

**T.C.  
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET  
KULLANIMININ GENEL PSİKOLOJİK BELİRTİLER VE  
SOSYAL FOBİ İLE İLİŞKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Zeynep KILIÇ**

**Enstitü Anabilim Dalı : Hemşirelik  
Enstitü Bilim Dalı : Hemşirelik**

**Tez Danışmanı: Dr.Öğr. Üyesi Gülgün DURAT**

**TEMMUZ- 2018**

T.C.  
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET  
KULLANIMININ GENEL PSİKOLOJİK  
BELİRTİLER VE SOSYAL FOBİ İLE İLİSKİSİ



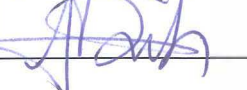
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Zeynep KILIÇ

Enstitü Anabilim Dalı: Hemşirelik

Enstitü Bilim Dalı : Hemşirelik

“Bu tez 27/07/2018 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA
Doç. Dr. Yurdanur Dikmen	Başarılı	
Dr. Öğr. Üyesi Ayşel Karaca	Başarılı	
Dr. Öğr. Üyesi Gülşün DUKAÇ	Başarılı	

## **BEYAN**

Bu çalışma T.C. Sakarya Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 16.02.2016 tarihinde onay alınarak hazırlanmıştır. Bu tezin kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları kaynak listesine aldığımı, tez çalışması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

**Zeynep KILIÇ**

.../.../.....

## TEŐEKKÖR

Sakarya Üniversitesi Hemőirelik Yűksek Lisans eđitimim sűresince fikir, bilgi ve tecrűbelerinden faydalandıđım ve bu araőtırmanın planlanmasından yazım aőamasına kadar fikir ve gűrűőleriyle beni destekleyen danıőman hocam Dr. Őđr. Ŭyesi sayın Gűlgűn DURAT'a, tezimin hazırlanması sűrecinde yardımcı olan Dr. Nazan BEDİR'e, Hasan BEDİR'e ve varlıklarıyla bana gűç katan, bu sűreőte maddi manevi yardımlarını esirgemeyen sevgili aileme teőekkűr ederim.

Saygılarımla



# İÇİNDEKİLER

BEYAN.....	i
TEŞEKKÜR.....	ii
KISALTMALAR .....	vi
TABLO LİSTESİ.....	vii
ÖZET.....	viii
SUMMARY .....	ix
1. GİRİŞ VE AMAÇ .....	1
2. GENEL BİLGİLER .....	4
2.1. İNTERNET BAĞIMLILIĞI .....	4
2.1.1. İnternetin Tanımı ve Tarihçesi .....	4
2.1.2. İnternet Bağımlılığının Tarihçesi ve Ortaya Çıkışı .....	6
2.1.3. İnternet Bağımlılığının Tanı Ölçütleri.....	12
2.2. SOSYAL FOBİ .....	15
2.2.1. Sosyal Fobi Yaygınlığı.....	18
2.2.2. Sosyal Fobinin Kuramsal Açıklamaları .....	18
2.2.2.1. Psikanalitik Kuram .....	18
2.2.2.2. Davranışçı Kuram .....	18
2.2.2.3. Bilişsel Kuram .....	18
2.2.2.4. Problemlı İnternet Kullanımı Olan Bireylerde Olası Hemşirelik Tanıları (NANDA) .....	19
2.2.2.5 Sosyal Fobi Olan Bireylerde Olası Hemşirelik Tanıları (NANDA) .....	19
3. GEREÇ VE YÖNTEM .....	20
3.1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE TİPİ .....	20
3.1.1. Araştırmada Yanıtlanması Beklenen Sorular .....	20
3.1.2. Araştırmanın Etik Yönü .....	20
3.1.3. Yapıldığı Yer Ve Zaman .....	20
3.2. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEM .....	21

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	21
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	22
3.3.2. Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği (PİKÖ).....	22
3.3.3. Belirti Tarama Listesi (SCL-90).....	23
3.3.4. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği.....	24
3.4. VERİ TOPLAMA YÖNTEM VE SÜRECİ.....	25
3.5. VERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	25
4. BULGULAR.....	26
4.1.ARAŞTIRMADA KULLANILAN ÖLÇEKLERİN CRONBACH ALFA DEĞERLERİ.....	26
4.2. ARAŞTIRMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ .....	28
4.3. ÖĞRENCİLERİN İNTERNET KULLANIMINA İLİŞKİN ÖZELLİKLERİ ...	29
4.4. PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMINA İLİŞKİN BULGULAR .....	31
4.5. SOSYODEMOGRAFİK VERİLER İLE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI ÖLÇEĞİ TOPLAM PUANININ KARŞILAŞTIRILMASINA YÖNELİK BULGULAR .....	31
4.6. SOSYODEMOGRAFİK VERİLER İLE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI ÖLÇEĞİNİN ALT BOYUTLARININ KARŞILAŞTIRILMASINAYÖNELİK BULGULAR.....	33
4.7. SCL-90 BELİRTİ TARAMA TESTİNE İLİŞKİN BULGULAR .....	38
4.8. LİEBOWİTZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİNE İLİŞKİN BULGULAR.....	41
4.9. PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI, SCL-90 BELİRTİ TARAMA TESTİ VE LİEBOWİTZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİNE YÖNELİK BULGULAR .....	43
5. TARTIŞMA .....	44
5.1. PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI, SCL-90 BELİRTİ TARAMA TESTİ VE LİEBOWİTZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ CRONBACH ALFA DEĞERLERİNE YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI.....	44

5.2. SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER İLE BİLGİSAYAR VE İNTERNETİ KULLANMA DURUMLARINA İLİŞKİN ÖZELLİKLERİN TARTIŞILMASI	45
5.3. SOSYODEMOGRAFİK VERİLERE GÖRE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI ÖLÇEĞİ VE ALT BOYUTLARININ KARŞILAŞTIRILMASINA YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI.....	48
5.4. SOSYODEMOGRAFİK VERİLERE GÖRE SCL-90 BELİRTİ TARAMA TESTİ VE ALT BOYUTLARININ KARŞILAŞTIRILMASINA YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI.....	53
5.5. SOSYODEMOGRAFİK VERİLERE GÖRE LİEBOWİTZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ VE ALT BOYUTLARININ KARŞILAŞTIRILMASINA YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI .....	54
5.6. ÖLÇEKLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN TARTIŞILMASI .....	55
6. SONUÇ VE ÖNERİLER .....	59
KAYNAKLAR .....	61
EKLER.....	69
ÖZGEÇMİŞ .....	82

## KISALTMALAR

<b>ARPA</b>	:Advanced Research Projects Agency
<b>ÇKB</b>	:Çoğul Kişilik Bozukluğu
<b>DEHB</b>	:Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu
<b>İB</b>	: İnternet Bağımlılığı
<b>PIKÖ</b>	: Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği
<b>İİBDÖ</b>	: İnternetle İlişkili Bağımlılık Davranışı Ölçeği
<b>MİB</b>	: Muhtemel İnternet Bağımlılığı
<b>OKB</b>	: Obsesif-kompulsif bozukluk
<b>SCL-90-R</b>	: Psikolojik Belirti Tarama Listesi
<b>SS</b>	: Standart Sapma
<b>YİÖ</b>	: Young İnternet Ölçeği



## TABLO LİSTESİ

<b>Tablo 1</b> : Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği Ve Alt Ölçeklerinin Cronbach Alfa Değerleri .....	26
<b>Tablo 2</b> : SCL-90 Belirti Tarama Testi Ölçeğinin ve Alt Ölçeklerinin Cronbach Alfa Değerleri .....	27
<b>Tablo 3</b> : Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin ve Alt Ölçeklerinin Cronbach Alfa Değerleri .....	27
<b>Tablo 4</b> : Öğrencilerin Sosyodemografik Özelliklere Göre Dağılımları (n=460) .....	28
<b>Tablo 5</b> : Öğrencilerin İnternet Kullanım Amacına Göre Dağılımları .....	30
<b>Tablo 6</b> : Öğrencilerin Ortalama İnternet Kullanım Sürelerine Göre Dağılımları (n=460) .....	30
<b>Tablo 7</b> : Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği ve Alt Ölçek Ortalamaları .....	31
<b>Tablo 8</b> : Demografik Değişkenler ve Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Toplam Puanının Karşılaştırılması (n=460) .....	32
<b>Tablo 9</b> : Demografik Değişkenler Ve İnternetin Olumsuz Sonuçları Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması (n=460) .....	34
<b>Tablo 10</b> : Demografik Değişkenler ve İnternetin Aşırı Kullanımı Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması (n=460) .....	35
<b>Tablo 11</b> : Demografik Değişkenler ve İnternetin Sosyal Fayda Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması(n=460) .....	37
<b>Tablo 12</b> : SCL-90 Belirti Tarama Testi ve Alt Ölçek Ortalamaları .....	39
<b>Tablo 13</b> : Demografik Değişkenler ve SCL-90 Belirti Tarama Testi Puanlarının Karşılaştırılması (n=460) .....	39
<b>Tablo 14</b> : Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Ölçek Ortalamaları .....	41
<b>Tablo 15</b> : Demografik Değişkenler ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması (n=460) .....	41
<b>Tablo 16</b> : Problemlı İnternet Kullanımı, SCL-90 Belirti Tarama Testi Ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçekleri Arasındaki Korelasyon Sonuçları .....	43

## ÖZET

**GİRİŞ VE AMAÇ:** Literatürde internet kullanıcılarından %3 ile 55'inin problemlili internet kullanıcısı olduğu ve bu oranların katılımcıların yaşadıkları ülkeye ve toplumsal statülerine göre değişmekte olduğu saptanmıştır. Problemlili internet kullanımının sosyal kaygı-kaçınma vb. psikolojik belirtilere yol açtığı gösterilmiştir. Çalışmamızda üniversite öğrencilerinde, genel psikiyatrik belirtiler ve sosyal kaygı bozukluğu ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

**GEREÇ VE YÖNTEM:** Kesitsel olarak planlanan çalışma, 2015-2016 öğretim yılında Yalova Üniversitesi'nde okuyan öğrenciler arasında yapıldı. Örneklemi, tabakalı rastgele örnekleme yöntemi kullanılarak araştırmayı kabul eden 510 öğrenci oluşturmuştur. Psikiyatrik hastalığı olan 4, verileri uygun doldurmayan 46 öğrenci çalışma dışı bırakılarak 460 öğrenciye ait veriler değerlendirmeye alındı. Veriler, araştırmacı tarafından hazırlanan, Sosyo-demografik Veri Formu ile daha önce geçerlilik ve güvenilirlikleri yapılmış olan Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği, Belirti Tarama Testi (SCL-90) ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Veriler Mann Whitney-U testi, Kruskal Wallis varyans analizi ve Spearman korelasyon testleri ile değerlendirilmiştir. Sürekli değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro-Wilks testi kullanılarak denetlendi. Ölçeklerin güvenilirlikleri araştırılırken cronbach alpha değerlerinden yararlanıldı.

**BULGULAR :** Çalışmaya katılan öğrencilerin %50,7'sinin kız, %49,3'ünün erkek olduğu, %34,8'inin interneti günde 2-4 saat arası, %28,3'ünün 4-6 saat arası, %18,7'sinin 6 saat ve üstü kullandığı saptandı. Çalışmada kullanılan ölçeklerin cronbach's alpha katsayıları  $0,90 \leq \alpha \leq 1,00$  aralığında bulundu. Öğrencilerin problemlili internet kullanımı puan ortalaması  $68,25 \pm 23,718$ 'dir (Min. 33, max 161). PİK ölçeğinin toplam puanı ile internet kullanım sıklığı ve öğrencilerin sınıfı, maddi durumu ve kiminle yaşadığı arasında anlamlı ilişki saptanmıştır ( $p < 0,05$ ). SCL-90 toplam puanı, PİK toplam puanı ile LBW Sosyal Kaygı Ölçeği ve bunların alt ölçekleri arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu görülmüştür ( $p < 0,05$ ). Araştırma sonucunda, korelasyon katsayıları sırasıyla; SCL-90 toplam puanı 0,440, LBW toplam puanı 0,441, SCL-depresyon 0,403, SCL-anksiyete 0,408, LBW kaygı 0,414, SCL-fobi 0,425, LBW kaçınma 0,437, SCL-psikotizm 0,452 olarak bulunmuştur.

**SONUÇ:** Araştırma sonucunda, interneti kötüye kullanmaları ve uzun süre geçirmeleri nedeniyle üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımı açısından riskli gruplar arasında olduğunu söyleyebiliriz. Problemlili internet kullanımı arttıkça davranış bozukluklarının, genel psikolojik belirtilerin ve sosyal fobinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Problemlili İnternet Kullanımı, Sosyal Fobi, Psikiyatrik Belirtiler, Bağımlılık, Üniversite öğrencisi



## SUMMARY

**INTRODUCTION AND PURPOSE:** It has been investigated that in the literature, internet users are internet addicts of 3 to 55% and these rates vary according to they live in country and the social statuses. The use of problematic internet users cause of Social anxiety-avoidance etc. psychological symptom. In our study, it was aimed to examine the relationship between general psychiatric symptoms and social anxiety disorder and problematic internet use in university students.

