



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET VE SOSYAL MEDYA  
BAĞIMLILIĞI İLE DEPRESYON DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ

Feyzanur KARAÇOR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Kaan YILANCIOĞLU

İstanbul, 2018

**T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET VE SOSYAL MEDYA  
BAĞIMLILIĞI İLE DEPRESYON DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ**

**Feyzanur KARAÇOR  
164102061**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Kaan YILANCIOĞLU**

**İstanbul, 2018**



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI**

**GENEL BİLGİLER**

Öğrenci No	: 164102061
Öğrenci Adı Soyadı	: Feyzanur Karaçor
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Yrd. Doç. Dr. Kaan Yılcıoğlu
Tezin Başlığı	: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET VE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE DEPRESYON DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

**TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI**

Toplantı Tarihi	: 19.07.2018	Saati	: 14:00
-----------------	--------------	-------	---------

Öğrenci Savunmaya :  **GELDI**

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,

**OY BİRLİĞİ**       **OY ÇOKLUGU**

- Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez **KABUL** edilmiştir.
- Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin **DÜZELTİLMESİ** için ..... ay **EK SÜRE** verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (*en fazla 3 ay*)
- Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin **REDDEDİLMESİ** kararı alınmıştır.

Savunmada Tezin Başlığı :  **Değişmedi.**       **Değişti.**

Tezin Yeni Başlığı :

Öğrenci Savunmaya :  **GELMEDİ**

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,

**OY BİRLİĞİ ile REDDEDİLMİŞTİR.**

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Yrd. Doç. Dr. Kaan Yılcıoğlu	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Mert Akcanbaş	
Üye	Dr. Öğretim Üyesi Tuğba Arzu ÖZAL İLDENİZ	

## **Yemin Metni**

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinde İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Feyzanur KARAÇOR

19.07.2018

## ÖNSÖZ

Bu çalışmada Üniversite öğrencilerinde internet ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. İnternet ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkinin araştırılması, bu iki yeni kavramla ilgili daha çok bilgi edinilmesine katkıda bulunacaktır.

Araştırma sürecinde ilgisi ve yardımlarını esirgemeyen, bana her zaman vaktini ayıran tez danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Kaan YILANCIOĞLU'na teşekkürlerimi sunarım.

Mesleki bilgisiyle beni her zaman destekleyen, bana yoldaş olan değerli arkadaşım ve meslektaşım Rabia Donat'a, her durumda her koşulda benim yanımda olan, koşulsuz sevgileriyle beni her daim kucaklayan canım annem ve babam Gülay Aydoğan'a ve Hasan Aydoğan'a çok teşekkür ederim.

Feyzanur KARAÇOR

Tarih: 19.07.2018

# ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET VE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE DEPRESYON DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

## ÖZET

İletişimi kolaylaştıran, bilgi alışverişini hızla sağlayan, zaman ve mekan fark etmeksizin her ihtiyacımızı karşılayan, toplumsal değişimlere neden olabilen internet dünyada hızla gelişmekte ve yaygınlaşmaktadır. Sosyal medya da internette en çok vakit geçirilen ve yeni üyeliklerin her geçen gün arttığı internetin en gözde uygulamalarından biridir. İnternetin ve sosyal medyanın hayatımızda önemli bir yere sahip olması ve kullanımının her geçen gün artmasından dolayı bazı problemleri de beraberinde getirmektedir. Bu problemlerin biri de internet bağımlılığıdır. İnternet bağımlılığı her yaş ve cinsiyette görülmektedir. İnternet bağımlılığı internette niyet edilen süreden daha fazla zaman geçirmek ve buna engel olamamaktadır. İnternet bağımlılığı bazen tek başına ortaya çıkabilmekte bazen de altta yatan ruhsal problemlerden dolayı oluşmaktadır. Bu çalışmada da Üniversite Öğrencilerinde İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişki incelenmiştir.

Üniversite Öğrencilerinde İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi amacıyla yapılan çalışmaya 151 öğrenci katılmıştır. Katılımcılara demografik bilgileri sorularının yanında akıllı telefon, internet kullanımı ve bağımlılık yaşama durumu ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Daha sonra Beck Depresyon ve İnternet Bağımlılık Ölçekleri kullanılmıştır. SPSS 22 programı ile yapılmış olan korelasyon ilişki analizine göre İnternet Bağımlılığı ile Depresyon arasında pozitif yönlü orta bir ilişki olduğu görülmüştür. Çalışma sonucunda internet bağımlılığının cinsiyete, medeni duruma, internet, sosyal medya ve akıllı telefon kullanım süresine göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Depresyonun ise medeni duruma göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: İnternet, Sosyal Medya, Depresyon.

**INVESTIGATION OF RELATIONSHIP BETWEEN INTERNET AND SOCIAL  
MEDIA ADDICTION AND DEPRESSION LEVELS IN UNIVERSITY  
STUDENTS**

**ABSTRACT**

The internet, which facilitates communication, provides information exchange rapidly, can cause social changes that meet all our needs, regardless of time and place, is rapidly developing and spreading in the world. Social media is one of the most popular applications of the internet, which is spent most of the time on the internet and new memberships are increasing day by day. It has some problems due to the fact that the Internet and social media have an important place in our lives and their usage increases day by day. Some of these problems are internet addiction. Internet addiction is seen in all ages and genders. Internet addiction is defined as not being able to prevent and spend more time on the Internet than it is intended. Internet addiction sometimes occurs alone and sometimes because of underlying mental problems. In this study, the relationship between internet and social media addiction and depression level in university students was investigated.

151 students participated in the study to examine the relationship between Internet and Social Media Addiction and Depression Levels in University Students. Participants were asked questions about demographic information as well as questions about their use of the smartphone, internet use, and addiction. Then Beck Depression and Internet Addiction Scales were used. According to the correlation analysis with SPSS 22software, it was found that there was a positive positive correlation between Depression and Internet addiction. As a result of study; internet dependency differs according to sex, marital status, internet, social media and smartphone usage time. It has been found that the depression varies according to the marital status.

Keywords: Internet, Social Media, Depression.

## **KISALTMALAR LİSTESİ**

Ort. : Ortalama

Örn. : Örnek

SPSS : Statistical Package for the Social Sciences

vd. : Ve diğerleri

## **SİMGELER LİSTESİ**

F : ANOVA testi istatistiği

n : Gözlem sayısı

p : anlamlılık değeri

r : Korelasyon katsayısı

ss : Standart sapma

t : t testi istatistiği



## TABLolar LİSTESİ

	<b>Sayfa.</b>
Tablo 1: Kişisel bulgular .....	26
Tablo 2: Kullanılan sosyal medya hesapları .....	27
Tablo 3: Depresyon Ölçeği gruplama .....	27
Tablo 4: Ölçek ve alt boyut puanlarının betimsel istatistikleri .....	28
Tablo 5: Depresyon Ölçeği ile İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi.....	28
Tablo 6: Depresyon ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile alt boyutlarının cinsiyet açısından incelenmesi.....	29
Tablo 7: Depresyon ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile alt boyutlarının yaş açısından incelenmesi.....	30
Tablo 8: Depresyon ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile alt boyutlarının sınıf açısından incelenmesi.....	31
Tablo 9: Depresyon ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile alt boyutlarının medeni durum açısından incelenmesi.....	32
Tablo 10: Depresyon ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile alt boyutlarının herhangi bir sağlık sorunu olma durumu açısından incelenmesi .....	33
Tablo 11: Depresyon ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile alt boyutlarının günlük ortalama internet kullanma süresi açısından incelenmesi .....	34
Tablo 12: Depresyon ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile alt boyutlarının sosyal medya hesaplarında gün içinde geçirilen süre açısından incelenmesi.....	35
Tablo 13: Depresyon ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile alt boyutlarının akıllı telefon kullanma süresi açısından incelenmesi .....	37
Tablo 14: Depresyon ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile alt boyutlarının bağımlılık yaşama durumu açısından incelenmesi .....	38
Tablo 15: Depresyon ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile alt boyutlarının ailesinde bağımlılık yaşayan birisi olma durumu açısından incelenmesi .....	39

# İÇİNDEKİLER

Sayfa.

<b>YEMİN METNİ</b> .....	<b>i</b>
<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>ii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iv</b>
<b>KISALTMALAR LİSTESİ</b> .....	<b>v</b>
<b>SİMGELER LİSTESİ</b> .....	<b>v</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>vi</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>vii</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b>	
<b>ARAŞTIRMANIN AMACI, ÖNEMİ VE HİPOTEZLER</b> .....	<b>3</b>
1.1. Araştırmanın Amacı .....	3
1.2. Araştırmanın Problemi .....	3
1.3. Araştırmanın Hipotezleri .....	3
1.4. Araştırmanın Önemi .....	4
1.5. Sayıtlar .....	5
1.6. Sınırlılıklar .....	5
1.7. Tanımlar .....	5
1.7.1. İnternet Bağımlılığı .....	5
1.7.2. Sosyal Medya .....	5
1.7.3. Depresyon.....	6
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b>	
<b>KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR</b> .....	<b>7</b>
2.1. İnternet Bağımlılığı .....	7
2.2. İnternet Bağımlılığını Tanımlayan Kişiler .....	9
2.3. İnternet Bağımlılığı Üzerine Yapılan Araştırmalar .....	12
2.4. İnternet Bağımlılığı Tedavisi .....	14
2.4.1. Farmakoterapi.....	14
2.4.2. Psikoterapi .....	14
2.5. Sosyal Medya .....	15
2.6. Depresyon.....	17
2.7. Yalnızlık .....	20
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM</b>	
<b>YÖNTEM</b> .....	<b>23</b>
3.1. Örneklem .....	23
3.2. Veri Toplama Araçları.....	23
3.2.1. Sosyo-demografik Bilgi Formu .....	23
3.2.2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği.....	24
3.2.3. Beck Depresyon Ölçeği.....	24
3.3. Verilerin Toplanması ve Analizi .....	24
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM</b>	
<b>BULGULAR</b> .....	<b>26</b>
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM</b>	
<b>SONUÇ VE TARTIŞMA</b> .....	<b>40</b>

<b>KAYNAKÇA</b> .....	<b>46</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>54</b>
Ek-1. Sosyo-Demografik Veri Formu .....	54
Ek-2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği .....	55
Ek-3. Beck Depresyon Ölçeği .....	57
Ek-4. Bilgilendirilmiş Gönüllü Onay Formu .....	60
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	<b>61</b>



## GİRİŞ

İnternet ilk zamanlar da bilgi alışverişi, iletişim kolaylığı sağlama, ticari işlemleri kolaylaştırma gibi ihtiyaçlardan dolayı ortaya çıkmıştır. Son zamanlarda ise internet insanların vazgeçilmezleri arasında yer almaktadır. İnternetin bu kadar ilgi çekmesi ve kullanımının her geçen gün daha da artmasından dolayı internet bağımlılığı toplumumuzda sık karşılaşılabir bir hal almaktadır. ( Nalwa and Anand, 2003)

Bağımlılık dendiğinde insanların aklına gelen ilk şey alkol, sigara ve madde bağımlılığıdır. Bu tür bağımlılıklar fiziksel bir maddeye dayanan bağımlılıklardır. Bağımlılıklar sadece fiziksel bir maddeye bağlı olmayıp davranışların sonucunda da oluşabilir. Yemek yeme bağımlılığı, oyun bağımlılığı, seks bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, kumar bağımlılığı ve internet bağımlılığı gibi davranışın temelinde oluşturduğu bağımlılıklardır (Greenfield, 1999; Kim & Kim, 2002; Günüç ve Kayri, 2010). Fiziksel bir maddeye dayanan bağımlılıklar ve davranışsal bağımlılıkların ortak noktası davranış kontrol edememe, olumsuzluklara rağmen davranışa devam etme ve davranışın giderek artış göstermesidir ( Henderson, 2001; Günüç ve Kayri, 2010).

Sosyal ağ siteleri ise son zamanlarda hayatımızda daha çok yer almaktadır. Gençler başta olmak üzere sosyal ağlarda geçirilen vakit ve sosyal ağ sitelerine artan üyelikler yadsınamayacak bir hal almıştır. Sosyal ağlar insanların birbiriyle etkileşime girmesi ve sosyal bir çevre oluşması amacıyla kurulmuştur. Sosyal ağlarda kişiler kendilerine ait bir alan oluşturmaktadırlar ve bu dijital alanda fotoğraf, video ve haber gibi paylaşımlarda bulunmaktadırlar (Kara ve Coşkun, 2012).

İnternetin aşırı ve kontrol dışı kullanımından dolayı kişilerin hayatlarında bazı problemler ortaya çıkmaktadır. Aşırı kullanımdan dolayı birey de suçluluk hissi, çevrim içi kaldığı zamanı gizleme veya yalan söyleme gibi durumlar söz konusudur. Bu suçluluk hissi ve yalan söylemeden dolayı kişinin kendisini kötü hissetmesi, suçluluk hissine kapılması, endişeli olması, kendi içine çekilmesi ve kendini birçok ortamdan izole etmesi gibi ruhsal değişimler görülebilir. Ruhsal değişimlerin verdiği huzursuzluktan kaçmak için kişi internet kullanımını daha da artırabilir. Kişi kendi içine kapanarak dış dünyayla ilgisini koparabilir, sosyal ortamlardan uzaklaşır, aşırı internet kullanımından dolayı

uykusuz ve aç kalarak depresyon eşiğine gelebilir ya da kişi depresyon belirtilerinden dolayı internete erişimini artırabilir (Morahan-Martin and Schumacher, 2000).

İnternet kullanımının ve depresyona eğilimin daha çok üniversiteli gençlerde görüldüğünden dolayı bu araştırma da üniversiteli gençlerin internet ve sosyal medya kullanımı belirlenip depresyon ile olan ilişkisine bakılacaktır. Bu araştırma, internet ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkiyi sınavan bir çalışma olacaktır.



# BİRİNCİ BÖLÜM

## ARAŞTIRMANIN AMACI, ÖNEMİ VE HİPOTEZLER

### 1.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı; bireylerin internet ve sosyal medya sitelerini kullanım alışkanlıklarını belirlemek ve buna bağlı olarak internette ne kadar zaman geçirdikleri, bu sürenin ve bağlanmanın depresyon düzeyleriyle bir ilişkisi olup olmadığını saptamaktır.

Çalışma kapsamında ayrıca yaş, cinsiyet ve medeni durumun internet ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkisinin saptanması hedeflenmiştir. Bu kapsamda; araştırmada aşağıda yer alan araştırma sorularına cevap aranmıştır.

### 1.2. Araştırmanın Problemi

Araştırmanın problem cümleleri aşağıdaki gibidir:

1. Öğrencilerin Depresyon Düzeyleri ile İnternet Bağımlılıkları arasında ilişki var mıdır?
2. Öğrencilerin Depresyon Düzeyleri ile İnternet Bağımlılıkları kişisel özelliklerine göre farklılık gösterir mi?
3. Öğrencilerin Depresyon Düzeyleri ile İnternet Bağımlılıkları internet ve akıllı telefon kullanım alışkanlıklarına göre farklılık gösterir mi?

### 1.3. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmada aşağıdaki hipotezler denenmiştir:

H1: Depresyon ile internet bağımlılığı arasında ilişki bulunmaktadır.

H2: Depresyon ve internet bağımlılığı cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

H3: Depresyon ve internet bağımlılığı yaşa göre farklılık göstermektedir.

H4: Depresyon ve internet bağımlılığı sınıfa göre farklılık göstermektedir.

H5: Depresyon ve internet bağımlılığı medeni duruma göre farklılık göstermektedir.

H6: Depresyon ve internet bağımlılığı sağlık sorunu yaşama durumuna göre farklılık göstermektedir.

H7: Depresyon ve internet bağımlılığı interneti gün içinde kullanma süresine göre farklılık göstermektedir.

H8: Depresyon ve internet bağımlılığı sosyal medyada vakit geçirme süresine göre farklılık göstermektedir.

H9: Depresyon ve internet bağımlılığı akıllı telefon kullanım süresine göre farklılık göstermektedir.

H10: Depresyon ve internet bağımlılığı bağımlılık yaşama durumuna göre farklılık göstermektedir.

H11: Depresyon ve internet bağımlılığı ailede bağımlılık yaşayan olma durumuna göre farklılık göstermektedir.

#### **1.4. Araştırmanın Önemi**

İnternet hiç şüphesiz ki hayatımızın olmazsa olmazları arasında yerini almıştır. İnternet ortaya çıktığı zamandan bu yana hayatımızı kolaylaştırmaktadır. İnternet sayesinde insanlar ihtiyaç duyduğu bilgiye kolayca ulaşır, birbirleri ile olan iletişimi sağlarlar ve hoşça vakit geçirirler. İnternetin sağlamış olduğu bu kolaylıkların yanında aşırı kullanımdan kaynaklı problemler ortaya çıkmaktadır. Aşırı kullanımdan dolayı ortaya çıkan en belirgin problem internet bağımlılığıdır.

