katılımcıların internet kullanım ortalama puanı 50,92 olarak bulunmuştur. İnterneti haberleşme amaçlı kullanan ve haberleşme amaçlı kullanmayan katılımcıların ortalama puanı birbirine oldukça yakındır. Bu değişkenler ile internet kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(58)}=-,171$; $p= 0,864$). Haberleşme amaçlı kullanmayan katılımcıların ortalama depresyon puanı 12,44;

haberleşme amaçlı kullanan katılımcıların ortalama puanı 14,00 olarak bulunmuştur. Haberleşme durumu değişkeni ile depresyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)} = -0,814$; $p = 0,418$). Haberleşme amaçlı kullanmayan katılımcıların ortalama anksiyete puanı 13,41; haberleşme amaçlı kullanan katılımcıların ortalama anksiyete puanı 14,43 olarak bulunmuştur. Haberleşme durumu değişkeni ile anksiyete arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)} = -0,624$; $p = 0,534$). Haberleşme amaçlı kullanmayan katılımcıların ortalama stres puanı 16,71; haberleşme amaçlı kullanan katılımcıların ortalama stres puanı 18,00 olarak bulunmuştur. Haberleşme durumu değişkeni ile stres arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)} = -0,724$; $p = 0,471$). Haberleşme amaçlı kullanmayan katılımcıların ortalama dasö puanı 42,57; haberleşme amaçlı kullanan katılımcıların ortalama dasö puanı 46,43 olarak bulunmuştur. Haberleşme durumu değişkeni ile dasö arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)} = -0,807$; $p = 0,421$).

Tablo 6. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Haberleşme Alt Boyutuna Göre T- Test Analizi

	Haberleşme	N	\bar{X}	Ss	Sd	P	T
İnternet Kullanımı	Kullanmayanlar	35	50,11	16,86	58	,864	-,171
	Kullananlar	25	50,92	19,37			
Depresyon	Kullanmayanlar	63	12,44	9,22	98	,418	-,814
	Kullananlar	37	14,00	9,24			
Anksiyete	Kullanmayanlar	63	13,41	7,95	98	,534	-,624
	Kullananlar	37	14,43	7,76			
Stres	Kullanmayanlar	63	16,71	8,52	98	,471	-,724
	Kullananlar	37	18,00	8,65			
DASÖ	Kullanmayanlar	63	42,57	23,38	98	,421	-,807
	Kullananlar	37	46,43	22,58			

(*) $p < 0,05$ anlamlı fark vardır.

3.5.2. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Haber Okuma Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Tablo 7’de internet kullanımı ve depresyon, anksiyete, stres alt boyutlarının haber okuma değişkenine göre incelenmesi bağımsız örneklem T- Testi ile yapılmıştır. Haber okumayan katılımcıların ortalama internet kullanım puanı 50,90; haber okuyan katılımcıların ortalama puanı 49,38 olarak bulunmuştur. Haber okuyan ve haber okumayan katılımcıların ortalama puanı birbirine oldukça yakındır. Bu

değişkenler ile internet kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(58)}=,300$; $p= 0,765$). Haber okumayan katılımcıların ortalama depresyon puanı 12,60; Haber okuyan katılımcıların ortalama puanı 13,80 olarak bulunmuştur. Haber okuma durumu değişkeni ile depresyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)}= -,619$; $p= 0,537$). Haber okumayan katılımcıların ortalama anksiyete puanı 13,18; Haber okuyan katılımcıların ortalama anksiyete puanı 14,91 olarak bulunmuştur. Haber okuma durumu değişkeni ile anksiyete arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)}=-1,050$; $p= 0,296$). Haber okumayan katılımcıların ortalama stres puanı 16,21; Haber okuyan katılımcıların ortalama stres puanı 19,00 olarak bulunmuştur. Haber okuma durumu değişkeni ile stres arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)}= -1,185$; $p= 0,121$). Haber okumayan katılımcıların ortalama dasö puanı 42,00; Haber okuyan katılımcıların ortalama dasö puanı 47,71 olarak bulunmuştur. Haber okuma durumu değişkeni ile dasö arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)}= -1,185$; $p= 0,239$).

Tablo 7. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Haber Okuma Alt Boyutuna Göre T- Test Analizi

	Haber okuma	N	\bar{X}	Ss	Sd	P	T
İnternet Kullanımı	Kullanmayanlar	42	50,90	18,94	58	,765	,300
	Kullananlar	18	49,38	15,20			
Depresyon	Kullanmayanlar	65	12,60	8,66	98	,537	-,619
	Kullananlar	37	13,80	10,24			
Anksiyete	Kullanmayanlar	65	13,18	7,95	98	,296	-1,050
	Kullananlar	35	14,91	7,66			
Stres	Kullanmayanlar	65	16,21	7,99	98	,121	-1,564
	Kullananlar	35	19,00	9,35			
DASÖ	Kullanmayanlar	63	42,00	22,02	98	,239	-1,185
	Kullananlar	37	47,71	24,74			

(*) $p<0,05$ anlamlı fark vardır.

3.5.3. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Alışveriş Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Tablo 8’de internet kullanımı ve depresyon, anksiyete, stres alt boyutlarının internetten alışveriş yapma değişkenine göre incelenmesi bağımsız örneklem T- Testi ile yapılmıştır. Alışveriş yapmayan katılımcıların ortalama internet kullanım puanı 48,74; Alışveriş yapan katılımcıların ortalama puanı

54,76 olarak bulunmuştur. Alışveriş yapmayan ve alışveriş yapan katılımcıların ortalama puanı birbirinden yaklaşık 6 puan farklıdır fakat değişkenler ile internet kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. ($t_{(58)} = -1,185$; $p = 0,241$). Alışveriş yapmayan katılımcıların ortalama depresyon puanı 12,59; Alışveriş yapan katılımcıların ortalama puanı 14,43 olarak bulunmuştur. Alışveriş yapma durumu değişkeni ile depresyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)} = -,838$; $p = 0,281$). Alışveriş yapmayan katılımcıların ortalama anksiyete puanı 13,32; Alışveriş yapan katılımcıların ortalama anksiyete puanı 15,34 olarak bulunmuştur. Alışveriş yapma durumu değişkeni ile anksiyete arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)} = -1,084$; $p = 0,296$). Alışveriş yapmayan katılımcıların ortalama stres puanı 16,63; Alışveriş yapan katılımcıların ortalama stres puanı 19,04 olarak bulunmuştur. Alışveriş yapma durumu değişkeni ile stres arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)} = -1,187$; $p = 0,238$). Alışveriş yapmayan katılımcıların ortalama dasö puanı 42,55; Alışveriş yapan katılımcıların ortalama dasö puanı 48,82 olarak bulunmuştur. Alışveriş yapma durumu değişkeni ile dasö arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)} = -1,146$; $p = 0,255$).

Tablo 8. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Alışveriş Alt Boyutuna Göre T- Test Analizi

	Alışveriş	N	\bar{X}	Ss	Sd	P	T
İnternet Kullanımı	Yapmayanlar	43	48,74	18,32	58	,241	-1,185
	Yapanlar	17	54,76	16,07			
Depresyon	Yapmayanlar	77	12,59	8,39	98	,404	-,838
	Yapanlar	23	14,43	11,64			
Anksiyete	Yapmayanlar	77	13,32	7,32	98	,281	-1,084
	Yapanlar	23	15,34	9,47			
Stres	Yapmayanlar	77	16,63	7,78	98	,238	-1,187
	Yapanlar	23	19,04	10,72			
DASÖ	Yapmayanlar	77	42,55	20,72	98	,255	-1,146
	Yapanlar	23	48,82	29,58			

(*) $p < 0,05$ anlamlı fark vardır.