**MATERIALS AND METHODS:** The work as the planned cross-sectional study was carried out among students studying at Yalova University during the 2015-2016 education years. The sample consisted of 510 students who accepted the research using stratified random sampling method. 46 students who do not fill the data appropriately and 4 patients with psychiatric disease were excluded from the study and 460 students were evaluated. Data were collected by the researcher prepared using the Socio-demographic Data Form with which is previously validated and reliable the Problematic Internet Usage Scale Symptom Screening Test (SCL-90) and the Liebowitz Social Anxiety Scale. The data in computer environment were analyzed by Mann Whitney-U test, Kruskal Wallis variance analysis and Spearman correlation tests. The normal distribution fitness of continuous variables was checked using the Shapiro-Wilks test. Cronbach's Alpha values were used when the reliability of the scales was investigated.

**RESULTS:** The number of participants in the study, 50,7 % of the students were female and 49,3 % were male and 34.8% of the students use the internet between 2-4 hours a day, 28.3% of them use between 4-6 hours, and 18.7% of them use the internet 6 hours and above. The Cronbach's Alpha coefficients of the scales used in the study were found to be  $0,90 \leq \alpha \leq 1,00$ . Students' problematic internet usage (PIU) score is  $68.25 \pm 23.718$  in average. (Min. 33, Max 161). There was a significant correlation between the score obtained from PIU and the internet usage frequency and the class, financial status and with whom the students lived ( $p < 0.05$ ). There was a positive correlation with moderate level among SCL-90 total score, PIU total score and the LBW social phobia symptoms scale and their subscales ( $P < 0.05$ ). As a result of the research, the correlation coefficients was found; SCL-90 total score was 0,440, LBW total score was 0,441, SCL depression was 0,403, SCL-anxiety was 0.408, LBW

anxiety was 0,414, SCL-phobia was 0,425, LBW avoidance was 0,437 and SCL-psychoticity was 0,452, respectively.

**CONCLUSION:** As a result of the research, we can say that university students are among the risky groups in terms of problematic internet usage because of abuse of the internet and long term patrols. As the use of problematic internet increases, behavioral disorders, general psychological symptoms and social phobia also increase.

**Key Words:** Problematic Internet Use, Social Phobia, Psychiatric Symptoms, Addiction, University Student



## 1. GİRİŞ VE AMAÇ

21. yüzyıldaki teknolojik gelişmeler toplum yaşamını büyük ölçüde etkilemiştir. Son yirmi yılda her türlü bilgiye kısa zamanda ulaşmayı, kişilerin birbirleriyle etkin ve hızlı bir şekilde etkileşimini sağlayarak, birey, aile ve toplum yaşamını etkileyen bir iletişim aracı haline gelmiştir (Pies R, 2009). İnternet sosyal etkileşimde artan etkisi ile yaşadığımız çağda yeni bir çığır açmış ve günümüz toplumunun teknolojiye ulaştığı son noktayı temsil eden bir araç haline gelmiştir (Yıldız Ü, 2014). İnternet sahip olduğu bu büyük dönüştürücü potansiyeli ile “3. Devrim” ya da “Enformasyon Devrimi” olarak isimlendirilmiştir. İnternet sözcüğü “Interconnected Networks”un kısaltmasıdır. Türkçe’ye “kendi aralarında bağlantılı ağlar”, “ağlar arası ağ” veya “uluslararası ağ” olarak çevrilmektedir. İnternet özel teknolojiler ile (telefon hatları, uydular gibi) bilgisayarların birbirine bağlanması sonucu ortaya çıkan genel bir iletişim ağı, modern dünyanın vazgeçilmez bir parçası, yaşamımızı kolaylaştıran önemli bir araçtır (Nalwa K, Anand AP, 2003).

İnternet kullanımının yaygınlaşması yaşamın pek çok alanında kolaylaştırıcı etkileri nedeniyle faydalıdır. Ancak ölçsüz kullanıldığında, özellikle gençler arasında önemli bir sorun haline gelmektedir. Yalnızca günlük yaşamımızı kolaylaştıran bir araç olması gerekirken, yaşamın amacı haline gelebilmektedir. İnternetin aşırı kullanımı, bireyin gerçek yaşamdaki ilişkilerini bozmakta, kariyer gelişiminde aksaklıklara yol açmaktadır. Sürekli bilgisayar başında oturmak, yemek, uyku problemleri ve kas-iskelet sistemi sorunları gibi bir takım zihinsel ve fiziksel problemlere neden olabilmektedir (Chou C.,Condron L, Belland JC., 2005).

Kişilerin internet kullanımına bir kısıtlama getirememesi, sürekli ve yoğun olarak kullanımı sonucunda günlük işlevselliğin bozulması, internet bağımlılığının karakteristik özelliklerindedir (Arısoy Ö., 2009). İnternetin güncel işlevleri, bağımlılık riskine neden olmakta, depresyon, sosyal fobi gibi bir takım psikiyatrik rahatsızlıklar ve bazı kişilik özellikleri internet bağımlılığına yatkınlığı arttırmaktadır (Young KS., 2004).

İnternetin sürekli ve yoğun biçimde kullanımı ile ilgili tanımlamalara bakıldığında, bazı bilim insanları “internet bağımlılığı (internet addiction)” terimini kullanırken,

(Egger O., Rauterberg M., (1996), Thomson (1995), Young (1996)); Morahan-Martin, Schumacher (2000), Davis (2001), Fortson BL ve Scotti (2007) “patolojik internet kullanımı (pathological internet use)””; Davis (2002), Caplan (2002) “problemlerli internet kullanımı (problematic internet use)””; Scherer (1997) ise, “internet bağımlılığı (internet dependency)” tanımını kullanmıştır (Özcan NK ve Buzlu S, 2005). Araştırmalara göre aşırı internet kullanımının tanımlanması ve isimlendirilmesi konusunda kavramsal farklılıkların olduğu görülmektedir. Terminolojideki farklılıklar, aşırı internet kullanımını açıklayan yaklaşımların her birinin, problemlerli kullanımın duyuşsal, davranışsal ve bilişsel bileşenlerine ayrı ayrı odaklanmasından kaynaklanmaktadır (Ceyhan E., Ceyhan A. ve Gürcan A.,2007).

Bağımlılık kavramı temel olarak davranışsal ve fiziksel bağımlılık olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Davranışsal bağımlılık madde arayışı içerir aktiviteri ve bununla bağlantılı patolojik kullanım özelliklerini tanımlarken, fiziksel bağımlılık genel olarak toleransın ve yoksunluğun varlığını tanımlamaktadır (Sevindik F., 2011). Bu açıdan bakıldığında klinik olmayan ortamlarda tanımlayıcı yöntemler kullanılarak gerçekleştirilen ve toplumun genel özelliklerini ortaya koyan çalışmalarda internet bağımlılığı kavramını kullanmanın uygun olmadığı belirtilmektedir (Ceyhan E., 2010). En son yayınlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabında da (DSM V) internet bağımlılığı ya da patolojik internet kullanımı ile ilgili bir tanımlama yapılmamıştır. Bu vb. nedenlerle araştırmamızda internet bağımlılığı yerine “problemlerli internet kullanımı” kavramı tercih edilmiştir.

Toplumsal yaşantımızda önemli bir yere sahip olan internet, öğrenciler üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Üniversite öğrencileri interneti genellikle ödev, araştırma yapma, oyun oynama, sohbet etme ve sosyal paylaşım sitelerini kullanma şeklinde pek çok alanda kullanmaktadırlar.

Dostluğun ve arkadaşılığın önemli olduğu öğrencilik yıllarında, üniversite öğrencilerinin interneti etkin ve verimli kullanmalarının, arkadaşları ile ilişkilerini olumlu yönde etkileyeceği kabul edilebilir. Ancak internetin sürekli ve yoğun bir biçimde kullanılması öğrencilerin sosyalleşmelerine zarar vererek, onları yalnızlığa itmekte ve kendilerini toplumdan soyutlamalarına neden olabilmektedir. Young KS'nin (2004) öğrencilerin aile ve yaşlıları ile ilişkilerini ve eğitim hayatındaki

başarılarının, problemlı internet kullanımı ile ilişkisini inceledikleri araştırmalarında, interneti sürekli ve yoğun olarak kullanan oğrencilerin aile ve arkadaş ilişkileri ile akademik başarılarının olumsuz etkilendiği, internette kurdukları dünyada yaşamaya başladıkları belirlenmiştir. Üniversite oğrencilerinde problemlı internet kullanımı ile sosyal ilişkilerin incelendiği başka bir çalışmada, haftalık internet kullanım sürelerinin oldukça yüksek olduğu, problemlı internet kullanımı olan oğrencilerin sosyal ilişkilerinin, problemlı olmayanlara göre daha yetersiz olduğu belirlenmiştir (Charlton JP., 2002). Sosyal ihtiyaçların sürekli olarak internet yoluyla giderilmeye çalışılmasının, bireylerin iletişiminin azalmasına ve sosyal sapmalara neden olduğu gözlenmiştir (Kandell JJ., 2003). Yine sosyal kaygısı yüksek olan oğrencilerin kendilerini daha iyi hissedebilecekleri internet ortamında daha fazla zaman geçirdikleri belirlenmiştir. İnternetin aşırı kullanımı oğrencilerin arkadaşlık ilişkilerinin azalmasına ve kimlik gelişimi ile ilgili kazanımlarına da engel olabilmektedir (Zorbaz O., 2013).

Bütün bunlar göz önüne alındığında niversite oğrencilerinin kendine özgü özellikleri olan bu dönemlerinde problemlı internet kullanımı önemli bir sorun oluşturmaktadır.

Oğrencilerin problemlı internet kullanımının psikiyatrik bozukluklarla ilgili olup olmadığı konusunda çok sayıda çalışma yapılmış ve bu alandaki araştırmalar son yıllarda ivme kazanmıştır. Ancak niversite oğrencilerinde problemlı internet kullanımı ve sosyal fobi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sayısı oldukça sınırlıdır.

Çalışma sonucunda problemlı internet kullanımının genel psikiyatrik belirtiler ve sosyal kaygıyla ilişkisi konusunda elde edilen verilerin Ruh Sağlığı Ve Psikiyatri Hemşireliği alanında çalışan hemşirelere ve eğitimcilere, koruyucu ruh sağlığı ve okul sağlığı hizmetlerinde katkı sağlaması amaçlanmıştır.



## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. İNTERNET BAĞIMLILIĞI

#### 2.1.1. İnternetin Tanımı ve Tarihçesi

İnternet, dünya üzerinde pek çok bilgisayar ağının birbirine bağlı olduğu, dünya genelinde yaygınlaşan ve sürekli büyüyen bir iletişim sistemi olarak ifade edilmektedir. 1960'lı yıllarda ilk uydu denemelerinin daha etkin yapılabilmesi için, bugünkü internetin temeli olan ARPANET (Advanced Research Projects Agency) isimli proje başlatılmıştır (Kurtaran GT., 2008). 1970 yılında Amerika'da pek çok üniversite ve şirketteki bilgisayarlar araştırma bilgilerini paylaşmak amacıyla birbiriyle bağlanmış ve küçük bir ağ oluşturulmuştur. 1985 yılında ise, ABD Ulusal Bilim kuruluşu NSF (National Science Foundation) kendi ismini taşıyan NSFNET ağını kurmuştur. NSFNET, alanda büyük başarı göstermiş ve 20 yıl içinde bütün ağlar NSFNET'e transfer edilmiştir (Odabaşoğlu G., Öztürk Ö., Genç Y., 2007). 1990'lı yıllarda internet, bilgi teknolojilerinin yaygınlaşmasını, 2000'li yıllarda ise teknolojik ilerlemenin tavan yapmasını ve sosyal medyanın oluşmasını sağlamıştır. İnternet kullanımı son yıllarda büyük bir ilerleme kaydetmiş, iş ve okul hayatından, toplumsal yaşama, sosyal ilişkilerden bireysel ilişkilere kadar pek çok alanda köklü değişimlere neden olmuştur. Bilgisayar teknolojilerinin sürekli olarak gelişmesi ve internetin kullanım alanlarının yaygınlaşması bireylerin bilgisayar başında geçirdiği süreyi de arttırmaktadır.

Teknolojik gelişimin başlangıç dönemlerinde internet, sadece bilgisayar uzmanları, sınırlı sayıda devlet görevlileri ve araştırmacılar tarafından kullanılmaktaydı. Erişim günümüzdeki kadar kolay değildi. Başlangıçta ev ya da ofis bilgisayarları yoktu ve sadece elektronik posta amacıyla kullanılmıştı. 1990'lı yıllarda, Tim Barnes Lee, Dünya Çapında Ağ'ı (worldwide web, www) icat etti. Bu sistem görsel bir temel üzerine inşa edilmişti. Araştırmaların ve her türlü bilginin paylaşılmasına imkan veriyordu. Dünya çapında Ağ'ın keşfi ticari ve ekonomik çevreleri de motive etmişti. 1990'lı yıllarda kullanıcı sayısı yaklaşık 600.000'e ulaşmış ve bilgisayar ağı bugünkü "internet" adını almıştır. Bu yıllarda internet kullanıcı sayısı ve fiziksel yapısı katlanarak artmıştır (Arısoy Ö.,2009). 2016 yılında yapılan bir araştırmanın

sonuçlarına göre dünya nüfusunun internet, sosyal medya ve cep telefonu kullanımına ilişkin veriler şöyledir (<http://wearesocial.com/uk/special-reports/digital-in-2016>, Erişim tarihi: 25.04.2018).