Bazen kişiler yalnızlıklarından dolayı ya da problemlerinden kaçmak için internete daha çok bağlanıyor olabilirler. İnternet bağımlılığın altında yatan sorunlara bakıldığında psikolojik faktörlerin etkili olduğu görülmektedir. Bu bağlamda depresyonun internet bağımlılığında önemli bir etkisi vardır(Doğan ve Karakuş, 2015).

Yabancı kaynaklara bakıldığında internet bağımlılığıyla ilgili çalışmalar görülmektedir, ancak ülkemizdeki çalışmalar sınırlıdır. Bu kapsamda araştırmanın literatürdeki bir eksiği kapatacağı ve diğer araştırmalara kaynak oluşturacağı için önemlidir.

### **1.5. Sayıtlar**

1.Yapılan araştırmada anket ve ölçekleri dolduran kişiler doğru ve içten yanıtlar vermiştir.

2. Kullanılan ölçek ve anketler araştırma konusunu ölçecek yeterliliktedir

### **1.6. Sınırlılıklar**

Araştırma amaçları doğrultusunda sorulan sorular ve kullanılan ölçeklerin faktörleriyle, araştırmadan elde edilen bulgular, veri toplama araçları kapsamında kullanılan “ Sosyo Demografik Form”, “İnternet Bağımlılığı Ölçeği”, “Beck Depresyon Ölçeği”,’nde yer alan sorulara verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

### **1.7. Tanımlar**

#### **1.7.1. İnternet Bağımlılığı**

İnternet iletişim araçları içerisinde önemli bir yere sahiptir. İnternetin kullanım alanı çok geniştir. İş ve okul alanında bilgi alışverişi, ikili ilişkilerde haberleşmeyi sağlama, alışveriş imkanı, bankacılık işlemlerini kolaylaştırma gibi bir çok alanda fayda sağlamaktadır. İnternetin amacından fazla kullanılması sonucunda sorunlar ortaya çıkmaktadır. Bu sorunların en başında gelen ise internet bağımlılığıdır. İnternet bağımlılığını genel anlamda tanımlamak gerekirse, bireyin internet başında planladığından daha fazla zaman geçirmesi ve internet kullanımını kontrol edememesidir (Kayri ve Gününç, 2010).

#### **1.7.2. Sosyal Medya**

Sosyal medya, iletişim araçları içerisinde internetin en çok tercih edilen uygulamalarından biridir. Sosyal medya kullanımı her geçen gün artmakta ve yeni



üyelikler oluşmaktadır. Sosyal medyada bireyler kendilerine özgü hesaplar açarak yazı, fotoğraf ve video gibi paylaşımlarla kendi alanlarını oluşturmaktadırlar (Tektaş, 2014).

### **1.7.3. Depresyon**

Depresyon ruhsal rahatsızlıklar arasında en yaygın olanıdır. Her yaş grubundaki kişilerde görülmektedir. Depresyonun kişilerde oluşturduğu en yaygın belirti mutsuzluk, neşesizlik, umutsuzluk ve karamsarlıktır. Kişi depresyodayken yaptığı hiçbir şeyden zevk almaz ve hayat onun için anlamsızdır. Depresyonda olan bireyde iştah ve uykuda azalma ya da artma, çabuk öfkelenme, kendi içine çekilme, yorgunluk, intihar, değersizlik ve suçluluk gibi düşünceler yer almaktadır (Metel, 2008).



## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. İnternet Bağımlılığı

Teknoloji çağında bilgisayar ve internet kullanımı giderek artmakta ve vazgeçilmezler arasında yerini almaktadır. İnternetin başlarda ortaya çıkış amacı iletişimi kolaylaştırmak, bilgiye kolay, ucuz ve hızlıca ulaşabilmektir. İnternetin hızlı yaygınlaşması ve aşırı kullanılmasından dolayı yeni bir bağımlılık türü olarak internet bağımlılığı oluşmuştur (Arısoy, 2009). İnternet bağımlılığı genel anlamda internet kullanımının aşırı olması, tahmini internet kullanım süresini aşma, süreyi kontrol altına alamama ve internet kullanımı dışındaki aktivitelerden zevk alamamadır. İnternet ulaşımının kısıtlandığı veya olmadığı zamanlarda ise kişide asabilik, mutsuzluk, gerginlik ve huzursuz olma gibi ruh halinde değişimler ortaya çıkmaktadır (Young, 2004; Bozkurt vd., 2016).

Kişinin mesleki ve okul başarısının düşmesi, uyku ve iştah bozukluğu, internetin aşırı kullanımından dolayı kişide oluşan kas-iskelet sistemi bozuklukları, internetsiz bir yaşamın kişiye sıkıcı gelmesi internet bağımlılığının belirtileri arasındadır. (Nalwa and Anand, 2003; Günbatar ve Gökçearslan, 2012). İnternet bağımlılığının oluşması halinde, kişinin zamanının birçoğunu sosyal medya veya internette geçirmesinden dolayı iş, aile ve sosyal hayatında da aksamalar ve işlevsellikte bozulmalar görülebilir. İnternet ve sosyal medyaya duyulan bu aşırı ilgiden dolayı internet bağımlılığı konusu tartışılmaya ve araştırılmaya başlanmıştır (Young, 1999).

Bağımlılık dendiğinde akla ilk gelen alkol ve madde bağımlılığıdır. Alkol ve madde bağımlılıkları dışında alışveriş, kumar, oyun oynama, televizyon başından kalkamama, seks gibi davranışsal bağımlılıklarda görülebilmektedir. Alkol ve madde bağımlılığında görülen fiziksel ve psikolojik belirtiler davranışsal bağımlılıklarda da görülmektedir (Griffithis, 1996; Bozkurt vd., 2016). Davranışsal bağımlılıkların bağımlılık yapıp yapmadığını anlamının en iyi yolu alkol-madde bağımlılığı için belirlenmiş klinik ölçütlerle kıyaslamaktır. İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılan gözlem

ve araştırmalara bakıldığında teknolojik bağımlılıkların daha çok madde bağımlılığının klinik lutlerine benzediği görülmüştür (Young, 1998).

İnternet bağımlılığının kişi üzerindeki etkileri üzerine yapılan araştırmalarda madde bağımlılığında görülen uyum bozukluğu, duygu durum bozukluğu ve algı bozukluğunun internet bağımlılarında görüldüğüdür. Madde bağımlılarında gelişen tolerans ve madde olmadığı zamanlarda oluşan yoksunluk hissi internet bağımlılarında da görülür. Birey internete bağlanamadığı veya internetin kısıtlandığı zamanlarda yoksunluk hisseder (Griffiths, 2005).

Her madde kullanımında bağımlılık etkisi oluşmadığı gibi her davranışa karşı da bağımlılık oluşmaz. Kişinin internet bağımlılığının oluşmasındaki temel belirtilerden biri internetten aşırı zaman geçirmesidir (Chou et al., 2005). İnternet bağımlılığında, kişi internet kullanımını niyet ettiğinden daha fazla gerçekleştirir ve buna engel olmaz. İnternet bağımlılığın oluşmasında ve tanı almasında internette geçirilen zamanın fazla olması tek başına yeterli değildir. İnternette geçirilen zamanın süresi kadar kişinin interneti ne amaçla kullandığı da önemlidir. İnternetin oluşturduğu olumlu ve olumsuz sonuçlar, internetin kullanım nedeni ve amacı ile ilişkilidir (Bayraktutan, 2005). İnternet bağımlısı olan kullanıcılar interneti daha çok film, oyun, sohbet amaçlı, bağımlı olmayanlar ise bilgi arayışı, haber, alışveriş, eğitim amaçlı kullanmaktadırlar. Gençler üzerinde yapılan bir araştırmaya bakıldığında genelde bağımlılık yapan oyun, sohbet ve pornografik gibi sitelerin erişiminin engellendiği zaman kullanıcıların interneti daha çok haber ve bilgi arayışı amacıyla kullandığı, internete bağlı kalınan sürenin ise azaldığı görülmüştür ( Gn ve Kayri, 2008).

İnternetin hayatımızdaki önemi ve sağlamış olduğu kolaylık görmezlikten gelemeyeceğimiz bir durumdur. İnternet sayesinde zaman ve mekan farketmeden iletişim, haberleşme, eğitim, bankacılık gibi ihtiyaçlarımızı gideriyoruz. İnterneti sağlıklı bir şekilde kullanabileceğimiz sürece insanlığa sunulmuş olan bir nimet olarak görebiliriz. Ama ne yazık ki interneti hayatımızda bir araç olarak değil de amaç olarak gördüğümüz için sağlıksız ve aşırı kullanımlar ile karşılaşıyoruz (Karaman ve Kurtoğlu, 2009).

İnternet bağımlılığı ile ilişkili olduğu düşünülen sosyalleşme ihtiyacı da bireylerde aşırı internet kullanımını tetiklemektedir. Kişilerin gerçek hayatta kuramadığı sosyalleşmeyi internet ortamında kurması internetin daha bir cazip hale gelmesini sağlamaktadır (Grohol, 1999; Günüş ve Kayri, 2010). Gerçek hayatta yüz yüze kurulan iletişimlerde zorlanan ve sosyalleşmeyi sanal ortamda tercih eden bireylerin sanal ortamda daha rahat ve güvenli bir iletişim kurdukları görülmüşür (Caplan, 2002).

İnternet bağımlılığı ‘‘Davranışsal Bağımlılıklar’’ başlığı altında incelenmektedir. İnternet bağımlılığının, Amerika Psikiyatri Derneğı (APA, American Psychiatric Association) tarafından 2013'te güncellenen DSM-5'te yer alacağı beklenmekteydi fakat bu konu hakkında yeterince araştırma olmamasından dolayı ve internet bağımlılığının bir psikiyatrik rahatsızlığın semptomu olabileceğı düşüncesinden dolayı DSM-5'te yer almamıştır. İnternet bağımlılığının dürtü kontrol bozukluğu ya da bazı kişilik bozukluklarında oluşan kişinin dürtüsel davranışının bir şekli olarak oluştuğunu düşünen görüşler vardır. Bu görüşlerin yanı sıra internet bağımlılığının ayrı bir kategoride yer almasının gerektiğinin üzerinde duran araştırmacılar da vardır. İnternet bağımlılığın DSM-5 te yer alması ve bağımlılık kategorisi arasında kabul edilmesi gerektiğini belirten en önemli araştırmalar Block'un 2008'de ve Kuss ve ark'ın 2014'de yaptığı araştırmalardır. (Shaffer et al., 2000; Potenza, 2006; Widyanto et al., 2006; Aboujaoude, 2010; Yau et al., 2012)

Bağımlılık türleri arasında internet bağımlılığı yeni bir bağımlılık olarak görülmektedir. Ancak yeni olmasına rağmen iletişim, sosyoloji ve psikoloji gibi birçok farklı alanın araştırma konusu olmaya devam etmektedir (Chou vd., 2005).

## **2.2. İnternet Bağımlılığını Tanımlayan Kişiler**

Literatüre bakıldığında internet bağımlılığı tanımını yapan ilk kişi psikiyatrist Dr. Ivan Goldberg'dir. Goldberg(1996). İnternet bağımlılığını DSM-IV yer alan madde bağımlılıklarından ayırtmak amacıyla ‘‘Kontrol edilemeyen internet bağımlılığı’’ tanımıyla ortaya çıkarmıştır (Konkan vd., 2010). Goldberg İnternet bağımlılığı bozukluğunun tanımını yaparken birden fazla tanı ölçütü kullanmıştır. Bunlar; internette geçirilen zamanı arttırma isteğı, internet ağına bağlanmayla ilgili hayal kurma, internette

geçirilecek olan zamanın planlanandan daha fazla olması, kişinin psikolojik, fizyolojik veya sosyal sorunlara sahip olması gibi kriterler belirlemiştir (Gülnar ve Balcı, 2009).

Goldbergin internet bağımlılığında bahsettiği yıllarda Young (1996) da DSM-IV deki patolojik kumar oynama tanı ölçütlerini baz alarak internet bağımlılığında bahsetmiştir. Young internet bağımlılığını tanımlarken 8 tane tanı ölçütünden bahsetmiştir ve bu tanı ölçütlerinden en az 5 tanesinin karşılandığı durumda kişinin internet bağımlısı tanısı alacağını belirtmiştir (Arısoy, 2009).

Young'a göre internet bağımlılığı kumar bağımlılığı ile eş değerdir. Bundan dolayı da tıpkı kumar bağımlılığında olduğu gibi internet bağımlılığında da kişiler de dürtü kontrol bozuklukları görülebilmektedir (Arısoy, 2009). Young internet bağımlılığını patolojik kumar oynamaya benzetmektedir (Gülnar ve Balcı, 2009).

1999 yıllarında ise Griffiths internet bağımlılığını teknolojik bir bağımlılık türü olarak tanımlamıştır. Bağımlı davranış ölçütlerini ise dikkat çekme, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve nüks olarak tanımlamıştır (Griffiths 1999; Bozdurt vd., 2016). Griffiths interneti olduğundan fazla kullananların internet bağımlısı olmadığını ancak bireylerin interneti başka bağımlılıklarının tatmini için kullandıklarını söylemektedir. Gerçekte internet bağımlısı olanlar ile interneti başka bağımlılıkları için araç olarak kullananların ayırt edilmesinin önemli olduğu vurgulanmaktadır (Griffiths, 2000).

Anderson ise DSM-IV bulunan madde bağımlılığı tanı ölçütlerine göre internet bağımlılığını 7 soruyla tanımlanmıştır. Bu soruların cevabı doğru yanlış şeklinde cevaplanmaktadır (Anderson 2001). Kandell'e ise internet bağımlılığını "bağlandıktan sonra yapılan faaliyetten bağımsız olarak internete psikolojik bağımlılık duymak" şeklinde tanımlamaktadır (Kandell, 1998). Soule ve arkadaşları internet bağımlılığını tek bir başlık altında incelememiştir. Soule ve arkadaşlarına göre internet bağımlılığının 5 tipi vardır. Bunlar; sanal seks bağımlılığı, sanal ilişki-arkadaşlık bağımlılığı, internette kumar bağımlılığı, ihtiyaç dışı bilgi arama bağımlılığı ve bilgisayar bağımlılığıdır. Sanal seks bağımlılığı genelde yetişkinlerde görülür. Çeşitli sohbet odalarına üyelikler bulunur. Sanal Pornografik film, resim ve sohbetlere bağımlı değildir. Sanal ilişki bağımlılığında ise sohbet odalarında ve porno sitelerinde arkadaşlıklar edinme söz konusudur. İnternette

kumar bağımlılığında da aşırı derecede kumar oynama, bahislerde bulunma ve alışveriş yapma amacı vardır. İhtiyaç dışı bilgi arama bağımlılığında olduğundan daha fazla internette bulunma ve tarama yapma vardır. Bilgisayar bağımlılığında ise olduğundan daha fazla bilgisayar oynama ve program hazırlama vardır (Soule et al., 2003). Chou ve Hsiao ya göre internet bağımlılığının oluşması için bazı kriterler vardır. Bu kriterlerden bahsedecek olursak; internet kişinin hayatında önemli bir noktadadır ve interneti sürekli düşünür, internet kullanımı kişinin bir nevi gerçek dünyadan kaçıdır, kişi internet başında çok fazla çevrim içi kalır, çevrim dışında kaldığında ise kendini gergin ve huzursuz hisseder, internette geçirdiği süreden dolayı aile, sosyal veya iş hayatında işlevsel bozulmalar olur, internet kullanımında azaltma yada kesmeye rağmen kişi tekrar eski internet kullanımına döner (Chou ve Hsiao, 2000).

Beard ve Wolf (2001), Young un internet bağımlılığı ile ilgili tanı ölçütlerini düzenleyerek internet bağımlılığından bahsetmiştir. Young internet bağımlılığını tanımlarken 8 ölçütten bahsetmişti Beard ve Wolf bu sekiz tanı ölçütü iki gruba ayırmıştır. İlk 5 tanı ölçütü internet kullanım fonksiyonelliği olarak gruplandırmıştır. İnternet bağımlısı tanısı konulabilmesi için bu beş ölçütü de kişinin muhakkak yaşamış olması gerekmektedir. Diğer 3 ölçütü ise kişilerin internet kullanımından dolayı zarara uğraması olarak gruplandırmıştır. İnternet bağımlılığı tanısı konulabilmesi için bu ölçütlerden kişinin en az birini yaşıyor olması gerekir (Beard ve Wolf, 2001).

