



T.C

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL FOBİ ve İNTERNET  
BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

CELAL ONUR ÖZÇELİK

YRD. DOÇ. DR. OĞUZ TAN  
(TEZ DANIŞMANI)

İstanbul, 2016

T.C  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL FOBİ ve İNTERNET  
BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

CELAL ONUR ÖZÇELİK  
144102043

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN: YRD. DOÇ. DR. OĞUZ TAN

İstanbul, 2016



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

|   |                        |
|---|------------------------|
| Öğrenci No  | : 144102043            |
| Öğrenci Adı Soyadı  | : Celal Onur Özçelik   |
| Anabilim Dalı   | : Klinik Psikoloji     |
| Tez Danışmanı   | : Yrd.Doç.Dr. Oğuz TAN |
| ÜNİVERSİTELER ARASINDA YER ALAN SOSYAL BİLİMLER VE İNTERDISİPLİNER BİLİMLER<br>ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ |                        |

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

|   |  |                                   |         |
|---|--|-----------------------------------|---------|
| Toplantı Tarihi   | : 23.12.2016                                     | Saati                             | : 10:30 |
| Öğrenci Savunmaya   | : <input checked="" type="checkbox"/> 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,                                    |  |                                   |         |
| <input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU  |  |                                   |         |
| <input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez <b>KABUL</b> edilmiştir.  |  |                                   |         |
| <input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin <b>DÜZELTİLMESİ</b> için ..... ay <b>EK SÜRE</b> verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. <i>(en fazla 3 ay)</i>  |  |                                   |         |
| <input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin <b>REDEDEDİLMESİ</b> kararı alınmıştır.  |  |                                   |         |
| Savunmada Tezin Başlığı   | : <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi. | <input type="checkbox"/> Değişti. |         |
| Tezin Yeni Başlığı  | :  |                                   |         |
| Öğrenci Savunmaya   | : <input type="checkbox"/> GELMEDI               |                                   |         |
| 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, |  |                                   |         |
| <input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ ile <b>REDEDEDİLMİŞTİR.</b>   |  |                                   |         |

ile almıştır.

| Tez Sınavı Jürisi | Unvanı, Adı Soyadı       | İmza |
|-------------------|--------------------------|------|
| Danışman Üye      | Yrd.Doç.Dr. Oğuz TAN     |      |
| Üye               | Prof. Dr. Sermin KESEBİR |      |
| Üye               | Doç. Dr. Korkut ULUCAN   |      |

## **Yemin Metni**

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum

“Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”

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.

Tarih

05/01/2017



## İÇİNDEKİLER

|   | <u>Sayfa No</u> |
|---|-----------------|
| Bilimsel Etik Sayfası .....   | i               |
| Tezli Yüksek Lisans Tez Onay Formu .....  | ii              |
| Yemin Metni.....  | iii             |
| Önsöz/Teşekkür .....  | vi              |
| Özet.....   | vii             |
| Summary.....  | ix              |
| Tablolar Listesi.....   | xi              |
| Ekler Listesi.....  | xii             |
| <b>BİRİNCİ BÖLÜM : GİRİŞ</b> .....  | <b>1</b>        |
| 1.1.PROBLEM CÜMLESİ.....  | 2               |
| 1.2.ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ.....  | 3               |
| 1.3. TANIMLAR.....  | 3               |
| <b>İKİNCİ BÖLÜM- KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR</b> .....  | <b>5</b>        |
| 2.1. SOSYAL KAYGI .....   | 5               |
| 2.1.1. Sosyal Kaygıya Kuramsal Bakış .....  | 7               |
| 2.1.2. Sosyal Kaygının Temel Özellikleri, Nedenleri ve Tanı Ölçütleri .....   | 8               |
| 2.1.3. Sosyal Kaygı İle İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar ..  | 10              |
| 2.2. İNTERNET BAĞIMLILIĞI .....   | 12              |
| 2.2.1. İnternet Bağımlılığının Etkileri, Sonuçları ve Bu Doğrultuda Alınması<br>Gerekten Önlemler .....   | 13              |
| 2.2.2. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri .....   | 14              |
| 2.2.2.1. Goldberg'in Tanı Ölçütleri.....  | 14              |
| 2.2.2.1. Young'un Tanı Ölçütleri .....  | 14              |
| 2.2.2.1. Suler'in Tanı Ölçütleri .....  | 16              |
| 2.2.3. İnternet Bağımlılığıyla İlgili Yapılan Araştırmalar.....   | 17              |
| <b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM : YÖNTEM</b> .....  | <b>19</b>       |
| 3.1.ARAŞTIRMANIN MODELİ.....  | 19              |
| 3.2.EVREN VE ÖRNEKLEM.....  | 19              |
| 3.3.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....  | 19              |
| 3.3.1. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği .....  | 20              |
| 3.3.2. İnternet Bağımlılık Ölçeği .....   | 20              |
| 3.4. VERİ ANALİZLERİ .....  | 20              |
| <b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM : BULGULAR</b> .....  | <b>22</b>       |
| 4.1. Örneklemi Oluşturan Bireylerin Sosyo-Demografik Özellikleri.....   | 22              |
| 4.2. Örneklem Grubunun Tanıtıcı Özellikleri İle Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinden<br>Alınan Puanların Karşılaştırılması .....                   | 22              |
| 4.3. Örneklem Grubunun Tanıtıcı Özellikleri İle Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Kaygı<br>Alt Boyutundan Alınan Puanların Karşılaştırılması.....   | 23              |
| 4.4. Örneklem Grubunun Tanıtıcı Özellikleri İle Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Kaçınma<br>Alt Boyutundan Alınan Puanların Karşılaştırılması..... | 23              |
| 4.5. Örneklem Grubunun Tanıtıcı Özellikleri İle İnternet Bağımlılık Ölçeği'nden Alınan<br>Puanların Karşılaştırılması.....                      | 24              |

|  |    |
|--|----|
| 4.6. Örneklem Grubunun Tanıtıcı Özellikleri İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Kontrol Kaygı Alt Boyutundan Alınan Puanların Karşılaştırılması.....                  | 24 |
| 4.7. Örneklem Grubunun Tanıtıcı Özellikleri İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Daha Fazla Online Kalma İsteği Alt Boyutundan Alınan Puanların Karşılaştırılması..... | 25 |
| 4.8. Örneklem Grubunun Tanıtıcı Özellikleri İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk Alt Boyutundan Alınan Puanların Karşılaştırılması.....  | 25 |
| 4.9. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Alt Boyutları ile İnternet Bağımlılık Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması .....                       | 26 |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>BEŞİNCİ BÖLÜM : TARTIŞMA,SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b> | <b>27</b> |
|--|-----------|

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| <b>KAYNAKÇA.....</b> | <b>32</b> |
|----------------------|-----------|

|                   |           |
|-------------------|-----------|
| <b>EKLER.....</b> | <b>43</b> |
|-------------------|-----------|

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| <b>ÖZGEÇMİŞ.....</b> | <b>47</b> |
|----------------------|-----------|

## ÖNSÖZ/TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın başından itibaren, her türlü akademik bilgilerini benimle paylaşan, tecrübesi ve yol göstericiliğiyle araştırmama büyük katkılar sağlayan, çalışmamın son gününe kadar moral veren ve desteğini hiç eksik etmeyen değerli tez danışmanım **Yrd. Doç. Dr. Oğuz TAN'a** teşekkürler ediyorum.

Ek olarak anket ve ölçek çalışmamı; Mustafa Kemal Üniversitesi Fen-Edebiyat fakültesinde yapmam için bu süreçte bana yardımcı olan, Mustafa Kemal'in değerleri hocalarına ve öğrencilerine teşekkür ederim.

Özel olarakta mesleğimizde bize bilgi, deneyim ve tecrübeleriyle ışık tutan, öğrencilerin eğitim ve donanımı için Üsküdar Üniversitesi'nin tüm imkanlarından yararlanmamızı sağlayan, Üsküdar Üniversitesi kurucu rektörü değerli hocamız **Prof. Dr. Nevzat TARHAN'a** teşekkür ederim.

Son olarakta, hayatımın her alanında bana desteğini esirgemeyen, her koşulda yanımda olan, bilgi ve hayat deneyimlerini benimle paylaşmış olan, maddi ve manevi desteklerini hiç esirgememiş olan sevgili annem **Hatice Gülsüm ÖZÇELİK** ve sevgili babam **Mustafa ÖZÇELİK'e** sonsuz teşekkürler ediyorum.

**Psk. Celal Onur ÖZÇELİK**

**İSTANBUL 2016**

# ÖZET

(Özçelik, Onur, Yüksek Lisans, İstanbul, 2016)

## Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi Ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin sosyal fobi düzeyleri ile internet bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. Ayrıca araştırmacı tarafından belirlenen sosyodemografik özelliklerin sosyal fobi ile internet bağımlılık ölçeği toplam puanlarını anlamlı bir biçimde etkileyip etkilemediğini tespit edip, yorumlar yapılarak literatüre katkıda bulunmak amaçlanmaktadır.

Araştırmanın örneklemini Mustafa Kemal Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi'nde öğrenime devam eden 113 kişi oluşturmaktadır. Araştırmada Sosyodemografik Form, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ile İnternet Bağımlılık Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın modelini betimsel yöntem oluşturmaktadır. Araştırma verilerinin analizi IBM SPSS 21 Windows paket programında yapılmıştır. Yapılan normallik testi sonucuna göre verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiş olup, Non-Parametrik Testler uygulanmıştır. Araştırmanın hipotezlerinin istatistiksel sonucuna ulaşmak içinse korelasyon analizi yapılmıştır.

Araştırma sonucunda sosyodemografik değişkenlere göre (cinsiyet, yaş ve bölüm) sosyal kaygı ve internet bağımlılık düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Toplam Puan) ile İnternet Bağımlılık Ölçeği (Toplam Puan) ve Kontrol Kaybı alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Kaygı alt boyutu ile İnternet Bağımlılık Ölçeği (Toplam Puan) ile Kontrol Kaybı alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Sosyal ilişkileri zayıf olanlar, internet ortamında oldukça sosyalmiş gibi davranıp bu ihtiyacını gidermeye çalışabilir. Sanal ortamdaki iletişimin, yüz yüze



iletişimden daha az risk taşıdığıını düşünen sosyal kaygı düzeyleri yüksek bireyler, bu sayede internette daha fazla vakit geçirmeye başlayabilirler.

**Anahtar Kelimeler:** kaygı, sosyal kaygı, internet bağımlılığı.



## **SUMMARY**

(Özçelik, Onur, Master, İstanbul, 2016)

### **INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL PHOBIA AND INTERNET ADDICTION IN UNIVERSITY STUDENTS**

The main purpose of this research is to determine the relationship between social phobia levels and internet addiction levels of university students. It is also aimed to contribute to the literature with the comments after determining whether the sociodemographic characteristics determined by the researcher significantly affect the social phobia and the total scores of internet addiction.

113 students attending Mustafa Kemal University, Faculty of Arts and Sciences, constitute the sample of the study. Sociodemographic Form, Liebowitz Social Anxiety Scale and Internet Addiction Scale were applied in the study. The model of the research is a descriptive method. The annotation of the study data was made according to the IBM SPSS 21 Windows packet programme.

According to the normality test results, it was found that the data did not show normal distribution and Non-parametric tests were applied. Correlation analysis was done to reach the statistical result of the research hypothesis. As a result of the research, it was determined that social anxiety and internet addiction levels did not differ according to sociodemographic variables (sex, age and department). It turned out that there was a significant relationship which was positive and in low level between The Liebowitz Social Anxiety Scale (Total Score) and the Internet Dependency Scale (Total Score) and the Control Loss subscale. It also turned out that an anxiety sub-dimension and a low level of positive correlation between the Internet Dependency Scale (Total Score) and the Control Loss sub-dimension were in significantly low.

People who have less social relations can act as they are very social on the internet and they try to eliminate their social needs in this way. Individuals with a high

level of social anxiety think that communication in the virtual environment carries less risk than face-to-face communication and they can spend more time on the Internet.