Yaklaşık 7.4 milyar olan dünya nüfusunda;

- İnternet bağlantısı sağlayan kişi sayısı 3,4 milyar,
- Facebook, twitter gibi sosyal medyayı aktif olarak kullanan birey sayısı 2,3 milyar,
- Cep telefonu, tablet PC gibi mobil cihaz kullanıcısı sayısı 3,8 milyar,
- Cep telefonu ve tabletler üzerinden sosyal medyayı kullananların sayısı ise 1,97 milyar.

Sosyal medya kullanıcılarının büyük bir çoğunluğu mobil cihazlar vasıtasıyla sosyal medyaya bağlanmaktadır. Bu sonuçlardan yola çıkarak, internetin ve mobil cihazların yaşamımızın merkezinde olduğu, bu durumun gelecek yıllarda da artmaya devam edeceği düşünülmektedir.

İnternetin Türkiye'deki gelişimi 1990'lı yılların başına dayanır. Türkiye, internete ilk kez 1993'te bağlanmış, ilk bağlantı Ortadoğu Teknik Üniversitesinde (ODTÜ) gerçekleştirilmiştir. Türkiye'de internetin kullanımı öncelikle üniversitelerde yaygınlaşmıştır. 1996 yılında Turnet, 1997'de akademik kuruluşların internet bağlantısını sağlayan ULAKNET çalışmaya başlamış, üniversiteler nispeten hızlı bir omurga yapısıyla birbirine bağlanmış ve internet kullanılır hale gelmiştir. 1999 yılında, ticari ağ yapısında büyük değişiklikler olmuş ve TURNET'in yerini TTnet adında yeni bir oluşum almıştır. 2000'lerin başında; ticari kullanıcılar TTnet, akademik kuruluşlar ve ilgili birimler ise Ulaknet sistemleri üzerinden internet erişimine sahip olmaya başlamıştır. Ayrıca bu iki omurga arasında yüksek hızlı bağlantı da mevcuttur (Üçkardeşler E., 2010). Günümüzde de internet ve sosyal medyanın kullanımı hızla artmaktadır. 1 Nisan 2016'da internette 4.5G dönemi başlamış, işlem hızı 3G'ye göre 10 kat artmıştır. 79,14 milyon insanın yaşadığı Türkiye'de İnternet ve Sosyal Medya Kullanıcı İstatistikleri 2016 verilerine göre;

İnternet erişimi sağlayan kullanıcı sayısı yaklaşık olarak 46,3 milyon olarak belirlenmiştir.

- Bu kullanıcılardan 42 milyonunun sosyal medyayı aktif olarak kullandığı,
- Sosyal medya kullanıcılarının 36 milyonunun internete mobil cihazlar üzerinden bağlandığı,
- İnternet kullanıcılarından yaklaşık %77'si günlük online olurken, %16'sının ise haftada en az bir kere internete bağlandığı,
- Web bağlantılarının %51.5'inin laptop ve masaüstü bilgisayarlardan, %45,5'inin mobil cihazlardan, geri kalanının ise tabletler üzerinden gerçekleştiği belirlenmiştir.
- Sosyal medya ağlarının kullanımı sırasıyla %32 Facebook, %24 WhatsApp, %20 Facebook Messenger, %17 Twitter, %16 Instagram şeklindedir. Bunları Google+, Skype, LinkedIn, Viber ve Vine takip etmektedir.
- Türkiye'de kadınların %37'sinin, erkeklerin ise %63'ünün Facebook kullandığı, Facebook kullanıcılarının %36'sının 20-29 yaş arasındaki kişilerden oluştuğu belirlenmiştir.

GWI (Global Web Index) verileri kullanılarak hazırlanan rapora göre dünya genelinde 3,5 milyar kişinin internete bağlandığı ve 2,3 milyar kullanıcının aktif olarak sosyal medyada yer aldığı ifade edilmiştir. Dünya üzerinde 3,8 milyar mobil cihaz kullanıcısının 1,97 milyarı sosyal medyayı mobil cihazlar üzerinden kullanmaktadır. Sosyal medya kullanıcılarının büyük bir kısmının mobil cihaz üzerinden sosyal medyaya ulaştığını gösteren bu rakamlar, 4.5G ile internete daha hızlı erişebildiğimiz dikkate alındığında ülkemizde gelecek yıllarda mobil cep telefonlarının sosyal medya kullanımında daha çok tercih edileceğini göstermektedir (www.dijitalajanslar.com, Erişim tarihi, 25.04.2018).

### **2.1.2. İnternet Bağımlılığının Tarihçesi ve Ortaya Çıkışı**

İnternet, toplumun pek çok ihtiyacını karşıladığı gibi bağımlılık riski de barındırır. İnternet bağımlılığı, internette gereğinden daha fazla kalınması, yoksunluğunda

huzursuzluk, gerginlik hissedilmesi, aşırı kullanımı durumunda ise iş, sosyal ve aile yaşamında olumsuzluklara yol açması şeklinde tanımlanır (Young KS., 2004). İnternetin bağımlılık yapıcı bir araç olduğu, ilk kez Goldberg 'in yaptığı bir çalışmada ortaya konulmuştur (Goldberg I., 2009). İnternet bağımlılığı ile ilgili çalışmalara göre, bazı insanların aşırı internet kullanmasının nedeni, kişiye hitap eden ve hoşlandığı türden iletişim deneyimleri sağlamasıdır. Bu tür deneyimlerin kontrolsüz biçimde artması, bağımlılık benzeri davranışlara neden olmaktadır. İnternet bağımlıları eğlence, etkileşim ve hoşnutluk duygularını yaşamak için interneti daha sık kullanmaktadırlar. Yang ve Tung çalışmalarında internet bağımlılığı ile “internet kullanım süresi” ve “internetin etkileşim amaçlı kullanımı” arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğunu göstermişlerdir (Yang SC., Tung CJ., 2007).

İnternet bağımlılığını, Brenner 1997’de ‘İnternet Bağımlılığı Davranışı Envanteri’ ile değerlendirmiştir. Brenner’in çalışmasında bağımlılık oranı %10 olarak belirtilmiş, internet bağımlılarında hoşgörü eksikliği, internete girme konusunda yoğun istek bulguları tespit edilmiştir. Scherer (1997)’in yaptığı çalışmada bağımlılık oranı %14 olarak bulunmuş, bunların %75’inin erkek, % 30’unun kadın olduğu görülmüştür.

1999 yılında yaklaşık onyedibin kişinin katıldığı çalışmada, katılımcılara ‘sanal bağımlılık testi’ uygulanmış ve internet bağımlılığı oranı %7 olarak saptanmıştır (Greenfield, 1999). Bu çalışmadaki bağımlılık belirtilerinin, madde bağımlılığı belirtilerine benzediği görülmüştür. İnternet bağımlısı olan kişilerde, özellikle zihinsel yorgunluk, aşırı internet kullanımına sınır getirememe, internet kullanımından uzak kalındığında huzursuzluk, kaygı ve gerginliğin ortaya çıkması şeklindeki belirtilerin, madde bağımlılığında görülen yoksunluk ve tolerans belirtileriyle uyduğu görülmüştür.

İnternetin yoğun bir şekilde ve aşırı kullanımı başlangıçta, Bilgisayar Bağımlılığı, İnternet Bağımlılığı ya da Patolojik İnternet Kullanımı olarak tanımlanırken, son yıllardaki bilimsel çalışmalarda Problemlı İnternet Kullanımı şeklindeki tanımlamaya daha fazla yer verilmiştir (Nalwa K, Anand A.P., 2003).

Problemlı internet kullanımı, internetin yoğun kullanılması, bunun kontrol altına alınamaması ve kişinin yaşamına ciddi zarar vermesidir (Morahan-Martin JM.,

Schumacher P., 2000). Problemlı internet kullanımı; kişinin ev, iş, okul, sosyal ya da psikolojik yaşamında zorluk yaratması “aşırı kullanım” olarak da ifade edilmiştir (Beard KW. ve Wolf EM., 2001). İnternet bağımlılığını bilişsel davranışçı yaklaşıma göre açıklayan çalışmalarda ise neye bağımlı olunduğundan çok, “bağımlı davranış” ve bu “davranışın tedavisi” üzerinde durulmuştur (Grohol, 1999). Diğer bağımlılıklarda olduğu gibi, internet bağımlılığının da, duygusal durumu dengelemek ve stresle baş etmek için başvurulan bir yol olduğu savunulmuştur. Kandell’in çalışmasında, internet bağımlılığı, psikolojik bir bağımlılık olarak tanımlanmış ve bu bağımlılık açısından özellikle gençler riskli grup olarak belirlenmiştir (Kandell JJ., 2000).

Problemlı internet kullanımı ile ilgili olarak Davis tarafından bilişsel-davranışçı bir model sunulmuş ve bu durumun sadece bir bağımlılık davranışı olmadığı, yaşamın her alanında olumsuz sonuçlar doğuran bilişsel bir durum olduğu belirlenmiştir (Davis KL., 2002). Bu doğrultuda, internetle ilgili bilişsel durumu değerlendiren 36 maddelik, likert tipi “İnternette Bilişsel Durum leği (Online CognitionScale)” ni geliştirmiştir.

Gelişen teknolojiyle birlikte internet kullanımı artmış, gündelik yaşamda bir takım sorunlu davranışlar ortaya çıkmış ve bu alanda yeni psikiyatrik tanımlamalara ihtiyaç duyulmuştur. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-IV-TR)’de internet bağımlılığı bir hastalık olarak yer almamakla birlikte, birlikte problemlı internet kullanımı iki başlık altında tanımlanmaya çalışılmıştır. Bunlardan ilki “madde kullanımı ile ilişkili bozukluklar”, diğer “başka bir yerde sınıflandırılmamış dürtü kontrolü bozuklukları” içinde yer alan “patolojik kumar oynamadır”. DSM-5’in ek bölümünde, daha fazla klinik araştırma ve deneyim gerektiren durumların yer aldığı kısma sadece internette oyun bağımlılığı dhil edilmiş ve bağımlılık sadece ‘madde’ tabanlı olmaktan çıkarılarak ‘ekilme’, ‘tolerans’ kavramlarıyla ‘davranış’ tabanlı olarak tanımlanmaya başlanmıştır. Tanı ltlerinin belirlenmesi çalışmalarında internetin aşırı kullanımı; patolojik kumar oynama, parafili ya da iki uçlu bozukluk gibi diğer psikiyatrik bozuklukların bir belirtisi mi, yoksa ayrı bir psikiyatrik bozukluk mu sorusuna da yanıt aranmıştır. Problemlı internet kullanımı

olan bireylerle yapılan psikiyatrik görüşmeler, bu kişilerde yüksek oranda ek bir psikiyatrik bozukluğun olduğunu ortaya koymuştur.

İnternet bağımlılığı konusunda başta ABD olmak üzere, pek çok ülkede yapılmış çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmaların sonuçlarına göre, internet bağımlılığı dünya çapında bir sorundur. Standart bir tanımlamanın yapılmamış olması, internet bağımlılığı yaygınlığının tahmin edilmesini zorlaştırmaktadır. Kesme değerleri değişkenlik gösteren, farklı ölçeklerin kullanılması, tanı alabilecek bireylerin atlanmasına neden olabileceği gibi, olduğundan fazla bir yaygınlık bulunmasına da yol açabilir.

Yapılan çalışmalar internet kullanıcılarından %3 ile 55'inin internet bağımlısı olduğunu göstermektedir. Bu oranlar katılımcıların yaşadıkları ülkeye ve toplumsal statülerine göre değişmektedir (Yao M.Z. ve Zhong Z.,2014).

ABD'de yapılmış geniş çaplı bir çalışmanın sonuç raporuna göre, sohbet odalarının, oyun ve program indirilen sitelerin internet bağımlılığı ve kişilerarası ilişkileri bozma konusunda etkili olduğu belirlenmiştir. 2000 yılında 277 kolej öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada patolojik internet kullanımı olarak adlandırılan davranış araştırılmıştır. Bağımlı olarak değerlendirilen kullanıcıların haftada ortalama 8.5 saat internete bağlandıkları, bunların UCLA Yalnızlık Ölçeğine göre daha yalnız kişiler oldukları belirlenmiştir (Morahan-Martin 2000).

Tayvan'da 12 üniversite ve kolejde, 910 öğrenci üzerinde yapılmış bir çalışmada katılımcıların internet kullanım oranının haftada 20-25 saat ve internet bağımlılığı oranının ise % 8.4 olduğu belirlenmiştir (Chien Chou, 2003) .