Davis (2001) internet bağımlılığını problemlili internet kullanımı olarak görmüştür. Davis diğerlerine göre problemlili internet kullanımına bilişsel davranışçı model olarak görmüş ve sadece davranış bağımlılığı olarak ele almamıştır. Kişinin yaşamına olumsuz sonuçları doğuran biliş ve davranışlarla birlikte değerlendirmiştir (Davis, 2001). Davis problemlili internet kullanımını özgül ve yaygın olmak üzere ikiye ayırmıştır. Özgül tipte internet kullanımında kişi çevrim içi olarak vakit geçirir, alışveriş, borsa takibi, pornografik sitelerde vakit geçirme, oyun oynama gibi hedefe ulaşmak amaçlı internet kullanımında bulunur. Yaygın internet kullanımında ise kişi hedefe ulaşmak için değil direk internete bağlanmak, çevrim içi kalmak, ulaşılabilir olmak amacıyla interneti kullanır. Yaygın internet kullanımında kişinin dış dünyayla irtibata geçmesini sağlayan araç internettir (Bozkurt vd., 2016)

### 2.3. İnternet Bağımlılığı Üzerine Yapılan Araştırmalar

İnternet bağımlılığı 1996 yılında Amerikan Psikoloji Derneğinin yıllık toplantısında Young tarafından ortaya atılmıştır (Gülner ve Balcı, 2009). İnternet bağımlılığı kavramından ilk bahseden isim Goldberg'dir ama yaptığı çalışmalar sayesinde internet bağımlılığının literatüre girmesine katkı sağlayan isim Young'dur.(Yılmaz vd., 2014).

İnternet bağımlılığı alanında yapılan ilk çalışmalar arasında Scherer(1997) tarafından Teksas Üniversitesinde yapılan çalışma vardır. Çalışma öğrenim gören 531 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Araştırma sürecinde katılımcılara 10 soru sorulmuştur. Sorulardan en az 3ünü olumlu cevaplayan 49 kişi bağımlı kabul edilmiştir. Bağımlı olan katılımcılara bakıldığı zaman internet bağımlılığının akademik başarılarını düşürdüğü ve sosyal hayatlarını olumsuz şekilde etkilediği belirtilmiştir. Öğrenciler arasından yüzde ikilik bir kısım internetin hayatlarını olumsuz etkilediklerini düşünmektedir. Yapılan araştırmanın sonuçlarına bakıldığında bağımlı olan kişilerin interneti daha çok oyun, sohbet ve online ilişkiler için kullandığı görülmektedir (Gülner ve Balcı, 2009).

Morahan-Martin Schumacher (1997) 277 öğrenci üzerinde Patolojik internet kullanımını incelemiştir. İnternet bağımlılığını ölçen araştırma da katılımcılara UCLA Yalnızlık Ölçeği de verilmiştir. UCLA Yalnızlık Ölçeğine göre bağımlı olan katılımcıların bağımlı olmayan katılımcılara göre daha yalnız kişiler olduğu görülmüştür. Araştırmada bağımlı kullanıcıların interneti haftada 8.48 saat kullandıkları belirtilmiştir (Griffiths, 1999). Young'un internet bağımlılığı ile ilgili yapmış olduğu çalışmada ise internet bağımlılığının tıpkı diğer bağımlılıklar gibi (madde, alkol, kumar gibi) ailevi, sosyal, mesleki ve bireysel sorunlara yol açtığıdır. Sorunlar arasında en belirgin olanı uykusuzluk ve fiziksel yorgunluktur. Çalışmada internet bağımlısı olmayan kullanıcıların interneti daha çok bilgilenmek amacıyla kullandığı belirtilmiştir. Çalışmaya katılan katılımcılardan bağımlı olanlar interneti haftada 38.5 saat, bağımlı olmayanlar ise 4.9 saat interneti kullanmaktadır (Gülner ve Balcı, 2009).

Lin ve Tsai(2002) Tayvan'ın farklı kesimlerinde eğitim gören 753 öğrenciyle araştırma yapmıştır. Çalışmaya katılan katılımcılardan %17 si internet bağımlılığı belirtisi göstermiştir. Araştırma da internet bağımlısı olanlar daha utangaç ve duygulanım

arayışında olduğunu belirtmiştir. Bu utangaçlıktan kurtulmak ve duygulanım arayışında olduklarından dolayı internete daha çok bağlandıkları belirtilmiştir. Ama araştırma da iki grup arasında hayat deneyimi arayışı ve heyecan konusunda bir farklılık belirlenememiştir (Gülнар ve Balcı, 2009).

Scherer ve Bost (1997), internet kullanımıyla ilgili araştırmasında 531 öğrenci üzerinde çalışmıştır. Madde istismarı ve bağımlılığı belirtilerine eş değer 10 klinik belirtiyi içeren kontrol listesi oluşturmuştur. En az üç maddeyi işaretleyen katılımcılar internet bağımlısı kategorisine girmiştir. Katılımcılardan %13ü internet kullanımlarının akademik ve mesleki başarılarını, sosyal ilişkilerini etkilediklerini belirtmiştir. %2si ise internetin yaşamlarını olumsuz etkilediğini anladıklarını belirtmiştir (Griffiths, 1999; Cengizhan, 2005).

Nalva ve Anand (2003) ise Hindistan'daki 16-18 yaşları arasındaki öğrenciler üzerinde internet bağımlılığı çalışmasını yapmıştır. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığı zaman internet bağımlısı ile bağımlı olmayan iki grup arasında anlamlı derecede davranışsal ve işlevsel farklılıklar olduğu belirtilmiştir. Bağımlılar bağımlı olmayanlara göre daha fazla internette zaman harcamaktadırlar. Bağımlılar internette zaman harcamak için gün içerisindeki işlerini ve derslerini ertelemektedirler. Gece geç saatlere kadar zaman geçirdiklerinden dolayı uykusuz kalmaktadırlar. Bağımlı olan kullanıcılar internetin hayatlarına eğlence kattığını ve internetsiz bir zamanın sıkıcı olduğunu düşünmektedirler. Araştırmaya katılan katılımcılara UCLA Yalnızlık Ölçeği de dağıtılmıştır. Ölçek sonuçlarında iki grup arasında anlamlı farklar olduğu ve internet bağımlısı olanların bağımlı olmayanlara göre puanın yüksek olduğu görülmüştür (Gülнар ve Balcı, 2009).

Ülkemizde yapılan çalışmaların daha sınırlı olduğu görülmektedir. Türkiye'de yapılmış olan çalışmada Balta ve Horzum (2008) Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesinde 292 kişi ile çalışmasını yürütmüştür. Araştırma cinsiyet yönünde anlamlı fark bulunmuştur. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre internet bağımlılığı düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bağımlı olan öğrencilerin internet kullanım süresi sekiz saatten fazladır. Öğrencilerin ekonomik düzeylerinin internet bağımlılığı düzeyine etkisi üzerine anlamlı bir fark bulunmamıştır (Gülнар ve Balcı, 2009).



## **2.4. İnternet Bağımlılığı Tedavisi**

İnternete duyulan ilgi gün geçtikçe daha çok artmaktadır. Küçük büyük fark etmezken internet kullanımı daha çok okul çağındaki gençlerde görülmektedir (Arısoy, 2009). İnternet bağımlılığının gençler üzerindeki etkileri psikolojik ve fizyolojik değişimler, aile ve akranlar arasındaki sosyal ilişkinin bozulması, akademik başarının ise düşmesidir (Cengizhan 2003; Gülnar ve Balcı, 2009). İnternetin gençler üzerindeki bu olumsuz etkilerinden dolayı aileler internet bağımlılığı ile ilgili tedavi yöntemlerine başvurmaktadır. İnternet bağımlılığı bazen tek başına bazen de başka bir psikiyatrik rahatsızlıklarla beraber görülebilmektedir. Bundan dolayı aşırı internet kullanımının altında yatan varsa başka sebepler iyi araştırılmalı ve tedavi ona göre planlanmalıdır (Arısoy, 2009).

### **2.4.1. Farmakoterapi**

Belirtildiği gibi internet bağımlılığı birçok psikiyatrik tanıyla eş zamanlı olabiliyor. İnternet bağımlılığı ile beraber başka bir psikiyatrik rahatsızlık olduğunda tedavinin ilk basamağı psikiyatrik rahatsızlığı tedavi etmek daha sonra internet bağımlılığı tedavisine devam etmektir. Çünkü altta yatan psikiyatrik rahatsızlıklar tedavi edildiğinde aşırı internet kullanımında azalmalar görülebilir. Eğer internet kullanımının altında yatan herhangi bir psikiyatrik rahatsızlık yoksa tedavi duygudurum düzenleyiciler ile ilerler. Kişide depresif belirtiler hakim ise tedavide antidepresanlar kullanılır (Bostwick ve Bucci, 2008).

### **2.4.2. Psikoterapi**

İnternet bağımlılığının tedavisinde farmakoterapiyle beraber psikoterapi de beraber yürütülmektedir. Bazı durumlarda farmakoterapiye gerek duyulmadan sadece psikoterapide tedavi yöntemi olarak kullanılmaktadır. Psikoterapide tedavi olarak bilişsel davranışçı yöntemler kullanılmaktadır. Yapılan bazı araştırmalarda internet bağımlılığında tıpkı depresyondaki gibi olumsuz bilişlerin var olduğudur. Bilişsel davranışçı yöntemde bu olumsuz bilişler üzerinde çalışılmaktadır (Young, 2007; Arısoy, 2009).

## 2.5. Sosyal Medya

Sosyal medya zaman ve mekan sınırlaması olmadan bireylerin özgür iradesiyle paylaşım yaptıkları, birbiriyle iletişim kurdukları, zaman zaman eleştiri ve tartışmaların da yer aldığı bir iletişim aracıdır. Kısacası bireylerin birbiriyle yapmış olduğu diyalog ve paylaşımlar sosyal medyayı oluşturmaktadır. Sosyal medya da bireyler birbiriyle tanışır, hobi olarak yaptığı aktiviteleri paylaşır, mesleki alanlarını ve kurumlarını tanıtır, özel hayatıyla ilgili paylaşımlarda bulunurlar (Bat ve Vural, 2010; Solis, 2010).

Sosyal medya günümüzde hızlıca gelişmekte olan önemli bir iletişim aracıdır. İnternet kullanımını ve sosyal medya üyelikleri her geçen gün daha da artmaktadır. Sosyal medyayı kullanım amacı kişiden kişiye göre değişmektedir. Kimisi sosyal medyayı eğlence, zaman geçirme, yalnızlığından kurtulma, kimisi de fotoğraf-video paylaşarak kendini daha da iyi tanıtacak bir ortam olarak görmektedir (Tektaş, 2014).

Sosyal medyanın sürekli güncellenmesi, birçok kitleye ulaşabilmesi, sanal paylaşımlara imkan sağlamasından dolayı bireyler birbirleri ile olan iletişimde en çok sosyal medyayı tercih etmektedir. Sosyal medya sayesinde kullanıcılar günlük düşüncelerini yazıp bunlar üzerinde tartışıp yeni fikirlerin ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Sosyal medyanın bireylere sağlamış olduğu fotoğraf ve video paylaşma, ikili ilişkilerde bulunma, kendi deneyimlerini başkalarıyla paylaşma, iş imkanları sağlama gibi kolaylıklardan dolayı bireyler gerçek dünyayı sanal ortamda yaşayabilmektedir (Aydın, 2016).

Sosyal ağlardan bahsettiğimiz zaman akla ilk gelenler arasında Facebook, Twitter, Instagram gibi sosyal sitelerdir. Sosyal ağlar video paylaşımı(youtobe), profesyonel ağ siteleri (LinkedIn, Ning vd.) ve bloglar (Blogger.com, Wordpress) içermektedir (Bat ve Vural, 2010; Dawley, 2009). Sosyal ağlarla ilgili yapılan araştırmadaki sayısal verilere bakıldığında Üniversite öğrencilerinin % 82'si ve 19 yaş altının %55'i sosyal ağ kullanmakta, 13-19 yaş arasının %28'inin blogu bulunmaktadır, internet kullanıcılarının %48'i YouTube gibi video paylaşım sitesi kullanmaktadırlar (Lenhart ve Madden, 2007).

Televizyon, dergi, gazete gibi sosyal medyanın da bir hedef kitlesi vardır. Sosyal medyanın diğer iletişim mecralarından farkı ise, sosyal medya da fotoğraf, video, metin

gibi paylaşılan ögeler gönüllük esasına dayalı paylaşımlardır ve kişi bu paylaşımlardan hoşnutluk duyar. (Dal ve Dal, 2016).

Sosyal medyayı kullanıcılar iş ve mesleki alanda kendilerini gösterme ya da özel yaşamlarını paylaşma, romantik ilişkiler kurma, gruplarda bulunma amacıyla kullanırlar (Dawley, 2009; Dal ve Dal, 2016) Gerçek hayattaki iletişimler gibi olmasa da sosyal ağlarda da bireyler bir araya gelerek samimi topluluklar oluşturabiliyor. Sosyal ağlar sayesinde bir nevi insanlar kendi sıcaklığıyla teknolojinin soğukluğunu ortadan kaldırıyor (Tektaş, 2014).

Lietsala ve Sirkkunan (2008) sosyal medyayı, içeriğe önem vermek, sosyal olmak, etiket, profil, bilgilendirmeler, izleyicilikten üreticiliğe geçiş, esnek medya tüketimi ve üretimi kavramlarını açıklayarak tanımlamıştır (Dal ve Dal, 2016).

Kim'e (2008) göre sosyal medya, birbiriyle etkileşim içerisindeki insan topluluğunun bir arada bulunduğu ortamdır. Sosyal medya da bilginin bir araya gelmesinden önce insan topluluğu bir araya gelmektedir. Hagel ve Armstrong'a (1997) göre bu etkileşimler bireylerin dört temel ihtiyacını karşılamak üzerine kuruludur. Bunlar ilgi, ilişki, işlem yapma ve hayal gücüdür (Tektaş, 2014).

Buss ve Strauss'a (2009) göre sosyal ağlar toplulukların bir araya gelerek birbirleri ile ilişkilerini geliştirdikleri online toplulukların en saf hali olarak tanımlanmaktadır (Tektaş, 2014).

Sosyal medyanın kullanımı üzerine ülkemizde yapılmış çalışmalar bulunmaktadır. Akçay'ın Gümüşhane üniversitesinde yapmış olduğu çalışmada akademik, idari personel ve öğrencileri sosyal medyayı hangi sıklıkta kullandıkları ve kullanım amaçlarını tespit etmeye ve kişilerin sosyal medya sitelerini kullanmaları sonucunda elde ettikleri doyumları belirlemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda ise sosyal medyayı kullanım amaçları arasında kişilerin sosyal bir çevre edinme, boş vakit geçirme, bilgi edinme, stresten uzaklaşma gibi bulgulara rastlanmıştır (Akçay, 2011). Koçer Erciyes Üniversitesi öğrencilerinin internet ve sosyal medya kullanım alışkanlıklarını tespit etmeye çalışmış ve çalışma sonucunda öğrencilerin interneti ve sosyal medyayı sıklıkla kullandıkları ve fakülte ya da yüksekokulda okuma, yaş ve sınıf

dağılımları itibariyle internet ve sosyal medya kullanımı arasında farklılık olmadığını belirlemiştir. Ancak internet ve sosyal medya kullanımının cinsiyet, blog sahibi olma durumu ile farklılıkların olduğunu gözlemlemiştir (Koçer, 2012). Sönmez, ortaöğretim öğretmenlerinin Facebook kullanım biçimlerini ve alışkanlıklarını incelenmiş ve çalışmanın sonucunda Facebook'u ortaöğretim öğretmenlerinin arkadaşları ile iletişim kurma ve paylaşımlarda bulunma amaçlı kullanımlarının yansira eğitim amaçlı da kullandıklarını gözlemlemiştir (Sönmez, 2013.)

Dikme, Kadir Has Üniversitesi öğrencilerinin sosyal medyayı kullanma alışkanlıklarını incelemek için bir anket tabanlı araştırma yapmıştır. Anketlerin değerlendirmesi sonucunda katılımcıların çoğunun sosyal medya ile yoğun ilgilendiklerini ve sosyal medya ağlarından en çok Facebook sosyal ağına ilgi duyduklarını gözlemlemiştir (Dikme, 2013).

## **2.6. Depresyon**

Depresyon tüm dünyada en çok rastlanan psikiyatrik rahatsızlıkların başında gelir. Depresyon kişinin yaşam kalitesini düşürerek, hayattan doyum almasını engeller. Depresyonda kişi derin üzüntü içerisinde, halsizlik, keyifsizlik, öz bakımında bulunamama, iştahta ve uykuda azalma, kendini değersiz hissetme, karamsar olma, intihar düşüncelerinde bulunma, önceden zevk aldığı faaliyetlerden artık zevk alamama gibi fizyolojik ve psikolojik belirtiler gösterir. Bu belirtiler kimi kişilerde hafif kimi kişilerde ise ağır seyredebilir (Çalık ve Aktaş, 2011). Semptomlar hafif ya da ağır olsun, depresyon kişilerde önemli derecede iş gücü ve yeti yitimine yol açtığı için önemli bir ruh sağlığı sorunudur ve tedavi edilmesi gerekir.(Özdel vd., 2002)

Her beş kişiden biri hayatının bir döneminde depresyon geçiriyor. Toplum içerisinde yapılan kontrol ve araştırmalarda her 100 erkekten üçünde, her 100 kadından da altısında depresyona rastlanıyor. Kadınlarda erkeklere nazaran depresyona yakalanma riski daha da artıyor ve depresyon için yardım isteğinde daha fazla bulunuyorlar. Aile de depresyon geçiren bir yakınlarının olması, kadın olmak, yalnız yaşamak ve yoksul olmak depresyon geçirme riskini artırıyor (Mete, 2008).