3.5.4. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Oyun Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Tablo 9’da internet kullanımı ve depresyon, anksiyete, stres alt boyutlarının internetten oyun oynama değişkenine göre incelenmesi bağımsız örneklem T- Testi ile yapılmıştır. Oyun oynamayan katılımcıların ortalama internet kullanım puanı 47,20; Oyun oynayan katılımcıların ortalama puanı

52,77 olarak bulunmuştur. Oyun oynama durumu ile internet kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(58)} = -1,200$; $p = 0,235$). Oyun oynamayan katılımcıların ortalama depresyon puanı 13,06; Oyun oynayan katılımcıların ortalama puanı 12,98 olarak bulunmuştur. Oyun oynama durumu değişkeni ile depresyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)} = -,045$; $p = 0,964$). Oyun oynamayan katılımcıların ortalama anksiyete puanı 13,78; Oyun oynayan katılımcıların ortalama anksiyete puanı 13,79 olarak bulunmuştur. Oyun oynama durumu değişkeni ile anksiyete arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)} = -,009$; $p = 0,993$). Oyun oynamayan katılımcıların ortalama stres puanı 16,78; Oyun oynayan katılımcıların ortalama stres puanı 17,53 olarak bulunmuştur. Oyun oynama durumu değişkeni ile stres arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)} = -,438$; $p = 0,663$). Oyun oynamayan katılımcıların ortalama dasö puanı 43,63; Oyun oynayan katılımcıların ortalama dasö puanı 44,31 olarak bulunmuştur. Oyun oynama durumu değişkeni ile dasö arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)} = -,147$; $p = 0,883$).

Tablo 9. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Oyun Alt Boyutuna Göre T- Test Analizi

	Oyun	N	\bar{X}	Ss	Sd	P	T
İnternet Kullanımı	Oynamayanlar	25	47,20	14,60	58	,235	-1,200
	Oynayanlar	35	52,77	19,63			
Depresyon	Oynamayanlar	46	13,06	9,01	98	,964	-,045
	Oynayanlar	54	12,98	9,46			
Anksiyete	Oynamayanlar	46	13,78	7,86	98	,993	-,009
	Oynayanlar	54	13,79	7,93			
Stres	Oynamayanlar	46	16,78	8,37	98	,663	-,438
	Oynayanlar	54	17,53	8,76			
DASÖ	Oynamayanlar	46	43,63	22,61	98	,883	-,147
	Oynayanlar	54	44,31	23,62			

(*) $p < 0,05$ anlamlı fark vardır.

3.5.5. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Dowland Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Tablo 10'da internet kullanımı ve depresyon, anksiyete, stres alt boyutlarının internetten program indirme değişkenine göre incelenmesi bağımsız örneklem T- Testi ile yapılmıştır. Program indirmeyi kullanmayan katılımcıların ortalama internet kullanım puanı 47,81; Program indirmeyi kullanan katılımcıların ortalama puanı 53,66 olarak bulunmuştur. Program indirme durumu ile internet

kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(58)} = -1,273$; $p = 0,208$). Program indirmeyi kullanmayan katılımcıların ortalama depresyon puanı 12,00; Program indirmeyi kullanan katılımcıların ortalama puanı 14,42 olarak bulunmuştur. Program indirme durumu değişkeni ile depresyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)} = -1,306$; $p = 0,195$). Program indirmeyi kullanmayan katılımcıların ortalama anksiyete puanı 13,00; Program indirmeyi kullanan katılımcıların ortalama anksiyete puanı 14,88 olarak bulunmuştur. Program indirme durumu değişkeni ile anksiyete arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)} = -1,183$; $p = 0,240$). Program indirmeyi kullanmayan katılımcıların ortalama stres puanı 16,18; Program indirmeyi kullanan katılımcıların ortalama stres puanı 18,57 olarak bulunmuştur. Program indirme durumu değişkeni ile stres arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)} = -1,381$; $p = 0,171$). Program indirmeyi kullanmayan katılımcıların ortalama dasö puanı 41,18; Program indirmeyi kullanan katılımcıların ortalama dasö puanı 47,88 olarak bulunmuştur. Program indirme durumu değişkeni ile dasö arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)} = -1,440$; $p = 0,153$).

Tablo 10. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Dowland Alt Boyutuna Göre T- Test Analizi

	Dowland (Prog.indirme)	N	\bar{X}	Ss	Sd	P	T
İnternet Kullanımı	Kullanmayan	33	47,81	16,76	58	,208	-1,273
	Kullanan	27	53,66	18,78			
Depresyon	Kullanmayan	58	12,00	8,78	98	,195	-1,306
	Kullanan	42	14,42	9,70			
Anksiyete	Kullanmayan	58	13,00	8,27	98	,240	-1,183
	Kullanan	42	14,88	7,21			
Stres	Kullanmayan	58	16,18	8,02	98	,171	-1,381
	Kullanan	42	18,57	9,14			
DASÖ	Kullanmayan	58	41,18	22,69	98	,153	-1,440
	Kullanan	42	47,88	23,24			

(*) $p < 0,05$ anlamlı fark vardır.

3.5.6. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Arkadaş Bulma Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Tablo 11’de internet kullanımı ve depresyon, anksiyete, stres alt boyutlarının interneti arkadaş bulma amaçlı kullanma değişkenine göre incelenmesi bağımsız örneklem T- Testi ile yapılmıştır. Arkadaş

bulma amaçlı kullanmayan katılımcıların ortalama internet kullanım puanı 47,68; Arkadaş bulma amaçlı kullanan katılımcıların ortalama puanı 61,50 olarak bulunmuştur. Arkadaş bulma amaçlı kullanma durumu ile bu amaçla kullanmayanlar arasında yaklaşık 14 puan fark bulunmuştur. Arkadaş bulma amaçlı kullanma durumu ile internet kullanımı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(58)} = -2,511$; $p = 0,015$). Arkadaş bulma amaçlı kullanmayan katılımcıların ortalama depresyon puanı 12,87; Arkadaş bulma amaçlı kullanan katılımcıların ortalama puanı 14,00 olarak bulunmuştur. Arkadaş bulma amaçlı kullanmayan durumu değişkeni ile depresyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)} = -,409$; $p = 0,683$). Arkadaş bulma amaçlı kullanmayan katılımcıların ortalama anksiyete puanı 13,50; Arkadaş bulma amaçlı kullanan katılımcıların ortalama anksiyete puanı 15,59 olarak bulunmuştur. Arkadaş bulma durumu değişkeni ile anksiyete arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)} = -,935$; $p = 0,352$). Arkadaş bulma amaçlı kullanmayan katılımcıların ortalama stres puanı 17,28; Arkadaş bulma amaçlı kullanan katılımcıların ortalama stres puanı 16,53 olarak bulunmuştur. Arkadaş bulma durumu değişkeni ile stres arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)} = ,293$; $p = 0,770$). Arkadaş bulma amaçlı kullanmayan katılımcıların ortalama dasö puanı 43,66; Arkadaş bulma amaçlı kullanan katılımcıların ortalama dasö puanı 46,23 olarak bulunmuştur. Arkadaş bulma durumu değişkeni ile dasö arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)} = -,372$; $p = 0,710$).

Tablo 11. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Arkadaş Bulma Alt Boyutuna Göre T- Test Analizi

	Arkadaş Bulma	N	\bar{X}	Ss	Sd	P	T
İnternet Kullanımı	Kullanmayanlar	48	47,68	17,17	58	,015	-2,511
	Kullananlar	12	61,50	16,47			
Depresyon	Kullanmayanlar	87	12,87	9,25	98	,683	-,409
	Kullananlar	13	14,00	9,25			
Anksiyete	Kullanmayanlar	87	13,50	7,63	98	,352	-,935
	Kullananlar	13	15,69	9,38			
Stres	Kullanmayanlar	87	17,28	8,40	98	,770	,293
	Kullananlar	13	16,53	9,82			
DASÖ	Kullanmayanlar	87	43,66	22,72	98	,710	-,372
	Kullananlar	13	46,23	26,03			

(*) $p < 0,05$ anlamlı fark vardır.