İnternet kullanımı ile ilgili dünyada birçok yayın olmakla birlikte, ülkemizde yapılmış çalışma sayısı sınırlıdır.

#### **İnternet Bağımlılığının Nedenleri:**

İnternet bağımlılığı ile ilgili araştırmalar son on yıldır artmasına rağmen, nedenleri konusunda farklı görüşler vardır. Bağımlılıkta, diğer psikiyatrik rahatsızlıklarda olduğu gibi çeşitli etkenlerin rol oynadığı düşünülmektedir.

İnternet bağımlılığı olarak tanımlanan bozukluğun temelinde genetik, nörokimyasal, psikolojik ve sosyolojik pek çok neden vardır.

- Aile ortamından memnun olmayan bireylerin, kendilerini idealize ettikleri bir ailenin ferdi imiş gibi gösterme çabası,
- Ailelerine karşı öfkeli olan gençlerin, onların “iyi çocuk” taleplerine karşı tepki gösterme eğilimleri,
- İnternet ortamında, başkaları tarafından kabul görmenin kendilik algısını geliştirmesi ve güven ihtiyacını karşılaması,
- İnternet kullanımının her türlü bilgiye hızlı ve çabuk ulaşma, insanlarla iletişim kurma gibi olumlu pekiştiricilerle devam eden bir davranış olması,
- Kişilerin ailelerinde çözemedikleri sorunlar ve bu sorunlardan kaçma isteği gibi nedenlerle internete yönelmeleri,
- Bazı bireylerin, interneti problem çözme ve arkadaş ilişkileri kurmada kullanan kişileri model alıp aynı davranışı gösterebilmeleri,
- Bireyin, kendisinin ve sosyal çevresinin internete erişim kolaylığının olması, aktif katılım ile ilgili arkadaşlarının baskısına maruz kalması ve sosyal çevresine ayak uydurabilmek için interneti kullanması,
- Bireyin sosyalleşme yeteneğinin olmaması,
- Başkaları tarafından onaylanma ihtiyacı, özgüven eksikliği ve kişiliği ile ilgili bilişsel çarpıtmalarının olması, bunlar arasında sayılabilir (Young K.S., 1998).

Davis, internet bağımlılığının nedenlerini bilişsel model ile açıklamıştır (Davis, 2002). Bilişsel kurama göre, normal olmayan biliş ve düşünceler, buna uygun tutum ve davranışlar ile bunların pekişmesi sonucunda bireyde internet bağımlılığı meydana gelmektedir. Kişinin kendini ve yaşamı olumsuz algılaması, düşük benlik değeri şeklindeki olumsuz bilişleri, davranışlardan önce başlamaktadır. Bu tür algıları olan bireyler, negatif duygularla baş edebilmek için interneti kullanmaktadırlar. Bu bireylerin internette pekiştirici faktörlerle karşılaşma riski

fazladır. Pekiştirici faktörler ise internet bağımlılığını hızlandırır. Negatif algılar ve bilişsel değerlendirmeler internette şekillenir ve uyumsuz olmayan yeni bilişsel şemaların gelişmesine neden olur. Bunlar aynı zamanda problemi çözme, harekete geçme şeklindeki uyumsuz tepkileri engellemekte, “internet bana saygı duyulan tek yer”, “sadece internet ortamında sevilirim”, “internet dışında arkadaşım yok”, “internet sayesinde yalnız değilim” şeklindeki maladaptif bilişsel şemaları pekiştirmede rol oynamaktadır (Üçkardeşler EA, 2010).

Bu bağlamda Davis'in modeli temel alınarak, sosyal beceri eksikliği teorisi geliştirilmiştir (Caplan SE., 2002). Bu teoriye göre psikiyatrik bozukluğu ve kişilik problemi olan bireylerin internet bağımlılığına daha yatkın olduğu belirlenmiştir (Caplan SE., 2002). Sosyal beceri eksikliği teorisine göre; depresyonu, toplumdan izole olma gibi problemleri olan kişilerin sosyal iletişim açısından olumsuz bilişleri vardır, bu kişiler yüz yüze iletişim yerine daha az tehdit edici olarak gördükleri sanal iletişimi tercih ederler. Sosyal yaşamlarında kendilerini ifade edemediklerini düşünen kişiler, yüz yüze olmayan bu iletişim biçiminde kendilerini daha rahat hissetmektedirler. İnternet ortamında kişi, negatif özelliklerini iletişim kurduğu kişiye aktarmaz, bu yolla kendisinde olmayan pozitif özelliklerin varlığından bahsedebilir. Bu da, kişide internet aracılığıyla iletişim kurduğu birey üzerinde etki bırakabildiği düşüncesini, bu tür iletişimin kolay, daha az riskli, daha heyecanlı olduğu inancını oluşturur. Bireylerin kendilerini sanal ortamda daha rahat hissetmeleri, internetin aşırı kullanımını ve sonrasında internet bağımlılığını ortaya çıkarmaktadır.

İnternet bağımlılığının nörobiyolojik etkileri üzerine yapılan çalışmalarda, problemlili internet kullanıcılarının ya da internet bağımlılarının internete girdiklerinde, aynı madde bağımlılarının uyuşturucu aldıkları andaki gibi, dopamin miktarlarının arttığı tespit edilmiştir (Üçkardeşler EA, 2010). Birçok antidepresan ve psikoaktif maddenin kullanımı, ventraltegmental alandan dopamin salınımının artmasına yol açabilir. Ventraltegmental alandan çıkan mezolimbik ve mezokortikal yollar üzerindeki dopaminerjik nöronlar psikoaktif maddeler tarafından uyarılmaktadırlar.

Dopamin sinaptik aralığa salındığında D1 ve D5 reseptörleri üzerinden kişinin stres hissinin azalmasına ve kendisini daha iyi hissetmesine neden olur. Dopaminerjik



nöronların ödül ve bağımlılık sistemlerindeki rolü burada ön plana çıkar. Bazı bireylerde, genetik varyant dolayısıyla beyin ödül sistemlerinde disfonksiyon olabilir ve hipodopaminerjik durum ortaya çıkar. Hipodopaminerjik aktivite ise bağımlılığa yatkınlık oluşturmada önemli bir faktördür. Böyle bir kişi aynı hazzı ulaşmak için daha fazla dopamine ihtiyaç duyar. Öztürk Ö (2007)'ün çalışmasında, D2 reseptörün A1 aleline sahip bireylerin, D2 reseptörlerinin az olduğu ve bu kişilerin madde ve davranış bağımlılıklarının tüm çeşitlerine yatkın olabileceği gösterilmektedir (Öztürk Ö, 2007).

Kumar oynama ve diğer madde bağımlılıklarının ortak etiyopatogeneze sahip olmaları, kompulsif alışveriş, kompulsif seksüel davranışlar ve internet bağımlılığın da aynı mekanizmaların kullanıldığını düşündürmektedir (Arısoy Ö., 2009). Aşırı internet kullanımı olan kişilere ait görüntüleme çalışmalarında normal bireylere göre sağ orta orbitofrontal girus, sol kaudat nukleus ve sağ insulada artmış glikoz metabolizması, her iki postsantral girus, sol presantral girus, ve bilateral oksipital giruslarda azalmış glukoz metabolizması belirlenmiştir.

### **2.1.3. İnternet Bağımlılığının Tanı Ölçütleri**

İnternet bağımlılığıyla ilgili ilk değerlendirme ölçeğini **Goldberg** hazırlamış ve tanı ölçütlerinde DSM-IV madde bağımlılığı kriterlerinin uygulanması gerektiğini ifade etmiştir. Buna göre;

12 aylık bir dönemde herhangi bir zamanda ortaya çıkan, klinik olarak belirgin bir bozulmaya ya da sıkıntıya yol açan problemlili internet kullanımı;

1. Tolerans gelişimi,
  - a. İstenen keyfin alınabilmesi için belirgin olarak artmış internet kullanım süresi
  - b. Sürekli olarak aynı sürelerde internet kullanımı ile alınan keyifte azalma olması
2. Yoksunluk gelişmesi,

Yoğun ve uzun süreli internet kullanımı sonunda aşağıdakilerden en az iki tanesinin günler içinde ortaya çıkması (1 ay içinde ortaya çıkabilir) ve bunlar nedeniyle kişilerin iş, sosyal ve önemli işlevsel alanlarda sıkıntı yaşamaması.

- a. Bunaltı
  - b. Psikomotor ajitasyon
  - c. İnternette neler olduğu hakkında takıntılı düşünceler
  - d. İnternet hakkında fanteziler ve hayal kurma
  - e. İsteyerek ya da istemeyerek tuşlara basma hareketi yapma
  - f. Stres ve sıkıntıdan kurtulmak için internete veya benzeri servislere bağlanma
3. Genellikle planlanan zaman aralığından daha uzun süre internet kullanılması,
  4. İnternet kullanımını bırakmak veya denetim altına almak için sürekli bir istek veya boşa çıkan çabaların olması,
  5. İnternet ile ilgili eylemlere çok uzun sürelerin ayrılması(kitap almak, yeni web tarayıcıları ve programları denemek, dosyaları düzenlemek vb.),
  6. İnternet kullanımı nedeniyle önemli toplumsal mesleki etkinliklerin veya boş zamanları değerlendirme etkinliklerinin bırakılması veya azaltılması,
  7. İnternet kullanımına, yol açtığı sorunlara (uykusuzluk, evlilik problemleri, işe ve randevulara geç kalma vb.) rağmen aşırı olarak devam edilmesidir (Yıldız Ü., 2014).

Patolojik kumar oynama tanı ölçütlerinin internet bağımlılığına uyarlanması Young tarafından yapılmış ve internet bağımlılığı için tanı ölçütleri oluşturulmuştur (Young 1996). Patolojik kumar oynama için toplam 8 ölçüt bulunmaktadır ve bu 8 ölçütten 5'ine evet diyenler internet bağımlısı olarak nitelendirilmişlerdir.

### **Young'ın İnternet Bağımlılığı için Önerdiği Tanı Ölçütleri.**

1. İnternetin zihni sürekli meşgul etmesi (devamlı olarak interneti düşünme, internette yapılması planlanan bir sonraki etkinliği düşünme, internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma gibi)
2. İstenilen keyfi elde etmek için, giderek daha fazla oranda internet kullanma gereksinimi duyma
3. İnternet kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması
4. İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük ya da kızgınlık hissedilmesi
5. Başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette kalma
6. Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme
7. Başkalarına (aile, arkadaşlar, terapist vb.) internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme
8. İnterneti problemlerden kaçmak veya olumsuz duygulardan (örn: çaresizlik, suçluluk, çökkünlük, kaygı) uzaklaşmak için kullanma

Sürekli ve yoğun bir biçimde internet kullanan kişilerle yapılan psikiyatrik görüşmeler sonucunda, bu kişilerde sıklıkla ikinci bir psikiyatrik bozukluğun olduğu görülmüştür (Arısoy Ö.,2009).

Kratze ve Hegerl (2008) yaptıkları çalışmada, internet bağımlılığı olan her 30 kişiden 27'sinde psikiyatrik bir bozukluğun olduğu, anksiyete bozukluklarının en sık görülen eş tanı olduğu (%50) ve internet bağımlısı olmayan 30 kullanıcıdan sadece 7'sinde bir psikiyatrik bozukluğun bulunduğu bildirilmiştir. Odabaşoğlu tarafından Türkiye'de yapılan bir çalışmada da, internetin bazı psikiyatrik bozuklukların ortaya çıkmasına neden olduğu vurgulanmıştır. Özellikle DEHB, sosyal fobi, depresyon ve ailede bağımlılığa yatkınlık öyküsü ile riskli internet kullanımı arasında ilişki olduğu bildirilmiştir (Odabaşoğlu G., 2007). Bu konuda yapılmış başka çalışmalar incelendiğinde, internet bağımlılarının %50'sinde farklı bir psikiyatrik bozukluğun

bulunduğu ortaya konulmuştur. En sık rastlanan bozukluklar, madde bağımlılığı (%38), duygudurum bozukluğu (%33), anksiyete bozukluğu (%10), psikotik bozukluk (%14), depresyon veya distimidir (%25). Bu kişilerin %38'nin en az bir başka bağımlılığının daha olduğu ve bunlar arasında en sık kompülsif alışverişin(%19), kumar oynamanın (%10), piromaninin (%10) ve kompülsif seks bağımlılığının (%10) bulunduğu bildirilmiştir (Scherer K.,1997, Black D.,1999, Arısoy Ö., 2009).

## **2.2. SOSYAL FOBİ**

Toplumdaki farklı bireylerle uygun şekilde iletişime girmek, kendini ifade etmek, karşıdakini dinlemek, insanın en temel ihtiyaçlarındandır. Ancak bazı bireyler, farklı insanlar arasında kendilerini iyi ifade edemez, rahat hissedemez ve insanların olduğu ortamlardan uzaklaşmak isterler. Sosyal fobi, sağlıklı insani ilişkilerin kurulmasına engel olan psikolojik bir rahatsızlıktır (Eldoğan D., Barışkın E., 2015).