Depresyonun oluşun nedenlerine bakıldığı zaman doğum, hastalık, kayıp, ilaçların etkisi, hormonal değişimler, yetiştirilme tarzı, genetik yatkınlık, beyin kimyasındaki değişimler gibi etkenler görülmektedir. Depresyonda aşırı bağımlılık, aile ve yakınlarının yanından ayrılamama, sosyal çevresindeki ortamlardan çekilme daha çok sanal ortamlara yönelme gibi belirtiler depresyonun habercisi olabilir (Mete, 2008).

Depresyonla ilgili literatür incelendiği zaman kuramlara göre depresyonun oluşunu farklılıklar göstermektedir. Davranışçı kurama göre depresyon, uygunsuz ve yetersiz etkenlerin pekiştirilmesi bazı destekleyici etkenlerinde geri çekilmesi sonucunda oluşur (Costin ve Draguns 1989; Seber ve Dilbaz).

Psikanalitik kurama göre ise depresyonda kişi geleceğe karşi karamsarlık duygusu içerisindedir ve zsaygıda düşüş söz konusudur. Kişide z saygının düşmesinin nedenleri arasında kendisinin kimse tarafından sevilmemesi, işe yaramaması ve yetersiz olduğunu düşündüğün dolayı oluşmaktadır (Seber ve Dilbaz).

Beck depresyonu açıklarken bilişsel lden bahsetmiştir. Bilişsel üçlüde kişi kendisi, çevresi ve geleceğe karşi inançlarda bulunur. Kendisini yetersiz ve değersiz bulur, çevresinin ona yardım edemediğinde yakını ve geleceğinden umutsuzdur (Beck, 1979; Seber ve Dilbaz).

Üniversite zamanlarının ilk evreleri, bireylerin kendine özgü psikolojik özellikleri ile tanınan ergenlik yılları dönemi içinde yer almaktadır (Bozkurt vd., 2010). Depresyon her yaş ve her kesimde görülebileceği gibi ergenlikte ve niversite çağlarında görülme olasılığı daha yüksektir. Gençlerden görülen davranış bozukluklarının temeline bakıldığında kendini değersiz görme, suçlu hissetme, yalnızlık duygusuyla baş etmeye çalışma, benlik saygısında azalma gibi depresyona doğru yönelen bir tablo görülmektedir (Yrkoğlu, 1986).

Türkiye’de niversiteli gençlerle yapılan araştırmalara bakıldığında gelerdeki depresif belirtilerin gittikçe artış gösterdiği görülmektedir (Aytar, 1985) Depresyon belirtileri çok hafif düzeylerde bile olsa kişide mutsuzluk, umutsuzluk, hayattan zevk alamama gibi belirtiler göstereceğinden dolayı bu belirtileri gösteren kişilere ulaşılması ve tedavisinin desteklenmesi koruyucu ruh sağlığı için önemlidir (Hisli, 1989).

Depresyonun tedavisinde ilaç tedavisi, psikoterapi ve elektro konvülsif tedavi uygulanmaktadır. Depresyonun ilaç tedavisinde kullanılan ilaçlar antidepresanlardır. Antidepresanlar etkisini 3-4 hafta içerisinde göstermektedir ve ilk haftalar ilacın etkisinden ziyade yan etkiler görülmektedir. Tedavi süreci ve süresi her hastaya göre farklılıklar göstermektedir ama en az 6 ay süre ilaç tedavisi uygulanmalıdır. Antidepresanların etkisi 3-4 haftadan sonra ortaya çıktığından dolayı bazen acil durumlarda tedavinin hızlı cevap verebilmesi için elektro konvülsif tedavi yani EKT uygulanmaktadır. EKT de kişiye güvenli bir ortamda anestezi verilerek hastanın grand mal epileptik nöbet geçirilmesi sağlanır. Anesteziden dolayı kişiler ağrı, acı hissetmezler ve kendilerine geldikleri zaman yapılan işlemleri hatırlamazlar. Depresyonun tedavisinde olmazsa olmazlardan biri de psikoterapilerdir. Kişi ilaç ve EKT tedavisinin yanında psikoterapiyi de beraber yürütebilirse tedaviden daha sağlıklı ve hızlı sonuçlar alınmaktadır (Mete, 2008).

Depresyonda olan kişilerde kendi içine çekilme, sosyal ortamlardan izole olma gibi davranışlar görülebilir. Bu davranışların sonucunda da kişi hem yalnızlaşır hem de depresyonun semptomlarını hafifletmek için başka uğraşlar edinebilir. Literatüre bakıldığı zaman internet bağımlılığı son zamanlarda yaygınlaşmakta ve bağımlılığa sebep olabilecek altta yatan psikolojik sorunlar incelenmektedir. İnternet bağımlılığının gelişmesinde önemli faktörlerden birinin depresyon olduğu düşünülmektedir. Depresif bireylerin sosyal destek için internete yatkınlığının daha çok olduğu düşünülmektedir (Young, 1998; Mayda vd., 2015). Depresyonu internet bağımlılığında hem bir neden hem de bir sonuç olarak görebiliriz. Psikolojik, biyolojik ve sosyolojik nedenlerden kaynaklı depresyonda olan bireylerde internet bağımlılığı görüleceği gibi hiçbir psikolojik sıkıntısı olmayıp internete bağımlı olduktan sonra bağımlılığından dolayı kişide depresyon belirtileri gözlenebilir (Tsai ve Lin, 2003). Araştırmalara bakıldığı zaman depresyon ile internet bağımlılığı arasında güçlü bir ilişki görülmektedir (Kim vd., 2006).

Bazı internet bağımlısı katılımcılar ise interneti, depresyon hallerini hafifleten, unutturucu bir ortam olarak görmektedirler (Tsai ve Lin, 2003). Depresyon gibi yalnızlık kavramının da internet bağımlılığı ile güçlü bir ilişkisi olduğu düşünülmektedir. (Günüç ve Kayri, 2010).

## 2.7. Yalnızlık

Bireyler duygu ve düşüncelerini paylaşmak için ya da yalnızlıklarından kaçınmak için çoğu zaman sosyal ağlarda bulunmaktadır. Pelling ve White (2009) göre gençlerdeki sosyal ağ kullanımının asıl amaçlarından biri karşıdaki kişilerle iletişim kurmak ve aidiyet ihtiyacının giderilmesidir. Bireyin ailesiyle, akranlarıyla ya da iş ortamındaki olumsuz ilişkilerinden kaynaklı olarak zaman zaman yalnızlığı tercih etmektedir. Her yaş grubunda görülen yalnızlık daha çok ergenlikte ve genç yetişkinlikte görülmektedir (Doğan ve Karakuş, 2016). Yalnızlık duygusunun genç yetişkinlik döneminde görülmesi bu dönemin gelişim görevlerinin getirmiş olduğu bir etkiden dolayı kaynaklandığı olabilir. Erikson'a (1984) göre, bu dönemde kişiden beklenen görevler; insanlarla yakın ilişkiler kurmak ve bunu devam ettirebilmek, eş seçebilmek, kendini bir gruba ait hissetme gibi sosyal alanlarda toplanmıştır. Kişi benlik yitimi korkusuyla yakın arkadaşlıklar kurma, cinsel birliktelik, sosyal ortamlarda bulunma gibi davranışlardan kaçınma gösterebilir ve bunun sonucunda kişide yalnızlık duygusu oluşabilir (Ümmet ve Ekşi, 2016).

Yalnızlık bireyin çevresiyle olan ilişkilerinin bir sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır. İkili ilişkilerde kurduğumuz sağlam iletişimlerin sonucunda aile, mesleki ve sosyal ortamlarda mutlu, huzurlu yaşamsal zevkler alabiliriz. Kişinin çevresiyle olan iletişimde problemler çatlak verdiği zaman kişilerde kendi içine çekilme ve yalnızlık görülüyor (Mathews, 1993; Batıgün ve Hasta, 2010).

Yalnızlık yaşayan kişiler sosyal çevrelerinden izole oldukları için insanlara karşı güven problemi, konsantre güçlüğü, akademik-mesleki başarısızlıklar gibi problemler yaşıyor (Lou, 2009). Yalnızlık ve sosyal izolasyon çalışmalarına bakıldığında sosyal izolasyon, pasif sosyal izolasyon ve aktif sosyal izolasyon olarak iki şekilde ele alınmıştır. Pasif izolasyon da kişi utangaçlık ve kaygı gibi düşüncelerden dolayı kendini sosyal ilişkilerden geri çeker. Aktif sosyal izolasyonda ise arkadaş gruplarındaki grup üyelerinin kişiyi dışlaması sonucunda sosyal izolasyon oluşur (Greenwood, 2008).

Sullivan'a (1953) göre yalnızlık duygusu bireyin insanlarla olan yakınlık ihtiyacını gideremediği zamanlarda ortaya çıkan ve bu duygudan hiç hoşnut olmayıp bu durumdan kurtulabilmek için her şeyi yapabileceği bir durumda olmasıdır. Kişi sosyal

ortamındaki kişilerle yakın ilişki kuramadığı zaman umutsuzluk ve yetersizliğin eşlik ettiği bir yalnızlık duygusu içine girecektir (Ümmet ve Ekşi, 2016).

Peplau ve Perlman (1982) ise yalnızlığı kişinin tek başına olmasından daha farklı bir durum olarak görmektedirler. Kişinin aslında olan sosyal ilişkisi ile kendi hayalindeki olan sosyal ilişkisi arasındaki farkı algıladığı zaman yalnızlaştığını düşünmektedirler. Yani kişi olmak istediği sosyal ortam ve kurmak istediği sosyal ilişkiyi bulamadığı zaman çevreye karşı yabancılaşmaktadır (Batıgün ve Hasta, 2010).

Weiss'e (1973) göre yalnızlık, kişinin tek başına olduğu bir durumdan kaynaklı olarak ortaya çıkmaz, ihtiyaç duyulan ilişkiler kümesinin eksikliğinden dolayı yalnızlık ortaya çıkar (Ümmet ve Ekşi, 2016).

Brelim(1985) oluşan yalnızlığın nedeninin kişinin sahip olduğu ilişkilerde kendini yetersiz hissetmesi, ilişkilerinde kendisinin olmasını istediği değişikliklerin olmaması ve kişisel özellikler olduğunu belirtmektedir (Buluş, 1997).

Bireyde oluşan yalnızlığın süresiyle ilgili Young (1982) 3 tip yalnızlıktan bahsetmektedir. Geçici yalnızlık, bireyde anlık gelişen bir yalnızlıktır. Belirlidir ve bir anda gerçekleşir. Durumsal ve geçiş yalnızlığında ise birey bulunduğu ve doyum aldığı sosyal ilişkileri içerisinde oluşan herhangi bir değişiklik sonucunda sosyal ilişkilerinden doyum alamıyor olur ve yalnızlaşır. Üçüncü olan yalnızlık ise kronik tip yalnızlıktır. Kronik tip yalnızlıkta birey uzun süredir sosyal ilişkilerinden bir zevk alamıyordur ve bunun sonucunda yalnızlaşıyordur (Demir, 1989).

Kişinin yalnızlığını anlamanın en temel yollarından biri geliştirmiş olduğu savunma mekanizmalarına bakmaktır. Yalnızlıktan kaynaklı kişi sürekli yemek yeme, alışveriş yapma, sürekli film izleme, sosyal ilişkilerinden uzaklaşma, sosyal ağlarda ve internette çokça vakit geçirme gibi eylemlerde bulunabilir (Gençtan, 2005; Doğan ve Karakuş, 2016).

Yalnızlığı kendi tercihi olan ve bu durumu ağır yaşayan kişiler oldukça içe kapanıp dış çevreyle iletişimi kopardığından dolayı daha çok sosyal ortamlarda ve internet sitelerinde kendilerini buluyorlar. Yalnızlıklarını bir nebze olsun internetle gidermelerinden dolayı bu kişilerde internet bağımlılığı oluşması riski de artıyor. İnternet



bağımlılığın oluşum nedenlerine bakıldığı zaman temel de oluşan neden kişinin sosyalleşme ihtiyacının olmasıdır. Yani kişi yalnızlığından kaçmaya çalışmaktadır. Kişi gerçek hayatta kuramadığı ilişkiyi internet ortamında kurabilmekte, yüz yüze oluşan risklerin internet ortamında daha az olduğu ve düşüncelerini daha rahat ifade edebileceği için internet ortamı daha cazip gelebilmekte ve internet kullanımı daha artabilmektedir (King, 1996; Ümmet ve Ekşi, 2016).

Kim, LaRose ve Peng'e (2009) göre yalnız olan kişiler kompulsif internet kullanımı davranışı gösterirler. Aşırı internet kullanımı dışında yalnızlaşan kişilerde etkili iletişim kuramama da görülmektedir. Etkili iletişim kuramayan kişi sosyal hayatından koparak sanal dünyaya yönelmektedir (Kraut vd., 1998). İnternet kullanımıyla ilgili araştırmalara bakıldığı zaman, interneti aşırı kullanan bireylerin daha yalnız oldukları, sosyal ilişkilerinin azaldığı ve ikili ilişkilerinde sorunlar yaşadığı görülmüştür. (Morahan-Martin, 2000; Ozcan ve Buzlu, 2007). Yapılan bazı çalışmalarda ise yalnızlık ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. (Dittman, 2004; Subrahmanyam, 2007).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1. Örneklem

Araştırmanın çalışma evreni, İstanbul ilinde yaşayan Üsküdar üniversitesinde eğitimini sürdüren 18-25 yaş arası kadın ve erkek üniversite öğrencileridir.

Üsküdar üniversitesinde okuyan öğrenciler arasında çalışmaya gönüllü olan 160 öğrencinden veri toplanmıştır. Verilerin spss yüklendikten sonra 9 tane kişinin veri formunda eksik cevaplanmış maddeler tespit edilerek çalışmadan bu veriler çıkarılmıştır. Toplam 151 kişiden oluşan araştırma grubu, uygun örnekleme yoluyla oluşturulmuştur.

Araştırmaya 151 katılımcı Üsküdar Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde okumakta olan ve bu araştırmaya gönüllü olarak katılan öğrencilerden oluşmaktadır. Tamamı 18-25 yaşları arasında olan 151 üniversite öğrencisinin 132'si kadın ve 19'ı erkektir.

#### 3.2. Veri Toplama Araçları

Katılımcılara kendilerinin yanıtlayacağı anketler biçiminde çeşitli ölçüm araçlarından oluşan dört sayfalık bir batarya uygulanmıştır. Bu bataryada Sosyodemografik Veri Formu, İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği yer almaktadır.

##### 3.2.1. Sosyo-demografik Bilgi Formu

Sosyodemografik veri formunun kullanım amacı uygulanan anketlere katkı sağlayan bireyler hakkında detaylı bilgi edinmektir. Araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyo-demografik Bilgi Formunda katılımcılardan yaş aralığı, cinsiyet, eğitim seviyesi, okuduğu bölüm-sınıf, medeni durum, herhangi bir sağlık-psikiyatrik tanısının olup olmadığı, interneti gün içinde ne kadar kullandığı, sosyal medya hesaplarından hangisini kullandığı-ne kadar süre kullandığı, ilk akıllı telefonunu ne zamandır kullandığı, bu zamana kadar kendisinin ve ailesinin bağımlılık yaşayıp yaşamadığı ile ilgili kişisel değişkenleri bildirmeleri istenen sorular yer almaktadır (bkz. Ek-1).

### **3.2.2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği**

Ölçek beşli likert tipinde olup, 35 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin puanlanmasında; bireylerin bağımlılık durumları hakkında daha detaylı sonuçlar elde edebilmek için sınıflandırma tekniklerinden İki Aşamalı Kümeleme Analizi tekniği uygulanmıştır. Ölçek dört alt faktörden oluşmaktadır. Bu dört faktör; Yoksunluk, Kontrol Güçlüğü, İşlevsellikte Bozulma ve Sosyal İzolasyon olarak adlandırılmıştır. Ölçülen özellikler internet bağımlılığı, problemlili internet kullanımınıdır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını Selim Günüş ve Murat Kayrı yapmıştır (Kayrı ve Günüş, 2010).

### **3.2.3. Beck Depresyon Ölçeği**

Aron T. Beck tarafından 1961 yılında geliştirilen Beck Depresyon Ölçeği(BDI) karakteristik tutum ve depresyon belirtilerini ölçen 21 maddelik bir kendini değerlendirme ölçeğidir. 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; umutsuzluk, kişinin kendine yönelik olumsuz duyguları, bedensel kaygılar ve suçluluk duygulanımlarıdır. Ölçek yetişkinler için tasarlanmıştır. Testin derecelendirmesi 4'lü likerttir. İlk olarak 1961 yılında geliştirilen test 1978 ve 1996 yılında revize edilmiştir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını Neslin Hisli yapmıştır. Bilgisayar formları ve kâğıt formu olmak üzere farklı biçimleri vardır (Hisli, 1989).