3.5.7. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Sohbet Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Tablo 12’de internet kullanımı ve depresyon, anksiyete, stres alt boyutlarının interneti sohbet amaçlı kullanma değişkenine göre incelenmesi bağımsız örneklem T- Testi ile yapılmıştır. Sohbet amaçlı kullanmayan katılımcıların ortalama internet kullanım puanı 45,55; Sohbet amaçlı kullanan katılımcıların ortalama puanı 55,03 olarak bulunmuştur. Sohbet amaçlı kullanma durumu ile bu amaçla kullanmayanlar arasında yaklaşık 10 puan fark bulunmuştur. Sohbet amaçlı kullanma durumu ile internet kullanımı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(58)} = -2,123$; $p = 0,038$). Sohbet amaçlı kullanmayan katılımcıların ortalama depresyon puanı 12,13; Sohbet amaçlı kullanan katılımcıların ortalama puanı 13,93 olarak bulunmuştur. Sohbet amaçlı kullanmayan durumu değişkeni ile depresyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)} = -0,977$; $p = 0,331$). Sohbet amaçlı kullanmayan katılımcıların ortalama anksiyete puanı 12,52; Sohbet amaçlı kullanan katılımcıların ortalama anksiyete puanı 15,10 olarak bulunmuştur. Sohbet durumu değişkeni ile anksiyete arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)} = -1,650$; $p = 0,102$). Sohbet amaçlı kullanmayan katılımcıların ortalama stres puanı 16,45; Sohbet amaçlı kullanan katılımcıların ortalama stres puanı 17,95 olarak bulunmuştur. Sohbet durumu değişkeni ile stres arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)} = -0,880$; $p = 0,381$). Sohbet amaçlı kullanmayan katılımcıların ortalama dasö puanı 43,66; Sohbet amaçlı kullanan katılımcıların ortalama dasö puanı 41,11 olarak bulunmuştur. Sohbet durumu değişkeni ile dasö arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)} = -1,280$; $p = 0,204$).

Tablo 12. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Sohbet Alt Boyutuna Göre T- Test Analizi

	Sohbet	N	\bar{X}	Ss	Sd	P	T
İnternet Kullanımı	Kullanmayanlar	29	45,55	15,18	58	,038	-2,123
	Kullananlar	31	55,03	19,04			
Depresyon	Kullanmayanlar	51	12,13	8,64	98	,331	-,977
	Kullananlar	49	13,93	9,77			
Anksiyete	Kullanmayanlar	51	12,52	7,70	98	,102	-1,650
	Kullananlar	49	15,10	7,88			
Stres	Kullanmayanlar	51	16,45	7,94	98	,381	-,880
	Kullananlar	49	17,95	9,16			
DASÖ	Kullanmayanlar	51	41,11	21,30	98	,204	-1,280
	Kullananlar	49	47,00	24,59			

(*) $p < 0,05$ anlamlı fark vardır.

3.5.8. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Bilimsel Araştırma Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Tablo 13'te internet kullanımı ve depresyon, anksiyete, stres alt boyutlarının interneti bilimsel araştırma amaçlı kullanma değişkenine göre incelenmesi bağımsız örneklem T- Testi ile yapılmıştır. Bilimsel araştırma amaçlı kullanmayan katılımcıların ortalama internet kullanım puanı 50,09; Bilimsel araştırma amaçlı kullanan katılımcıların ortalama puanı 52,44 olarak bulunmuştur. Bilimsel araştırma amaçlı kullanma durumu ile internet kullanımı istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($t_{(58)} = -0,362$; $p = 0,719$). Bilimsel araştırma amaçlı kullanmayan katılımcıların ortalama depresyon puanı 12,85; Bilimsel araştırma amaçlı kullanan katılımcıların ortalama puanı 13,59 olarak bulunmuştur. Bilimsel araştırma amaçlı kullanmayan durumu değişkeni ile depresyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)} = -0,328$; $p = 0,744$). Bilimsel araştırma amaçlı kullanmayan katılımcıların ortalama anksiyete puanı 13,61; Bilimsel araştırma amaçlı kullanan katılımcıların ortalama anksiyete puanı 14,40 olarak bulunmuştur. Bilimsel araştırma durumu değişkeni ile anksiyete arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)} = -0,416$; $p = 0,678$). Bilimsel araştırma amaçlı kullanmayan katılımcıların ortalama stres puanı 17,10; Bilimsel araştırma amaçlı kullanan katılımcıların ortalama stres puanı 17,50 olarak bulunmuştur. Bilimsel araştırma durumu değişkeni ile stres arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)} = -0,192$; $p = 0,849$). Bilimsel araştırma amaçlı kullanmayan katılımcıların ortalama dasö puanı 43,57; Bilimsel araştırma amaçlı kullanan katılımcıların ortalama dasö puanı 45,50 olarak bulunmuştur. Bilimsel araştırma durumu değişkeni ile dasö arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)} = -0,344$; $p = 0,732$).

Tablo 13. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Bilimsel Araştırma Alt Boyutuna Göre T- Test Analizi

	Bilimsel Araştırma	N	\bar{X}	Ss	Sd	P	T
İnternet Kullanımı	Kullanmayanlar	51	50,09	18,26	58	,719	-,362
	Kullananlar	9	52,44	15,65			
Depresyon	Kullanmayanlar	78	12,85	8,99	98	,744	-,328
	Kullananlar	22	13,59	10,14			
Anksiyete	Kullanmayanlar	78	13,61	7,75	98	,678	-,416
	Kullananlar	22	14,40	8,37			
Stres	Kullanmayanlar	78	17,10	8,67	98	,849	-,192
	Kullananlar	22	17,50	8,31			

DASÖ	Kullanmayanlar	78	43,57	23,20	98	,732	-,344
	Kullananlar	22	45,50	22,97			

(*) $p < 0,05$ anlamlı fark vardır.

3.5.9. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Sosyal Ağ Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Tablo 14’te internet kullanımı ve depresyon, anksiyete, stres alt boyutlarının interneti sosyal ağ amaçlı kullanma değişkenine göre incelenmesi bağımsız örneklem T- Testi ile yapılmıştır. Sosyal ağ amaçlı kullanmayan katılımcıların ortalama internet kullanım puanı 48,38; Sosyal ağ amaçlı kullanan katılımcıların ortalama puanı 51,02 olarak bulunmuştur. Sosyal ağ amaçlı kullanma durumu ile internet kullanımı istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($t_{(58)} = -,470$; $p = 0,640$). Sosyal ağ amaçlı kullanmayan katılımcıların ortalama depresyon puanı 11,70; Sosyal ağ amaçlı kullanan katılımcıların ortalama puanı 13,43 olarak bulunmuştur. Sosyal ağ amaçlı kullanmayan durumu değişkeni ile depresyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)} = -,799$; $p = 0,426$). Sosyal ağ amaçlı kullanmayan katılımcıların ortalama anksiyete puanı 11,95; Sosyal ağ amaçlı kullanan katılımcıların ortalama anksiyete puanı 14,36 olarak bulunmuştur. Sosyal ağ durumu değişkeni ile anksiyete arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)} = -1,314$; $p = 0,192$). Sosyal ağ amaçlı kullanmayan katılımcıların ortalama stres puanı 13,33; Sosyal ağ amaçlı kullanan katılımcıların ortalama stres puanı 18,40 olarak bulunmuştur. Sosyal ağ durumu değişkeni ile stres ilişkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(98)} = -2,607$; $p = 0,011$). Sosyal ağ amaçlı kullanmayan katılımcıların ortalama dasö puan 37,00; Sosyal ağ amaçlı kullanan katılımcıların ortalama dasö puanı 46,21 olarak bulunmuştur. Sosyal ağ durumu değişkeni ile dasö arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(98)} = -1,723$; $p = 0,088$).