**Key Words:** Anxiety, social anxiety, internet addiction.



## TABLÖLAR LİSTESİ

- Tablo 4.1:** Örnekleme Oluşturan Bireylerin Sosyo-Demografik Özellikleri..... 22
- Tablo 4.2:** Örnekleme Grubunun Tanıtıcı Özellikleri İle Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinden Alınan Puanların Karşılaştırılması ..... 22
- Tablo 4.3:** Örnekleme Grubunun Tanıtıcı Özellikleri İle Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Kaygı Alt Boyutundan Alınan Puanların Karşılaştırılması ..... 23
- Tablo 4.4:** Örnekleme Grubunun Tanıtıcı Özellikleri İle Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Kaçınma Alt Boyutundan Alınan Puanların Karşılaştırılması..... 23
- Tablo 4.5:** Örnekleme Grubunun Tanıtıcı Özellikleri İle İnternet Bağımlılık Ölçeği'nden Alınan Puanların Karşılaştırılması ..... 24
- Tablo 4.6:** Örnekleme Grubunun Tanıtıcı Özellikleri İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Kontrol Kaygı Alt Boyutundan Alınan Puanların Karşılaştırılması..... 24
- Tablo 4.7:** Örnekleme Grubunun Tanıtıcı Özellikleri İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Daha Fazla Online Kalma İsteği Alt Boyutundan Alınan Puanların Karşılaştırılması ..... 25
- Tablo 4.8:** Örnekleme Grubunun Tanıtıcı Özellikleri İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk Alt Boyutundan Alınan Puanların Karşılaştırılması ..... 25
- Tablo 4.9:** Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Alt Boyutları ile İnternet Bağımlılık Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması ..... 26

## **EKLER LİSTESİ**

**EK 1** Sosyo Demografik Veri Formu

**EK 2** Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

**EK 3** İnternet Bağımlılık Ölçeği

**EK 4** Özgeçmiş



# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Sosyal kaygı, sosyal ilişkilerde yaşanması muhtemel bir kaygıdır. Yoğun düzeyde sosyal kaygı yaşayanların, konsantre olmaları zordur ve gerginlik yaşarlar. Bu belirtilerin sebebini ise o an yaşadıkları ya da yaşayacakları toplumsal etkileşim olarak görürler. Normal seviyede gerginlik kişinin motivasyon seviyesini yükseltmekle birlikte bu seviyenin normalin üzerine çıkması durumunda, günlük hayattaki işlevsellik olumsuz etkilenecek ve sosyal kaygı ortaya çıkacaktır (Burger, 2006).

Sosyal kaygıya neden olan unsurlara bakıldığında, yaşanan olumsuz deneyimler, sürekli olarak baskı yapan hayat koşulları ve kalıtsal özelliklerden bahsedilebilmektedir (Dayhoff, 2000).

İnternet bağımlılığı, uzun süre sanal ortamda vakit geçirmek ve asıl sorumlulukların ihmal edilmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Son zamanlarda internet kullanımının arttığı belirtilmektedir (Morsünbül, 2014).

İnternet bağımlılığında, uzun süre vakit geçirmek ve sanal ortamda bulunmadığı sürenin vakit kaybı olarak değerlendirilmesi durumu mevcuttur. İnternetin olmadığı ortamlarda, bağımlılar saldırgan davranışlar sergileyebilmektedir. Sosyal ortamdan soyutlanmış bireylerin, internet bağımlısı olabilecekleri ifade edilmektedir (Yıldız ve Bölükbaş, 2005).

İnternetin sorunlu bir şekilde kullanımı her yaş grubunda görülebilmektedir (Young, 1996). İnternet kullanımında bireylerin onaylanma ihtiyacının giderilebileceği öne sürülmüş, yakın ilişki ve sosyal desteğin internet ortamında rahatlıkla bulunabileceği ifade edilmiştir (Amichai-Hamburger, 2007). İnternet ortamındaki iletişimin çok sık tercih edilmesinin sebebi ise kişinin gizli kalarak, toplum içine çıkmayarak kendini anlatabilmesi olarak gösterilmektedir. Sanal ortamdaki iletişimin, yüz yüze iletişimden daha az risk taşıdığını düşünen sosyal kaygı düzeyleri yüksek

bireyler, bu sayede internette daha fazla vakit geçirmeye başlarlar (Caplan, 2007). Sorunlu internet kullanımına sebep olan unsurlardan birisi olan sosyal kaygının, internet kullanımına daha fazla zaman ayrılmasına sebep olduğuna yönelik araştırmalarda mevcuttur (Caplan, 2007; Yen et al., 2012). Durak ve Durak (2013) kaygı ve sorunlu internet kullanımı arasında pozitif bir ilişki belirlemiştir. Yapılan alışmalar göz önünde bulundurulduğunda sosyal kaygı ile sorunlu internet kullanımı arasında bir ilişki olabileceği düşünölmüştür.

### **1.1.PROBLEM CÜMLESİ**

Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki ne düzeydedir?

#### **Hipotezler:**

1) Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi düzeyi ve alt boyutları ile internet bağımlılık düzeyi ve alt boyutları arasında pozitif yönde korelasyon vardır.

#### **Alt Problemler:**

1) Üniversite öğrencilerinin sosyodemografik özellikleri sosyal kaygı düzeyini anlamlı biçimde etkilemektedir.

2) Üniversite öğrencilerinin sosyodemografik özellikleri kaygı düzeyini anlamlı biçimde etkilemektedir.

3) Üniversite öğrencilerinin sosyodemografik özellikleri kaçınma düzeyini anlamlı biçimde etkilemektedir.

4) Üniversite öğrencilerinin sosyodemografik özellikleri internet bağımlılık düzeyini anlamlı biçimde etkilemektedir.

5) Üniversite öğrencilerinin sosyodemografik özellikleri kontrol kaybı düzeyini anlamlı biçimde etkilemektedir.

6) Üniversite öğrencilerinin sosyodemografik özellikleri daha fazla online kalma isteği düzeyini anlamlı biçimde etkilemektedir

7) Üniversite öğrencilerinin sosyodemografik özellikleri sosyal ilişkilerde olumsuzluk düzeyini anlamlı biçimde etkilemektedir

## 1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI ve ÖNEMİ

Çalışmamızın amacı, üniversite öğrencilerinin sosyal fobi düzeyleri ile internet bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. Ayrıca araştırmacı tarafından belirlenen sosyodemografik özelliklerin sosyal fobi ile internet bağımlılık ölçeği toplam puanlarını anlamlı şekilde etkileme durumunu tespit etmekte bir diğer amaçtır.

Sosyal fobi ile internet bağımlılığının ilişkilerini inceleyen araştırmalarda, bu iki kavramın ilişki içerisinde olduğu ve internet kullanımı fazla olan bireylerin, sosyal kaygı yaşayabilecekleri ifade edilmiştir. Yapılan araştırmada da elde edilen sonuçlar ve tartışma ışığında literatüre katkıda bulunmak hedeflenmektedir.

## 1.3.TANIMLAR

**İnternet:** Farklı konumlarda bulunan bireylerin, bilgisayar üzerinden birbirlerine bağlanarak oluşturdukları iletişim ağıdır (Yalçın, 2003).

**İnternet Bağımlılığı:** İnternet bağımlılığı, madde bağımlılarında olan bazı özelliklere benzer özellikler gösterdiği belirlenmiştir. Bundan dolayı, sorunlu internet kullanımı, teknoloji bağımlılıkları başlığı altında incelenmektedir (Young, 1996).



**Sosyal Kaygı:** Bireylerin, toplum içerisinde küçük duruma düşeceği, başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceği ve yetersiz görüleceği düşüncesiyle yaşanan rahatsızlıktır (Gümüş, 2006).



## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. SOSYAL KAYGI

Kaygı, tehdidin olduğu ortamda kişinin kendisini yetersiz görmesidir (Sarason, 1975; Akt. Erkan, 2002). Yaşanılan kaygılar kişilerin, duygusal, davranışsal ve fiziksel alanlarında değişikliğe yol açmaktadır. Normal ve beklenen bir davranış olan kaygının, belirli amaçlara ulaşılabilmesi için gerekli olduğu belirlenmiştir (Berksun, 2003).

Kaygı, bireylerde görülen ve normal olarak değerlendirilen bir tepkidir. Bazı amaçlara ulaşma esnasında normal düzeyde kaygıya ihtiyaç duyulmaktadır. Kaygı, tehlike karşısında duygu, davranış ve fiziksel özellikler açısından değişikliğe sebep olmaktadır (Berksun, 2003).

Bireylerin güdülenebilmesi için gerekli bir duygu olan kaygının seviyesinin normal olması durumunda karşılaşılan engeller rahatlıkla aşılabilmektedir. Kaygının, bireyleri uyarabilen ve önlem alınması gerektiğine dair uyarı gönderme özelliği vardır. Kaygılar olumlu ve olumsuz olarak ikiye ayrılırlar. Olumsuz kaygı, kaygının düzeyi hakkında bilgi verir (Cüceloğlu, 2003).

Kaygı, tehditler karşısında kendiliğinden ortaya çıkmaktadır. Duygusal, davranışsal ve bedensel semptomları içinde barındıran kaygı, sebebi belli olmayan korku hali olarak tanımlanmaktadır (Beck, 2005; Çev. Türkcan, 2005).

Kaygı, insanların yaşamında büyük bir öneme sahiptir. Gündelik hayatımızda çok fazla tehlike ile karşı karşıya kalırız. Dengemizi bu tehlikelere karşı koruyabilmek için, organizmalar büyük bir çaba sarf eder. Tehlikelere karşı çeşitli çözüm yolları aranır ve bu esnada kaygı yaşanır. Bu oldukça normaldir. Belirsizliğin olduğu durumlarda ve

olayın sonunun kestirilemediği durumlarda kaygı daha çok yaşanır. Bu duygu bize gerekli önlemler almaya zorlamaktadır (Cüceloğlu, 2003).

Kaygı, sosyal kaygı ile ilişkilidir. Ortamdan kaçmak, iletişim esnasında hissedilen korku ve yapılan davranışların utanmaya sebep olacağı korkusu, sosyal kaygı ile açıklanmaktadır (Işık, 1996).

Sosyal kaygı, sosyal ortamlarda başkalarının gözünde olumsuz değerlendirilme ve kötü izlenim bırakacağı düşüncesinin yol açtığı bir rahatsızlıktır (Gümüş, 2006).

Sosyal kaygı, kişilerin saygıya layık olmadığına ve olumsuz değerlendirmeye maruz kalacağı düşüncesiyle yaşanan korku durumudur (Beck, Emery and Greenberg, 2011; Akt. Öztürk, 2011).

Beck ve Emery (1985; Çev. Öztürk, 2011), sosyal kaygıyı değerlendirilme kaygısı olarak ele almışlardır. Çünkü sosyal kaygıda, başkaları tarafından değerlendirilme durumu vardır. Fakat bu durum sosyal kaygının tek sebebinin başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmesi olarak görülmemesi gerektiğini düşündürmektedir (Akt. Erkan, 2002).

Sosyal kaygı, birey tek başına iken görülmez. Bilinmeyen ortamlarda ve tanımadığı kişilerin bulunduğu ortamlar sosyal kaygıyı tetiklemektedir. Hissedilen korku ve kaygılar, düzeyinin fazla olduğu bilindiği halde engellenemez. Bunu engelleyebilmek için kişiler, o ortamlara girmekten kaçınırlar, kaçma davranışı tekrarlandıkça birey kendisine öfke duymaya devam eder (Koyuncu, 2012).

Sosyal ortamdaki bireyler üzerinde değersiz şekilde görüneceğinden dolayı kaygıyı yaşayanlar, iletişimden sıklıkla kaçınmaktadır (Leary and Kowalski, 1995).