### **3.3. Verilerin Toplanması ve Analizi**

Araştırma öncesinde tez önerisi Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu onayına sunulmuş ve onay alınmıştır. Veriler Mart 2018 – Nisan 2018 tarihleri arasında toplanmıştır. Katılımcılar, çalışma içeriğine ilişkin yazılı olarak bilgilendirilmiş ve izinleri alınmıştır.

Çalışmanın veri toplama işlemi tek şekilde gerçekleştirilmiştir. Üsküdar Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde okuyan 18-25 yaş aralığındaki öğrencilere ulaşılabilir örnekleme yoluyla ulaşılmış, test bataryaları öğretim üyeleri tarafından belirlenen ders saatlerinde sınıf ortamında dağıtılmış ve öğrenciler tarafından doldurulan bataryalar dersin sonunda toplanmıştır.

Verilerin analizi SPSS 22 programı ile yapılmış ve %95 güven düzeyi ile çalışılmıştır. Çalışmada uygun test seçimi için ölçek puanlarının normal dağılıma uygunluğu belirlenmiştir. Maddeler içi ölçeklerden elde edilen basıklık ve çarpıklık değerlerinin +3 ile -3 arasında olması normal dağılım için yeterli görülmektedir (Groeneveld ve Meeden, 1984; Moors, 1986; Hopkins ve Weeks, 1990; De Carlo, 1997). Bu nedenle Beck Depresyon ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile alt boyut puanlarının demografik değişkenlere göre farklılık gösterme durumu parametrik test tekniklerinden bağımsız gruplar t testi ve ANOVA testi ile analiz edilmiştir. Beck Depresyon Ölçeği ile İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve alt boyut puanlarının arasındaki ilişki parametrik test tekniklerinden Pearson Korelasyon testi ile analiz edilmiştir. Bağımsız Gruplar T Testi, bağımsız iki grubun nicel bir değişken açısından karşılaştırılmasında kullanılan test tekniğidir. İki grubun nicel değişken ortalamaları arasında %95 güven düzeyinde fark olup olmadığının incelenmesi için kullanılır. One –Way ANOVA, bağımsız k grubun ( $k>2$ ) nicel bir değişken açısından karşılaştırılmasında kullanılan test tekniğidir. Üç ve daha fazla grubun nicel değişken ortalamaları arasında %95 güven düzeyinde fark olup olmadığının incelenmesi için kullanılır. Pearson Korelasyon Testi, iki nicel değişken arasındaki ilişkinin yönü ve kuvvetini inceleyen test tekniğidir.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

**Tablo 1: Kişisel bulgular**

		n	%
Cinsiyet	Erkek	19	12,5
	Kadın	132	87,4
Yaş	20 yaş ve altı	51	34,2
	20-22 yaş arası	55	36,9
	23 yaş ve üstü	43	28,9
Kaçınıcı sınıf	1.sınıf	44	29,3
	2.sınıf	60	40,0
	3.sınıf	15	10,0
	4.sınıf	31	20,7
Medeni durumu	Bekar/ İlişkim yok	132	88,0
	Evli / düzenli ilişkim var	18	12,0
Herhangi bir sağlık sorunuz var mı?	Var	20	15,7
	Yok	107	84,3
Herhangi bir psikiyatrik tanınız var mı?	Var	2	1,6
	Yok	124	98,4
İnterneti gün içinde ortalama kaç saat kullanıyorsunuz?	3 saat ve daha az	57	38,0
	3-6 saat	54	36,0
	6 saatten fazla	39	26,0
Sosyal medya hesaplarında gün içinde ne kadar zaman geçiriyorsunuz?	Hiç kullanmıyorum	7	4,9
	2 saat ve daha az	57	39,9
	2-5 saat	45	31,5
	5 saatten fazla	34	23,8
İlk akıllı telefonunuz ne zaman oldu , kaç yıldır kullanıyorsunuz?	4 yıl ve daha az	50	34,7
	5-7 yıl	61	42,4
	8 yıl ve daha fazla	33	22,9
Bu zamana kadar hiç bağımlılık yaşadınız mı?	Evet	13	8,7
	Hayır	137	91,3
Ailenizde hiç bağımlılık yaşayan oldu mu?	Evet	19	12,6
	Hayır	132	87,4

Ankete cevap veren katılımcıların çoğunluğu;

Kadın (%87,4); 20-22 yaş aralığında (%36,9); 2.sınıf (%40,0); bekar (%88,0); herhangi bir sağlık problemi olmamakta (%84,3) ve herhangi bir psikiyatrik tanısı bulunmamaktadır (%98,4).

İnterneti günde ortalama 3 saat ve daha az kullanmakta (%38,0); sosyal medya hesaplarında gün içinde 2 saat ve daha az geçirmekte (%39,9); ilk akıllı telefonunu 5-7 yıl önce almış (%42,4); bu zamana kadar bağımlılık yaşamamış (%91,3) ve ailesinde bağımlılık yaşayan birisi bulunmamaktadır (%87,4).

**Tablo 2: Kullanılan sosyal medya hesapları**

	n	%	
Hangi sosyal medya hesaplarını kullanıyorsunuz?	Facebook	63	41,7
	İnstagram	119	78,8
	Twitter	51	33,8
	Snapchat	11	7,3
	Whatsapp	16	10,6

Ankete cevap veren katılımcılar sosyal medya hesaplarından en fazla İnstagramı kullanmakta (%78,8) iken en az Snapchati kullanmaktadır (%7,3).

**Tablo 3: Depresyon Ölçeği gruplama**

	n	%	
Depresyon Gruplama	Minimal Depresyon	74	49,0
	Hafif Depresyon	41	27,2
	Orta Depresyon	32	21,2
	Şiddetli Depresyon	4	2,6

Ankete cevap veren katılımcılardan minimal depresyona sahip olanların oranı %49,0; hafif depresyona sahip olanların oranı %27,2; orta depresyona sahip olanların oranı %21,2; şiddetli depresyona sahip olanların oranı %2,6'dır.

**Tablo 4: Ölçek ve alt boyut puanlarının betimsel istatistikleri**

	n	Minimum	Maximum	Ortalama	ss	Çarpıklık	Basıklık
Beck Depresyon Ölçeği	151	0,00	58,00	10,93	9,53	1,661	2,748
Yoksunluk	151	11,00	53,00	28,32	9,42	,300	-,284
Kontrol Güçlüğü	151	10,00	47,00	21,11	7,76	,537	,119
İşlevsellikte Bozulma	151	7,00	32,00	12,23	5,69	1,161	,944
Sosyal İzolasyon	151	7,00	35,00	10,42	4,61	2,014	2,471
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	151	35,00	144,00	72,09	23,61	,567	-,104

Ankete cevap veren katılımcıların;

Beck Depresyon Ölçeği puanları ortalaması  $10,93 \pm 9,53$ ; çarpıklık katsayısı 1,661, basıklık katsayısı 2,748'dir.

Yoksunluk puanları ortalaması  $28,32 \pm 9,42$ ; çarpıklık katsayısı 0,300, basıklık katsayısı -0,284; Kontrol Güçlüğü puanları ortalaması  $21,11 \pm 7,76$ ; çarpıklık katsayısı 0,537, basıklık katsayısı 0,119; İşlevsellikte Bozulma puanları ortalaması  $12,23 \pm 5,69$ ; çarpıklık katsayısı 1,161, basıklık katsayısı 0,944; Sosyal İzolasyon puanları ortalaması  $10,42 \pm 4,61$ ; çarpıklık katsayısı 2,014, basıklık katsayısı 2,471; İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanları ortalaması  $72,09 \pm 23,61$ ; çarpıklık katsayısı 0,567, basıklık katsayısı -0,104'tür.

**Tablo 5: Depresyon Ölçeği ile İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi**

		Beck Depresyon Ölçeği
Yoksunluk	r	,310**
	p	,000
	n	151
Kontrol Güçlüğü	r	,247**
	p	,002
	n	151
İşlevsellikte Bozulma	r	,310**
	p	,000
	n	151
Sosyal İzolasyon	r	,221**
	p	,006
	n	151
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	r	,323**
	p	,000
	n	151

**p\* $<$ 0,05; p\*\* $<$ 0,01**

Depresyon Ölçeği ile İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Korelasyon)

Depresyon Ölçeği ile Yoksunluk arasında pozitif yönlü orta bir ilişki ( $r=0,310$ ); Kontrol Güçlüğü arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ( $r=0,247$ ); İşlevsellikte Bozulma arasında pozitif yönlü orta bir ilişki ( $r=0,310$ ); Sosyal İzolasyon arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ( $r=0,221$ ); İnternet Bağımlılığı Ölçeği arasında pozitif yönlü orta bir ilişki ( $r=0,323$ ) bulunmaktadır.

**Tablo 6: Depresyon ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile alt boyutlarının cinsiyet açısından incelenmesi**

Cinsiyet	n	Ortalama	ss	t	p	
Beck Depresyon Ölçeği	Erkek	17	15,29	16,48	1,222	,238
	Kadın	132	10,33	8,20		
Yoksunluk	Erkek	17	33,06	10,52	2,283	,024*
	Kadın	132	27,62	9,07		
Kontrol Güçlüğü	Erkek	17	23,82	6,85	1,536	,127
	Kadın	132	20,75	7,87		
İşlevsellikte Bozulma	Erkek	17	14,18	5,33	1,507	,134
	Kadın	132	11,96	5,75		
Sosyal İzolasyon	Erkek	17	13,65	5,10	3,098	,002*
	Kadın	132	10,05	4,42		
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Erkek	17	84,71	23,44	2,382	,019*
	Kadın	132	70,39	23,32		

**p\* $<$ 0,05**

Depresyon ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Alt Boyutlarının Cinsiyet Açısından İncelenmesi (t testi)

Erkek ile kadın katılımcılar arasında Yoksunluk açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Ortalama puanlar incelendiğinde erkeklerde Yoksunluk daha fazladır.

Erkek ile kadın katılımcılar arasında Sosyal İzolasyon açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Ortalama puanlar incelendiğinde erkeklerde Sosyal İzolasyon daha fazladır.



Erkek ile kadın katılımcılar arasında İnternet Bağımlılığı Ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Ortalama puanlar incelendiğinde erkeklerde İnternet Bağımlılığı daha fazladır.

**Tablo 7: Depresyon ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile alt boyutlarının yaş açısından incelenmesi**

Yaş		n	Ortalama	ss	F	p	
Beck Ölçeği	Depresyon	20 yaş ve altı	51	11,69	9,88	1,276	,282
		20-22 yaş arası	55	11,45	9,62		
		23 yaş ve üstü	43	8,84	8,77		
Yoksunluk		20 yaş ve altı	51	27,94	8,38	0,053	,948
		20-22 yaş arası	55	28,42	10,42		
		23 yaş ve üstü	43	28,51	8,84		
Kontrol Güçlüğü		20 yaş ve altı	51	20,76	6,80	0,082	,921
		20-22 yaş arası	55	21,33	8,21		
		23 yaş ve üstü	43	20,88	7,38		
İşlevsellikte Bozulma		20 yaş ve altı	51	11,49	5,05	0,611	,544
		20-22 yaş arası	55	12,35	5,57		
		23 yaş ve üstü	43	12,72	6,23		
Sosyal İzolasyon		20 yaş ve altı	51	10,47	4,56	0,788	,457
		20-22 yaş arası	55	10,93	5,60		
		23 yaş ve üstü	43	9,74	3,12		
İnternet Ölçeği	Bağımlılığı	20 yaş ve altı	51	70,67	20,67	0,136	,873
		20-22 yaş arası	55	73,02	25,77		
		23 yaş ve üstü	43	71,86	22,38		

**$p*<0,05$**

Depresyon ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Alt Boyutlarının Yaş Açısından İncelenmesi (ANOVA)

Farklı yaş grupları arasında Depresyon ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile alt boyutları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 8: Depresyon ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile alt boyutlarının sınıf açısından incelenmesi**

Sınıf		n	Ortalama	ss	F	p
Beck Depresyon Ölçeği	1.sınıf	44	9,75	7,86	,789	,502
	2.sınıf	60	12,40	11,87		
	3.sınıf	15	9,93	6,85		
	4.sınıf	31	10,32	7,68		
Yoksunluk	1.sınıf	44	27,86	8,87	2,001	,116
	2.sınıf	60	28,27	9,11		
	3.sınıf	15	23,60	8,74		
	4.sınıf	31	30,61	9,79		
Kontrol Güçlüğü	1.sınıf	44	21,00	7,04	,855	,466
	2.sınıf	60	20,58	7,13		
	3.sınıf	15	19,27	8,87		
	4.sınıf	31	22,77	9,08		
İşlevsellikte Bozulma	1.sınıf	44	11,59	5,15	1,308	,274
	2.sınıf	60	12,13	5,03		
	3.sınıf	15	10,93	6,18		
	4.sınıf	31	13,87	7,21		
Sosyal İzolasyon	1.sınıf	44	10,14	4,35	,193	,901
	2.sınıf	60	10,32	4,28		
	3.sınıf	15	10,53	7,16		
	4.sınıf	31	10,94	4,34		
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	1.sınıf	44	70,59	21,75	1,331	,267
	2.sınıf	60	71,30	21,61		
	3.sınıf	15	64,33	27,44		
	4.sınıf	31	78,19	26,71		

**p\* < 0,05**

Depresyon ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Alt Boyutlarının Sınıf Açısından İncelenmesi (ANOVA)

Sınıfı farklı olan gruplar arasında Depresyon ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile alt boyutları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

**Tablo 9: Depresyon ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile alt boyutlarının medeni durum açısından incelenmesi**

Medeni durumu	n	Ortalama	ss	t	p	
Beck Depresyon Ölçeği	Bekar/ İlişkim yok	132	11,48	9,83	2,053	,042*
	Evli / düzenli ilişkim var	18	6,61	5,66		
Yoksunluk	Bekar/ İlişkim yok	132	28,89	9,50	2,210	,029*
	Evli / düzenli ilişkim var	18	23,72	7,56		
Kontrol Güçlüğü	Bekar/ İlişkim yok	132	21,61	7,80	2,279	,024*
	Evli / düzenli ilişkim var	18	17,22	6,58		
İşlevsellikte Bozulma	Bekar/ İlişkim yok	132	12,51	5,67	1,447	,150
	Evli / düzenli ilişkim var	18	10,44	5,71		
Sosyal İzolasyon	Bekar/ İlişkim yok	132	10,67	4,78	1,587	,115
	Evli / düzenli ilişkim var	18	8,83	2,83		
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Bekar/ İlişkim yok	132	73,67	23,80	2,293	,023*
	Evli / düzenli ilişkim var	18	60,22	19,61		

**p\* < 0,05**

Depresyon ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Alt Boyutlarının Medeni Durum Açısından İncelenmesi (t testi)

Bekar ile evli olan katılımcılar arasında Depresyon Ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p < 0,05$ ). Ortalama puanlar incelendiğinde bekar olanlarda Depresyon daha fazladır.

Bekar ile evli olan katılımcılar arasında Yoksunluk açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p < 0,05$ ). Ortalama puanlar incelendiğinde bekar olanlarda Yoksunluk daha fazladır.

Bekar ile evli olan katılımcılar arasında Kontrol Güçlüğü açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p < 0,05$ ). Ortalama puanlar incelendiğinde bekar olanlarda Kontrol Güçlüğü daha fazladır.

Bekar ile evli olan katılımcılar arasında İnternet Bağımlılığı Ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p < 0,05$ ). Ortalama puanlar incelendiğinde bekar olanlarda İnternet Bağımlılığı daha fazladır.