Tablo 14. Katılımcıların İnternet Kullanımı ve Depresyon, Anksiyete, Stres Boyutlarının Sosyal Ağ Alt Boyutuna Göre T- Test Analizi

	Sosyal Ağ	N	\bar{X}	Ss	Sd	P	T
İnternet Kullanımı	Kullanmayanlar	13	48,38	14,20	58	,640	-,470
	Kullananlar	47	51,02	18,76			
Depresyon	Kullanmayanlar	24	11,70	9,53	98	,426	-,799
	Kullananlar	76	13,43	9,13			
Anksiyete	Kullanmayanlar	24	11,95	6,45		,192	-1,314

	Kullananlar	76	14,36	8,20	98		
Stres	Kullanmayanlar	24	13,33	7,17	98	,011	-2,607
	Kullananlar	76	18,40	8,63			
DASÖ	Kullanmayanlar	24	37,00	20,87	98	,088	-1,723
	Kullananlar	76	46,21	23,39			

(*) $p < 0,05$ anlamlı fark vardır.

3.6. İnternet Kullanımı Toplamı İle Depresyon, Anksiyete, Stres ve Dasö Korelasyonu

İnternet kullanım ölçeğinin ortalama puanı ile DASÖ ve alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde stress boyutu hariç anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre internet kullanım sıklığı arttıkça depresyon, anksiyete ve dasö toplam puanda artış olmaktadır.

Tablo 15: İnternet Kullanımı Toplamı İle Depresyon, Anksiyete, Stres ve Dasö Korelasyonu

		İnt. toplam
depresyon	Pearson Correlation	,322*
	Sig. (2-tailed)	,012
Anxiety	Pearson Correlation	,277*
	Sig. (2-tailed)	,032
Stres	Pearson Correlation	,170
	Sig. (2-tailed)	,194
Dasö	Pearson Correlation	,286*
	Sig. (2-tailed)	,027

Bölüm IV

4. Tartışma

4.1. Cinsiyet Değişkeni İçin Tartışma

Yapılan literatür araştırmasında cinsiyet değişkeni açısından, erkeklerin internet bağımlılık düzeyi kızlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir. İnternet bağımlılığı ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalarda farklı sonuçlar bulunmaktadır. Çalışmalardan bazıları elde edilen erkeklerin kızlardan daha fazla internet bağımlısı olduğunu belirtirken (Scherer ve Bost, 1997; Morahan-Martin ve Schumacker, 2000; Oh, 2003; Bölükbaş, 2003; Dinicola, 2004; Johansson ve Göttestam, 2004; Simkova ve Cincera, 2004; Özcan, 2004; Chou ve diğ., 2005; Aktaş, 2005; Wu ve Tsai, 2006; Cao ve Su, 2007; Yang ve Tung, 2007; Balta ve Horzum, 2008; Siomos ve diğ., 2008; Tahiroğlu ve diğ., 2008; Canbaz ve diğ., 2009; Günüç, 2009; Frangos ve diğ., 2010; Üneri ve Tanıdır, 2011) .Yapılan bazı çalışmalarda ise araştırmamızla uyumlu olarak internet bağımlılığının cinsiyete

göre anlamlı bir fark göstermediği bulunmuştur (Pawlak, 2002; Kaltiala-Heino ve diğ., 2004; Kim ve diğ., 2006; Jang ve diğ., 2008; Lam ve diğ., 2009; Batıgün ve Hasta, 2010; Ayas ve Horzum, 2013). Az sayıda çalışmada ise internet bağımlılığının kızlarda daha sık görüldüğü belirtilmiştir (Griffiths, 1995; Griffiths, 1996).

4.2. Yaş ve Sınıf Düzeyi Değişkeni İçin Tartışma

Yapılan literatür araştırmasında; sınıf düzeyi ve internet kullanımı arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (Brenner, 1997; Chung ve Kim, 2004). Wu ve Tsai (2006) yaptıkları çalışmada, öğrencilerin sınıf düzeylerinin internet tutumları açısından önemli rol oynadığı sonucuna ulaşmışlardır. Günüş (2009) ise çalışmasında 9.,10.,11.,12. sınıfların internet bağımlılık düzeyi ile sınıf değişkeninin anlamlı farklılık gösterdiğini ve sınıf düzeyi arttıkça internet bağımlılık düzeyinin azaldığını belirtmiştir. Türkiye İstatistik Kurumu (2012) internet ve bilgisayar kullanımının en yüksek olduğu yaş grubunu 16-24 olarak belirtmektedir. Bu bağlamda internet bağımlılığının gençlerde daha yüksek oranda olacağı düşünülmektedir. Yıldız (2010) lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada, sınıf seviyesi arttıkça problemler internet kullanımının azaldığını tespit etmiştir. Bu duruma lise döneminde öğrencilerin sınıf seviyesi ilerledikçe üniversiteye giriş sınavlarına hazırlanmalarının ve dersane, kurs vb. yoğunlukları 78 nedeniyle internete giriş sürelerinin azalmasının neden olabileceğini belirtmiştir. Hawi (2012) yaptığı çalışmada 15-16 yaş arasıdaki gençlerin daha çok internet bağımlısı olduğunu bulmuştur. Bu çalışmada lise 1 öğrencilerinin lise 2 öğrencilerine oranla interneti daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Bunun yanı sıra 15 yaşındaki katılımcıların 16 yaşındakilere oranla interneti daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Araştırma bulguları literatür ile benzerlik göstermektedir.

4.3. Depresyon, Anksiyete, Stres Düzeyi Değişkeni İçin Tartışma

Yapılan literatür araştırmasında Young ve Rodgers (1998), Bayraktar (2001), Kraut ve diğ. (2002), Whang, Lee ve Chang (2003), Kim ve diğ. (2006) ile Yang ve Tung (2007)'ün çalışmaları gibi bazı araştırmaların depresyonla internet bağımlılığı arasında ilişki olduğunu tespit ettikleri görülürken, Sanders ve diğ. (2000) ile Niemz, Griffiths ve Banyard (2005)'in çalışmaları gibi bazı çalışmaların da internet bağımlılığı ile depresyon arasında bir ilişki tespit edemedikleri sonucuna ulaştıkları görülmüştür. Bu çalışma kapsamında, internet bağımlılık düzeyi ile depresyon değişkenine ilişkin bulgular incelendiğinde, depresyonun internet bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Araştırmanın bulgularından hareketle, depresyonun, internet bağımlılığının iyi bir açıklayıcısı olduğu söylenebilir.