Sosyal kaygı kavramı, sosyal anksiyete başlığında incelenmektedir. Sosyal kaygı yaşayan bireylere karşı gerekli destek sağlanmadığında bu durum sosyal fobiye dönüşebilir (Bayramkaya, Toros ve Özge, 2005). Sosyal fobiye sıklıkla çeşitli duygu

durum rahatsızlıkları ve madde kullanımının eşlik ettiği belirtilmektedir (Turan vd., 2000).

### **2.1.1. Sosyal Kaygıya Kuramsal Bakış**

Clark ve Wells (1995), bilişsel sebeplere bağlı şekilde sosyal kaygının ortaya çıktığını ifade etmiştir. Sosyal ortamlara girilmesi ile birlikte sosyal kaygı başlamış olur. Sosyal kaygıyı yaşayanların, yaşadıklarını 3 grupta toplamışlardır. Bunlar,

- Kendisine yönelik olarak en ufak bir eksikliğin açığa çıkmak istememesinden dolayı, oldukça yüksek beklentiler içerisine girme
- Beğeni kazanamayacağı düşüncesinden dolayı, koşullu inançlar oluşturma
- Kendisine yönelik, olumsuz değerlendirmenin olması

Sosyal kaygının temelini, olumsuz düşünce sistemleri oluşturur. Yanlış oluşturulan şemaların sosyal kaygının ortaya çıkışında önemli etkileri olduğu ifade edilmiştir (Beck and Emery, 1985; Akt. Erkan, 2002).

Sosyal kaygının temelinde başkaları tarafından olumlu algılanma arzusu yatmaktadır. Sosyal fobi yaşayanlar, sosyal ortamlarda hissedilen korkuyu genellerler ve başka ortamlarda da aynısını yaşayacaklarını düşünürler. Bu tamamen bilişsel bir olaydır. Ortamlarda, herkesin kendisini eleştireceğini ve sahip olduğu statüyü kaybedeceğini düşünürler. Yaşanan tehdit algısı, bedensel ve davranışsal belirtileri meydana getirir. Bu belirtilere yoğun bir şekilde odaklananlar, sürekli olarak kaçınma davranışı içerisine girerler ve sürekli olarak kendilerine yönelik olumsuz değerlendirmelerde bulunarak, kaygı seviyelerini artırırlar (Dilbaz, 1997).

Sosyal öğrenme kuramında ise sosyal kaygının taklit ve gözlem ile öğrenileceği savunulmaktadır (Bandura and Walters, 1963; Akt. Işık ve Taner, 2006).

Sosyal kaygı öğrenme ve gözlem yoluyla da öğrenilebilmektedir. Sürekli olarak durumun pekişmesine gerek yoktur. Çünkü pekiştirme oldukça yine aynı tepkiler verilmektedir. Uyarının pekişmemesi halinde bile yine aynı davranışlar sergilenecektir (Koçak, 2001).

### **2.1.2. Sosyal Kaygının Temel Özellikleri, Nedenleri ve Tanı Ölçütleri**

Bireylerin kaygılı hissetmelerine sebep olacak çok fazla neden bulunmaktadır. Toplum içerisinde kişinin kendisini kaygılı hissetmesi durumunda ise sosyal kaygı kavramı ön plana çıkmaktadır. İçinde bulunan ortamlardan kaçınmayı kapsayan sosyal kaygıda başkalarınca izlenme ve değerlendirme düşüncesi bulunmaktadır (Karacan, Şenol ve Şener, 1996).

Cinsiyet, sosyal kaygı düzeyini artıran bir unsurdur. Amerikalılar üzerinde yapılan araştırmada bireylerin büyük bir kesiminin, karşı cinsten birisiyle iletişime geçtiğinde rahatsız olduğu bildirilmiştir (Akt. Leary and Kowalski, 1995; Akt. Erkan, Güçray ve Çam, 2002). Rapee, Sanderson ve Barlow (1988), kadınların ve erkeklerin sosyal kaygı düzeylerinin birbirlerine yakın olduğunu bildirmiştir (Akt. Dilbaz ve Güz, 2002).

Mükemmeliyetçi yaklaşımı ve ailenin bireyden beklentilerini yüksek tutması sosyal kaygıya sebep olabilmektedir (Clark and Wells, 1995; Akt. Gümüş, 2006).

Utangaçlığın, genetiksel olduğunu savunan görüşler mevcuttur. Ayrıca aile tutumlarının ve tecrübelerin de sosyal kaygı düzeyinin belirlenmesinde etkili olduğu ifade edilmiştir (Albano et al., 1995; Akt. Kılıç, 1995).

Sübaşı (2007)'na göre sosyal kaygı iş yaşamını olumsuz etkilemektedir. Özellikle başkalarıyla iletişim kurulması gerektiğinde yaşanan olumsuz durum daha da büyümektedir. Üniversite öğrencilerinin, mesleklerine hazırlandıkları ve geleceklere hakkında ciddi planlar yaptıkları dönemlerde, yaşanan sosyal kaygının gerekli destek alınarak azaltılamaması, ilerleyen zamanlarda daha da büyüyerek ciddi problemlere

sebepe olabilmektedir. Bu durum ise yaşam kalitelerinin düşmesine neden olmaktadır. Üniversite dönemi, bireylerin madde bağımlılığına başlayabilecekleri bir dönem olduğundan, sosyal kaygı düzeyini azaltmak için bağımlılık yapıcı madde kullanımına yönelen gençler, madde kötüye kullanımına maruz kalacaklardır. Bu durumu engelleyebilmek içinde desteğe ihtiyaç vardır (Sübaşı, 2007).

Yapılan araştırmalarda sosyal kaygının oluşmasında ailevi etkenlerin önemli rol oynadığı görülmüştür. Ayrıca çeşitli genetiksel etkilerin ve anne-baba tutumlarının az da olsa kaygıya sebep olabileceği gözlenmiştir (Lieb, Wittchen and Höfler, 2000).

Sosyal kaygı yaşayan bireyler alçak sesle konuşurlar ve konuşurken seslerinde titreme görülür. Ayrıca yüzde kızarma ve kekemelikte görülebilmektedir (Mclean, 2001).

Schneier ve arkadaşları (1992) tarafından yürütülen araştırmada kadınların erkeklere göre iki kat daha fazla sosyal kaygı yaşadıkları belirlenmiştir

Koyuncu (2012) sosyal kaygı yaşayanların çarpıntı, nefes darlığı ve huzursuzluk yaşadığını bildirmiştir. Mantar (2008) ise bulantı, terleme ve göğüste sıkışma yaşanabileceğini ifade etmiştir.

Beck ve Emery (2011), kaygıya sebep olan bilişsel, duygusal belirtilerin yanı sıra davranışsal ve psikolojik belirtilerin olduğundan bahsetmiştir. Organizmalar tehlike ya da tehdit anında belirtilerle uyumlu tepkiler göstermektedir.

***DSM-V'e göre sosyal kaygının tanı kriterleri şunlardır;***

A. Kişinin, başkalarınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı duyması.

B. Kişi, olumsuz olarak değerlendirilebilecek bir şekilde davranmaktan ya da kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar.

C. Söz konusu toplumsal durumlar, neredeyse her zaman, korku ya da kaygı doğurur.

D. Söz konusu toplumsal durumlardan kaçınılır ya da yoğun bir korku ya da kaygı ile bunlara katlanılır.

E. Duyulan korku ya da kaygı, söz konusu toplumsal ortamlarda çekinilen duruma göre ve toplumsal-kültürel bağlamda orantısızdır.

F. Korku, kaygı ya da kaçınma sürekli bir durumdur, 6 ay veya daha uzun sürer.

G. Korku, kaygı ya da kaçınma klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğeri işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.

H. Korku, kaygı ya da kaçınma bir maddenin ya da başka bir sağlık durumunun fizyoloji ile ilgili etkilerine bağlanamaz.

İ. Korku, kaygı ya da kaçınma, panik bozukluğu, beden algısı bozukluğu ya da otizm açılımı kapsamında bozukluk gibi başka bir ruhsal bozukla daha iyi açıklanamaz.

J. Sağlığı ilgilendiren başka bir durum varsa korku, kaygı ya da kaçınma bu durumla açıkça ilişkisizdir ya da aşırı bir düzeydedir (Akt. Köroğlu, 2013)

### **2.1.3. Sosyal Kaygı İle İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Walsh (2005) tarafından yapılan araştırmada sosyal kaygının, düşük eğitim düzeyine sahip olanlarda ve kadınlarda daha yüksek görüldüğü bildirilmiştir (Akt. Hamarta, 2009).

Feingold (1994) ve Patterson ve Ritts (1997) çalışmasında, cinsiyet değişkenine göre sosyal kaygının farklılık göstermediği belirlenmiştir (Akt. Sübaşı, 2007).

Sübaşı (2007) tarafından yapılan araştırmada, üniversitede eğitim gören bireylerin cinsiyetlerine göre sosyal kaygının farklılık gösterdiği bildirilmiştir.

Kadınlar, erkeklere göre sosyal kaygıya daha yatkındır. Ekonomik düzeyin iyi olması, sosyal kaygıyı azaltmaktadır. Yaşam doyumu yüksek olanların, kaygı düzeylerinin düşük olduğu belirlenmiştir (Gültekin ve Dereboy, 2011).

Yapılan çalışmalarda Amerika ve Türkiye’de sosyal kaygı yaşayan bireylerinin oranının benzerlik gösterdiği belirlenmiştir (Bayramkaya, Toros ve Özge, 2005).

Türe (2009)’nin araştırmasında yaş küçük olan üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca yüksek benlik saygısı olanların, sosyal kaygı düzeylerinin düşük olduğu bildirilmiştir.

Kurtyılmaz (2011) tarafından yürütülen araştırmada benlik saygısının, sosyal kaygıyı yordadığı belirlenmiştir. Sosyal kaygı ile saldırganlık arasında da doğrudan bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Sosyal kaygı ile madde kullanımı arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada, cinsiyet ve yaş değişkeninin sosyal kaygıyı ve alt boyutlarını yordadığı belirlenmiştir (Aydoğdu, 2013).

Temizel (2014) araştırmasında sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyet, okudukları bölüm, başarı düzeyi, ailede psikiyatrik tanı bulunması ve arkadaş sayılarına göre karşılaştırıldığında, sadece ailede psikiyatrik tanı bulunup bulunmaması açısından anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tunç (2015) araştırmasında sporun, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisini incelemiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre, kadın



üniversite öğrencilerinin sosyal kaçınma puanları erkeklerden yüksektir. Spor Bilimleri Fakültesinde okuyanların sosyal kaçınma, kritize edilme ve toplam sosyal kaygı puanları spor yapmayan katılımcılardan düşüktür. Babası kamuda çalışanların sosyal kaçınma ve öznel iyi oluş düzeyleri düşüktür. Annesi ilkokul mezunu olan spor yapanların sosyal kaçınma, kritize edilme, değersizlik duygusu, toplam sosyal kaygı puanı düşük, öznel iyi oluş puanları spor yapmayanlardan yüksektir. Babası ilkokul mezunu olan spor yapan üniversite öğrencilerinin kritize edilme, öznel iyi oluş ve toplam sosyal kaygı puanları düşük bulunmuştur. Sporun, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine olumlu etkisinin olduğu görülmüştür.

Gökkaya (2016) araştırmasında sosyal kaygısı yüksek olan üniversite öğrencilerinin, üniversiteye uyum sağlamakta zorluk çektiği belirlenmiştir.

## **2.2. İNTERNET BAĞIMLILIĞI**

İnternet, televizyon ve radyodan farklı olarak aktif olarak kullanılabilen ve iki yönlü olan bir iletişim aracıdır. İnternette geleneksel iletişim araçlarının dışında paylaşım yapabilme ve bilgi aktarabilme imkanı bulunmaktadır (Sellnow, 1998; Akt. Gürçan, 1999).