Sosyal fobi, kişinin sosyal durumlara karşı aşırı derecede korku duyduğu bir tür anksiyete bozukluğudur.

Anksiyete, toplumdaki diğer insanlar tarafından eleştirilme, izlenme ve yargılanma korkusundan kaynaklanır. Sosyal fobisi olan kişi hata yaparak başkalarının önünde küçük düşeceğinden, rezil olacağından veya utanç duyacağından korkar. Korku sosyal beceri eksikliği veya başkalarının önünde yaşanan bir deneyimle artabilir, anksiyete panik atağa dönüşebilir. Korkunun bir sonucu olarak, kişi aşırı sıkıntı içinde bazı sosyal durumlara katlanır veya hepsinden kaçınabilir. Sosyal fobisi olan birey henüz gerçekleşmemiş olaylar nedeniyle günlerce hatta haftalarca korku çeker, korkularının çoğunun yersiz olduğunu bildiği halde bunun üstesinden gelemez. Sosyal durumlar ve diğerlerinin negatif fikirleri hakkında yanlış inançlara sahiptir. Tedavi edilmeyen sosyal fobi kişinin okul, iş, sosyal aktiviteler ve ilişkiler de dahil olmak üzere günlük rutinini bozabilir. Bu kişiler topluluk önünde konuşmak gibi belirli durumlardan korkarlar. Fakat çoğunlukla tek korkuları yoktur, birçok sosyal durumdan rahatsız olurlar (Eldoğan D., Barışkın E., 2015).

Sosyal fobisi olan bireyler, davranışlarından dolayı diğer insanların kendileri hakkında kötü ve olumsuz düşünceler geliştireceklerine inanırlar. Başkalarının

kendilerindeki terleme, titreme, yüz kızarması gibi kaygı belirtilerini fark edeceklerinden endişe ederler (Judd, 1994).

Sosyal fobikler, sıklıkla rahatsız oldukları ortam ve durumlardan kaçınmaya, uzak durmaya çalışırlar. Bunu yapamadıklarında, kendilerini son derece kaygılı ve utanmış hissederler. Rahatsız olunan durum ve ortamlardan uzak kalma çabası zaman zaman panik ataklara yol açabilir.

Sosyal fobi utangaçlığın ağır ve işlev bozucu halidir ve kişinin yaşamında sorunlar yaratabilir. Sınıfta söz alamamak, sağlıklı arkadaşlık ilişkileri geliştirememek, sosyal eğlencelere katılamamak, iş ortamında potansiyelinin altında performans sergilemek, karşı cinsle ilişki geliştirememek sosyal fobinin yol açacağı sorunlardan bazılarıdır. Sosyal fobi kişide yarattığı rahatsızlık dolayısıyla depresyonu da tetikleyebilir (Eldoğan D., Barışkın E., 2015).

Sosyal anksiyete panik, obsesif-kompulsif bozukluk ve depresyon gibi diğer ruhsal rahatsızlıklarla bağlantılı olabilir. Gerçekten de çoğu insan doktora sosyal fobi belirtileri nedeniyle değil de diğer rahatsızlıklar nedeniyle gider.

Son zamanlarda yapılan bazı gözden geçirme çalışmalarında, sosyal fobi ile ilgili 3 temel unsur vurgulanmaktadır.

- Sosyal fobi ruhsal bozukluklar içinde en yaygın olanlardan biridir
- Sosyal fobi, utangaçlıktan daha aşırı bir durumdur ve neden olduğu sonuçlar açısından tahmin edilenden daha ciddi bir bozukluktur.
- Sosyal fobi yaşayanların çok az bir kısmı tedaviye başvurmaktadır.

1966'da Marks ve Gelder tarafından tanımlanan sosyal fobi, DSM-III'te (APA, 1989) fobik nevrozlar başlığı altında bir alt grup olarak yer almıştır. Sosyal fobi tanımlamasında DSM-III, DSM-III-R ve DSM-IV'te farklılıklar bulunmaktadır.

DSM 5'e göre ise tanı kriterleri şunlardır;

- i. Bireyin, diğer insanlar tarafından değerlendirilebileceği, bir ya da birden fazla toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı duyması. Örnekler arasında toplumsal etkileşimler (örn. karşılıklı konuşma, tanımadık insanlarla

karşılaşma), gözlenme (örn. yemek yerken ya da içerken) ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme (örn. bir konuşma yapma) vardır.

- ii. Kişi, olumsuz olarak değerlendirilebilecek bir şekilde davranmaktan ya da kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar (küçük düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde; başkalarınca dışlanacağı ya da başkalarının kırılmasına yol açacak bir biçimde).
- iii. Söz konusu toplumsal durumlar, neredeyse her zaman, korku ya da kaygı doğurur.
- iv. Söz konusu toplumsal durumlardan kaçınılır ya da yoğun bir korku ya da kaygı ile bunlara katlanılır.
- v. Duyulan korku ya da kaygı, söz konusu toplumsal ortamlarda çekinilen duruma göre toplumsal-kültürel bağlamda orantısızdır.
- vi. Korku, kaygı ya da kaçınma sürekli bir durumdur, 6 ay veya daha uzun sürer.
- vii. Korku, kaygı ya da kaçınma klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya, toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında bozulmaya neden olur.
- viii. Korku, kaygı ya da kaçınma bir maddenin (örn. Kötüye kullanılabilen bir madde, bir ilaç) ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojik etkilerine bağlanamaz.
- ix. Korku, kaygı ya da kaçınma, panik bozukluğu, beden algısı bozukluğu ya da otizm açılımı kapsamında bozukluk gibi başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz.
- x. Sağlığı ilgilendiren başka bir durum varsa (örn. Parkinson hastalığı, şişmanlık, yanık ya da yaralanmadan kaynaklanan biçimsel bozukluk), korku, kaygı ya da kaçınma bu durumla açıkça ilişkisizdir ya da aşırı bir düzeydedir (Nilay K., 2015).

### **2.2.1. Sosyal Fobi Yaygınlığı**

Sosyal fobinin yaygınlığını araştıran çalışmalarda %3 ile %13 arasında değerler bildirilmiştir. Yurt dışında yapılan çalışmalarda sosyal fobi; depresyon ve alkol bağımlılığından sonra üçüncü sırada yer almaktadır. Tüm ruhsal bozukluklar arasında majör depresif bozukluk ve alkol bağımlılığından sonra en sık görülen psikiyatrik bozukluk olduğu bildirilmiştir. ABD’de en sık görülen ikinci ruhsal hastalık olduğunu gösteren çalışmalar vardır (Kessler RC., 1994).

### **2.2.2. Sosyal Fobinin Kuramsal Açıklamaları**

#### **2.2.2.1. Psikanalitik Kuram**

Psikanalitik kurama göre, sosyal fobi ile ilgili sınırlı sayıdaki çalışmada, psikiyatrik belirtilerin ego fonksiyonlarının yetersizliği ve bireylerin çözemedikleri iç çatışmalardan kaynaklandığı bildirilmektedir (Bellak L., 1973).

#### **2.2.2.2. Davranışçı Kuram**

1920’de Raynor ve Watson’ın çalışmalarına göre, fobilerin klasik koşullanma yoluyla ortaya çıktığı bildirilmiştir. Sosyal fobiyi doğrudan koşullanma ile açıklayanlara göre ise, sosyal fobinin nedeni olarak travmatik bir olayın yaşanması ve bu olayın diğer durumlara genellenmesi gerekmektedir. Fobilerin oluşumunda 1970’lere kadar korku yaratan nesneye karşı koşullanma düşüncesi etkisini göstermiş, 1970’lerden sonra yapılan çalışmalarda farklı açılardan da bakılmıştır. 1978 yılında “sosyal öğrenme modelini” geliştiren Bandura’nın, geliştirdiği modele göre yapılan çalışmalarda, travmatik olayların, kişi tarafından deneyimlenmemiş olsalar bile, bireylerde görülen korku tepkilerinin genellenmesine yol açabileceğine ilişkin veriler elde edilmiştir (Altınörs, A., 2012).

#### **2.2.2.3. Bilişsel Kuram**

Bilişsel kurama göre işlevsel ve rasyonel olmayan düşünce ve inançlar anksiyete bozukluklarına yol açmaktadır. Bu düşünce ve inançlar kişilerin çevrelerindeki olguları ve olayları yanlış yorumlamalarına ve hatalı çıkarımlarda bulunmalarına neden olmaktadır. Yani temel olarak anksiyete bozukluklarının ve sosyal fobinin ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde bilginin işlenmesinde oluşan hataların etkili

olduğu söylenebilir (Ahioğlu EN.,2011). Yapılan alışmalar incelendiğinde sosyal kaygı ve depresyon ile sorunlu internet kullanımı arasında bilişsel açıdan pozitif korelasyon olduğu bulunmuştur (Durak M.,ve Durak E.ř., 2013).

#### **2.2.2.4. Problemlı İnternet Kullanımı Olan Bireylerde Olası Hemşirelik Tanıları (NANDA):**

- 1- Saldırđanlık riski (şiddet potansiyeli)
- 2- Etkisiz bireysel baş etme
- 3- Beslenmede dengesizlik
- 4- Anksiyete
- 5- Sosyal etkileşimde bozulma
- 6- Sosyal izolasyon
- 7- Yalnızlık riski
- 8- İletileşimde bozulma
- 9- Aile sürecinde değişim
- 10- Uyku düzeninde bozulma

#### **2.2.2.5 Sosyal Fobisi Olan Bireylerde Olası Hemşirelik Tanıları (NANDA)**

- 1-Anksiyete
- 2-İletileşimde bozulma
- 3-Sosyal etkileşimde bozulma
- 4-Sosyal izolasyon
- 5-Sözel iletileşimde bozulma
- 6-Yalnızlık riski
- 7-Benlik saygısında rahatsızlık



### **3. GEREÇ VE YÖNTEM**

#### **3.1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE TİPİ**

Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde, problemlı internet kullanımının ölçümlenmesi ve genel psikiyatrik belirtiler ve sosyal kaygı bozukluğu ile problemlı internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışma tanımlayıcı ve kesitsel tipte bir araştırma olarak planlanmıştır.

##### **3.1.1. Araştırmada Yanıtlanması Beklenen Sorular**

Üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ne sıklıkta?

Üniversite öğrencileri genel psikolojik belirtiler açısından ne düzeydedirler?

Üniversite öğrencileri sosyal fobi açısından ne düzeydedirler?

Üniversite öğrencilerinde, genel psikiyatrik belirtiler ve sosyal kaygı bozukluğu ile problemlı internet kullanımı arasında ilişki var mıdır?

##### **3.1.2. Araştırmanın Etik Yönü**

Araştırmanın yürütülmesi için Yalova Üniversitesi Rektörlüğü'nden (EK-2) 23.02.2015 tarih ve 2131 sayılı izin ve Sakarya Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kurulu'ndan (EK-1), 03.04.2015 tarih ve 4286 sayılı "etik olur" alınmıştır. Araştırmada gönüllülük esasına uyulmuş, katılmayı kabul eden öğrencilere araştırma konusunda ayrıntılı bilgi verilerek onamları alınmıştır.

##### **3.1.3. Yapıldığı Yer ve Zaman**

Çalışma 2015-2016 Eğitim Öğretim Yılı Bahar Döneminde, Yalova Üniversitesi Merkez Kampüsünde; Hukuk Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İslami İlimler Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Sanat ve Tasarım Fakültesi, Yabancı Diller Yüksekokulu ve Yalova Meslek Yüksekokulunda gerçekleştirildi.

### 3.2. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini 2015-2016 öğretim yılında Yalova Üniversitesi'nde okuyan 15000 öğrenci, örneklemini ise tabakalı rastgele örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen 460 öğrenci oluşturmuştur. Psikiyatrik hastalığı olan 4, verileri uygun doldurmayan 46 kişi çalışma dışı bırakılmıştır. Örneklem seçiminde öğrenciler okudukları sınıf ve cinsiyetlerine göre tabakalara ayrılmıştır. Araştırmada kullanılacak minimum öğrenci sayısını bulmak için, evrendeki birey sayısı bilinen formül kullanılmıştır (Sümbül K., Sümbüloğlu V. 2016).

$$n = N t^2 p q / d^2 (N-1) + t^2 p q$$

N: Evrendeki birey sayısı

n: Örnekleme alınacak birey sayısı

p: İncelenen olayın görülüş sıklığı (olasılığı)

q: İncelenen olayın görülmemiş sıklığı (olasılığı) (1-p)

t: Belirli serbestlik derecesinde ve saptanan yanılma düzeyinde t tablosundan bulunan teorik değer

d: Olayın görülüş sıklığına göre yapılmak istenen  $\pm$  sapma

Üniversite öğrencileri arasından seçilecek minimum örneklem sayısını belirlemek için şu hesaplama yapılmıştır.

$$N = 15000 \quad p = 0.50 \quad q = 0.50 \quad t = 1.96 \quad d = 0.05$$

$$n = \frac{15000 \times (1.96)^2 \times 0.50 \times 0.50}{(0.05)^2 \times (15000 - 1) + (1.96)^2 \times 0.50 \times 0.50} = 374$$

Böylece 'd=0,05' için toplamda en az 374 öğrencinin seçilmesi gerektiği anlaşılmıştır.