İnternet bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişki açısından bakıldığında, bu üçlü ilişkiyi göstermek için literatürde pek araştırmaya rastlanmamıştır. Akın ve İskender 2011' de

yaptıkları çalışmada internet bağımlılığı ve depresyon, anksiyete ve stres arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında, internet bağımlılık düzeyi ile depresyon, anksiyete ve stres değişkenine ilişkin bulgular incelendiğinde, depresyon ve anksiyetenin internet bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordadığı fakat stres ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

4.4. İnternet Kullanma Amacı Değişkeni İçin Tartışma

Literatürde yapılan birçok araştırmada, internet kullanım amaçlarının başında eğlence ve iletişim gelmektedir (Martin ve Schumacher, 2000; Shapira ve diğ., 2000; Bayraktar, 2001; Tsai ve Lin 2003; Bayraktar ve Gün, 2007; Cao, Su, Liu ve Gao, 2007; Yang ve Tung 2007; İnan, 2010; Döner, 2011; Young 1997; Hawi, 2012). Bu bulgular iletişim ve eğlence amaçlı internet kullanımının öğrencilerde internet bağımlılığı gelişmesinde etkili 80 olabileceğini göstermektedir. Gençler (2011) araştırmasında saptadığı 36 internet bağımlısı öğrencinin 33'ünün interneti en çok iletişim ve sohbet amaçlı kullandığını tespit etmiştir. Ceyhan (2008) ve Sevindik (2011) interneti oyun ve iletişim amaçlı kullanan öğrencilerin problemleri internet kullanım düzeylerinin, interneti ödev amaçlı kullanan öğrencilerden anlamlı derecede farklılaştığını bulmuşlardır. Bu çalışma kapsamında internetin daha çok sohbet ve arkadaş bulma amaçlı kullanıldığına ulaşılmıştır. Araştırma bulguları literatür ile benzerlik göstermektedir. Çalışmamızda interneti sosyal ağ amaçlı kullanan kişilerin daha stresli oldukları bulunmuştur.

Bölüm V

5. Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde, araştırma sonuçlarının bir özeti verilmiş ve bu sonuçlardan hareketle, hem uygulamaya hem de ileride bu alanda yapılacak araştırmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

5.1. Sonuçlar

Araştırmamızdan elde edilen sonuçlar aşağıda sıralanmıştır:

1- Eğitim değişkenine göre bakıldığında; internet kullanımıyla eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre lise 1 öğrencilerinin lise 2 öğrencilerine göre internet kullanım sıklığı daha fazla olduğu bulunmuştur.

2- Yaş değişkenine göre bakıldığında; internet kullanımıyla yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre 15 yaşındaki öğrencilerin 16 yaşındaki öğrencilere göre internet kullanım sıklığı daha fazla olduğu bulunmuştur. Stres açısından değerlendirdiğimizde 15 yaşındaki öğrencilerin 16 yaşındaki öğrencilere göre daha fazla stres yaşadıkları bulunmuştur.

3- İnterneti arkadaş bulma ve sohbet amacıyla kullarımlarına göre bakıldığında; internet kullanımıyla sohbet ve arkadaş bulma değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre internet kullanım amaçlarına bakıldığında katılımcıların interneti daha çok sohbet ve arkadaş bulma amaçlı kullandığı bulunmuştur.

4- DASÖ ve alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde stres boyutu hariç anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre internet kullanım sıklığı arttıkça depresyon, anksiyete ve dasö toplam puanda atış olmaktadır.

5- DASÖ ve alt boyutlarının bağımsız değişkenler ile ilişkisi incelenmiştir. Buna göre; Stres alt boyutunun cinsiyet, yaş, sosyal ağ gibi değişkenleriyle arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Anksiyete alt boyutu ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre kızlarda anksiyete puanını; erkeklerde ise stres puanını daha fazla olduğu bulunmuştur. Yapılan çalışmada interneti sosyal ağ amaçlı kullananların daha stresli oldukları bulunmuştur.

5.2. Öneriler

İnternet bağımlılığı gelecekte bir halk sağlığı sorunu olarak görölmektedir. Bundan dolayı risk grubundaki ergenlere internet bağımlılığının belirtileri ve oluşabilecek sağlık sorunları konusunda uzmanlar tarafından eğitim programları hazırlanması gerekmektedir. İnternet bağımlısı olan öğrencilerin, özel bir insandan sosyal destek algıladıkları görölmüştür. “Sanal Arkadaşım”, “Netten Arkadaşım” ve “Chat Arkadaşım” şeklindeki ifadeler öğrencinin yeni bir iletişim kanalı tanımlı olduğunu göstermektedir (Kraut ve diğ., 2002; Bölükbaş, 2003). Bu alanda gençlerin bilinçlendirilmesi çok önemlidir. Bunun için uzmanlar tarafından seminerler verilebilir, gençlerin sosyal alanları desteklenebilir. Ailelerin destekleri de özellikle bu yaş grubundakiler için çok önemlidir. Bu nedenle aile bilgilendirme eğitimleri de verilerek ailelerin çocuklarına destek olması sağlanabilir.

Bu araştırmayı yapmamdaki en büyük neden Diyarbakır ilinde oldukça fazla sayıda internet kafenin olması ve bu yaş grubu çocuklarının bu alanları çok fazla tercih etmesiydi. Araştırmadan elde edilen veriler doğrultusunda ve kişisel gözlemlerimden yola çıkarak katılımcıların sosyal alanlarının kısıtlı olmasının internet kullanımını arttırdığı düşünörmektedir. Sosyal alanda çeşitli imkânların sunulması ve bu alanların rahat ulaşılabilir olmasının daha faydalı olacağı düşünölmektedir. Ayrıca spor faaliyetlerinin desteklenmesinin ve arttırılmasının da faydalı olacağını düşünölmektedir.

Bu tez çalışması sadece Diyarbakır ilindeki özel bir liseyi kapsamaktadır. Bu alandaki araştırmaların sınırlı sayıda olduğu hesaba katılacak olursa, yeni araştırmaların daha geniş ve farklı örneklemlerde tekrar edilmesinin faydalı olacağı düşünölmektedir.

Kaynakça

Aktaş, Y. (2005). 3-18 Yaş Grubu Genç ve Gençlerin İnteraktif İletişim Araçlarını Kullanma Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi, The Turkish Online Journal of Educational Technology Tojet. S: 4 (4). www.tojet.net/articles/449.pdf adresinden 22.09.2014 tarihinde alınmıştır.

Arı, İ. A. (1995). Öğrenme Psikolojisi. Der Yayınları: İstanbul.

Arslan, C. B. (2013). Ergenlerin internet kullanımının toplumsal ilişkilerde yarattığı sorunlar. (Ed., M, Kalkan ve C, Kaygusuz). İnternet Bağımlılığı Sorunlar ve Çözümler. Anı Yayıncılık: Ankara.

Ayaroğlu, N. S. (2002). The relationship between internet use and loneliness of university students. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezidir, Ankara.

Aydın, B. (2005). Çocuk ve ergen gelişimi. Nobel Yayın ve Dağıtım: Ankara.

Aydoğdu, C. (2003). Televizyon ve Bilgisayarın 18- 24 Yaş Gençler Üzerindeki Psikolojik Etkileri: Hendek Örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bacanlı, H. (1998). Eğitim psikolojisi. Alkım Yayınevi: İstanbul.

Barutçugil, İ. (2002) . Duyguların Yönetimi. İstanbul: Kariyer Yayınları.

Batıgün, A. D. ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. Türk Psikoloji Dergisi, 26 (67), 1-10.

Bayraktar, F. (2001). İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Beard, K. W. (2005). Internet addiction: a review of current assessment techniques and potential assessment questions. Cyber Psychology & Behavior. 8 (1). 7-14. www.ietc2008.home.anadolu.edu.tr adresinde 29.09.2014 tarihinde alınmıştır.

Bölükbaş, K. (2003). İnternet Cafeler ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Diyarbakır Örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Canver, M. (2006). Gençlerin ve gençlerin dünyasında internet. Okul dergisi. Mayıs sayısı.

Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. Computers in Human Behavior, 18, 553–575.

Ceyhan, E. (2008). Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 15, 109–116.