Bağımlılığı tanımlayabilmek oldukça zordur. Bağımlılığın tanımının yapılmasındansa yaşandığı dönemlerde gözlenmesi daha önemlidir. Bağımlılık kavramı, anlaşılması güç bir kavram olmakla birlikte üç temel özelliği vardır. İlk olarak bağımlılıkta çok güçlü bir istek vardır. İkinci olarak kontrolü kaybetme durumu vardır. Üçüncü olarak ise ısrarcı olma durumu bulunmaktadır (Vaillant, 1996; Akt. Shaffer, Hall and Bilt, 2000).

Bağımlılık kavramı alışkanlıklardan daha farklıdır. Alışkanlıkta düzenli olarak yapılan faaliyetler bulunurken; bağımlılıkta ise yapılanların dozu daha fazla olmaktadır. Ayrıca alışkanlıkların tamamı olumlu olmayabilir. Geç yatma ve kalkma, düzensiz beslenme bu duruma örnek gösterilebilir (Can, 2007).

İnternet bağımlılığının tanımında çeşitli farklılıklar bulunmaktadır. Bu durumun kaynağının APA'nın internet bağımlılığının hastalık olmadığını belirtmesi gösterilmektedir. DSM-V'te internet ile ilgili bir tanım olmamasına rağmen bağımlılık ölçütlerinin ilerleyen zamanlarda yerini alabileceği bildirilmiştir (Akt. Köroğlu, 2013)

Dijital ortamlar bireyler için çok çekicidir. Bunun sebebi dijital ortamlarda paylaşımlardan, bilgi aktarmaya, farklı mekanlardaki kişilerle iletişim kurmaya kadar çeşitli amaçlarla kullanım sağlanmaktadır. İnternetin kullanım hedefleri şöyledir (Gürcan, 1999; Tsai, Lin and Tsai, 2001);

- Normalden hızlı olarak bilgi almak- vermek,
- Bilgi kaynağına ulaşma imkanı,
- Ücretsiz olarak yayınlara ulaşabilme,
- İletişim,
- Alışveriş yapmak,
- Yayınları takip edebilmek (Gürcan, 1999; Tsai, Lin and Tsai, 2001).

Köroğlu ve arkadaşları (2006) internet bağımlılığını bir rahatsızlık olarak ele alıp, araştırmışlardır. Yapılan araştırma sonucunda ise klinik tedavilerin, internet bağımlılığı olanlar üzerinde olumlu sonuçlar doğurduğu tespit edilmiştir.

### **2.2.1. İnternet Bağımlılığının Olumsuz Etkileri ve Alınabilecek Önlemler**

Bağımlılığı olan kişiler, internete erişemediklerinde madde bağımlılarında gözlemlenen sinirlilik, gerginlik ve huzursuzluk belirtileri görüldüğü belirlenmiştir (Özsoy, 2010).

İnternet kullanımının günden güne artış gösterdiği ve bu artışın kontrol ve denetimi azalttığı bunun sonucunda da şahsi bilgilere çok kolay bir şekilde erişebildiği bildirilmiştir. Bu durum, olumlu olarak bahsedilse de olumsuzluklarının da olabileceği belirtilmiş olup, gerekli önlemlerin alınmadığı bir internet ortamında olumsuz sonuçlarının telafisinin zor olabileceği belirtilmiştir (Turan, 2008).

Bolışık ve Muslu (2009), bilgisayar kullanımının aşırı düzeyde olmasının fiziksel problemlere de yol açabileceği gözlenmiştir. Omurilik rahatsızlıklarının yanında görme bozuklukları ve radyasyonun olumsuz etkileri aşırı bilgisayar kullanımının sonuçları arasında gösterilmektedir sürekli olarak aynı kas gruplarının hareketi sonucu ellerde şişme ve uyuşukluk (karpal tünel sendromu) gibi sorunlarda olabilmektedir (Bolışık ve Muslu, 2009).

Teknolojik gelişimlerle birlikte bireyler hayatındaki çeşitli alanlara hakim olmak istemişler ve sonucunda internet kullanımına önem vermişlerdir. Kontrol altına alınmaya çalışılsa da bazı zamanlarda internet kullanımında aşırıya kaçılmaktadır. Aşırıya kaçıldığında bunun oluşturacağı olumsuz durumlar pek umursanmamaktadır. Bu durum, yaşanacak muhtemel problemlerinde geri planda kalmasına sebep olmaktadır. Ayrıca internet kullanımında ebeveyn denetiminin yetersiz kalması da olumsuz etkileri artırabilmektedir (Bölükbaş, 2003).

## **2.2.2. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri**

Bu bölümde internet bağımlılığı tanı kriterleri ele alınmıştır.

### **2.2.2.1. Goldberg'in Tanı Ölçütleri**

Goldberg (1996) DSM IV'teki madde bağımlılığının tanı kriterlerinden yola çıkılarak internet bağımlılığını ifade etmiştir.

12 aylık dönem içerisinde 3 veya daha fazla belirti ile kendini göstermektedir.

1. İnternet kullanımında artış olması ve sürekli olarak aynı sürede internet kullanımının, mutluluk yaratmamaktadır.

2. Bunaltı, obsesyonlar, hayal kurma, istemsiz olarak tuşlara basıyormuş gibi düşünme, internete bağlanma arzusu vardır.

3. Planlanan sürelerin dışında da internet kullanımı gerçekleştirilir.

4. İnternetin kullanımının azaltılması için çabalar boşa gitmektedir.

6. İnternet kullanımı, günlük işlevselliği etkilemektedir ve bozmaktadır.

#### **2.2.2.2. Young'un Tanı Ölçütleri**

Young (1996)'un İnternet Bağımlılığı tanı ölçütleri şu şekildedir: (Bu ölçütlerden 5 tanesi varsa kişiyi bağımlı olarak tanımlayabiliriz)

1. İnternet ile ilgili zihinsel uğraşın üst seviyelere ulaşması,

2. İstenilen keyif düzeyine ulaşabilmek adına artan internet kullanma isteğinin oluşması,

3. İnternet kullanımını düzenleyebilmek için harcanan çabaların boşa gitmesi,

4. İnternet kullanımı olmadığında kızgınlık ve ruhsal bunaltının görülmesi,

5. Planlanan saatlerin dışında da kullanımın olması,

6. Günlük işlevselliğin kaybedilmesi,

7. Başkalarına internette kaldığı süre konusunda yalana başvurmak,

8. İnternetin bir kaçış yeri olarak görülmesi,

### 2.2.2.3. Suler'in Tanı Ölçütleri

İyi ve kötü internet kullanımının ayırımında 8 kriter vardır. Bunlar (Suler, 1999):

1. İnternette geçirilen zamanlarda hangi ihtiyaçların karşılandığı çok önemlidir. Kişisel, sosyal ya da manevi ihtiyaçların karşılanıp karşılanmadığının bilinmesi gerekir. İnternet ortamında giderilen ihtiyaçlar arttıkça internetin kullanımı da artmaktadır.

2. İnterneti kullanan bireylerin karşılanmamış ihtiyaçların altında yatan yoksunluk derecesi oldukça önemlidir. Bireyler, ihtiyaçlarını bastırıp, inkar ederse bu seferde ihtiyaçlarını gidermek için çeşitli arayışlar içerisine girer. Genellikle internet ortamı ihtiyaçların rahatlıkla giderildiği bir ortamdır.

3. kullanıcıların internette gerçekleştirdikleri aktivitelerin türlerine dikkat etmek gerekir. Çok sayıda yapılan aktivitelerde şu şekilde bir yorum yapılabilir. Bireylerin çok sayıda ihtiyacı var ve internette bu ihtiyaçlarını gidermeye çalışıyor.

4. İnternet kullanımının gündelik hayattaki işlevselliği etkilediği oran oldukça önemlidir. Bireyin işlevsellik gösterdiği çok fazla alan vardır (İş, okul, aile vs...). internette geçirilen zamanın fazla olması bu alanlardaki işlevselliği etkileyecektir. Bu etkilenme düzeyi, problemin ciddiyeti hakkında bilgi verir.

5. Sıkıntı olabileceğine yönelik duygular vardır. kızgınlık, hayal kırıklığı gibi.

6. Bireylerin ihtiyaçlarını bastırması, internet ortamında boşaltım sağlanmasına sebep olabilmektedir. İhtiyaçlar tam doyurulmadığı sürece tekrar edilir ve bu ihtiyaçla hakkındaki bilinç düzeyindeki farklılıklar iyi analiz edilmelidir. Bu ihtiyaçlarla ilgili çatışma ve yoksunluk belirtileri araştırılıp, çözümlenmelidir.

7. İnternet kullanıcıları, edindikleri tecrübeyle birlikte internette geçirilen zamanın gerçek hayattaki ihtiyaçları karşılamadığını fark ederler. İnternet sayesinde bireyler, katılım gerektiren faaliyetlerden kaçarlar ve sanal dünyada bu kaçınma davranışını kendilerince yenmeye çalışırlar.

8. Gerçek hayatla internet ortamındaki sanal ortam arasındaki denge ve uyum oldukça önemlidir. İnternet kullanımının sağlıklı olması, internet hayatı ile gerçek hayatın uyum içerisinde olmasını gerektirir. Patolojik internet kullanımında ise gerçek hayattan uzaklaşma söz konusudur.

### **2.2.3. İnternet Bağımlılığıyla İlgili Yapılan Araştırmalar**

Esen (2007) tarafından yapılan çalışmada, akran baskısının internet bağımlılığını artırdığı belirlenmiştir.

Ceyhan (2008) tarafından yapılan araştırmada internet kullanımı en fazla olan bireylerin ergenler olduğu belirtilmiştir.

Cinsiyet, sınıf ve yaş değişkenlerinin internet kullanımını etkilediği bildirilmiştir (Günüç, 2009).

Tok (2014) ve İnan (2010) erkeklerin internet bağımlılık düzeylerinin kızlara göre yüksek olduğunu tespit etmiştir. Tanrıverdi (2012) ise cinsiyet değişkenine göre internet bağımlılık puanlarında herhangi bir farklılık olmadığını tespit etmiştir.

Yapılan başka bir çalışmada sosyal desteğin az olmasının, internet bağımlılığını artırdığı bildirilmiştir (Günüç ve Doğan, 2013).

Kubey, Lavin ve Barrows (2001) internet bağımlısı olan kişilerin, derslerine yorgun ve uykusuz gelebileceklerini, dersleri kaçırabileceklerini bildirmiştir.

Canoğulları (2014) internet bağımlılığı üzerine yaptığı araştırmasında bireylerin internet bağımlılık düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediğini bildirmiştir. İnternet bağımlılık düzeyi yüksek olanların sosyal kaygı düzeylerinde de normalin üstünde olduğu belirlenmiştir. Bağımlılık düzeyi yüksek olan bireylerin, interneti sohbet ve oyun için kullandıkları; bağımlılık düzeyi düşük olanların ise daha çok ödev ve araştırma yapmak için kullandıkları gözlenmiştir. Bağımlılık düzeyi yüksek olanların, internet ortamında olmadıklarında kendilerini kontrol edemediği, sınırlendikleri gözlenmiştir. Bağımlılık düzeyi düşük olanların ise internetle ilgilenmediklerinde hobilerle uğraştıkları belirlenmiştir.

Kuzucu ve arkadaşları (2015) tarafından yürütülen araştırmada cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı tespit edilmeye çalışılmıştır. Yapılan analizlere göre kadınlardaki internet bağımlılık düzeylerinin erkeklere göre daha fazla olduğu belirlenmiştir.

İşsever (2016) tarafından örneklemin Üsküdar Üniversitesi olduğu araştırmasında, internet yaygınlığının %25,8 olduğu belirlenmiştir.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde çalışma ile ilgili araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, verilerin elde edildiği ölçme araçları ve elde edilen verilerin analizi ele alınmıştır.

#### 3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu çalışma Hatay ilinde Mustafa Kemal Üniversitesi'nde eğitimine devam eden 113 kişiden oluşan örneklem grubuna, Sosyodemografik Veri Formu, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve İnternet Bağımlılık Ölçeği uygulanmıştır. Yapılan araştırma betimsel bir çalışmadır.