### 3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Öğrencilerin sosyodemografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, internet bağımlılığı ve riskli internet kullanımı oranını belirlemek için Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği psikolojik

semptomları ve bu semptomların düzeyini tespit etmek için SCL- 90 Belirti Tarama Testi, korku, kaçınma gibi davranışlarını, sosyal ilişki ve performans durumlarını değerlendirilmek amacıyla da Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, kullanılmıştır.

### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Öğrencilerin yaşı, cinsiyeti, kaçınıcı sınıfta oldukları, ailelerinin sosyoekonomik durumu, kiminle birlikte yaşadıklarını (aile, arkadaş, yalnız...), ailelerinin yaşadığı yer gibi sosyodemografik verilerin sorgulandığı, ayrıca internetle ilişkili olarak öğrencilerin haftada kaç saat çevrimiçi kaldıklarını, internete bağlanma mekânlarını, internet ve bilgisayar konusunda eğitim alıp almadıklarını ve daha önce herhangi bir psikiyatrik tanı alıp almadıklarını belirten soruların mevcut olduğu bir formdur (Bkz. Ek-3).

### **3.3.2. Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği (PIKÖ)**

Ceyhan A.A, Ceyhan E. ve Gürcan (2007) tarafından internet kullanımının normalden patolojiye uzanabilmesi gerçeğinden hareketle, üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanım düzeylerini belirlemek amacıyla Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği (PIKÖ) kullanılmıştır. Ölçek, bireyin kendini ifade etmesine dayalı boyutsal bir ölçek olup, hem olumlu (tersinden puanlanan) hem olumsuz biçimde ifadelendirilen maddeler yer almaktadır. Ayrıca, bu maddeler “tamamen uygun” , “oldukça uygun”, ”biraz uygun”,”nadiren uygun” ve “hiç uygun değil” seçeneklerinden oluşan beşli derecelendirme ile yanıtlanan 3 faktörlü 33 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek puanlar 33 ile 165 arasında değişebilmektedir. Bu çerçevede, ölçekten alınabilecek puanların yüksekliği bireylerin internet kullanımlarının sağlıksızlaştığını, onların yaşamlarını olumsuz bir biçimde etkilediğini ve internet bağımlılığı gibi bir patolojiye eğilim oluşturabileceğini işaret etmektedir. Yüksek puanlar problemlı internet kullanımlarının arttığını ve internet bağımlılığı eğilimi gösterebileceklerini ifade etmektedir (Ceyhan & Ceyhan, 2009). Ölçeğin üniversite öğrencilerinden elde edilen açımlayıcı faktör analizi sonuçları, ölçeğin internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/sosyal rahatlık, aşırı kullanım olmak üzere üç alt faktörden oluştuğunu ortaya koymuştur (Keser-Özcan N., Buzlu S., 2005).

Ölçekten alınan puanlar her bir alt boyut için ayrı olabileceği gibi, ölçekten toplam bir problemlilik internet kullanım puanı da elde edilebilmektedir. PİKÖ'nin ayırt edici geçerliğinin bir göstergesi olarak, haftalık ortalama interneti kullanma süresi açısından internette daha çok zaman geçirenlerin daha fazla problemlilik internet kullanımına sahip olduğu ortaya çıkmıştır (Büyükfiliz B.,2016).

Bu ölçek internetin sağlıklı ve sağlıksız olarak kullanım düzeylerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu çerçevede, ölçekten alınabilecek yüksek puanlar, bireylerin internet kullanımlarının sağlıksızlaştığını, internetin yaşamlarını olumsuz etkilediğinin ve bağımlılık gibi bir patolojiye eğilim oluşturabileceğinin işareti olarak değerlendirilebilir.

Ölçeğin 9, 14–25, 27–29, 31. maddeleri 1. faktörü (internetin olumsuz sonuçları), 3, 4, 5, 8, 10, 11, 13, 26, 32, 33. maddeleri 2. faktörü (sosyal fayda/sosyal rahatlık) ve 1, 2, 6, 7, 12, 30. maddeleri 3. faktörü (aşırı kullanım) ölçmektedir. 7. ve 12. maddeler tersten puanlanmakta, katılımcılar ölçeği tamamladıklarında en düşük 33 en yüksek 165 puan alabilmektedirler. Ölçek ‘tamamen uygun, oldukça uygun, biraz uygun, nadiren uygun, hiç uygun değil’ şeklinde puanlanan 5’li likert tipi ölçektir. Bireyler ölçekteki ifadeleri kendi durumlarına uygunluk derecesine göre işaretlemiştirlerdir (Bkz. Ek-4).

### **3.3.3. Belirti Tarama Listesi (SCL-90)**

Belirti Tarama Listesi kendini değerlendirmeye yönelik bir psikiyatrik tarama aracı olup, var olabilecek psikolojik semptomları ve bu semptomların düzeyini belirlemek için kullanılan bir ölçme aracıdır. Doksan maddeden oluşan, genel psikopatoloji düzeyi ve ruhsal belirtiler yönünden zorlanma düzeyini ölçen bir testtir. Derogatis ve arkadaşları (1973) tarafından geliştirilen bu ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Dağ (1991) tarafından yapılmıştır. 9 farklı belirti kümesini değerlendirmeye yarayan ve 1’i de ek bilgi veren toplam 10 alt ölçekten oluşmaktadır. Alt ölçekler: (a) somatizasyon, (b) anksiyete, (c) depresyon, (d) obsesif-kompulsif özellikler, (e) kişiler arası ilişkilerde duyarlılık, (f) öfke, (g) paranoid düşünceler, (h) psikotik belirtiler, (i) fobi ve (i) ek skala şeklinde oluşturulmuştur. Her madde için 0-4 arasında puan verilen likert tipi bir ölçektir. Ölçek genel ortalama puanı olan Genel Belirti Düzeyi’ndeki (GSI) artış bireydeki

psikiyatrik 34 belirtiden duyulan sıkıntının artışını işaret eder ve ölçeğin en iyi endeksidir. Her bir alt test puanının ve genel belirti puanının yorumlanmasında 0,00-1,50 arası puanlar "normal", 1,51-2,50 arası puanlar "belirti düzeyi yüksek", 2,51-4,00 aralığı ise "belirti düzeyi çok yüksek" olarak kabul edilmektedir. Sonunda bu 10 boyut üzerinde denegin puanlarından oluşan bir profil ortaya çıkmaktadır. Ancak, ölçeğin asıl işlevselliğini sağlayan ve genel belirti düzeyini farklı yaklaşımlarla gösteren üç genel göstergesi bulunmaktadır. Bunlar, “ Genel Belirti Düzeyi” (Global Symptom Index: GSI), “ Pozitif Belirti Toplamı” (Positive Symptom Total:PST) ve “Pozitif Belirti Düzeyi” (Dağ İ, 1991). (Bkz. Ek-6).

#### **3.3.4. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği**

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ), sosyal etkileşim ve performans durumlarında sosyal kaygı bozukluğu olan hastaların korku ve/veya kaçınma düzeylerini belirlemek üzere hazırlanmıştır. Ancak tarama amaçlı olarak sağlıklı toplumda da kullanılabilir. Bu çalışmada, öğrencilerin gösterdikleri korku ve kaçınma gibi davranışlarının, sosyal ilişki ve performans durumlarının değerlendirilmesi amacıyla kullanılmıştır. Bu nedenle sorular cevaplanırken korku ve kaçınma durumundaki tepkilerini dikkate alarak soruları cevaplamaları istenmiştir. Ülkemizde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Dilbaz ve Güz tarafından yapılmış olan Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (Liebowitz Social Anxiety Scale: LSAS) 24 maddeden oluşan ve 4'lü likert derecelendirmesiyle doldurulan bir ölçektir. Sosyal fobiklerin korku ve kaçınma yaşadıkları sosyal durumları değerlendirmek üzere, klinisyen tarafından uygulanan, 13'ü performans, 11'i sosyal etkileşim durumlarıyla ilgili olmak üzere toplam 24 madde içeren bir ölçektir. Ölçekten, sosyal fobik korku ve sosyal fobik kaçınma toplam puanları elde edilmektedir. Ayrıca, "performans korkusu", "performans kaçınması", "sosyal korku" ve "sosyal kaçınma" alt ölçeklerine göre de puanlama yapılabilmektedir (Bkz. Ek-5).

### **3.4. VERİ TOPLAMA YÖNTEM VE SÜRECİ**

Ölçme araçlarının uygulanması sırasında öğrencilere tez çalışmasının amacı, uygulama şekli, anketlerin titizlikle doldurulmasının önemi gibi konular detaylı olarak açıklanmış ve gönüllü olan öğrencilerin katılması istenmiştir. Öğrencilerin ölçme araçlarını yaklaşık 30 dakikada yanıtladıkları görülmüştür.

### **3.5. VERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Araştırmanın verileri SPSS 20.0 istatistik programında analiz edildi. Sürekli veriler ortalama ve standart sapma (SS), kategorik veriler ise sayı ve yüzde ile özetlendi. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel testler, önemlilik testlerinden Kruskal Wallis varyans analizi, Mann Whitney-U testi ve Spearman korelasyon katsayıları kullanıldı. Kruskal Wallis varyans analizinde anlamlı fark saptanması durumunda ikili karşılaştırmalar Bonferroni düzeltmesi kullanılarak, Mann Whitney-U testi ile yapıldı. Sürekli değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro-Wilks testi kullanılarak denetlendi. Anlamlılık düzeyi  $p \leq 0.05$  olarak belirlendi. SCL-90 ve Sosyal Kaygı ile Problemlü İnternet Kullanımı ölçeklerinden alınan toplam puanların ve alt ölçek puanlarının demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı ikişerli karşılaştırmalarda Mann-Whitney U testi ile çoklu karşılaştırmalarda ise Kruskal Wallis varyans analizi ile yapılmıştır.

## 4. BULGULAR

Üniversite Öğrencilerinde Genel Psikolojik Belirtiler ve Sosyal Fobi ile Problemlerli İnternet Kullanımının ilişkisini inceleyen bu çalışmaya 510 kişi katılmış, psikiyatrik hastalığı olan 4 kişi ve verileri uygun doldurmayan 46 kişi çalışma dışı bırakılarak analizler 460 kişi üzerinden yapılmıştır. İlk aşamada, ölçeklerin güvenilirliklerinin belirlenmesi için cronbach alfa değerleri, devamında araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri, internet kullanım sıklıkları ve amaçları incelenmiştir. Daha sonraki bölümde problemlerli internet kullanımı ile ilgili tüm değişkenlere ilişkin dağılımlar ve analiz sonuçları verilmiştir. Ayrıca problemlerli internet kullanımı ile SCL-90 ve Sosyal Fobi ölçeklerinden alınan puanların korelasyonu incelenmiştir.

### 4.1. ARAŞTIRMADA KULLANILAN ÖLÇEKLERİN CRONBACH ALFA DEĞERLERİ

Problemlerli İnternet Kullanım Ölçeği için cronbach alfa katsayısı 0.94 olarak bulunmuştur. Ölçeği oluşturan üç alt ölçeğin iç tutarlılık kat sayıları sırası ile internetin olumsuz sonuçları için 0.90, sosyal fayda-rahatlık için 0.90 ve internetin aşırı kullanımını için 0.63 olarak elde edilmiştir (Tablo 1).

**Tablo 1.** Problemlerli İnternet Kullanım Ölçeği ve Alt Ölçeklerinin Cronbach Alfa Değerleri

	Madde Sayısı	Alfa Değeri
<b>Problemlerli İnternet Kullanım Ölçek Puanı</b>	33	0.94
<b>Problemlerli İnternetin Aşırı Kullanımı</b>	6	0.63
<b>Problemlerli İnternetin Sosyal Fayda-Rahatlık</b>	16	0.90
<b>Problemlerli İnternetin Olumsuz Sonuçları</b>	11	0.90

SCL-90 Belirti Tarama Testi için cronbach alfa katsayısı 0,97 olarak bulunmuştur. Ölçeği oluşturan on alt ölçeğin iç tutarlılık katsayıları SCL-Somatizasyon 0,85, SCL-Obsesif-Kompulsif 0,81, SCL-Kişiler Arası Duyarlılık 0,83, SCL-Depresyon 0,87, SCL-Kaygı 0,84, SCL-Öfke-Düşmanlık 0,78, SCL-Fobik-Anksiyete 0,79, SCL-Paranoid Düşünce 0,76, SCL-Psikotizm 0,82 ve SCL-Ek Madde 0,67 olarak elde edilmiştir (Tablo 2).