- Ceyhan, E., Ceyhan A. A. ve Gürcan, A. (2007). Problemlerli internet kullanımı ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, (7), 387–416.
- Chou ,C. and Hsiao, M., (2000). İnternet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Computers & Education*. S:35, <http://www.ingentaconnect.com/content/els/03601315/2000/00000035/0000000> adresinden 22.09.2014 tarihinde alınmıştır.
- Conger, J.J. and Galambos, N.L. (1997). *Adolescence and Youth*. U.S.A.: Longman.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. Ankara:Mentis Yayıncılık.
- Cornell, D.G. (1989). *Adjustment of Academically talented Females in a Secondary School Acceleration Program: AEL Minigrant report*. Dissertation Abstract International, S:11.
- Coyne, J. C. and Dovvney G (1991). Social factors and psychopathology Stress, social support, and coping processes. *Annual Reviewv of Psychology*, C: 42 S: 401-425
- Cüceloğlu, D. (1987). *İnsan İnsana*, İstanbul: Altın Kitaplar.
- Çelik, Ç, B. ve Odacı, H. (2012). Kendilik algısı ve benlik saygısının problemlerli internet kullanımını üzerindeki yordayıcı rolü. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 7, (1), 433–441.
- Davis, K. (1977). *İşletmede İnsan Davranışı*. Çev: Kemal Tosun. İstanbul: İ. Ü. İşletme Fakültesi Yayınları
- Davis, R. A. (2001) cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, (17), 187–195.
- DeVito and Joseph A. (2008) *Interpersonal messages: communication and relationships skills içinde* (5-7), Pearson Education, Boston.
- Duncan, P. (1981). *Parental Attitudes and Interactions in Delinquency*, Child Development, Boston.
- Dökmen, Ü. (1994). *İletişim Çatışmaları ve Empati*, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Ekşi, A. (1985). *Gençlik Döneminde Uyum ve Davranış Sorunları*. (Gençlik Yılı Konferansları). İstanbul: Hilâl Matbaası, 25-38.
- Ellison, L., Osborne, A. and others (1990). *Education Management For The 1990s*.
- Longman, Engelberg, E. and Sjöberg, L. (2004). Internet use, social skills, and adjustment *Cyberpsychology & Behavior*, 7(1), 41–47.

- Erdoğan T., Ünsar A.S., Süt N. (2009). “Stresin Çalışanlar Üzerindeki Etkileri: Bir Araştırma”, Süleyman Demirel Üniversitesi(SDÜ.), İktisadi İdari Bilimler Fakültesi(İİBF.) Dergisi, Cilt(C.)14, Sayı(S.)2, Isparta, s.448.
- Eren, E. (1998). Örgütsel Davranış Ve Yönetim Psikolojisi. İstanbul: Beta
- Ergin, N. (1993). İntihar Girişimi Olan ve Olmayan Lise öğrencilerinin Kendini Kabul ve Depresyon Düzeylerinin Karşılaştırılması. (Yayınlanmamış doktora tezi) Ankara: Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adli Psikoloji Bölümü: Ankara.
- Ersanlı, K. (1996). Benliğin Gelişimi ve Görevleri, Samsun.
- Gander, M.J. and Gardiner H.W. (1993). Çocuk ve Ergen Gelişimi. B. Onur (Ed). Ankara: _mge Yayınev
- Greenberg, J. S. (1990). Coping With Stress. A Practical Guide. Dubuque: W.C.Brown Publishers.
- Griffiths, M. (1999). İnternet Addiction: Fact or Fiction? The Psychologist, 12(5), 246-250. Çeviren: Psk. Kazım Alat, İnternet Bağımlılığı: Gerçek mi? Kurgu mu?, Türk Psikoloji Bülteni S: 1300-7408.
- Güçlü, F. (2001). İntihar Umutsuzluğun Tırmanışı. Ankara: Sabev.
- Güler, H. (1996). Adolesans intihar Girişimlerinin incelenmesi ile ilgili bir araştırma. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü, Sosyal Bilimler Ana Bilim Dalı: İstanbul.
- Gürçan, N. ve Hamarta, E. (2013). Problemlerle internet kullanımı ve uyum. (Ed., M, Kalkan ve C, Kaygusuz). İnternet Bağımlılığı Sorunlar ve Çözümler. Anı Yayıncılık: Ankara.
- Günüç, S. (2009). İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.
- Hawi, S. N. (2012). Internet addiction among adolescents in Lebanon. Computers in Human Behavior, 28, 1044–1053.
- Hawton, K. (1986). Suicide and Attempted Suicide Among Children and Adolescents. Newbury Park: Sage Publications.
- Işık, E ve Uzbay T. (2008). Güncel Temel ve Klinik Psikofarmakoloji. 1. Baskı. Ankara: Golden Medya.
- Karasar, N. (2005). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kaya, N. (2002). Neden intihar Ediyorlar. İstanbul: Karizma Dergisi, 12, 75-80.

- Kaygusuz, C. (2013). Psikolojik ihtiyaçlar ve internet bağımlılığı. (Ed., M, Kalkan ve C, Kaygusuz). İnternet Bağımlılığı Sorunlar ve Çözümler. Anı Yayıncılık: Ankara.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M-Y., Yeun, E-J., Choi, S-Y., Seo, J-S. ve Nam, B-W. (2006). Internet addiction in korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. International Journal Of Nursing Studies, 43, 185–192.
- Kocabaşoğlu N. (2005). Stress ve anksiyete, İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi.47:181-98.
- Koch, W.H. and Pratarelli, M.E. (2004). Effects of intro/extraversion and sex on social internet use. North American Journal of Psychology, 6 (3), 371-382. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9841579?dopt=Abstract> internet sitesinden alınmıştır.
- Kozacıoğlu, G. (1986). Gençların Anksiyete Düzeyleri ile Annelerinin Tutumları Arasındaki İlişki”, İstanbul: Edebiyat Fakültesi.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T. ve Scherlis, W. (2002). Internet paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. Journal of Social Issues, 58 (1), 49-74.
- Koch, W. H. and Pratarelli, M. E. (2004). Effects of intro/extraversion and sex on social internet use. North American Journal of Psychology, 6(3), 371–382.
- Köknel Ö. (1998). Bağımlılık. “Alkol ve Madde Bağımlılığı”. Altın Kitaplar Yayınevi, Akdeniz Yayıncılık A.Ş., İstanbul.
- Kuzgun, Y. (1973). Anne-Baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi, Sosyal ve Beşerî Bilimler Dergisi, Ankara: H.Ü. Yayınları, c.5, s.1. <http://yayim.meb.gov.tr/dergiler/155-156/oksuz.htm> internet sitesinden alınmıştır.
- Kulaksızoğlu, A. (1998). Ergenlik psikolojisi. İstanbul: Remzi Yayınevi
- Küçükkaragöz, H. (2002). Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Lengel, L. (2004). Computer Mediated Communication : Social Interaction and the 70 Internet, GBR: Sage Publications, Incorporated. London. <http://site.ebrary.com/lib/gazi/Doc?id=10080903&ppg=264> internet sitesinden alınmıştır.
- Lazarus, R.S. and Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, And Coping. New York: Siproinger Publisher.
- Lim, J., Bae, Y. and Kim, S. (2004). A Learning System for Internet Addiction Prevention. Proceedings of the IEEE International Conference on Advanced Learning Technologies.