#### 3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini Mustafa Kemal Üniversitesi'nde Fen-Edebiyat Fakültesi'nde öğrenime devam eden öğrenciler oluştururken, örnekleme ise aynı bölümde öğrenimine devam eden 113 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

#### 3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada, “Sosyodemografik Veri Formu, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve İnternet Bağımlılık Ölçeği” uygulanmıştır.

##### 3.3.1. Sosyodemografik Veri Formu

Veri formunda (Ek-1), kişinin cinsiyet, yaş ve bölüm hakkında bilgi edinmek amacıyla sorular sorulmuştur.



### **3.3.2. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği**

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Ek-2), çeşitli sosyal durumlarla ilgili kaygı ve kaçınma varlığını ve şiddetini sorgulayan, 24 maddeden oluşan, klinisyen tarafından uygulanan bir değerlendirme ölçeğidir. Liebowitz tarafından 1987 yılında geliştirilen ölçeğin güvenilirlik çalışmaları Heimberg ve arkadaşları (1999) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Soykan, Özgüven ve Gençöz tarafından 2003’de yapılmıştır. Ölçekten toplamda alınacak puan 48 ile 192 arasındadır. Yüksek puanlar kaygı ve kaçınmanın çok olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı ,98 olarak belirlenmiştir (Soykan, Özgüven ve Gençöz, 2003)

### **3.3.3. İnternet Bağımlılık Ölçeği**

İnternet Bağımlılık Ölçeği (Ek-3) Hahn ve Jerusalem (2001; Akt Cengiz ve Özgen, 2011) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlama çalışmaları Cengiz ve Özgen (2011) tarafından yürütülmüştür. Ölçek 3 alt boyutu ve 19 maddesi vardır.

Orijinal ölçeğin iç tutarlılık kat sayılarının ,82-,83 arasında olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin toplam puanının iç tutarlılık kat sayısı ise ,93 olarak belirlenmiştir. Türkçe uyarlama çalışmalarında da ölçeğin güvenilir ölçümler yapabileceği saptanmıştır (Cengiz ve Özgen, 2011).

## **3.4. VERİ ANALİZLERİ**

Verilerin analizi için IBM SPSS 21 Windows paket programı kullanılmıştır. Oluşan verilerin normal dağılıp dağılmadığının tespit edilmesi için “Normallik Testi” gerçekleştirilmiş ve “Kolmogoro-Smirnov Testi” sonuçlarına göre verilerin normal dağıladığı sonucuna varılmıştır. Araştırmada, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve İnternet Bağımlılık Ölçeği ile araştırmaya katılan bireylerin sosyo-demografik özellikleri bakımından farklılık gösterip göstermediğini test etmek için “Non-Parametrik” testlerde kullanılan “Mann-Withney U” ve “Kruskal-Wallis” kullanılmıştır. Örneklemi oluşturan bireylerin Sosyo-Demografik özelliklerinin belirlenmesi için

“Frekans” analizi yapılmıştır. Araştırmanın hipotezlerinin incelenmesi için “Non-parametrik” testlerde kullanılan “Spearman Sıra Farkları Korelasyonu” testi uygulanmıştır. Örnekleme oluşturan bireylerin Sosyo-Demografik özelliklerinin belirlenmesi için “Frekans” analizi yapılmıştır.



## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Tablo 4.1. Örnekleme Oluşturan Bireylerin Sosyo-Demografik Özellikleri

| DEĞİŞKEN |                 | N  | %    | Toplam |
|----------|-----------------|----|------|--------|
| Cinsiyet | Kadın           | 56 | 49,6 | 113    |
|          | Erkek           | 57 | 50,4 |        |
| Yaş      | 17-19 yaş arası | 40 | 35,4 |        |
|          | 20-21 yaş arası | 58 | 51,3 |        |
|          | 22 yaş ve üstü  | 15 | 13,3 |        |
| Bölüm    | Coğrafya        | 49 | 43,4 |        |
|          | Tarih           | 64 | 56,6 |        |

Araştırmaya katılanların 56'sı kadın, 57'si erkektir. 17-19 yaş arası katılımcılar 40 kişiyken, 20-21 yaş arasında olanlar 58, 22 yaş ve üstü yaşta olanlar 15 kişidir. 49 kişi Coğrafya bölümünde eğitim görürken, 64 kişi ise Tarih bölümünde eğitim görmektedir.

Tablo 4.2. Örneklem Grubunun Tanıtıcı Özellikleri İle Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinden Alınan Puanların Karşılaştırılması

| DEĞİŞKEN |                 | N  | $\bar{x}$ | SS    | $x^2 / U$ | p    |
|----------|-----------------|----|-----------|-------|-----------|------|
| Cinsiyet | Kadın           | 56 | 97,57     | 29,17 | 1479      | ,501 |
|          | Erkek           | 57 | 93,07     | 23,68 |           |      |
| Yaş      | 17-19 yaş arası | 40 | 89,80     | 23,15 | 2,850     | ,241 |
|          | 20-21 yaş arası | 58 | 98,34     | 28,31 |           |      |
|          | 22 yaş ve üstü  | 15 | 98,20     | 27,13 |           |      |
| Bölüm    | Coğrafya        | 49 | 93,61     | 24,85 | 1469      | ,566 |
|          | Tarih           | 64 | 96,59     | 27,85 |           |      |

Katılımcıların Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyet ( $U=1479$ ;  $p=,501$ ;  $p>0,05$ ), yaş [ $\chi^2(2)=2,850$ ;  $p=,241$ ;  $p>0,05$ ] ve bölüm ( $U=1469$ ;  $p=,566$ ;  $p>0,05$ ) değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılaşmadığı tespit edilmiştir

**Tablo 4.3. Örneklem Grubunun Tanıtıcı Özellikleri İle Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Kaygı Alt Boyutundan Alınan Puanların Karşılaştırılması**

| DEĞİŞKEN |                 | N  | $\bar{x}$ | SS    | $x^2 / u$ | p    |
|----------|-----------------|----|-----------|-------|-----------|------|
| Cinsiyet | Kadın           | 56 | 49,36     | 14,72 | 1485      | ,524 |
|          | Erkek           | 57 | 46,96     | 11,45 |           |      |
| Yaş      | 17-19 yaş arası | 40 | 45,15     | 11,68 | 4,137     | ,126 |
|          | 20-21 yaş arası | 58 | 49,60     | 13,76 |           |      |
|          | 22 yaş ve üstü  | 15 | 50,53     | 14,01 |           |      |
| Bölüm    | Coğrafya        | 49 | 47,35     | 12,19 | 1480      | ,610 |
|          | Tarih           | 64 | 48,77     | 13,94 |           |      |

Katılımcıların Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinden (Kaygı Alt Boyutu) aldıkları puanların cinsiyet ( $U=1485$ ;  $p=,524$ ;  $p>0,05$ ), yaş [ $\chi^2(2)=4,137$ ;  $p=,126$ ;  $p>0,05$ ] ve bölüm ( $U=1480$ ;  $p=,610$ ;  $p>0,05$ ) değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 4.4. Örneklem Grubunun Tanıtıcı Özellikleri İle Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Kaçınma Alt Boyutundan Alınan Puanların Karşılaştırılması**

| DEĞİŞKEN |                 | N  | $\bar{x}$ | SS    | $x^2 / u$ | p    |
|----------|-----------------|----|-----------|-------|-----------|------|
| Cinsiyet | Kadın           | 56 | 48,21     | 15,14 | 1464,5    | ,449 |
|          | Erkek           | 57 | 46,11     | 13,01 |           |      |
| Yaş      | 17-19 yaş arası | 40 | 44,65     | 11,97 | 1,288     | ,525 |
|          | 20-21 yaş arası | 58 | 48,74     | 15,38 |           |      |
|          | 22 yaş ve üstü  | 15 | 47,67     | 13,97 |           |      |
| Bölüm    | Coğrafya        | 49 | 46,27     | 13,39 | 1531      | ,830 |
|          | Tarih           | 64 | 47,83     | 14,66 |           |      |

Katılımcıların Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinden (Kaçınma Alt Boyutu) aldıkları puanların cinsiyet ( $U=1464,5$ ;  $p=,449$ ;  $p>0,05$ ), yaş [ $\chi^2(2)=1,288$ ;  $p=,525$ ;  $p>0,05$ ] ve bölüm ( $U=1531$ ;  $p=,830$ ;  $p>0,05$ ). değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 4.5. Örneklem Grubunun Tanıtıcı Özellikleri İle İnternet Bağımlılık Ölçeği'nden Alınan Puanların Karşılaştırılması**

| DEĞİŞKEN        |                 | N  | $\bar{x}$ | SS    | $x^2 / u$ | p    |
|-----------------|-----------------|----|-----------|-------|-----------|------|
| <b>Cinsiyet</b> | Kadın           | 56 | 32,47     | 12,96 | 1559,5    | ,834 |
|                 | Erkek           | 57 | 32,84     | 12,44 |           |      |
| <b>Yaş</b>      | 17-19 yaş arası | 40 | 33,13     | 11,52 | ,395      | ,821 |
|                 | 20-21 yaş arası | 58 | 32,60     | 13,33 |           |      |
|                 | 22 yaş ve üstü  | 15 | 31,60     | 13,56 |           |      |
| <b>Bölüm</b>    | Coğrafya        | 49 | 31,61     | 9,69  | 1566,5    | ,993 |
|                 | Tarih           | 64 | 33,45     | 14,53 |           |      |

Katılımcıların İnternet Bağımlılık Ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyet ( $U=1559,5$ ;  $p=,834$ ;  $p>0,05$ ), yaş [ $\chi^2(2)=,395$ ;  $p=,821$ ;  $p>0,05$ ] ve bölüm ( $U=1566,5$ ;  $p=,993$ ;  $p>0,05$ ) değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılaşmadığı tespit edilmiştir

**Tablo 4.6. Örneklem Grubunun Tanıtıcı Özellikleri İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Kontrol Kaygı Alt Boyutundan Alınan Puanların Karşılaştırılması**

| DEĞİŞKEN        |                 | N  | $\bar{x}$ | SS   | $x^2 / u$ | p    |
|-----------------|-----------------|----|-----------|------|-----------|------|
| <b>Cinsiyet</b> | Kadın           | 56 | 13,39     | 5,43 | 1537,5    | ,736 |
|                 | Erkek           | 57 | 12,96     | 5,12 |           |      |
| <b>Yaş</b>      | 17-19 yaş arası | 40 | 13,80     | 4,87 | 2,549     | ,280 |
|                 | 20-21 yaş arası | 58 | 13,16     | 5,70 |           |      |
|                 | 22 yaş ve üstü  | 15 | 11,60     | 4,34 |           |      |
| <b>Bölüm</b>    | Coğrafya        | 49 | 12,98     | 4,59 | 1554      | ,935 |
|                 | Tarih           | 64 | 13,33     | 5,74 |           |      |

Katılımcıların İnternet Bağımlılık Ölçeğinden (Kontrol Kaygı Alt Boyutu) aldıkları puanların cinsiyet ( $U=1537,5$ ;  $p=,736$ ;  $p>0,05$ ), yaş [ $\chi^2(2)=2,549$ ;  $p=,280$ ;  $p>0,05$ ] ve bölüm ( $U=1554$ ;  $p=,935$ ;  $p>0,05$ ) değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılaşmadığı tespit edilmiştir

**Tablo 4.7. Örneklem Grubunun Tanıtıcı Özellikleri İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Daha Fazla Online Kalma İsteği Alt Boyutundan Alınan Puanların Karşılaştırılması**

| DEĞİŞKEN |                 | N  | $\bar{x}$ | SS   | $x^2 / u$ | p    |
|----------|-----------------|----|-----------|------|-----------|------|
| Cinsiyet | Kadın           | 56 | 7,21      | 2,99 | 1541      | ,839 |
|          | Erkek           | 57 | 7,49      | 3,39 |           |      |
| Yaş      | 17-19 yaş arası | 40 | 7,15      | 2,93 | ,177      | ,915 |
|          | 20-21 yaş arası | 58 | 7,43      | 3,23 |           |      |
|          | 22 yaş ve üstü  | 15 | 7,60      | 3,87 |           |      |
| Bölüm    | Coğrafya        | 49 | 7,02      | 2,59 | 1485,5    | ,629 |
|          | Tarih           | 64 | 7,61      | 3,58 |           |      |