**Tablo 2.** SCL-90 Belirti Tarama Testi Ölçeğinin ve Alt Ölçeklerinin Cronbach Alfa Değerleri

	<b>Madde Sayısı</b>	<b>Alfa Değeri</b>
SCL	90	0.97
SCL-Somatizasyon	12	0.85
SCL-Obsesif	10	0.81
SCL-Kişiler Arası Duyarlılık	9	0.83
SCL-Depresyon	13	0.87
SCL-Kaygı	10	0.84
SCL-Öfke-Düşmanlık	6	0.78
SCL-Fobik-Anksiyete	7	0.79
SCL-Paranoid Düşünce	6	0.76
SCL-Psikotizm	10	0.82
SCL-Ek Madde	7	0.67

Çalışmamızda Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği için cronbach alfa katsayısı 0,94 olarak bulunmuştur. Ölçeği oluşturan iki alt ölçeğin iç tutarlılık kat sayıları LBW-Kaygı 0,90 ve LBW-Kaçınma0,91 olarak elde edilmiştir (Tablo 3).

**Tablo 3.** Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeğinin ve Alt Ölçeklerinin Cronbach Alfa Değerleri

	<b>Madde sayısı</b>	<b>Alfa Değeri</b>
LBW Toplam	48	0.94
LBW-Kaygı	24	0.90
LBW-Kaçınma	24	0.91



## 4.2. ARAŞTIRMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ

Çalışmaya Yalova Üniversitesi Merkez Kampüsünde eğitim öğretim gören 15000 öğrencinin 460'ı alınmıştır.

Katılımcıların %50,7'si kadın, %49,3'ü erkekti. En küçük yaş 18, en büyük yaş 25'ti.%54,8'si 21 yaş ve üstü öğrencilerden oluşmaktaydı. Bunların %31,7'si 1. Sınıf, %19,8'i 2.Sınıf, %29,8'i 3.Sınıf,%18,7'si ise 4.Sınıf öğrencisiydi. Öğrencilerin başarı durumlarına göre dağılımı; %5,2' si çok iyi, %34,6'sı iyi, %43,3'ü orta, %17'si başarısız olarak sınıflandırılmıştır. Araştırma grubunun büyük çoğunluğunu %43,3 oranla orta derecede başarıya sahip öğrenciler oluşturmuştur. Okula devam durumunu; %33,5'i çok iyi, %40,2'si iyi, %21,1'i orta, %5,2'si kötü olarak tanımladı. %15,7'si bilgisayar ve internet teknolojileri kullanımı konusunda özel bir eğitim aldığını, %84,3'ü ise böyle bir eğitim almadığını ifade etmiştir. Okul hayatı dışında yaşadıkları yer olarak büyük bir kısmı %59,8'i il, %32,4'ü ilçe merkezinde, %3,9'u kasaba, %3,9'u köyde yaşadıklarını ifade ettiler. Ailelerinin aylık gelir düzeyini %3,3'ü kötü, %57,4'ü orta, %35,0 'i iyi, %4,3'ü çok iyi olarak tanımladı. Öğrencilerin kiminle yaşadığına bakıldığında, %7,2'sinin yalnız, %9,3'ünün ailesiyle, %35,2'sinin arkadaşları ile birlikte evde ve %48,3'ünün yurttaki kaldığı tespit edilmiştir (Tablo-4).

**Tablo 4.** Öğrencilerin Sosyodemografik Özelliklere Göre Dağılımları (n=460)

		Sayı	%
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	233	50.7
	Erkek	227	49.3
<b>Yaş</b>	21 Altı	208	45.2
	21 ve Üstü	252	54.8
<b>Sınıf</b>	1	146	31.7
	2	91	19.8
	3	137	29.8
	4	86	18.7

*Tablo 4'ün Devamı*

<b>Başarı Durumu</b>	<b>Çok İyi</b>	<b>24</b>	<b>5.2</b>
	İyi	159	34.6
	Orta	199	43.3
	Başarısız	78	17.0
<b>Okula Devam</b>	Çok İyi	154	33.5
	İyi	185	40.2
	Orta	97	21.1
	Kötü	24	5.2
<b>Yaşadığı Yer</b>	İl	275	59.8
	İlçe	149	32.4
	Kasaba	18	3.9
	Köy	18	3.9
<b>Özel Eğitim</b>	Evet	72	15.7
	Hayır	388	84.3
<b>Maddi Durum</b>	Kötü	15	3.3
	Orta	264	57.4
	İyi	161	35.0
	Çok İyi	20	4.3
<b>Kiminle Yaşıyor</b>	Yalnız	33	7.2
	Aileyle	43	9.3
	Arkadaşla	162	35.2
	Yurtta	222	48.3

### **4.3. ÖĞRENCİLERİN İNTERNET KULLANIMINA İLİŞKİN ÖZELLİKLERİ**

Öğrencilerden %87,2'sinin sosyal medya, %87,8'inin eğitim araştırma, %73,3' ünün gündemi takip etmek, %55,7'sinin alışveriş, %78,9'unun haberleşme ve %50,0'sinin oyun amacıyla interneti kullandığı görülmektedir (Tablo-5).

**Tablo 5.** Öğrencilerin İnternet Kullanım Amacına Göre Dağılımları

		<b>Sayı</b>	<b>%</b>
<b>Sosyal Medya</b>	Evet	401	87.2
	Hayır	59	12.8
<b>Eğitim Araştırma</b>	Evet	404	87.8
	Hayır	56	12.2
<b>Gündem</b>	Evet	337	73.3
	Hayır	123	26.7
<b>Alışveriş</b>	Evet	256	55.7
	Hayır	204	44,3
<b>Haberleşme</b>	Evet	363	78.9
	Hayır	97	21.1
<b>Oyun</b>	Evet	230	50.0
	Hayır	230	50.0

Öğrencilerin günlük internet kullanım sürelerine göre dağılımı; %18,7' si günde 6 saat ve üstü, %28,3' ü 4-6 saat arası, %34,8 'i 2-4 saat arası, %16,3'ü 1-2 saat arası, %2,0'si ise 1saatten az olarak belirlenmiştir. İnternet kullanım süresine göre, en yüksek yüzdeyi 2-4 saat arası kullananlar oluşturmaktadır (Tablo-6).

**Tablo 6.** Öğrencilerin Ortalama İnternet Kullanım Sürelerine Göre Dağılımları(n=460)

<b>İnternet Kullanım Sıklığı</b>	<b>Sayı</b>	<b>%</b>
6 Saat ve Üstü	86	18.7
4-6 Saat Arası	130	28.3
2-4 Saat Arası	160	34.8
1-2 Saat Arası	75	16.3
1 Saatten Az	9	2.0

#### 4.4. PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMINA İLİŞKİN BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanım düzeyleri ve bunların sosyo-demografik özelliklerle ilişkisi incelenmiştir.

Problemlı İnternet Kullanım Ölçeğinin genel puan ortalaması  $68,25 \pm 23,718$  (min:33 max:161) olarak belirlendi. Ölçek alt boyutlarına göre, Problemlı İnternetin Aşırı Kullanımı alt boyut puan ortalaması  $15,06 \pm 4,645$  (min:6 max:30) iken, Sosyal Fayda-Rahatlık alt boyut puan ortalaması  $20,045 \pm 7,636$  (min:10 max:48), Problemlı İnternetin Olumsuz Sonuçları alt boyut puan ortalaması  $33,14 \pm 13,903$  (min:17 max:83) olduğu belirlenmiştir (Tablo-7).

**Tablo 7.** Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği ve Alt Ölçek Ortalamaları

	Min.	Maks.	Ort.	SS
<b>Problemlı İnternet Kullanım Ölçek Puanı</b>	33.00	161.00	68.25	23.718
<b>Problemlı İnternetin Aşırı Kullanımı</b>	6.00	30.00	15.06	4.645
<b>Problemlı İnternetin Sosyal Fayda-Rahatlık</b>	10.00	48.00	20.045	7.636
<b>Problemlı İnternetin Olumsuz Sonuçları</b>	17.00	83.00	33.14	13.903

#### 4.5. SOSYODEMOGRAFİK VERİLER İLE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI ÖLÇEĞİ TOPLAM PUANININ KARŞILAŞTIRILMASINA YÖNELİK BULGULAR

Öğrencilerin problemlı internet kullanımı toplam puanı demografik değişkenlere göre incelenmiş; cinsiyet, yaş, başarı durumu, okula devam durumu, internet konusunda özel eğitim alma durumu, yaşadığı yer ile problemlı internet kullanımı ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmemiştir ( $p > 0,05$ ). Ancak Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği toplam puanı ile sınıf, internet kullanım sıklığı, maddi durum ve kiminle yaşadığı arasında anlamlı fark saptanmıştır ( $p < 0,05$ ).

Eğitime devam ettikleri sınıflara göre incelendiğinde; ölçek puanları arasındaki farkın nereden kaynaklandığını saptamak için ikişerli Mann-Whitney U testi yapıldı ve istatistiksel farkın 1. sınıflar ile 3. ve 4. sınıfların puan ortalamaları arasındaki

farktan kaynaklandığı tespit edildi. Buna göre; 3 ve 4. sınıfların problemlili internet kullanım ölçeğinden aldıkları puanlar 1. sınıf öğrencilerinden anlamlı bir şekilde daha yüksekti.

Problemlili internet kullanım ölçeğinden alınan puanlar, internet kullanım süreleri ile karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptandı. İnterneti günlük 4-6 saat arası kullananların ölçek puanları, 1-2 saat arası kullananlardan anlamlı şekilde daha yüksekti.

Öğrencilerin sosyoekonomik düzeyleri ve problemlili internet kullanımı ölçeğinden aldıkları puanlar karşılaştırıldığında, sosyoekonomik düzeyini kötü olarak tanımlayan bireylerin, iyi ve orta olarak tanımlayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin birlikte yaşadıkları kişiler ile ölçek puanları karşılaştırıldığında, yalnız kalanların, yurttan kalanlara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek puan aldıkları belirlenmiştir (Tablo-8).

**Tablo 8.** Demografik Değişkenler ve Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği Toplam Puanının Karşılaştırılması (n=460)

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	p=0,282
Kadın	233	67,35	23,636	
Erkek	227	69,18	23,819	

Yaş	N	$\bar{X}$	SS	p=0,507
21 Altı	208	67,50	23,279	
21 ve Üstü	252	68,86	24,103	

Sınıf	N	$\bar{X}$	SS	p=0,009
1	146	63,06	21,108	
2	91	68,09	23,345	
3	137	70,84	23,386	
4	86	73,10	27,290	

Başarı Durumu	N	$\bar{X}$	SS	p=0,830
Çok İyi	24	68,04	25,806	
İyi	159	69,21	24,146	
Orta	199	67,44	24,079	
Başarısız	78	68,43	21,532	

Tablo 8'in Devamı

Okula Devam	N	$\bar{X}$	SS	p=0,674
Çok İyi	154	67,01	23,522	
İyi	185	69,35	23,951	
Orta	97	66,03	20,288	
Kötü	24	72,83	28,763	

İnternet Kullanım Sıklığı	N	$\bar{X}$	SS	p=0,000
6 Saat Üstü	86	73,34	27,470	
4-6 Saat Arası	130	74,16	26,007	
2-4 Saat Arası	160	64,24	18,021	
1-2 Saat Arası	75	60,48	19,715	
1 Saat Altı	9	71,33	40,109	

Yaşadığı Yer	N	$\bar{X}$	SS	p=0,211
İl	275	68,36	22,882	
İlçe	149	65,63	22,419	
Kasaba	18	71,00	29,690	
Köy	18	78,11	29,753	

Özel Eğitim	N	$\bar{X}$	SS	p=0,645
Evet	72	70,72	27,371	
Hayır	388	67,79	22,988	

Maddi Durum	N	$\bar{X}$	SS	p=0,001
Kötü	15	94,80	36,152	
Orta	264	64,91	22,806	
İyi	161	64,48	20,278	
Çok İyi	20	83,15	32,454	

Kiminle Yaşıyor	N	$\bar{X}$	SS	p=0,002
Yalnız	33	84,24	37,150	
Aileyle	43	76,72	28,223	
Arkadaşla	162	68,54	21,784	
Yurtta	222	64,02	20,032	

#### 4.6. SOSYODEMOGRAFİK VERİLER İLE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI ÖLÇEĞİNİN ALT BOYUTLARININ KARŞILAŞTIRILMASINA YÖNELİK BULGULAR

Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeğinin, İnternetin Olumsuz Sonuçları alt boyutu demografik değişkenlere göre karşılaştırılmış; cinsiyet, yaş, başarı durumu, okula devam durumu, internet konusunda özel eğitim alma durumu, yaşadığı yer ve

İnternetin Olumsuz Sonuçları alt boyut ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ).

Eğitime devam ettikleri sınıf, internet kullanım süreleri, maddi durum ve birlikte yaşadıkları kişilere göre, İnternetin Olumsuz Sonuçları alt boyutundan alınan puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ( $p<0,05$ ) (Tablo-9).