- McKenna, K. Y. A. and Bargh, J. A., (2000). Plan 9 from cyberspace: The implications of the Internet for personality and social psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 4, 57-75.
- Morahan, Martin, J. and Schumacher, P. (2000). Incidence and Correlates of Pathological Internet Use Among College Students. *Computers in Human Behavior*. 161: 13- 29.
- Morahan, Martina, J. and Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the internet. *Computers in Human Behavior*, 19: 659–671.
- Mottram, J. A. and Fleming, J. F. (2009). Extraversion, impulsivity, and online group membership as predictors of problematic internet use. *Cyber Psychology & Behavior*, 12 (3), 319–321.
- Niemz, K., Griffiths, M. and Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological internet use among university students and correlations with self-esteem, the general health questionnaire (ghq), and disinhibition. *Cyberpsychology & Behavior*, 8 (6), 562- 570.
- Nie, N. H., Hillygus, D. S., and Erbring, L., (2002). Internet use, interpersonal relations, and sociability: A time diary study. In B. Wellman & C. Haythornthwaite (Eds.), *The internet in everyday life* (pp. 215–243). Oxford: Blackwell.
- Omizo, M. M. (1988). *The Effects of Participation in Group Counseling Sessions on Self-Esteem and Locus of Control among Adolescents from Divorced Families*, Dissertation Abstracts International, (V36 p54-60,1988).
- Ögel, K. (2012). *İnternet Bağımlılığı, İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak*. Türkiye İş Bankası Yayınları: İstanbul.
- Özkan Ö. (2013). *İnternet Kullanımıyla İlgili Değişkenlerin Cinsiyet, Kişilik Özellikleri, Yaşam Doyumu ve Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi*, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Özbay, H ve Öztürk, E. (1992). *Gençlik*. İstanbul: İletişim Yayıncılık A.S.
- Öztürk, O.M. (1994). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği. 5. Basım.
- Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y. ve Kalyoncu, Ö. A. (2007). İnternet bağımlılığı: kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8 (1): 36-41.
- Pamukçu, N. (1994). *Çocuğunuzu tanıyor musunuz? Adım adım gelişim. Yaşadıkça eğitim*. S:32.
- Papalia, D. E., Olds, S.W. and Feldman, R.D. (1998). *Human development*. Boston: McGraw-Hill.
- Phares and Jerry E., (1988). *Anxiety And Stress Introduction To Personality*. USA: Scott and Foresman Company
- Sanders, C.E., Field, T.M., Diego, M. ve Kaplan, M. (2000). The relationship of internet to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence*, 35 (138), 237-242.

- Thurlow, C., Lengel, L., Tomic, A. (2004). Computer mediated communication. SAGE Publications Limited.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2012). Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması. Web Site: <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=10880> adresinden 26 Kasım 2012 tarihinde elde edilmiştir.
- Tsai, C. C. and Lin, S.S.J. (2001). Analysis of attitudes toward computer networks and İnternet addiction of Taiwanese adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3).S: 373-376.
- Tsai, C. and Lin, S. J. (2003). Internet addiction of adolescents in Taiwan: An interview study. *CyberPsychology & Behavior*, 6 (6); 649-652.
- Whang, L. S. M., Lee, S. and Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 6 (2), 143-150.
- Winder, C. Rau, L. (1982). Parental attitudes associated with social deviance in preadolent boys, *Journal of abnormal and social psychology*, New York.
- Yalçın, C. (2003). Sosyolojik Bir Bakış Açısıyla İnternet. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 27 (1): 77- 89.
- Yang, S. C. and Tung, C. J. (2007). Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers İn Human Behavior*, 23, 79–96.
- Yaşar, R. (2007). Depresyonun Kadınlaşması. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (2), 251-281.
- Yavuzer, H. (1986). Dağılmış ve huzursuz aile ortamlarının çocuklardaki uyum ve davranış bozukluğuna olan etkisi, Aile ve genç, İstanbul: Ak Yayınları, konferans ve panelleri.
- Young K. S. (1997). What makes the internet addictive: potential explanations for pathological internet use. 105th. Chicago, IL. Annual Conference of the American Psychological Association, p.15.
- Young, K. (1996). Internet Addiction: The Emergence Of A New Clinical Disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (1996). Pathological Internet Use: A Case That Breaks The Stereotype. *Psychological Reports*. 79: 899- 902.
- Young, K. ve Rodgers, C. (1998). The Relationship Between Depression and Internet Addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 1(1), 25-28.
- Young K. S. (2004). İnternet addiction. *Am Behav Sci*. S: 48: 402-441

Young, K. (2007). Cognitive behaviour therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *CyberPsychology & Behavior*, 10; 671–679.

Yörükoğlu, A. (1983). Değişen toplumda aile ve genç, Ankara: Aydın Kitapevi Yayınları.

<http://www.armaweb.com.tr/internetintarihcesi.htm> adresinden 22.09.2014 tarihinde alınmıştır.

EKLER

Ek 1: Demografik Bilgi Formu

1.Cinsiyetiniz Erkek () Kadın ()

2.Yaşınız:

3.Mesleğiniz:.....

4. Medeni Durumunuz:

Evli () Bekar () Boşanmış () Dul ()

5. Eğitim durumunuz:

İlkokul mezunu () Ortaokul mezunu () Lise mezunu () Üniversite mezunu ()

6. Anne Sağ() Yaşamıyor ()

7.Baba Sağ() Yaşamıyor ()

8. Anne-Baba -Beraber() Boşanmış() Ayrı() Diğer(Belirtiniz).....

9. Annenizin eğitim durumu: İlkokul mezunu () Ortaokul mezunu () Lise mezunu () Üniversite mezunu ()

10. Babanızın eğitim durumu: İlkokul mezunu () Ortaokul mezunu () Lise mezunu () Üniversite mezunu ()

11.Eve giren aylık gelir miktarını belirtiniz:

12. İnternetle ilk nerede nerede tanıştınız?

Evde() Arkadaşlarımda, akrabalarımda()

İnternet kafede () Okulda () Diğer.....

13.İnternete en sık nerede giriyorsunuz?

Evde() Okulda () İş Yerinde ()

Diğer (Belirtiniz).....

14.İnternete hangi kaynaktan daha sık bağlanıyorsunuz?

Hiç Çok az Ara sıra Sık sık Sürekli

Masaüstü Bilgisayar

Dizüstü Bilgisayar

Akıllı Telefonlar

15. Haftalık internet kullanmaya ayırdığınız zamanı belirtiniz:

16. İnterneti en çok ne için kullanırsınız:

- () Haberleşme (e-posta) () Download (Program indirme)
() Haber Okuma () Sohbet (msn, chat, skype..vb)
() Alışveriş () Bilimsel Araştırma
() Oyun () Sosyal ağ kullanımı (Facebook, Twitter...vb.)
() Arkadaş bulma () Diğer (Belirtiniz).....

Ek 2: Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde, bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun ifadeyi bulunuz ve işaretleyiniz. Seçiminizi yapmadan önce her gruptaki cümlelerin hepsini dikkatle okuyunuz.

Lütfen **her ifadeye** mutlaka **TEK yanıt** veriniz ve kesinlikle **BOŞ bırakmayınız**.

- (0) Bana hiç uygun değil (1) Bana biraz uygun (2) Çoğunlukla uygun (3) Bana tamamen uygun

1	Oldukça önemsiz şeylerden dolayı gerginleşiyorum	0	1	2	3
2	Dudaklarımın kuruduğunu hissediyorum	0	1	2	3
3	Olumlu herhangi bir şey düşünemiyorum	0	1	2	3
4	Nefes alıp vermede güçlük yaşıyorum (örneğin; çok hızlı nefes alma veya nefes alamama)	0	1	2	3
5	Bulduğum ortama uyum sağlayamıyorum	0	1	2	3
6	Olaylara gereğinden fazla tepki gösteriyorum	0	1	2	3
7	Kendimi bitkin hissediyorum (örneğin; bacaklarım tutmuyor)	0	1	2	3
8	Rahatlamakta güçlük yaşıyorum	0	1	2	3
9	Beni sıkıntıya sokan öyle zamanlar oluyor ki, onlar bitince kendimi rahat hissediyorum	0	1	2	3
10	Beklediğim veya umduğum hiçbir şey olmadığını hissediyorum	0	1	2	3
11	Aniden keyfimin kaçtığını hissediyorum	0	1	2	3
12	Çevremdeki olaylar gerginleşmeme neden oluyor	0	1	2	3