**Tablo 10: Depresyon ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile alt boyutlarının herhangi bir sağlık sorunu olma durumu açısından incelenmesi**

Herhangi bir sağlık sorunuz var mı?	n	Ortalama	ss	t	p	
Beck Depresyon Ölçeği	Var	20	11,25	7,00	,212	,833
	Yok	107	10,73	10,57		
Yoksunluk	Var	20	26,05	8,34	-1,079	,283
	Yok	107	28,47	9,34		
Kontrol Güçlüğü	Var	20	18,40	5,30	-1,505	,135
	Yok	107	21,09	7,66		
İşlevsellikte Bozulma	Var	20	10,80	3,61	-1,415	,165
	Yok	107	12,19	5,76		
Sosyal İzolasyon	Var	20	9,30	2,36	-1,611	,114
	Yok	107	10,39	4,39		
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Var	20	64,55	15,61	-1,829	,075
	Yok	107	72,14	23,24		

**p\* $<0,05$**

Depresyon ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Alt Boyutlarının Herhangi Bir Sağlık Sorunu Olma Durumu Açısından İncelenmesi (t testi)

Herhangi bir sağlık sorunu olan ile olmayan katılımcılar arasında Depresyon ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile alt boyutları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 11: Depresyon ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile alt boyutlarının günlük ortalama internet kullanma süresi açısından incelenmesi**

İnterneti gün içinde ortalama kaç saat kullanıyorsunuz?		n	Ortalama	ss	F	p
Beck Depresyon Ölçeği	3 saat ve daha az	57	9,47	8,19	1,226	,297
	3-6 saat	54	11,57	10,33		
	6 saatten fazla	39	12,36	10,17		
Yoksunluk	3 saat ve daha az	57	24,67	9,20	9,176	,000*
	3-6 saat	54	29,24	8,49		
	6 saatten fazla	39	32,46	9,26		
Kontrol Güçlüğü	3 saat ve daha az	57	18,63	7,40	5,603	,005*
	3-6 saat	54	22,22	7,72		
	6 saatten fazla	39	23,46	7,37		
İşlevsellikte Bozulma	3 saat ve daha az	57	10,96	5,42	2,585	,079
	3-6 saat	54	13,33	6,37		
	6 saatten fazla	39	12,67	4,81		
Sosyal İzolasyon	3 saat ve daha az	57	9,30	4,06	4,595	,012*
	3-6 saat	54	11,85	5,56		
	6 saatten fazla	39	10,05	3,39		
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	3 saat ve daha az	57	63,56	22,65	6,677	,002*
	3-6 saat	54	76,65	24,26		
	6 saatten fazla	39	78,64	20,83		

**p\* < 0,05**

Depresyon ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Alt Boyutlarının Günlük Ortalama İnternet Kullanma Süresi Açısından İncelenmesi (ANOVA)

İnterneti gün içinde ortalama kullandığı süre farklı olan gruplar arasında Yoksunluk açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p < 0,05$ ). Ortalama puanlar incelendiğinde ortalama 6 saatten fazla kullananlarda Yoksunluk en fazla iken 3 saat ve daha az kullananlarda en azdır.

İnterneti gün içinde ortalama kullandığı süre farklı olan gruplar arasında Kontrol Güçlüğü açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p < 0,05$ ). Ortalama puanlar incelendiğinde ortalama 6 saatten fazla kullananlarda Kontrol Güçlüğü en fazla iken 3 saat ve daha az kullananlarda en azdır.

İnterneti gün içinde ortalama kullandığı süre farklı olan gruplar arasında Sosyal İzolasyon açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p < 0,05$ ).

Ortalama puanlar incelendiğinde ortalama 3-6 saat kullananlarda Sosyal İzolasyon en fazla iken 3 saat ve daha az kullananlarda en azdır.

İnterneti gün içinde ortalama kullandığı süre farklı olan gruplar arasında İnternet Bağımlılığı Ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Ortalama puanlar incelendiğinde ortalama 6 saatten fazla kullananlarda İnternet Bağımlılığı en fazla iken 3 saat ve daha az kullananlarda en azdır.

**Tablo 12: Depresyon ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile alt boyutlarının sosyal medya hesaplarında gün içinde geçirilen süre açısından incelenmesi**

Sosyal medya hesaplarında gün içinde ne kadar zaman geçiriyorsunuz?		n	Ortalama	ss	F	p
Beck Ölçeği	Hiç kullanmıyorum	7	10,86	9,99	2,016	,115
	2 saat ve daha az	57	8,25	8,36		
	2-5 saat	45	12,02	8,26		
	5 saatten fazla	34	12,12	10,44		
Yoksunluk	Hiç kullanmıyorum	7	23,71	14,21	5,609	,001*
	2 saat ve daha az	57	25,19	8,01		
	2-5 saat	45	30,78	8,44		
	5 saatten fazla	34	30,76	7,38		
Kontrol Güçlüğü	Hiç kullanmıyorum	7	19,29	8,69	5,641	,001*
	2 saat ve daha az	57	18,35	6,74		
	2-5 saat	45	23,24	7,24		
	5 saatten fazla	34	23,76	7,95		
İşlevsellikte Bozulma	Hiç kullanmıyorum	7	11,86	4,91	1,380	,251
	2 saat ve daha az	57	11,18	5,23		
	2-5 saat	45	13,36	6,48		
	5 saatten fazla	34	12,91	5,64		
Sosyal İzolasyon	Hiç kullanmıyorum	7	11,29	5,59	2,020	,114
	2 saat ve daha az	57	9,61	3,93		
	2-5 saat	45	11,78	5,57		
	5 saatten fazla	34	10,03	4,14		
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Hiç kullanmıyorum	7	66,14	30,72	4,699	,004*
	2 saat ve daha az	57	64,33	20,93		
	2-5 saat	45	79,16	23,02		
	5 saatten fazla	34	77,47	21,02		

$p^*<0,05$

## Depresyon ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Alt Boyutlarının Sosyal Medya Hesaplarında Gün İçinde Geçirilen Süre Açısından İncelenmesi (ANOVA)

Sosyal medya hesaplarında gün içinde geçirdiği süre farklı olan gruplar arasında Yoksunluk açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Ortalama puanlar incelendiğinde 2-5 geçirenlerde Yoksunluk en fazla iken hiç kullanmayanlarda en azdır.

Sosyal medya hesaplarında gün içinde geçirdiği süre farklı olan gruplar arasında Kontrol Güçlüğü açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Ortalama puanlar incelendiğinde 5 saatten fazla geçirenlerde Kontrol Güçlüğü en fazla iken 2 saat ve daha geçirenlerde en azdır.

Sosyal medya hesaplarında gün içinde geçirdiği süre farklı olan gruplar arasında İnternet Bağımlılığı Ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Ortalama puanlar incelendiğinde 2-5 saat geçirenlerde İnternet Bağımlılığı en fazla iken 2 saat ve daha geçirenlerde en azdır.

**Tablo 13: Depresyon ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile alt boyutlarının akıllı telefon kullanma süresi açısından incelenmesi**

İlk akıllı telefonunuz ne zaman oldu, kaç yıldır kullanıyorsunuz?		n	Ortalama	ss	F	p
Beck Depresyon Ölçeği	4 yıl ve daha az	50	10,80	8,49	,389	,678
	5-7 yıl	61	10,31	9,51		
	8 yıl ve daha fazla	33	12,15	11,63		
Yoksunluk	4 yıl ve daha az	50	27,86	9,45	2,975	,054
	5-7 yıl	61	26,93	8,66		
	8 yıl ve daha fazla	33	31,70	9,78		
Kontrol Güçlüğü	4 yıl ve daha az	50	21,40	8,70	2,786	,065
	5-7 yıl	61	19,84	6,47		
	8 yıl ve daha fazla	33	23,73	7,95		
İşlevsellikte Bozulma	4 yıl ve daha az	50	12,98	6,65	3,241	,042*
	5-7 yıl	61	11,03	4,87		
	8 yıl ve daha fazla	33	13,94	5,47		
Sosyal İzolasyon	4 yıl ve daha az	50	10,70	4,67	1,991	,140
	5-7 yıl	61	9,72	3,84		
	8 yıl ve daha fazla	33	11,70	5,86		
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	4 yıl ve daha az	50	72,94	26,00	3,662	,028*
	5-7 yıl	61	67,52	19,52		
	8 yıl ve daha fazla	33	81,06	24,89		

**p\* < 0,05**

Depresyon ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Alt Boyutlarının Akıllı Telefon Kullanma Süresi Açısından İncelenmesi (ANOVA)

Akıllı telefon kullanma süresi farklı olan gruplar arasında İşlevsellikte Bozulma açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p < 0,05$ ). Ortalama puanlar incelendiğinde 8 yıl ve daha fazla süredir kullananlarda İşlevsellikte Bozulma en fazla iken 5-7 yıldır kullananlarda en azdır.

Akıllı telefon kullanma süresi farklı olan gruplar arasında İnternet Bağımlılığı Ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p < 0,05$ ). Ortalama puanlar incelendiğinde 8 yıl ve daha fazla süredir kullananlarda İnternet Bağımlılığı en fazla iken 5-7 yıldır kullananlarda en azdır.



**Tablo 14: Depresyon ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile alt boyutlarının bağımlılık yaşama durumu açısından incelenmesi**

Bu zamana kadar hiç bağımlılık yaşadınız mı?		n	Ortalama	ss	t	p
Beck Depresyon Ölçeği	Evet	13	12,92	13,29	,790	,431
	Hayır	137	10,73	9,17		
Yoksunluk	Evet	13	30,38	12,00	,790	,431
	Hayır	137	28,23	9,12		
Kontrol Güçlüğü	Evet	13	22,08	9,78	,439	,661
	Hayır	137	21,09	7,56		
İşlevsellikte Bozulma	Evet	13	11,31	6,03	-,629	,530
	Hayır	137	12,35	5,68		
Sosyal İzolasyon	Evet	13	10,08	3,48	-,301	,764
	Hayır	137	10,48	4,72		
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Evet	13	73,85	28,25	,247	,805
	Hayır	137	72,15	23,16		

**p\* < 0,05**

Depresyon ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Alt Boyutlarının Bağımlılık Yaşama Durumu Açısından İncelenmesi (t testi)

Bağımlılık yaşayan ile yaşamayan katılımcılar arasında Depresyon ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile alt boyutları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 15: Depresyon ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile alt boyutlarının ailesinde bağımlılık yaşayan birisi olma durumu açısından incelenmesi**

Ailenizde hiç bağımlılık yaşayan oldu mu?		n	Ortalama	ss	t	p
Beck Depresyon Ölçeği	Evet	19	11,26	11,44	,161	,873
	Hayır	132	10,89	9,27		
Yoksunluk	Evet	19	28,68	8,86	,178	,859
	Hayır	132	28,27	9,52		
Kontrol Güçlüğü	Evet	19	19,63	4,79	-1,299	,202
	Hayır	132	21,33	8,08		
İşlevsellikte Bozulma	Evet	19	12,11	3,86	-,134	,894
	Hayır	132	12,24	5,92		
Sosyal İzolasyon	Evet	19	8,89	2,40	-2,527	,015*
	Hayır	132	10,64	4,82		
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Evet	19	69,32	16,45	-,731	,470
	Hayır	132	72,48	24,49		

**p\* < 0,05**

Depresyon ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Alt Boyutlarının Ailesinde Bağımlılık Yaşayan Birisi Olma Durumu Açısından İncelenmesi (t testi)

Ailesinde bağımlılık yaşayan birisi olan ile olmayan katılımcılar arasında Sosyal İzolasyon açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ( $p < 0,05$ ). Ortalama puanlar incelendiğinde ailesinde bağımlılık yaşayan birisi olmayanlarda Sosyal İzolasyon daha fazladır.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin depresyon ve internet bağımlılığı ilişkileri incelenmiştir. Elde edilen verilere göre sonuçlar aşağıda tartışılmıştır.

Depresyon Ölçeği ile Yoksunluk arasında pozitif yönlü orta bir ilişki, Kontrol Güçlüğü arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki; İşlevsellikte Bozulma arasında pozitif yönlü orta bir ilişki; Sosyal İzolasyon arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki; İnternet Bağımlılığı Ölçeği arasında pozitif yönlü orta bir ilişki bulunmaktadır.

Ankete cevap veren katılımcılar sosyal medya hesaplarından en fazla Instagram'ı kullandıkları görülmüştür. Günümüzde sosyal medya dünyasında Facebook'un tahtını yavaş yavaş Instagram'ın aldığı görülmektedir. Bu durumdan yola çıkaran kullanıcıların daha çok fotoğraf ve kısa video odaklı oldukları sonucuna ulaşılabilmektedir.

Anketten elde edilen verilere göre cinsiyet değişkenine göre, erkeklerde Yoksunluk, Sosyal İzolasyon ve İnternet Bağımlılığı puanlarının daha fazla olduğu görülmektedir. Bazı araştırmacılar cinsiyet değişkenine göre erkeklerin daha çok internet bağımlılığı yaşadıklarını aktarmışlardır (Bölükbaş, 2003; Dinicola, 2004; Johansson ve Götestam, 2004; Özcan, 2004; 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; Günüş, 2009; Üneri ve Tanıdır, 2011; Korkmaz, 2014; Kahraman, 2015; Öner, 2015; Soydan, 2015). Bazı araştırmalarda ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir (Kim ve diğ., 2006; Jang ve diğ., 2008; Lam ve diğ., 2009; Batıgün ve Hasta, 2010; Ayas ve Horzum, 2013; Şen, 2015; Özdemir, 2016). Az sayıda çalışmada ise internet bağımlılığının kadınlarda daha sık görüldüğü belirtilmiştir (Griffiths, 1995; Griffiths, 1999). Bu araştırmalardan yola çıkarak erkeklerin internet bağımlılıklarının kadınlara oranla genelde yüksek olduğu sonucuna ulaşılabilmektedir.

Yen ve diğerleri (2005) araştırmalarında, 2793 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada erkeklerin, kadınlara göre anlamlı derecede daha fazla internet bağımlısı olduğu bildirilmişlerdir. Türkiye'de 2096 üniversite öğrencisi ile yapılan ve internet

bağımlılığı yaygınlığının incelendiği bir çalışmada erkeklerin kızlara göre bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Selim 2009).

Öner (2015) araştırmasında kız öğrencilerin %71,2'sinde depresyon eğilimi olmadığı, %28,8'inde ise tedavi gerektirebilecek depresyon eğilimi bulunduğu belirlenmiştir. Erkek öğrencilerin ise %88,0'inin depresyon eğilimi bulunmadığı, %12,0'sinin tedavi gerektirebilecek depresyon eğilimlerinin bulunduğu tespit edilmiştir. Söz konusu değerler incelendiğinde, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre depresyon eğilimlerinin daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Benzer şekilde Eskin ve ark. (2008), Özfirat ve ark. (2009) ve Öztop ve ark. (2011) lise öğrencilerinde depresyon ve davranış sorunlarının yaygınlığını Zung depresyon ölçeğini kullanarak araştırdıkları çalışmalarında kız öğrencilerde depresyon puanını daha yüksek bulmuşlardır. Mojs ve ark. (2015)'de fakülte öğrencileri üzerinde depresyon ve intihar düşüncelerini araştırmak amacıyla yapmış oldukları çalışmada da erkek ve kız öğrenciler arasında depresif semptomların prevalansında kız öğrencilerde erkek öğrencilere göre anlamlı farklılık olduğu bildirilmiştir. Tarhan (2013) ve Yelkenci (2013) ergenlerin depresyon puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını aktarmışlardır.

Farklı yaş grupları arasında Depresyon ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile alt boyutları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır. Öner (2015), Korkmaz (2014) ve Soydan (2015) yaş azaldıkça hem internet bağımlılığı hem de depresyon puanlarının arttığını saptamıştır. Kahraman (2015) ve Özdemir (2016) ise yaş değişkenine göre internet bağımlılığı arasında anlamlı farklılığa rastlamamışlardır. Öner (2015), yaş değişkenine göre depresyon belirtilerinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Sınıfı farklı olan gruplar arasında Depresyon ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile alt boyutları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır. Wu ve Tsai (2006) araştırmalarında, öğrencilerin sınıf düzeylerinin internet tutumları açısından önemli rol oynadığı sonucuna ulaşmışlardır. Günüş (2009) ise çalışmasında lise 9.,10.,11.,12. sınıfların internet bağımlılık düzeyi ile sınıf değişkeninin anlamlı farklılık gösterdiğini ve sınıf düzeyi arttıkça internet bağımlılık düzeyinin azaldığını aktarmıştır.

Öner (2015), sınıf değişkenine göre depresyon belirtilerinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşmıştır. Öner (2015) 12. sınıfta öğrenim gören ergenlerin, 9. 10. ve 11. sınıfta öğrenim gören ergenlere göre internet bağımlılık düzeylerinin daha düşük olduğunu belirlemiştir.

Üniversite öğrencilerinde, ilköğretim ve lise öğrencileri de dahil olmak üzere diğer yaş gruplarına kıyasla internet bağımlılığı daha yüksek oranda tespit edilmiştir. Yaş ortalaması 33 olan 17.251 katılımcı ile yapılan geniş ölçekli bir çalışmada internet bağımlılığı yaygınlığı % 6 olarak bulunmuştur (Greenfield, 1992). 576 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada internet bağımlılığı yaygınlığı %9.3 olarak bulunmuştur (Kubey vd., 2001). Başka bir çalışmada ise 18 ila 27 yaşları arasındaki 1034 üniversite öğrencisi değerlendirilmiş ve internet bağımlılığı yaygınlığının %9.7 olduğu tespit edilmiştir (Canan, 2010).

Yapılan analiz neticesinde bekarlarda Yoksunluk, Kontrol Güçlüğü ve İnternet Bağımlılığı puanlarının daha fazla olduğu görülmüştür. Literatürde medeni durum ve internet bağımlılığı ilişkisini araştıran az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Bir çalışmada medeni durum ile internet bağımlılık puanları arasındaki istatistiksel olarak ilişki anlamlı bulunmamakla (Özdemir, 2016) birlikte bekar öğretim üyelerinin evli öğretim üyelerine göre daha fazla internet kullandıkları saptanmıştır (Sinan, 2011).