Katılımcıların İnternet Bağımlılık Ölçeğinden (Daha Fazla Online Kalma İsteği) aldıkları puanların cinsiyet (U=1541; p=,839; p>0,05), yaş [ $\chi^2(2)=,177$ ; p=,915; p>0,05] ve bölüm (U=1485,5; p=,629; p>0,05) değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılaşmadığı tespit edilmiştir

**Tablo 4.8. Örneklem Grubunun Tanıtıcı Özellikleri İle İnternet Bağımlılık Ölçeği Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk Alt Boyutundan Alınan Puanların Karşılaştırılması**

| DEĞİŞKEN |                 | N  | $\bar{x}$ | SS   | $x^2 / u$ | p    |
|----------|-----------------|----|-----------|------|-----------|------|
| Cinsiyet | Kadın           | 56 | 13,66     | 6,72 | 1403,5    | ,265 |
|          | Erkek           | 57 | 14,16     | 5,82 |           |      |
| Yaş      | 17-19 yaş arası | 40 | 13,85     | 5,39 | ,187      | ,911 |
|          | 20-21 yaş arası | 58 | 13,90     | 6,56 |           |      |
|          | 22 yaş ve üstü  | 15 | 14,13     | 7,61 |           |      |
| Bölüm    | Coğrafya        | 49 | 13,33     | 4,32 | 1503,5    | ,706 |
|          | Tarih           | 64 | 14,36     | 7,42 |           |      |

Katılımcıların İnternet Bağımlılık Ölçeğinden (Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk) aldıkları puanların cinsiyet (U=1403,5; p=,265; p>0,05), yaş [ $\chi^2(2)=,187$ ; p=,911; p>0,05] ve bölüm (U=1503,5; p=,706; p>0,05) değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı derecede farklılaşmadığı tespit edilmiştir

**Tablo 4.9. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Alt Boyutları ile İnternet Bağımlılık Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması**

|  |            | <b>Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Toplam Puan)</b> | <b>Kaygı Alt Boyutu</b> | <b>Kaçınma Alt Boyutu</b> |
|--|------------|--|-------------------------|---------------------------|
| İnternet Bağımlılık Ölçeği (Toplam Puan) | Korelasyon | ,197*  | ,210*                   | ,163                      |
|  | p          | ,036   | ,026                    | ,084                      |
| Kontrol Kaybı                            | Korelasyon | ,194*  | ,225*                   | ,146                      |
|  | p          | ,039   | ,017                    | ,123                      |
| Daha Fazla Online Kalma İsteği           | Korelasyon | ,135   | ,106                    | ,120                      |
|  | p          | ,155   | ,264                    | ,207                      |
| Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk            | Korelasyon | ,082   | ,108                    | ,061                      |
|  | p          | ,389   | ,257                    | ,522                      |

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Toplam Puan) ile İnternet Bağımlılık Ölçeği (Toplam Puan) ve Kontrol Kaybı alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ).

Kaygı alt boyutu ile İnternet Bağımlılık Ölçeği (Toplam Puan) ile Kontrol Kaybı alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ).

Diğer değişkenler arasında ise anlamsız bir ilişki belirlenmiştir.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan araştırmanın bulgularına göre şu sonuçlar elde edilmiştir;

- Belirlenen demografik değişkenlerin (yaş, cinsiyet ve bölüm) Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinden aldıkları puanların farklılaşmadığı belirlenmiştir.

- Belirlenen demografik değişkenlerin (yaş, cinsiyet ve bölüm) İnternet Bağımlılık Ölçeğinden aldıkları puanların farklılaşmadığı belirlenmiştir.

- Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Toplam Puan) ile İnternet Bağımlılık Ölçeği (Toplam Puan) ile Kontrol Kaybı alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

- Kaygı alt boyutu ile İnternet Bağımlılık Ölçeği (Toplam Puan) ile Kontrol Kaybı alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

**Katılımcıların Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinden (Toplam Puan), Kaygı ve Kaçınma alt boyutlarından aldıkları puanların cinsiyet, yaş ve bölüm değişkenlerine göre anlamlı derecede farklılaşmadığı tespit edilmiştir.**

Sübaşı (2007) cinsiyet açısından sosyal kaygının farklılık göstermediğini bildirmiştir. Temizel (2014) ise aynı değişken açısından, kaygı ve kaçınma alt boyutlarına göre farklılık olmadığını bildirmiştir. Ümmet (2007), kadınların kaçınma düzeylerinin, erkeklerden daha fazla olduğunu ve kaçmayı daha fazla kullandıklarını bildirmiştir. Erözkan (2007) ise çalışmasında sosyal kaçınma alt boyutuna göre erkeklerin ortalama puanlarının kadınlara göre anlamlı derecede yüksek olduğunu bildirmiştir. Yapılan araştırmalar ile çalışmamızda elde edilen bulguların benzerlik göstermediği görülmektedir. Sosyal öğrenme kuramına göre sosyal kaygının taklit ve gözlem ile öğrenileceği savunulmaktadır (Bandura and Walters, 1963; Akt. Işık ve



Taner, 2006). Türkçapar (1999; Akt. Hamarta vd., 2009) sosyal kaygı yaşayanların yarısının travma yaşadığını bildirmiştir. Toplum içerisinde meydana gelen travmatik deneyimlerin sonucunda sosyal kaygının oluşabileceğini belirtmiştir. Ayrıca gözlem yoluyla da sosyal kaygının oluşabileceği aktarılmıştır. Yine aynı şekilde Koçak (2001), sosyal kaygı öğrenme ve gözlem yoluyla da öğrenilebildiğini belirtmiştir. Sürekli olarak durumun pekişmesine gerek yoktur. Çünkü pekiştirme oldukça yine aynı tepkiler verilmektedir. Uyarının pekişmemesi halinde bile yine aynı davranışlar sergilenecektir. Yani uyarılara göre sosyal kaygı oluşabilmektedir.

Ümmet (2007), yaşa göre sosyal kaygının kaygı ve kaçınma alt boyutunun farklılaştığını bildirmiştir. Tunç (2015) ise yaşa göre kaygı ve kaçınmanın farklılaştığını bildirmiştir. Mükemmeliyetçi yaklaşım sosyal kaygıya sebep olabilmektedir. Ayrıca ailenin bireyden beklentilerini yüksek tutması, eleştirici davranışlara hassas olunması da kaygıya neden olabilir (Clark and Wells, 1995; Akt. Gümüş, 2006). Albano (1995), kaygının oluşmasında çevresel faktörlerin etkisinin bulunduğunu belirtmiştir. Ailelerin çocuklarına karşı reddedici ve cezalandırıcı davranışları, kaygıya sebebiyet verebilmektedir.

Yıldırım, Çırak ve Konan (2011) okunan bölüme göre sosyal kaygının farklılaşmadığını bildirmiştir. Temizel (2014) ise okunan bölüme göre kaygının farklılaşmadığını fakat kaçınmanın farklılaştığını ifade etmiştir. Üniversitede okunulan bölüm ile sosyal kaygı düzeyi arasında anlamsız bir ilişki olması, öğrencilerin okudukları bölümle alakalı beklentileri ve bölüme yüklenen değer ile ilgili olduğu düşünülebilir. Bölüm değişkenine göre sosyal kaygı düzeylerinin açıklanabilmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

**Katılımcıların İnternet Bağımlılık Ölçeği ve alt boyutlarından (Kontrol Kaybı, Daha Fazla Online Kalma İsteği ve Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk) aldıkları puanların cinsiyet, yaş ve bölüm değişkenlerine göre anlamlı derecede farklılaşmadığı tespit edilmiştir.**

Akdağ ve arkadaşları (2014) cinsiyet değişkenine göre Kontrol Kaybı, Daha Fazla Online Kalma İsteği ve Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk puanlarının erkeklerde, kadınlara göre daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Taçyıldız (2010) ve Tok (2014) tarafından yapılan çalışmalarda, cinsiyetin değişkenine göre internet bağımlılık düzeylerinin farklılaştığını ve erkeklerin daha yüksek bağımlılık düzeyine sahip olduğunu bildirmiştir. İnan (2010) ise kadınların, bağımlılık düzeylerinin erkeklerle göre daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Canoğulları (2014) ise tıpkı çalışmamızda olduğu gibi internet bağımlılık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığını bildirmiştir. Young (2000), internet bağımlılığının alt yapılarında online alışveriş ve aşırı düzeyde veri tarayıp bilgi edinmenin de bağımlılık kategorisinde değerlendirilebileceğini bildirmiştir. Yani sadece erkeklerin bağımlı olamayacağı, kadınlarında alışveriş sitelerini ya da aşırı bilgi yüklemesini kullanarak bağımlı olabileceklerini ifade etmiştir. Karaca (2007) sanal alemde sohbet ihtiyacını gidermeye çalışılmasının, hedefsizliğin ve sosyo-kültürel etkinliklere katılımlarının az olmasının, bireyi bağımlılığa yönlendirdiğini vurgulamaktadır. Yapılan bu açıklamaya göre katılımcıların bu özelliklere sahip olmasının, cinsiyete göre farklılığa sebep olmadığını bir göstergesi olabilir.

Günüç (2009), yaptığı araştırmasında yaşa göre internet bağımlılık düzeyinin farklılık gösterdiğini bildirmiştir. İşsever (2016) yaptığı çalışmada yaşa göre internet bağımlılık düzeyinin farklılık göstermediğini bildirmiştir. Mayda ve arkadaşları (2015) tarafından 17-26 yaş arasındaki katılımcılarla yürütülen çalışmada 19 ve üstü yaşındakilerin, 19 yaş altındaki kişilere göre bağımlılık düzeylerinin farklılık gösterdiği bildirilmiştir. Bunun sebebi olarak ise katılımcıların büyük bir bölümünün 19 yaş üstü olması gösterilmiştir. Yaptığımız çalışmadaki sonuçları daha iyi açıklayabilmek için, daha fazla sayıda çalışmaya ihtiyaç vardır.

Turan (2015) tarafından yapılan çalışmada okunan bölüme göre internet bağımlılık düzeylerinin farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Tıp öğrencilerinin, sosyal bilimler, sağlık bilimleri ve mühendislik bölümlerinde okuyanlara göre bağımlılık düzeyleri daha yüksek olarak belirlenmiştir. Yapılan çalışmada ise örneklem grubunu Tarih ve Coğrafya öğrencileri oluşturmaktadır. Her iki bölümün Fen Edebiyat Fakültesi

olması, iş olanakları ve çalışma koşullarının benzerlik göstermesi sebebiyle internet bağımlılık düzeylerinde farklılık olmayacağı düşünülebilir. Bu değişkenle ilgili daha iyi yorum yapabilmek için daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

**Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Toplam Puan) ile İnternet Bağımlılık Ölçeği (Toplam Puan) ile Kontrol Kaybı alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Kaygı alt boyutu ile İnternet Bağımlılık Ölçeği (Toplam Puan) ile Kontrol Kaybı alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.** Durak ve Durak (2013) kaygı ve sorunlu internet kullanımı arasında pozitif bir ilişki belirlemiştir. Yapılan araştırma ile benzer bulgular elde edilmiştir.