13	Kendimi üzgün ve karamsar hissediyorum	0	1	2	3
14	Herhangi bir nedenden dolayı geciktiğimde sabırsızlanıyorum (örneğin; asansör veya trafik ışığı)	0	1	2	3
15	Kendimi yorgun ve zayıf hissediyorum	0	1	2	3
16	Her şeye olan ilgimin kaybolduğunu hissediyorum	0	1	2	3
17	Bir insan olarak değerli olmadığımı hissediyorum	0	1	2	3
18	Oldukça hassas ve alıngan olduğumu hissediyorum	0	1	2	3
19	Herhangi bir fiziksel çaba harcamama veya fazla sıcak olmamasına rağmen yoğun biçimde terlediğimi hissediyorum (örneğin; ellerin terlemesi)	0	1	2	3
20	Herhangi bir neden olmamasına rağmen korktuğumu hissediyorum	0	1	2	3
21	Hayatın yaşamaya değer olmadığını hissediyorum	0	1	2	3
22	Gevşemekte zorlanıyorum	0	1	2	3
23	Yutkunmakta sıkıntı yaşıyorum	0	1	2	3
24	Yaptığım şeylerin dışında hiçbir şeyden zevk alamıyorum	0	1	2	3
25	Herhangi bir fiziksel çaba harcamadığım halde kalbimin çarpıntısını hissedebiliyorum (örneğin; kalp çarpıntısının artması veya azalması)	0	1	2	3
26	Kendimi keyifsiz ve kederli hissediyorum	0	1	2	3
27	Çabuk sinirlendiğimi düşünüyorum	0	1	2	3
28	Hemen paniğe kapıldığımı düşünüyorum	0	1	2	3
29	Beni gerginleştiren herhangi bir şeyden sonra sakinleşmekte güçlük yaşıyorum	0	1	2	3
30	Basit fakat alışılmadık bir şeyden dolayı “mahvolacağım” diye kaygılanıyorum	0	1	2	3
31	Herhangi bir şey için istekli ve ilgili olamıyorum	0	1	2	3
32	Yaptığım işin bölünmesine tahammül etmekte sıkıntı yaşıyorum.	0	1	2	3
33	Gergin bir durumdayım	0	1	2	3
34	Oldukça değersiz olduğumu hissediyorum	0	1	2	3
35	Yaptığım işe engel olan hiçbir şeye tolerans gösteremiyorum	0	1	2	3
36	Çok korktuğumu hissediyorum	0	1	2	3
37	Gelecekte hiçbir beklentim yok	0	1	2	3
38	Yaşamın anlamsız olduğunu hissediyorum	0	1	2	3
39	Kendimi tedirgin ve heyecanlı hissediyorum	0	1	2	3

40	Gülünç duruma düşme ve paniğe kapılma riski olan durumlardan dolayı endişeleniyorum	0	1	2	3
41	Titrediğimi hissediyorum (örneğin; ellerde)	0	1	2	3
42	Yapacağım şeylere başlamakta güçlük yaşıyorum	0	1	2	3

Depression = Items 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 42.

Anxiety = Items 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41.

Stress = Items 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39.

Ek 3: İnternet Kullanım Ölçeği

Değerli katılımcı,

Aşağıdaki sorular sizin internet kullanımınızı ve internet kullanımınızın yaratabileceği sorun alanlarını ölçmek amacı ile hazırlanmıştır. Soruları, internet kullanımınız ve internetin hayatınızdaki yerini düşünerek yanıtlamanız istenmektedir. Aşağıdaki soruları size uyan şekilde derecelendirin. Lütfen her bir soru için tek cevap verin. İş birliğiniz için teşekkürler.

İnternet Kullanım Özellikleri :

Hiç Nadiren Ara sıra Sık sık Her zaman

1. Planladığınızdan daha uzun süre internette kaldığınız oluyor mu?
2. İnternette çok zaman geçirdiğinizden dolayı ev işlerini ve ev halkını ihmal ediyor musunuz?
3. Partneriniz ile cinsel yakınlık yerine, internette aracılığı ile cinsel uyarılma yaşamayı tercih ediyor musunuz?
4. İnternet üzerinden diğer kullanıcılar ile yeni ilişkilere başlıyor musunuz?
5. Hayatınızdaki diğer kişiler internette geçirdiğiniz süre hakkında şikayet ediyorlar mı?
6. İnternete fazla zaman ayırdığınızdan dolayı notlarınız ya da okul ödevleriniz aksıyor mu?
7. Yapacak başka işiniz olmasına rağmen e-postalarınızı sık sık kontrol ediyor musunuz?
8. İş veriminiz veya performansınız internet kullanımı yüzünden olumsuz etkileniyor mu?
9. Birisi size internette geçirdiğiniz sürede ne yaptığınızı sorduğunda savunmacı olup ne yaptığınızı saklıyor musunuz?

10. Yaşamınız ile ilgili kaygılardan, sorunlardan internet vasıtası ile kaçtığınız oluyor mu?
11. Kendinizi tekrar internete girmeyi hayal ederken buluyor musunuz?
12. İnternetsiz bir hayatın sıkıcı, boş, kederli olacağı şeklinde duygulara kapılıyor musunuz?
13. İnternette iken birisi sizi rahatsız etse ona kızdığınız, bağırdığınız ya da öfkelendiğiniz oluyor mu?
14. İnternet nedeniyle gece geç vakitlere kadar oturup uykusuz kaldığınız oluyor mu?
15. Günlük işlerinizi yaparken interneti düşünüyor, internette olduğunuz zamanlarla ilgili fantazi kuruyor musunuz?
16. İnternette iken “sadece birkaç dakika daha” diyerek bağlantınızı uzatıyor musunuz?
17. İnternette geçirdiğiniz zamanı kısaltmayı denediniz fakat başarısız oldunuz mu?
18. İnternette geçirdiğiniz zamanı başkalarından saklıyor musunuz?
19. Başkaları ile dışarıda zaman geçirmek yerine internette daha fazla vakit geçirmeyi tercih ettiğiniz oluyor mu?
20. İnternete olmadığınız zaman keyifsiz, hırçın, sinirli oluyor musunuz?

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Yekta KORKMAZ

Doğum Yılı : 1988

Doğum Yeri: Diyarbakır

İLETİŞİM ADRESİ

Tel: 0532-714463

Mail: yekta.korkmaz@hotmail.com

Adres: Acıbadem Cad. 164/14 Üsküdar/ İstanbul

EĞİTİM:

2012- 2014 Hasan Kalyoncu Üniversitesi Klinik Yüksek Lisans Öğrenci, İstanbul

2007 – 2012 Ufuk Üniversitesi, Ankara Lisans, Psikoloji Bölümü

2002- 2005 Özel Yeni Ortadoğu Lisesi, Diyarbakır

İŞ DENEYİMİ

Gönüllü psikolojik danışmanlık - Göztepe Medicalpark Onkoloji Bölümü yatan hastalar ve ailelerine psikolojik destek

12.01.2013- Bireysel Danışmanlık Merkezinde Psikolog

18.10.2012- 15.06.2013 Amerikan kültür derneği anaokulunda(akd kids) psikolog

CV

PERSONAL INFORMATION

Name: Yekta KORKMAZ

Year of Birth: 1988

Place of Birth: Diyarbakir

EDUCATION:

2012- 2014 Hasan Kalyoncu University Clinical Graduate Student, Istanbul

2007 - 2012 Ufuk University, Ankara, Turkey License, Department of Psychology

2002- 2005 Special New Middle School, Diyarbakir

WORKING PLACES:

Voluntary counseling - Goztepe Medicalpark Department of Oncology underlying psychological support to patients and their families

12.01.2013- Be positive psychologist at the counseling center

18.10.2012- 15.06.2013 Association of American culture in kindergarten (contractual kids)
psychologists