Herhangi bir sağlık sorunu olan ile olmayan katılımcılar arasında Depresyon ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile alt boyutları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir. Öner (2015) araştırmasında öğrencilerin depresyon eğilimlerinin anlamlı bir değişiklik göstermediğini tespit etmiştir. Aynı çalışmada Öner (2015), sağlık sorunu bulunan ergenlerin, herhangi bir sağlık sorunu ya da engeli bulunmayan ergenlere göre internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit etmiştir.

İnterneti gün içinde ortalama 6 saatten fazla kullananlarda Yoksunluk, Kontrol Güçlüğü ve İnternet Bağımlılığı en fazla iken 3 saat ve daha az kullananlarda en azdır. İnterneti gün içinde ortalama 3-6 saat kullananlarda Sosyal İzolasyon en fazla iken 3 saat ve daha az kullananlarda en azdır. Sosyal medya hesaplarında gün içinde 2-5 saat geçirenlerde Yoksunluk en fazla iken hiç kullanmayanlarda en azdır. Sosyal medya hesaplarında gün içinde 5 saatten fazla geçirenlerde Kontrol Güçlüğü en fazla iken 2 saat

ve daha geçirenlerde en azdır. Sosyal medya hesaplarında gün içinde 2-5 saat geçirenlerde İnternet Bağımlılığı en fazla iken 2 saat ve daha geçirenlerde en azdır.

Öner (2015) günde ortalama 1-4 saat bilgisayar kullanan öğrencilerin, hiç bilgisayar kullanmayan öğrencilere ve 5 saat ve üzerinde bilgisayar kullandığını belirten öğrencilere göre depresyon eğilimlerinin daha düşük olduğunu aktarmıştır. Aynı çalışmada Öner (2015) 5 saat ve üzerinde bilgisayar kullanan ergenlerin diğerlerine göre internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Soydan (2015) araştırmasında günlük internet kullanım süresi 0-3 saat olan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları, günlük internet kullanım süresi 4-7 saat, 8-11 saat ve 12 saat üstü olan öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük olduğunu belirlemiştir. Buna göre günlük internet kullanım süresi arttıkça internet bağımlılığı puanı da artmaktadır. Balta ve Horzum (2008), Özcan ve Buzlu (2005), Nalwa ve Anad (2003) ve Özdemir (2016) yaptıkları araştırmalarda benzer sonuçlar saptamışlardır. Hawi (2012), çalışmasında katılımcıların günlük ortalama 3 saati internette geçirdiklerini, bağımlı kullanıcıların ise günlük 6,5 saat internet kullandıklarını belirlemiştir.

Hardie ve arkadaşlarının (2007) yaptığı çalışmada bağımlı olmayan bireylerin interneti haftada ortalama 21 saat, bağımlı kullanıcıların ise haftada ortalama 68 saat kullandıkları, Çek Cumhuriyeti'nde yapılan başka bir çalışmada ise bağımlı olmayan bireylerin haftada ortalama 13 saat internet kullandığı ve bağımlı bireylerin haftada ortalama 44 saat interneti kullandığı tespit edilmiştir (Simkova ve Cincera, 2004). Şen (2015) araştırmasında riskli internet kullanımı olanlarda günlük ortalama internet kullanım süresi 3.5 saat/gün, ortalama internet kullanıcısı olanlarda 2.8 saat/gün olarak bulunmuştur.

Şen (2015) günlük internet kullanımı açısından internet bağımlılığı ile anlamlı bir farklılığa rastlamamıştır.

Tahiroğlu ve arkadaşları (2008) 12-18 yaş arası öğrencilerle yaptıkları bir çalışmada öğrencilerin % 7,6'sının haftada 12 saatten daha fazla süre ile internette zaman geçirdikleri tespit etmişlerdir. Kızların daha çok genel bilgi arama amacıyla interneti

kullandığı görülürken erkeklerin internette daha çok oyun oynamayı tercih ettikleri, oyunlar arasında da en çok şiddet içerikli oyunların oynandığını belirlemiştir.

Akıllı telefon kullanma süresi farklı olan gruplar arasında 8 yıl ve daha fazla süredir kullananlarda İşlevsellikte Bozulma ve İnternet Bağımlılığı en fazla iken 5-7 yıldır kullananlarda en azdır.

Bağımlılık yaşayan ile yaşamayan katılımcılar arasında Depresyon ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile alt boyutları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Ailesinde bağımlılık yaşayan birisi olan ile olmayan katılımcılar arasında ailesinde bağımlılık yaşayan birisi olmayanlarda Sosyal İzolasyon daha fazladır.

### **Öneriler**

İnternet bağımlılığı günümüzde önemli bir psikolojik sorun olarak görülmektedir. Bundan dolayı risk grubunda yer alan kişilerin internet bağımlılığının belirtileri ve oluşabilecek sağlık sorunları konusunda uzmanlar tarafından eğitim programları hazırlanması ve önüne geçilmesi gerekmektedir. İnternet bağımlılığı genelde erkeklerde görüldüğünden ötürü erkeklere yönelik çalışmaların yoğunlaşması da önemlidir.

İnternetin bazı kullanım biçimlerinin (günlük ortalama internet saatinin artması, sosyal medyayı takip etme) internet bağımlılığı için daha fazla risk oluşturduğu belirlenmiştir. İnternet bağımlılığının saptanması ve tedavi edilmesi, var olan ruhsal sorunların azalmasına katkıda bulunarak ergenin işlevselliğini ve yaşam kalitesini arttırabilir.

İnternet bağımlılığı günümüzde ilkökul çağı çocuklarda da görüldüğünden dolayı, ilkökul eğitimi verilirken de bu sorun göz önüne alınmalıdır. Erken yaşta destek programları düzenlenmeli ve mümkün olduğunca erken önüne geçilmeye çalışılmalıdır.

İnternetin bağımlılık derecesinde olmadan kullanımının önü açılmaya çalışılmalı, bu konuda gençlerin, ergenlerin ve çocukların bilinçlendirilmesi gerekmektedir.





## KAYNAKÇA

- Aboujaoude, E. (2010). Problematic Internet Use: An Overview. *World Psychiatry*, 9(2), 85-90.
- Akçay, H. (2011) Kullanımlar Ve Doyumlar Yaklaşımı Bağlamında Sosyal Medya Kullanımı: Gümüşhane Üniversitesi Üzerine Bir Araştırma. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 33, 137-162.
- Akdağ, M. vd, (2014). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılıklarını Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi (İnönü Üniversitesi Örneği). *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15 (1) ss.73-96.
- Aktaş, S., & Yeşilçiçek Çalık, K. (2011). Gebelikte Depresyon: Sıklık, Risk Faktörleri ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3 (1), 142-162.
- Aktaş, Y. (2005). 3-18 Yaş Grubu Genç ve Gençlerin İnteraktif İletişim Araçlarını Kullanma Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 4 (4).
- Anderson, K.J. (2001). Internet Use Among College Students: An Exploratory Study. *J Am Coll Health*, 50, 21-26.
- Arısoy Ö. (2009). İnternet bağımlılığı, Dürtü Kontrol Bozuklukları. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Ayas T., & Horzum B. (2013). İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Aile İnternet Tutumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (39).
- Aydın, İ. E. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımları Üzerine Bir Araştırma: Anadolu Üniversitesi Örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 35, 373-386.
- Balcı, Ş., & Gülnar, B. (2009). Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi*, 6(1), 5-22.
- Balta, Ö., & Horzum, M. (2008). Web Tabanlı Öğretim Ortamındaki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığını Etkileyen Faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(1), 187-205.
- Bat, M., & Akıncı Vural, Z. B. (2010). Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma. *Yaşar Üniversitesi*, 20(5), 3348-3382.
- Batıgün A., & Hasta, D. (2010). İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından Bir Değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 213-219.

- Bayraktutan, F. (2005). Aile İçi İlişkiler Açısından İnternet Kullanımı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Yapı – Sosyal Değişime Bilim Dalı, İstanbul.
- Beard, K.W., & Wolf, E.M. (2001). Modification in The Proposed Diagnostic Criteria For Internet Addiction. *Cyberpsychol Behav*, 4, 377-383.
- Bostancı, M. vd. (2002). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3, 155-161.
- Bostwick, J.M., & Bucci, J.A. (2008). Internet Sex Addiction Treated With Naltrexone. *Mayo Clin Proc*, 83, 226-230.
- Bozkurt, H., Şahin, S., & Zoroğlu, S. (2016). İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(3), 235-247.
- Bölükbaş, K. (2003). İnternet Cafeler ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Diyarbakır Örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Buluş, M. (1997). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık. *PAÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3.
- Canan F. (2010). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Disosiyatif Belirtiler ve Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki. Tıpta Uzmanlık Tezi. Düzce Üniversitesi Tıp Fakültesi, Düzce.
- Canbaz, S., Sunter, A.T., Peksen, Y., & Canbaz, M.A. (2009). Prevalence of the Pathological Internet Use in a Sample of Turkish School Adolescents. *Iranian Journal of Public Health*. 38(4), 64-71.
- Cao, F., & Su, L. (2007). Internet addiction among Chinese adolescents: Prevalence and psychological features. *Child Care Health Dev*, 33, 275–81.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet Use And Psychosocial Well-Being: Development Of A Theory-Based Cognitivebehavioural Measurement Instrument. *Computers in Human Behavior*, 18, 553–575.
- Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut: İnternet Bağımlılığı. *M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22, 83-98.
- Chou, C., & Hsiao, M.C. (2000). Internet Addiction, Usage, Gratification, and Pleasure Experience: The Taiwan College Students Case, *Computers & Education*, 35 (1), 65-80.
- Chou, C., Condrón, L. & Belland, J. C. (2005). A Review of the Research on Internet Addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4). 363-388.

- Dal, E., & Dal, V. (2014). Kişilik Özellikleri ve Sosyal Ağ Sitesi Kullanım Alışkanlıkları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 6(11), 144-162.
- Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use (PIU). *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Demir, A. (1989). UÇLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği". *Psikoloji Dergisi*, 7-23.
- Dikme, G. (2013). Üniversite Öğrencilerinin İletişimde Ve Günlük Hayatta Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları: Kadir Has Üniversitesi Örneği, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kadir Has Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dilbaz, N. ve Seber, G. (?). Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharda Önemi. *Kriz Dergisi*, 1(3), 134-138.
- Dinicola, M.D. (2004). Pathological Internet Use Among College Students: The Prevalence of Pathological Internet Use and its Correlates. Doctoral Dissertation. Ohio University.
- Dittman, K.L. (2004). A study of the relationship between lone-liness and internet use among university students. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences & Engineering*, 64(7-B) 3518.
- Doğan, V., & Karakuş, Y. (2015). Lise Öğrencilerinin Sosyal Ağ Siteleri Kullanımının Yordayıcısı Olarak Çok Boyutlu Yalnızlık. *Sakarya Üniversite Eğitim Billimleri Enstitüsü*, 6(1), 57-71.
- Ekşi, F., & Ümmet, D. (2016). Türkiye'deki Genç Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Sanal Ortam Yalnızlık Bağlamında Bir İnceleme. *Türkiye Yeşilay Cemiyeti*, 3(1), 29-53.
- Ertekin, K. vd. (2008). Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyonun Yaygınlığı ve İlişkili Olduğu Etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(4), 382-389.
- Eskin M., Ertekin K., Harlak H., & Dereboy Ç. (2008). Lise öğrencisi ergenlerde depresyonun yaygınlığı ve ilişkili olduğu etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(4): 382-389.
- Greenfield, D.N. (1999). Psychological characteristics of compulsive internet use: a preliminary analysis. *Cyberpsychol Behav*, 2(5):403-12.
- Greenwood, H. B. (2008). The Relationship between the Qualities of Adolescents' Online Friendship and Experience of Loneliness. Unpublished Doctoral Thesis, Alliant International University, San Diego.
- Griffiths, M. (1999). Internet Addiction: Fact or Fiction? *The Psychologist*, 12(5), 246-250.

- Griffiths, M. D. (1995). Techonological Addictions. *Clinical Psychology Forum*, 7, ss. 14-19.
- Griffiths, M.D. (2000). Internet addiction: Time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8, 413-418.
- Griffiths, M.D. (2005). A components model of addiction within a biopsychosocial framework. *J Subst Use*, 10, 191-197
- Günbatar, M. S., & Gökçearsan, Ş. (2012). Orta Öğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2(2).
- Günüç, S. (2009). İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.
- Günüç, S., & Kayri, M. (2008). Sayısal uçurum ve internet bağımlılığı paradigmasının lojistik regresyon ile açıklanması. *Ege Üniversitesi, Uluslararası II. BÖTE Sempozyumu, Kuşadası*.
- Günüç, S., & Kayri, M. (2010). Türkiye’de İnternet Bağımlılık Profili ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik-Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 220-32.
- Hardie, E., Technologies, E., & Tee, M.Y. (2007). Excessive Internet Use : The Role of Personality, Loneliness and Social Support Networks in Internet Addiction. *Society*, 5, 34–47.
- Hawi, N.S. (2012). Internet Addiction Among Adolescents in Lebanon. *Computers in Human Behavior*, 28, 1044–1053.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği, Güvenirliği. *Bilkent Üniversite Psikolojik Danışma ve Araştırma Merkezi*, 7(23), 3-13.
- Jang K., S., Hwang Y.S., & Choi, Y J. (2008). İnternet addiction and psychiatric symptoms among korean adolescents. *Journal of School Health d March*, 78, 3.
- Johanssons, A., & Göttestam, K.G. (2004). Internet Addiction: Characteristics of a Questionnaire and Prevalence in Norwegian Youth (12–18 years). *Scandinavian Journal of Psychology*, 45, 223-229.
- Kahraman, Ö. (2015). Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Olan Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Depresyon, Anksiyete ve Özsaygı İle İlişkisi. *Tıpta Uzmanlık Tezi. T.C. Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi, Kayseri*.
- Kandell, J.J. (1998). Internet Addiction on Campus: The Vulnerability of College Students, *CyberPsychology & Behavior*, 1 (1), 11-17.

- Kara, Y., & Coşkun, A. (2012). Sosyal Ağların Pazarlama Aracı Olarak Kullanımı: Türkiye'deki Hazır Giyim Firmaları Örneği. Afyon Kocatepe Üniversitesi IIBF Dergisi, 15(2).
- Karaman, K. & Kurtoğlu, M. (2009). Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılığı Hakkındaki Görüşleri. Akademik Bilişim 09-XI. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri Harran Üniversitesi.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M-Y., Yeun, E-J., Choi, S-Y., Seo, J.S., & 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.
- Koçer, M. (2012). Erciyes Üniversitesi Öğrencilerinin İnternet ve Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları. Akdeniz İletişim Dergisi, 18, 70-85.
- Konkan, R., Sungur, M.Z., Şenormacı, Ö. (2010). İnternet Bağımlılığı ve Bilişsel Davranışçı Terapisi. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 11, ss. 261-268.
- Korkmaz, Y. (2014). Lise Öğrencilerinin Depresyon, Anksiyete, Stres Ve İnternet Bağımlılığı İlişkisinin Bazı Değişkenlere Göre Yordanması. Yüksek Lisans Tezi. T.C. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? American Psychologist, 53(9), 1017–1031.
- Kubey, R.W., Lavin, M.J., & Barrows, J.R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: early findings. J Commun, 51(2), 366–82.
- Lam, L.T., Peng, Z., Mai, J.C., & Jing, J. (2009). Factors Associated with Internet Addiction Among Adolescents. Cyberpsychology and Behavior. 12(5), 551-555.
- Lenhart, A., & Madden, M. (2007). Social Networking Websites and Teens: An Overview, Pew Internet& American Life Project, January 3.
- Lou, L. L. (2009). Loneliness, Friendship, and Self-Esteem : First-Year College Students' Experience of Using Facebook. Unpublished Doctoral Thesis. University at Albany, State University of New York, New York.
- Mayda, A. S. vd. (2015). Bir Öğrenci Yurdunda Kalan Üniversite Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı ile Beck Depresyon Ölçeği Arasındaki İlişki. Konuralp Tıp Dergisi, 7(1), 6-14.
- Mete, H. E. (2008). Kronik Hastalık ve Depresyon. Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, İzmir, 11, 3-18.
- Mojs, E.H., Warchoł-Biedermann, K., Głowacka, MD., Strzelecki, W., Ziemka, B., & Samborski, W. (2015). Are students prone to depression and suicidal thoughts? Arch Med Sci. 11(3), 605-11.