Young (2000), internet bağımlılığı tanı ölçütlerinde aşırı internet kullanımı sebebiyle sosyal ortamlarda sorunlar yaşanabileceğini aktarmıştır. Suler (1999) ise belirlediği tanı ölçütlerinde bireylerin karşılanmamış ihtiyaçların internet ortamında giderilebileceğini belirtmiştir. İnternet ortamı, boşaltımın sağlandığı yerdir. Sosyal ilişkileri zayıf olan ve devamlı ortamlardan kaçınanlar, internet ortamında oldukça sosyalmiş gibi davranıp bu ihtiyacını gidermeye çalışabilir. Hamburger (2007), internet kullanımında bireylerin onaylanma ihtiyacının giderilebileceği öne sürmüştür, yakın ilişki ve sosyal desteğin internet ortamında rahatlıkla bulunabileceğini ifade etmiştir (Hamburger, 2007). İnternet ortamındaki iletişimin çok sık tercih edilmesinin sebebi ise kişinin gizli kalarak, toplum içine çıkmayarak kendini anlatabilmesi olarak gösterilmektedir. Sanal ortamdaki iletişimin, yüz yüze iletişimden daha az risk taşıdığını düşünen sosyal kaygı düzeyleri yüksek bireyler, bu sayede internette daha fazla vakit geçirmeye başlarlar (Caplan, 2007). Bu sebeple sosyal kaygı ile internet bağımlılığı arasında bir ilişki olabileceği düşünülmektedir (Zorbaz ve Tuzgöl-Dost, 2015). İnternet bağımlılığında internette çok fazla vakit geçirilmesi ve bu zamanın kontrol edilmemesi söz konusudur (Yıldız ve Bölükbaş, 2005). Bu açıklamaya göre internet bağımlılığı ile kontrol kaybı arasında pozitif ilişki çıkması beklenen bir sonuçtur.

Sonuç olarak, internet bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında ilişki olduğu belirlenmiştir. Alanyazın incelendiğinde yapılan çalışmalara benzer bir sonuç olduğu

görülmektedir. Cinsiyet, yaş ve bölüm değişkenlerine göre sosyal kaygı ve internet bağımlılık düzeylerinin ortalama seviyede olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmanın bulguları seçilen örneklem ve veri toplama araçları ile sınırlıdır. İleride farklı sosyodemografik özelliklere sahip örneklem grupları ve veri toplama araçları ile elde edilecek sonuçlar, kısıtlılıkların genişletilmesi ve daha kapsamlı bilimsel verilere ulaşılmasında etkili olacağı düşünülmektedir.

Yapılan sonuçlara göre şu önerilerde bulunulmuştur;

- Çalışmada öğrenci sayısının sınırlı olması ve örneklemin tek bir üniversiteden seçilen kişilerden oluşması sebebiyle sonuçlar genellenemez. Ayrıntılı sonuçlar elde edebilmek için geniş örnekleme kapsayan araştırmalara ihtiyaç vardır.
- Elde edilen sonuçlar ölçeklerle belirlenmeye çalışılmıştır. Birebir görüşmeler ve aile görüşmeleri yapılarak daha net sonuçlar elde edilebilir.
- Sosyal kaygı düzeyi bireysel görüşme ile değerlendirilebilir.
- Kişisel eğitimlere ağırlık verilebilir.
- Teknolojik aletlerin bireysel yeteneklerin gelişmesi için kullanılması öğretileridir.

## KAYNAKÇA

Akdağ, M., Şahan Yılmaz, B., Özhan, U. ve Şan, İ., 2014, “Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi (İnönü Üniversitesi Örneği)”, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 15(1):ss.73-96.

Albano, A. M., Marten, P.A., Holt, C.S., Heimberg, R.G., and Barlow., D. H., 1995, “Cognitive- Behavioral group treatment for social phobia in adolescents.” Journal of Nervous and Mental Disease, 183: pp.649-656.

Albano, A.M., Di Bartolo, P.M., Heimberg, R.G. and Barlovv, D.H., 1995, “Children and Adolescents: Assessment and Treatment.” Social Phobia ed. Heimber, R.G., Liebowitz, M.R., Hope, D.A., Schneier, F.R., Guilford Press (New York, London), pp.387-425.

Amerikan Psikiyatri Birliği, Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, (Çev., Köroğlu, E., 1994), Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 1994.

Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayımsal Elkitabı, (Çev., Köroğlu, E., 2013) Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013.

Amichai-Hamburger, Y., 2007, “Internet and well-being.” Computers in Human Behavior, 23: pp.893-897.

Aydoğdu, B., 2013, Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygı, Kaygı Duyarlılığı Ve Madde Kullanım Durumları, Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Karadeniz Teknik Üniversitesi.

Bandura, A., and Walters, R. H., Social Learning And Personality Development, Holt, Rinehart and Winston. New York, 1963.

Bayramkaya, E., Toros, F. ve Özge, C., 2005 “Ergenlerde Sosyal Fobi İle Depresyon, Öz Kavram ve Sigara Alışkanlığı Arasındaki İlişki”, Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, 15(4):ss.165-173.

Beck, T., Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar. (Çev. Türkcan, A.), Litera Yayıncılık, İstanbul, 2005.

Beck, A., and Emery, G., Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler, Litera Yayıncılık, İstanbul, 2011.

Beck, A.T., and Emery, G., Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective, Basic Books, New York, 1985.

Beck, A. T., Emery, G. and Greenberg, R. L. Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective Basic Books (Çev.Öztürk, V.), Litera Yayıncılık, İstanbul, 2011.

Berksun, O.E., Anksiyete ve Anksiyete Bozuklukları, Ankara Üniversitesi Psikiyatrik Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi Yayınları, 2. Baskı, Ankara, 2003.

Bolışık, B. ve Muslu, K. G. ,2009, “Çocuk ve gençlerde İnternet kullanımı.” TAF Prev Med Bull, 8(5): ss.445-450.

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

Burger, J.M. Kişilik, Kaknüs Psikoloji, İstanbul, 2006.

Can, M. Ş., 2007, İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinde Görülen “Madde Bağımlılığı” Alışkanlığı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya “bakıda”.

Canoğulları, Ö., 2014, İnternet Bağımlılık Düzeyleri Farklı Ergenlerin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İhtiyaçları, Sosyal Kaygıları ve Anne Baba Tutum Algılarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi , Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Caplan, S. E., 2007, “Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use.” *Cyber Psycehology and Behavior*, 10(2): pp.234– 242.

Clark, D.M., and Wells, A., A Cognitivemodel Of Social Phobia. In: R. G. Heimberg,M. R. Liebowitz, D. A. Hope and F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: diagnosis, assessment, and treatment*, Guilford Press. New York, 1995.

Ceyhan, E., 2008, “Ergen Ruh Sağlığı Açısından Bir Risk Faktörü: İnternet Bağımlılığı.” *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(2): ss.111-112.

Cüceloğlu, D., *İnsan ve Davranışı*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2003.

Dayhoff, S.A. *Diagonally-Parked in a Parallel Universe: Working Through Social Anxiety*. (1st edition) New Mexico: Effectiveness- Plus Publications, 2000.

Dilbaz, N., 1997, “Sosyal Fobi”, *Psikiyatri Dünyası*, 1(1): ss.18-24.

Dilbaz, N. ve Güz, H., 2002, “Sosyal Kaygı Bozukluğunda Cinsiyet Farklılıkları.” *Klinik Psikiyatri Dergisi*,6(1): ss.32-38.

Durak, M. ve Durak, E. Ş., 2013, “Gençlerde Sosyal Kaygı ve Depresyonun Problemlı İnternet Kullanımıyla İlgili Bilişlerle İlişkisi”, *Eğitim ve Bilim* 38(169): ss.19-29.

Erkan, Z.,2002, “Sosyal Kaygı Düzeyi Yüksek ve Düşük Ergenlerin Ana Baba Tutumlarına İlişkin Nitel Bir Çalışma”, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10):ss.120-133.

Erkan, Z., Güçray, S. ve Çam, S., 2002, “Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Ana Baba Tutumları ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi”, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 10(10): ss. 64-75.

Erözkan, A., 2007, “Üniversite Öğrencilerinin Reddedilme Duyarlıkları İle Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi, 17: ss.225-240.

Esen, K. N., 2007, “Akran Baskısı ve Algılama Sosyal Destek Değişkenlerine Göre, Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Yordanması.” I. Uluslararası Bağımlılık Kongresi, İstanbul.

Feingold, A., 1994, “Gender Differences İn Personality: A Meta-Analysis”, Psychological Bulletin, 116(3): pp. 429- 456.

Gabbard, G. O., 1979, “Stage Fright Int.” J Psycho-Anal, 60: pp.383- 392.

Goldberg, I., 1996, Goldberg's message. <http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html> (E.T., 28.10.2016).

Gökkaya, M., 2016, Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Sosyal Kaygı, Depresyon Ve Anne-Baba Tutumları ile Mükemmelliyetçilik Eğilimleri ve Üniversiteye Uyum Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Işık Üniversitesi.

Gültekin, B. K. ve Dereboy, İ. F., 2011, “Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobinin Yaygınlığı ve Sosyal Fobinin Yaşam Kalitesi, Akademik Başarı ve Kimlik Oluşumu Üzerine Etkileri”, Türk Psikiyatri Dergisi, 22(3): ss. 150-58.

Gümüş, E. A., 2006, “Sosyal Kaygının Benlik Saygısına ve İşlevsel Olmayan Tutumlara Göre Yordanması.” Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 26: ss.63-75.



Günüç, S., 2009, İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.

Günüç, S., and Doğan, A., 2013, “The Relationships Between Turkish Adolescents' İnternet Addiction, Their Perceived Social Support And Family Activities.” Computers in Human Behavior, 29: pp.2197-2207.

Gürcan, H. İ. Sanal Gazetecilik, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, 1999.

Hahn, A. and Jerusalem, M., 2001, “Internetsucht: Reliabilität und validität in der online-Forschung.” [http://www.andre-hahn.de/downloads/pub/2001/2001b\\_Internetsucht-Reliabilitaet\\_und\\_Validitaet\\_in\\_der\\_Online-Forschung.pdf](http://www.andre-hahn.de/downloads/pub/2001/2001b_Internetsucht-Reliabilitaet_und_Validitaet_in_der_Online-Forschung.pdf) (E.T., 10.10.2016).

Hamarta, E., Arslan,Ç., Saygın, Y. ve Özyeşil, Z., 2009, “Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa çıkma Yaklaşımlarının Analizi”, Değerler Eğitimi Dergisi, 7(18):ss. 25-42.

Heimberg, R.G., Horner, K.J., Juster, H.R., Safren, S.A., Brown, E. J., Schneier, F.R., Liebowitz, M.R., 2012, “Psychometric properties of the Liebowitz Social Anxiety Scale.” Psychol Med 29:pp.199-212.

Işık, E., Anksiyete Bozuklukları; Somatomorf Bozukluklar, Dissosiyatif Bozukluklar, Yapay Bozukluklar, Kent Matbaası, Ankara, 1996.

Işık, E. ve Taner, Y. I., Çocuk, Ergen ve Erişkinlerde Anksiyete Bozuklukları, Birinci Baskı, Golden Print, İstanbul, 2006.

İnan, A., 2010, İlköğretim II. Kademe Ve Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Atatürk Üniversitesi, Erzurum, “bakıda”.

İşsever, N. K., 2016, İnternet Bağımlılığının Üniversite Öğrencilerinde Yaygınlığının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Karaca, M., 2007, Sosyolojik Bir Olgu Olarak İnternet Gençliği: Elazığ Örneği, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ “bakıda”.

Karacan, E., Şenol, S. ve Şener,Ş., 1996, “Çocukluk Ve ergenlik Çağında Sosyal Fobi”, 3P Dergisi, 4: ss.28-34.

Kılıç, E. Ö., 1999, “Sosyal Fobi Etyolojisine Yönelik Gelişimsel Bir Model”, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası, 52: ss.45-51.

Koçak, A., 2001, Sosyal Kaygıyla Basa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi.

Koyuncu, A., Sosyal Fobi, Liman Yayınları, İstanbul, 2012.

Köroğlu, G., Öztürk, Ö., Telliöglü, N., Genç, Y., Mırsal, H., ve Beyazyürek, M., 2006, “Problemlı İnternet Kullanımıyla Başvuran İki Uçlu Bir Hasta Nedeniyle Psikiyatrik Ek Tanı Tartışması: Olgu Sunumu.” Bağımlılık Dergisi, 7(3): ss.150.

Kubey, R. W., Lavin,M.J. and Barrows, J. R., 2001, “İnternet Use And Collegiate Academic Performance Decrements: Early Findings.” Journal of Communication, 52(2): pp.366-382.

Kurtyılmaz, Y., 2011, Üniversite Öğrencilerinin İlişkisel Saldırganlık İle Benlik Saygısı, Sosyal Bağlılık Ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler, Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Anadolu Üniversitesi.

Kuzucu, Y., Bulut, B., Özçelik, Ş., Soydemir, F. M., 2015, “Sosyal Destek Kontrol Edildiğinde Cinsiyetin İnternet Bağımlılığı Üzerine Etkisi”, Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 6(2): ss.11-19.

Leary, R. M., and Kowalski, N. L., Social anxiety, The Guilford Press, New York, 1995.

Lieb, R., Wittchen, H. U. and Höfler, M., 2000, “Parental Psychopathology, Parenting Styles And The Risk Of Social Phobia In Offspring”, Archives of General Psychiatry, 57, pp.859-861.

Liebowitz, M. R., 1987, “Social phobia.” Modern Problems of Pharmacopsychiatry, 22:pp.141-173.

Mantar, A., 2008, Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3’ün Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. Uzmanlık Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi.

Mayda, A. S. vd, 2015, “Bir Öğrenci Yurdunda Kalan Üniversite Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı İle Beck Depresyon Ölçeği Arasındaki İlişki”, Konuralp Tıp Dergisi, 7(1):ss.6-14.

McLean, P. D., Anxiety Disorders in Adults: An Evidence-Based Approach to Psychological treatment. Cary, NC, USA: Oxford University Press, 2001.

Morsünbül, Ü. ,2014, “İnternet Bağımlılığının Bağlanma Stilleri, Kişilik Özellikleri, Yalnızlık ve Yaşam Doyumu İle İlişkisi.” International Journal of Human Sciences, 11(1): ss.357-372.

Özsoy, D. İnternetin Kararttığı Hayatlar, Pozitif Yayınları, 1. Baskı, İstanbul, 2010.

Patterson, C.M. and Ritts, V., 1997, “Social And Communicate Anxiety, A Review And Meta Analysis”, Communication Yearbook, pp. 20.

Rapee, R. M., Sanderson, W..C., and Barlow,D.H., 1998, “Social Phobia Features Across the DSM-III-R Anxiety Disorders”, Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 10: pp.287-299.

Sarason, I. G., Stress and Anxiety, Washington, London, 1975.

Schneier, F.R., Johnson, J., Hornig, C.D., Liebowitz, M.R.and Weissman, M., 1992, “Social Phobia: Comorbidity and Morbidity in an Epidemiologic Sample”, Archives of General Psychiatry, 49: pp.282-288.

Shaffer, H. J., Hall, M. N., and Bilt, J. V., 2000, “Computer Addiction: A Critical Consideration.” American Journal of Orthopsychiatry, 70(2), pp.162.

Sellnow, G. W., 1998, Electronic Whistle-Stops : The Impact of the Internet on American Politics, Westport, CT Greenwood Publishing Group, Incorporated, USA.

Soykan, C., Özgüven, H. D ve Gençöz, T.,2003, “Liebowitz Social Anxiety Scale: The Turkish Version”. Psychol Rep, 93:pp.1059-1069.

Suler, J., 1999, “Healthy and pathological internet use.” CyberPsychology and Behavior, 2: pp.385-394.

Sübaşı, G., 2007, “Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayıcı Bazı Değişkenler”, Eğitim ve Bilim, 32(144): ss.3-15.

Taçyıldız, Ö., 2010, Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Yordanması, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ege Üniversitesi, İzmir.

Tanrıverdi, S., 2012, Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı İle Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.

Temizel, S., 2014, Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayan Ailesel Ve Bilişsel Faktörler, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ege Üniversitesi.

Tok, G., 2014, Ortaöğretim Öğrencilerinin Algılarına Göre Ebeveynlerinin İnternet Bağımlılığı ile İlgili Görüşleri ve Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Yurtdışı Enstitüsü, Kıbrıs.

Tsai, C.C., Lin, S.S.J. and Tsai, M.J., 2001, "Developing an İnternet attitude scale for high school students." Computers and Education, 37(1): pp.41–51.

Tunç, A. Ç., 2015, Sporun Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi.

Turan, S., İnternet Ağında Çocuğum, Gül Yurdu Yayınları, İstanbul, 2008.

Turan, R. T., 2015, Başkent Üniversitesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sıklığı Ve İlişkili Faktörler, Tıpta Uzmanlık Tezi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Başkent Üniversitesi.

Turan, M., Çilli, A. S., Aşkın, R., Herken, H., Kaya, N. ve Kucur, R., 2000, "Sosyal Fobinin Diğer Psikiyatrik Hastalıklarla Birlikteliği", Klinik Psikiyatri, 3(3):ss.170-175.

Türe, H., 2009, Celal Bayar Üniversitesi Tıp fakültesi Öğrencilerinde Sosyal Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörler, Tıpta Uzmanlık Tezi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Celal Bayar Üniversitesi .

Türkçapar, M. H., 1999, “Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı”, Klinik Psikiyatri Dergisi, 2: ss.247-253.

Ümmet, D., 2007, Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Roller ve Aile Ortamı Bağlamında İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Vaillant G.E., 1996, “A Long-Term Follow-Up Male Alcohol Abuse.” Arch Gen Psychiatry, 53, pp.243-249.

Walsh, J., 2005, “Syhness And Social Phobia: A Social Work Perspective On A Problem İn Living.” Healt and Social Work, 27(2): pp.137-144.

Yalçın, C., 2003, “Sosyolojik Bir Bakış Açısıyla İnternet” Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 27(1): ss.77-89.

Yen, Y. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., Wang, P. W., Chang, Y. H. and Ko, C. H., 2012, “Social anxiety in online and real-life interaction and their associated factors.” CyberPsychology, Behavior, and Social Networking, 15(1): pp.7–12.

Yıldız, M.C. ve Bölükbaş, K., İnternet Kafeler, Gençlik ve Sosyal Sapma, İnternet ve Toplum, Anı Yayıncılık, Ankara, 2005.

Yıldırım, T., Çırak, Y. ve Konan, N., 2011, “Öğretmen Adaylarında Sosyal Kaygı”, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,12(1): ss. 85-100.

Young, K. S., 1996, “İnternet Addiction: The Emergence Of A New Clinical Disorder.” CyberPsychology and Behavior, 1(3):pp. 237-244.

Young, K. S., 2000, “Cyber-Disorders: The Mental Health Concern for the New Millennium. CyberPsychology and Behavior”, 3(5): pp.475-479.

Zorbaz, O. ve Tuzgöl Dost, M., 2014, “Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımının Cinsiyet, Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi”, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29(1): ss.298-310.



## EKLER

### EK 1: SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU

Aşağıdaki sorulara vereceğiniz cevaplar ve kişisel bilgiler sadece araştırma amacıyla kullanılacak ve kesinlikle gizli tutulacaktır (Adınız -soyadınız sorulmamaktadır). Formdaki tüm soruları eksiksiz olarak cevaplamanız çok önemlidir. Bu çalışmaya olan katkınız ve verdiğiniz cevaplardaki samimiyetinizden dolayı teşekkür ederim.

1) Cinsiyetiniz:  Erkek  Kadın

2) Yaşınız: \_\_\_\_\_

3) Okuduğunuz Bölüm: \_\_\_\_\_



## EK 2: LİEBOWİTZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ

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

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

### EK 3: İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ

Her maddenin uygun şekilde işaretlenmesi için 1'den 5'e kadar numaralandırılmıştır. Faktörlerde yer alan maddelerin her biri; Hiçbir zaman (1), Nadiren (2), Bazen (3), Genellikle (4), Her zaman (5) şeklinde ölçeklendirilmiştir. Sizin için en uygun olanı işaretleyiniz.

| No | Sorular  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 1  | İnternete uzun süre bağlanmadığımda aklım internetle meşguldür.  |   |   |   |   |   |
| 2  | İnternete bağı olup online olmadığımda aklım sürekli olarak internete takılıp kalıyor.   |   |   |   |   |   |
| 3  | Çok uzun süre internetten uzak kalmışsam, huzursuz ve sınırlı oluyorum.  |   |   |   |   |   |
| 4  | İnternette önceden planladığımdan daha çok zaman harcıyorum.   |   |   |   |   |   |
| 5  | İnternette birkaç dakikalığına sörf yapmaya girip, bir türlü bırakamıyorum.  |   |   |   |   |   |
| 6  | İnternette geçirdiğim zamanı azaltmayı denedim ama sonuç bulamadım.  |   |   |   |   |   |
| 7  | İnternet için harçayabileceğim paradan çok daha fazlasını harcıyorum.  |   |   |   |   |   |
| 8  | İnternette geçirdiğim zaman, başlangıçtaki dönemle karşılaştırılınca gitgide artıyor.  |   |   |   |   |   |
| 9  | İnternete daha fazla zaman ayırma isteğim, geçmişe göre sürekli artıyor.   |   |   |   |   |   |
| 10 | Başlangıçta sadece yapmam gereken işler için online etkinliklere vakit ayırıırken, şimdi internete daha fazla zaman ayırıyorum   |   |   |   |   |   |
| 11 | İnternet etkinlikleri günlük yaşamımı giderek daha fazla yönlendiriyor.  |   |   |   |   |   |
| 12 | İnternet kullanmaya başladığımdan beri, bazı arkadaşlarım benden uzaklaştı.  |   |   |   |   |   |
| 13 | Çok değer verdiğim kişiler, internette çok fazla zaman harcadığımdan benden şikayetçi oluyorlar.                                 |   |   |   |   |   |
| 14 | Okul/meslek/aile ve benzeri yaşamımdaki verimliliğim internet kullanmam yüzünden azalıyor.                                       |   |   |   |   |   |
| 15 | Çok değer verdiğim kişiler bende, internet kullanmaya başladığımdan beri olumsuz yönde değişiklikler olduğunu söylüyorlar.       |   |   |   |   |   |
| 16 | İnternette daha fazla zaman geçirebilmek için sık sık sorumluluklarımı aksatıyorum.  |   |   |   |   |   |
| 17 | İnternet yüzünden bazen randevularımı kaçıyorum.   |   |   |   |   |   |
| 18 | Online dünyasını keşfettiğim andan itibaren başkalarıyla daha az zaman geçiriyorum.  |   |   |   |   |   |
| 19 | İnternetle öylesine sık ve yoğun meşgul oluyorum ki bazen işverenlerimle/okulla/aile bireyleri ve benzeri ile sorunlarım oluyor. |   |   |   |   |   |

## **EK 4: ÖZGEÇMİŞ**

### **Kişisel Bilgiler:**

Adı Soyadı: Celal Onur ÖZÇELİK

Doğum Tarihi/Yeri: Antakya/Hatay 27.02.1991

### **Eğitim Bilgileri:**

Mezun olduğu üniversite: Atılım Üniversitesi/Atılım University

Fakülte: Fen-Edebiyat

Bölüm: Psikoloji

Yüksek Lisans: Üsküdar Üniversitesi/Uskudar University

Bölüm: Klinik Psikoloji

### **Yabancı Diller:**

İngilizce (Orta Düzey)

### **Staj Deneyimi: NP İstanbul Nöropsikiyatri Hastanesi**

### **İş Deneyimi:**

Özel Suyun Rengi Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi

Başlangıç: (01.02.2016) Bitiş: Devam ediyor

### **Sertifikalar ve Alman Eğitimler:**

**MMPI**, Bilişsel Davranışsal Psikoterapi Eğitimi(1 ve 2. Modül), **Nöropsikolojik**

**Testler** Eğitimi (TPD onaylı)