- Morahan-Martin, J.M., & Schumacker, P. (2000). Incidence and Correlates of Pathological Internet Use among College Students, *Computers in Human Behavior*, 16, 13-29.
- Nalwa, K., Anand, A.P. (2003). Internet Addiction in Students: A Cause of Concern. *Cyberpsychology and Behavior*, 6(6), 653-656.
- Özcan, N.K., & Buzlu, S. (2007). Internet use and its relation with the psychosocial situation for a sample of university students. *Cyberpsychol Behav*, 10, 767-772.
- Öner, K. (2015). Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyon, İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Faktörler. Yüksek Lisans Tezi. T.C. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Özcan, N. K. (2004). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Kullanımının Psikososyal Durum ile İlişkisi. Yayınlanmış Doktora Tezi. İÜ. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özcan, N., & Buzlu, S. (2005). Problemlı İnternet Kullanımını Belirlemede Yardımcı Bir Araç: "İnternet Bilişsel Durum Ölçeği"nin Üniversite Öğrencilerinde Geçerlik ve Güvenirliği. *Bağımlılık Dergisi*. 6 (1), 19-26.
- Özdemir, G. (2016). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Depresyon Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. Tıpta Uzmanlık Tezi. Türkiye Cumhuriyeti Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.
- Özfırat, Ö., Pehlivan, E., & Özdemir, Ç. (2009). Malatya İl Merkezindeki Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Depresyon Prevalansı ve İlişkili Faktörler. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 16(4), 247-255.
- Öztop, B.D., Öztürk, A., Ünalın, D., Mazıcıoğlu, M., Balcı, E., & Gün, İ. (2011). Lise öğrencilerinde depresyon ve davranış sorunlarının yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12, 204- 211.
- Potenza Marc, N. (2006) Should addictive disorders include non-substance-related conditions? *Addiction*, 101(1), 142-151.
- Selim, G. (2009). İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.
- Shaffer, H.J., Hall, M.N., & Vander, B.J. (2000). Computer addiction: A critical consideration. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70(2), 162.
- Simkova B, & Cincera J. (2004). Internet addiction disorder and chatting in the Czech Republic. *Cyberpsychol Behav*. 7, 536–9.
- Sinan, A. (2011). Akademisyenlerde internet bağımlılık düzeyleri ve buna bağlı oluşabilecek sağlık sorunları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. Halk sağlığı hemşireliği yüksek lisans tezi, Malatya.

- Siomos, K.E., Dafouli, E.D., Braimiotis, D.A., Mouzas, O.D., & Angelopoulos, N.V. (2008). Internet addiction among Greek adolescent students. *Cyberpsychol Behav*, 11(6), 653–7.
- Soule, L.C., Shell, L.W., & Kleen, B.A. (2003). Exploring Internet Addiction: Demographic Characteristics and Stereotypes of Heavy Internet Users, *The Journal of Computer Information Systems*, 44(1), 64-73.
- Soydan, Z. M. (2015). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı İle Depresyon ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. T.C. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sönmez, B. (2013). Sosyal Medya ve Ortaöğretim Öğretmenlerinin Facebook Kullanım Alışkanlıkları. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Subrahmanyam, K., & Lin, G. (2007). Adolescents on the net: Inter-net use and well-being. *Adolescence*, 42, 659-677.
- Şen, T. A. (2015). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı, İnternet Bağımlılığının Sosyodemografik Özellikler, Depresyon ve Sosyal Fobi İle İlişkisi. Uzmanlık Tezi. T.C. Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi, Kocaeli.
- Tahiroglu, A.Y., Celik, G.G., Uzel, M., Ozcan, N., & Avci, A. (2008). Internet use among Turkish adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 11(5), ss.537-43.
- Tarhan, T. (2013). Ergenlerde depresyon düzeylerinin internet kullanım amaçları ve akademik başarı açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tektaş, N. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Ağları Kullanımlarına Yönelik Bir Araştırma. *Tarih Okulu Dergisi*, 7, 851-870.
- Tsai, C., & Lin, S. (2003). Internet Addiction of Adolescents in Taiwan: An Interview Study. *Cyberpsychology & Behavior*, 6(6), 649-52.
- Üneri, Ö., & Tanıdır C. (2011). Bir grup lise öğrencisinde internet bağımlılığı değerlendirmesi: Kesitsel bir çalışma. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24, 265-72.
- Widyanto, L., & Griffiths, M. (2006) Internet addiction: a critical review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4(1), 31-51.
- Wu, Y. T., & Tsai, C. C. (2006). University Students' Internet Attitudes and Internet Self-efficacy: A Study at Three Universities in Taiwan. *Cyberpsychol Behavior*. 9(4), 441-450
- Yang, S. C. & Tung, C. J. (2007). Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers In Human Behavior*, 23, 79–96.

- Yau, Y.H., Crowley, M.J., Mayes, L.C. vd. (2012) Are Internet use and video-game-playing addictive behaviors? Biological, clinical and public health implications for youths and adults. *Minerva psichiatrica*, 53(3), 153.
- Yelkenci, İ. (2013). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin depresyon ile anksiyete düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yen, J.Y., Ko, C.H., Yen, C.F., Chen, C.S., & Chen, C.C. (2009). The association between harmful alcohol use and Internet addiction among college students: comparison of personality. *Psychiatry Clin Neurosci*, 63(2), ss. 218–24.
- Young, K.S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav*, 3, 237-244.
- Young, K.S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment.
- Yörükoğlu, A. (1986). Gençlik Çağı: Ruh Sağlığı Ve Ruhsal Sorunları. Ankara: Türkiye İş Bankası Yayınları.



## **EKLER**

### **Ek-1. Sosyo-Demografik Veri Formu**

Tarih:

Dolduran kişi:

Cinsiyet:

Yaş:

Eğitim gördüğü Okul/Bölüm:

Kaçıncı sınıf:

Medeni Durumu: 1.Bekar / İlişkim yok

2.Evli / Düzenli ilişkim var

Herhangi bir sağlık sorunuz var mı? Var ise nedir?

Herhangi bir psikiyatrik tanınız var mı? Var ise nedir?

İnterneti gün içinde ortalama kaç saat kullanıyorsunuz?

Sosyal medya hesaplarını kullanıyor musunuz? Belirtiniz.(Facebook, twitter, instagram, sanpchat, diğer..)

Sosyal medya hesaplarında gün içinde ne kadar zaman geçiriyorsunuz?

İlk akıllı telefonunuz ne zaman oldu, kaç yıldır kullanıyorsunuz?

Bu zamana kadar hiç bağımlılık yaşadınız mı? Cevabınız evetse neye bağımlı olduğunuzu belirtiniz.

Ailenizde hiç bağımlılık yaşayan oldu mu? Cevabınız evetse neye bağımlı olduğunu belirtiniz.

## Ek-2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği

<b>İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ</b>					
Aşağıdaki her bir maddeyi okuyarak, bu madde sizin için her zaman doğru ise “ <b>Tamamen Katılıyorum</b> ”, genelde doğru ise “ <b>Katılıyorum</b> ”, emin değilseniz “ <b>Kararsızım</b> ”, genelde doğru değilse “ <b>Katılmıyorum</b> ”, hiçbir zaman doğru değilse “ <b>Kesinlikle Katılmıyorum</b> ” şeklinde işaretleme yapmanız rica olunur.	<b>Kesinlikle Katılmıyorum</b>	<b>Katılmıyorum</b>	<b>Kararsızım</b>	<b>Katılıyorum</b>	<b>Tamamen Katılıyorum</b>
<b>Yoksunluk</b>					
1. İnternet <u>kullanmadığım</u> zaman kendimi gergin/huzursuz hissedirim.	1	2	3	4	5
2. İnternet kullanmak isteyip de kullanmadığım zaman sinirli/öfkeli olurum.	1	2	3	4	5
3. İnternet bağlantısı koparsa ya da yavaşlarsa sinirlenirim/öfkelenirim.	1	2	3	4	5
4. İnternet kullandığım zamanlarda hiç olmadığım kadar mutlu/huzurlu olurum.	1	2	3	4	5
5. Kendimi endişeli ya da sıkıntılı hissettiğim zamanlarda internet kullanmak beni rahatlatır.	1	2	3	4	5
6. Birileri beni internetin başından kaldırırsa sinirlenirim.	1	2	3	4	5
7. Sorunlarımdan kaçmak için internet kullanmaya yönelirim.	1	2	3	4	5
8. İnternete, planladığım zamanda giremezsem sinirlenirim.	1	2	3	4	5
9. Çevremde birileri varken, <u>yalnız kalıp</u> , internete girmeyi isterim.	1	2	3	4	5
10. İnterneti <u>kullanmadığım</u> zamanlarda internete girmek için sabırsızlanırım.	1	2	3	4	5
11. Gittiğim yerlerde internet bağlantısı ararım.	1	2	3	4	5
<b>Kontrol güçlüğü</b>					
12. İnternet kullanmamı sınırlamakta ya da kontrol etmekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
13. Sabah uyandığımda ilk aklıma gelen internete girmek olur.	1	2	3	4	5
14. İnternette her defasında, bir öncekinden daha uzun süre kalmak isterim.	1	2	3	4	5
15. İnternette planladığımdan daha uzun süre kalırım.	1	2	3	4	5
16. İnternet <u>kullanmadığım</u> zamanlarda bile interneti düşünürüm.	1	2	3	4	5
17. İnternette iken acıktığımı, susadığımı hissetmem ya da farkına varmam.	1	2	3	4	5
18. İnternette daha fazla zaman geçirmek için başka planlarımı iptal ederim.	1	2	3	4	5
19. İstediğim zaman internetin başından <u>kalkamam</u> .	1	2	3	4	5
20. Ailem beni çağırırsa dahi internetin başından <u>kalkamam</u> .	1	2	3	4	5
21. İnternet kullanabilmek için uykumdan ödün veririm.	1	2	3	4	5

<b>İşlevsellikte bozulma</b>					
22. İnternet kullanmamdan dolayı ailem ile sorunlar yaşarım.	1	2	3	4	5
23. Arkadaşlarım beni çağırrsa dahi internetin başından <u>kalkmam.</u>	1	2	3	4	5
24. İnternet kullanmamdan dolayı başka etkinliklere (spor, sinema, kitap okuma vb.) ilgim azalır.	1	2	3	4	5
25. İnternet kullanmamdan dolayı ev/iş/okul sorumluluklarımı yerine getiremem ya da ihmal ederim.	1	2	3	4	5
26. Çevremdekiler internette harcadığım zamandan dolayı şikayet eder.	1	2	3	4	5
27. İnternet kullanmamdan dolayı ailem ile daha az zaman geçiririm.	1	2	3	4	5
28. İnternet kullanmamdan dolayı arkadaşlarım ile daha az zaman geçiririm.	1	2	3	4	5
<b>Sosyal izolasyon</b>					
29. İnternet kullanmamdan dolayı arkadaşlarım ile sorunlar yaşarım.	1	2	3	4	5
30. İnternet ortamında edindiğim arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlarıma tercih ederim.	1	2	3	4	5
31. Gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla dışarıda görüşmek yerine internette görüşmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
32. Arkadaşlarımı internette edinirim.	1	2	3	4	5
33. İnternet benim en iyi arkadaşımdır.	1	2	3	4	5
34. İnternetsiz bir yaşam bana anlamsız/boş gelir.	1	2	3	4	5
35. İnternet kullanmamdan dolayı yüz yüze iletişimde zorluk yaşarım.	1	2	3	4	5

### Ek-3. Beck Depresyon Ölçeği

#### BDE

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir.

Her madde bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun

derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir

hafta içindeki (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en

uygun olan ifadeyi bulunuz. Daha sonra, o maddenin yanındaki harfin üzerine (X)

işareti koyunuz.

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

- c. Kendimi öldürebilmeyi çok isterdim  
d. Eğer bir fırsatını bulursam kendimi öldürürüm
- 10) a. Herkesten daha fazla ağladığımı sanmıyorum  
b. Eskisine göre şimdilerde daha çok ağlıyorum  
c. Şimdilerde her an ağlıyorum  
d. Eskiden ağlayabilirdim. Şimdilerde istesem de ağlayamıyorum
- 11) a. Eskisine göre daha sinirli veya tedirgin sayılmam  
b. Her zamankinden biraz daha fazla tedirginim  
c. Çoğu zaman sinirli ve tedirginim  
d. Şimdilerde her an için tedirgin ve sinirliyim
- 12) a. Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim  
b. Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim  
c. Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim  
d. Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı
- 13) a. Eskisi gibi rahat ve kolay kararlar verebiliyorum  
b. Eskisine kıyasla şimdilerde karar vermeyi daha çok erteliyorum  
c. Eskisine göre karar vermekte oldukça güçlük çekiyorum  
d. Artık hiç karar veremiyorum
- 14) a. Eskisinden daha kötü bir dış görünüşüm olduğunu sanmıyorum  
b. Sanki yaşlanmış ve çekiciliğimi kaybetmişim gibi düşünüyor ve üzülüyorum  
c. Dış görünüşümden artık değiştirilmesi mümkün olmayan ve beni çirkinleştiren değişiklikler olduğunu hissediyorum  
d. Çok çirkin olduğumu düşünüyorum
- 15) a. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum  
b. Bir işe başlayabilmek için eskisine göre daha çok çaba harcıyorum  
c. Ne olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum  
d. Artık hiç çalışmıyorum
- 16) a. Eskisi kadar kolay ve rahat uyuyabiliyorum  
b. Şimdilerde eskisi kadar kolay ve rahat uyuyamıyorum  
c. Eskisine göre bir veya iki saat erken uyanıyor, tekrar uyumakta güçlük çekiyorum  
d. Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum
- 17) a. Eskisine göre daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum  
b. Eskisinden daha çabuk ve kolay yoruluyorum  
c. Şimdilerde neredeyse her şeyden, kolayca ve çabuk yoruluyorum  
d. Artık hiçbir şey yapamayacak kadar yorgunum
- 18) a. İştahım eskisinden pek farklı değil  
b. İştahım eskisi kadar iyi değil  
c. Şimdilerde iştahım epey kötü  
d. Artık hiç iştahım yok
- 19) a. Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi/aldığımı sanmıyorum  
b. Son zamanlarda istemediğim halde iki buçuk kilodan fazla kaybettim/aldım  
c. Son zamanlarda beş kilodan fazla kaybettim/aldım  
d. Son zamanlarda yedi buçuk kilodan fazla kaybettim/aldım
- 20) a. Sağlığım beni pek endişelendirmiyor  
b. Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sıkıntılarım var  
c. Ağrı sızı gibi bu sıkıntılarım beni çok endişelendiriyor

d. Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki başka bir şey düşünemiyorum

21) a. Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken bir şey yok

b. Eskisine göre cinsel konularla daha az ilgileniyorum

c. Şimdilerde cinsellikle pek ilgili değilim

d. Artık cinsellikle hiç bir ilgim kalmadı

***Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliği Güvenirligi, Psikoloji Dergisi, 23, 3-13.***

***Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Geçerliği Üzerine Bir Çalışma, Psikoloji Dergisi, 22, 118-126.***



#### Ek-4. Bilgilendirilmiş Gönüllü Onay Formu

### BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sayın Katılımcı:

Bu çalışma Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi olan Feyzanur KARAÇOR tarafından, Yrd.Doç.Dr.Kaan YILANCIOĞLU danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tezi kapsamında yapılmaktadır. Bu çalışma da Üniversite öğrencilerinde internet ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla hazırlanan ve eklerde bulunan ölçekleri doldurmanız istenmektedir. Bu soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Lütfen her sayfa başında yazan yönergeleri dikkatlice okuyarak, size en uygun gelen yanıtı vermeye çalışınız ve mümkün olduğunca boş soru bırakmayınız. Bu çalışma için vereceğiniz yanıtlar başka bir amaçla kullanılmayacak ve kesinlikle gizli tutulacaktır. Yanıtlar tüm katılımcılar çerçevesinde değerlendirileceğinden sizden herhangi bir kimlik bilgisi istenmemektedir. İçtenlikle vereceğiniz yanıtlar bu çalışmaya en uygun katkıyı sağlayacaktır.

Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır ancak, katılım sırasında sorulan veya herhangi başka bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz çalışmadan istediğiniz zamanda vazgeçme hakkınız bulunmaktadır. Böyle bir durumda anketi uygulayan kişiye, anketi tamamlamadığınızı söylemeniz yeterli olacaktır. Çalışmadan vazgeçmeniz, sizin ve bizim açımızdan hiçbir olumsuz sonuç yaratmayacaktır.

Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi Feyzanur KARAÇOR (e-posta:psk.feyzanur@hotmail.com) ile iletişim kurabilirsiniz.

Çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz.

**Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.** (Formu doldurup imzaladıktan sonra uygulayıcıya geri veriniz).

**Tarih:**

**İmza:**

## ÖZGEÇMİŞ

### **Kişisel Bilgiler:**

Feyzanur KARAÇOR

Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Programı

Doğum yeri ve tarihi: Malatya 04.02.1993

e-mail: psk.feyzanur@hotmail.com

### **Eğitim Bilgileri:**

Lisans (2012-2016) :İstanbul Kültür Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü

### **İş Deneyimi:**

İş deneyimi yok.

### **Stajlar:**

Malatya Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü

Malatya Devlet Hastanesi

Sabancı 50.Yıl Anadolu Lisesi (İstanbul)

NP İstanbul Beyin Hastanesi