**Tablo 9.** Demografik Değişkenler ve İnternetin Olumsuz Sonuçları Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması (n=460)

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	p= 0,405
Kadın	233	32,57	13,881	
Erkek	227	33,74	13,930	

Yaş	N	$\bar{X}$	SS	p= 0,277
21 Altı	208	32,31	13,539	
21 ve Üstü	252	33,83	14,186	

Sınıf	N	$\bar{X}$	SS	p= 0,000
1	146	29,29	11,833	
2	91	33,59	13,534	
3	137	34,39	13,986	
4	86	37,23	15,902	

Başarı Durumu	N	$\bar{X}$	SS	p= 0,958
Çok İyi	24	32,79	14,893	
İyi	159	33,42	14,159	
Orta	199	32,90	13,996	
Başarısız	78	33,30	13,055	

Okula Devam	N	$\bar{X}$	SS	p= 0,665
Çok İyi	154	32,12	13,478	
İyi	185	33,48	13,902	
Orta	97	32,67	12,645	
Kötü	24	36,95	17,649	

İnternet Kullanım Sıklığı	N	$\bar{X}$	SS	p= 0,001
6 Saat Üstü	86	36,43	16,568	
4-6 Saat Arası	130	35,89	14,632	
2-4 Saat Arası	160	31,14	11,218	
1-2 Saat Arası	75	28,57	11,542	
1 Saat Altı	9	36,00	22,119	

Özel Eğitim	N	$\bar{X}$	SS	p= 0,575
Evet	72	34,04	14,621	
Hayır	388	32,98	13,778	

**Tablo 9'un Devamı**

Yaşadığı Yer	N	$\bar{X}$	SS	p= 0,242
İl	275	33,27	13,402	
İlçe	149	31,79	13,628	
Kasaba	18	33,72	16,488	
Köy	18	37,94	16,625	

Maddi Durum	N	$\bar{X}$	SS	p= 0,002
Kötü	15	45,46	19,246	
Orta	264	33,17	13,545	
İyi	161	30,93	12,345	
Çok İyi	20	41,45	18,423	

Kiminle Yaşıyor	N	$\bar{X}$	SS	p= 0,001
Yalnız	33	43,51	20,907	
Aileyle	43	37,88	15,398	
Arkadaşla	162	33,24	12,956	
Yurtta	222	30,61	11,997	

Öğrencilerin cinsiyet, yaş, devam ettikleri sınıf, başarı durumu, okula devam durumu, internet konusunda özel eğitim alma durumları, yaşadığı yer ve kiminle yaşadığına göre, İnternetin Aşırı Kullanımı alt boyut puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ).

İnternetin Aşırı Kullanımından alınan puanlarla internet kullanım süreleriyle maddi durum arasında ise istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ( $p<0,05$ )(Tablo-10).

**Tablo 10.** Demografik Değişkenler ve İnternetin Aşırı Kullanımı Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması (n=460)

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	p= 0,639
Kadın	233	15,18	4,545	
Erkek	227	14,93	4,751	

Yaş	N	$\bar{X}$	SS	p= 1,000
21 Altı	208	15,09	4,539	
21 ve Üstü	252	15,03	4,739	

Sınıf	N	$\bar{X}$	SS	p= 0,190
1	146	14,58	4,462	
2	91	14,87	4,574	
3	137	15,75	4,423	
4	86	14,95	5,280	



Tablo 10'un Devamı

Başarı Durumu	N	$\bar{X}$	SS	p= 0,337
Çok İyi	24	14,66	4,659	
İyi	159	15,50	4,701	
Orta	199	14,62	4,536	
Başarısız	78	15,39	4,776	

Okula Devam	N	$\bar{X}$	SS	p= 0,570
Çok İyi	154	15,24	4,661	
İyi	185	15,20	4,714	
Orta	97	14,32	4,329	
Kötü	24	15,16	4,320	

İnternet Kullanım Sıklığı	N	$\bar{X}$	SS	p= 0,000
6 Saat Üstü	86	15,77	5,330	
4-6 Saat Arası	130	16,36	5,060	
2-4 Saat Arası	160	14,25	3,760	
1-2 Saat Arası	75	13,72	3,512	
1 Saat Altı	9	14,55	8,247	

Özel Eğitim	N	$\bar{X}$	SS	p= 0,082
Evet	72	16,12	5,461	
Hayır	388	14,86	4,457	

Yaşadığı Yer	N	$\bar{X}$	SS	p= 0,375
İl	275	15,09	4,492	
İlçe	149	14,63	4,599	
Kasaba	18	16,33	5,970	
Köy	18	15,55	4,540	

Maddi Durum	N	$\bar{X}$	SS	p= 0,018
Kötü	15	20,40	6,957	
Orta	264	15,05	4,580	
İyi	161	14,48	3,965	
Çok İyi	20	15,75	6,077	

Kiminle Yaşıyor	N	$\bar{X}$	SS	p= 0,550
Yalnız	33	16,30	7,077	
Aileyle	43	16,46	5,873	
Arkadaşla	162	14,85	4,358	
Yurtta	222	14,75	4,053	

Öğrencilerin cinsiyet, yaş, devam ettikleri sınıf, başarı durumu, okula devam durumu ve internet konusunda özel eğitim alma durumuna göre, İnternetin Sosyal Fayda alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür( $p>0,05$ ).

İnternetin kullanım süresi, maddi durum, yaşadıkları yere ve birlikte yaşanan kişilere göre, İnternetin Sosyal Fayda alt boyut puan ortalaması arasında ise istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ( $p<0,05$ )(Tablo-11).

**Tablo 11.** Demografik Değişkenler ve İnternetin Sosyal Fayda Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması( $n=460$ )

<b>Cinsiyet</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>SS</b>	p= 0,091
<b>Kadın</b>	233	19,60	7,781	
<b>Erkek</b>	227	20,50	7,474	
<b>Yaş</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>SS</b>	p= 0,704
<b>21 Altı</b>	208	20,10	7,553	
<b>21 ve Üstü</b>	252	20,00	7,719	
<b>Sınıf</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>SS</b>	p= 0,247
<b>1</b>	146	19,17	7,405	
<b>2</b>	91	19,62	7,196	
<b>3</b>	137	20,77	7,505	
<b>4</b>	86	20,91	8,571	
<b>Başarı Durumu</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>SS</b>	p= 0,947
<b>Çok İyi</b>	24	20,58	7,994	
<b>İyi</b>	159	20,28	7,796	
<b>Orta</b>	199	19,90	7,750	
<b>Başarısız</b>	78	19,73	6,998	
<b>Okula Devam</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>SS</b>	p= 0,567
<b>Çok İyi</b>	154	19,65	7,608	
<b>İyi</b>	185	20,66	7,948	
<b>Orta</b>	97	19,03	6,160	
<b>Kötü</b>	24	20,70	8,650	
<b>İnternet Kullanım Sıklığı</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>SS</b>	p= 0,017
<b>6 Saat Üstü</b>	86	21,13	8,643	
<b>4-6 Saat Arası</b>	130	21,91	8,722	
<b>2-4 Saat Arası</b>	160	18,83	5,697	
<b>1-2 Saat Arası</b>	75	18,18	6,719	
<b>1 Saat Altı</b>	9	20,77	11,311	

**Tablo 11'in Devamı**

Özel Eğitim	N	$\bar{X}$	SS	p= 0,839
Evet	72	20,55	9,282	
Hayır	388	19,95	7,300	

Yaşadığı Yer	N	$\bar{X}$	SS	p= 0,003
İl	275	19,98	7,579	
İlçe	149	19,20	6,868	
Kasaba	18	20,94	8,834	
Köy	18	24,61	9,714	

Maddi Durum	N	$\bar{X}$	SS	p= 0,000
Kötü	15	28,93	11,423	
Orta	264	19,68	7,262	
İyi	161	19,06	6,685	
Çok İyi	20	25,95	9,859	

Kiminle Yaşıyor	N	$\bar{X}$	SS	p= 0,002
Yalnız	33	24,42	11,191	
Aileyle	43	22,37	9,365	
Arkadaşla	162	20,44	6,939	
Yurtta	222	18,65	6,726	

#### **4.7. SCL-90 BELİRTİ TARAMA TESTİNE İLİŞKİN BULGULAR**

Öğrencilerin SCL-90 Belirti Tarama Testinden aldıkları toplam puan ortalaması  $1,02 \pm 0,625$  (min:0,00 max:3,29) idi. Alt ölçeklerden SCL-Somatizasyon ölçeğinden aldıkları puan ortalaması  $0,90 \pm 0,691$  (min:0,00 max:3,50), SCL-Obsesyon ölçeğinden aldıkları puan ortalaması  $1,39 \pm 0,740$  (min:0,00 max:3,90) idi. SCL-Kişiler Arası Duyarlılık ölçeğinden aldıkları puan ortalaması  $1,16 \pm 0,768$  (min:0,00 max:3,67), SCL-Depresyon ölçeğinden aldıkları puan ortalaması  $1,16 \pm 0,768$  (min:0,00 max:3,62) idi. SCL-Kaygı ölçeğinden aldıkları puan ortalaması  $0,86 \pm 0,697$  (min:0,00 max:3,30), SCL-Öfke-Düşmanlık ölçeğinden aldıkları puan ortalaması  $1,01 \pm 0,827$  (min:0,00 max:4,00), SCL-Fobik-Anksiyete ölçeğinden aldıkları puan ortalaması  $0,65 \pm 0,669$  (min:0,00 max:3,29) olarak belirlenirken, SCL-Paranoid Düşünce ölçeğinden aldıkları puan ortalaması  $1,15 \pm 0,814$  (min:0,00 max:3,83) SCL-Psikotizm ölçeğinden aldıkları puan ortalaması ise  $0,79 \pm 0,676$  (min:0,00 max:3,70) idi. SCL-Ek ölçeğinden aldıkları puan ortalaması  $1,10 \pm 0,736$  (min:0,00 max:3,14) olarak bulundu (Tablo-12).

**Tablo 12.** SCL-90 Belirti Tarama Testi ve Alt Ölçek Ortalamaları

	N	Min,	Maks,	Ort,	SS
SCL	460	0,00	3,29	1,02	0,625
SCL-Somatizasyon	460	0,00	3,50	0,90	0,691
SCL-Obsesif	460	0,00	3,90	1,39	0,740
SCL-Kişiler Arası Duyarlılık	460	0,00	3,67	1,16	0,768
SCL-Depresyon	460	0,00	3,62	1,16	0,768
SCL-Kaygı	460	0,00	3,30	0,86	0,697
SCL-Öfke-Düşmanlık	460	0,00	4,00	1,01	0,827
SCL-Fobik-Anksiyete	460	0,00	3,29	0,65	0,669
SCL-Paranoid Düşünce	460	0,00	3,83	1,15	0,814
SCL-Psikotizm	460	0,00	3,70	0,79	0,676
SCL-Ek Madde	460	0,00	3,14	1,10	0,736

Öğrencilerin SCL-90 Belirti Tarama Testinden aldıkları toplam puan, demografik değişkenlerle karşılaştırılmış; cinsiyet, yaş, eğitime devam ettikleri sınıf, başarı durumu, okula devam durumu, internet konusunda özel eğitim alma durumu, yaşadığı yer, maddi durum ve kiminle yaşadığına göre, SCL-90 Belirti Tarama Testi toplam puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ).

SCL-90 Belirti Tarama Testinden alınan toplam puan ile internet kullanım sıklığı karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ) (Tablo-13).

**Tablo 13.** Demografik Değişkenler ve SCL-90 Belirti Tarama Testi Puanlarının Karşılaştırılması (n=460)

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	p=0,292
Kadın	233	1,05	0,634	
Erkek	227	0,99	0,616	

Yaş	N	$\bar{X}$	SS	p=0,166
21 Altı	208	0,99	0,645	
21 ve Üstü	252	1,04	0,609	

Sınıf	N	$\bar{X}$	SS	p=0,472
1	146	0,96	0,626	
2	91	1,05	0,657	
3	137	1,04	0,594	
4	86	1,06	0,641	

Tablo 13'ün Devamı

Başarı Durumu	N	$\bar{X}$	SS	p=0,462
Çok İyi	24	0,98	0,643	
İyi	159	1,05	0,620	
Orta	199	0,97	0,606	
Başarısız	78	1,10	0,675	

Okula Devam	N	$\bar{X}$	SS	p=0,665
Çok İyi	154	1,02	0,594	
İyi	185	1,00	0,613	
Orta	97	1,06	0,712	
Kötü	24	1,11	0,563	

İnternet Kullanım Sıklığı	N	$\bar{X}$	SS	p=0,008
6 Saat Üstü	86	1,13	0,681	
4-6 Saat Arası	130	1,11	0,604	
2-4 Saat Arası	160	0,95	0,605	
1-2 Saat Arası	75	0,85	0,579	
1 Saat Altı	9	1,13	0,787	

Özel Eğitim	N	$\bar{X}$	SS	p=0,543
Evet	72	0,97	0,600	
Hayır	388	1,03	0,630	

Yaşadığı Yer	N	$\bar{X}$	SS	p=0,763
İl	275	1,01	0,638	
İlçe	149	1,02	0,620	
Kasaba	18	0,94	0,608	
Köy	18	1,07	0,460	

Maddi Durum	N	$\bar{X}$	SS	p=0,477
Kötü	15	1,24	0,592	
Orta	264	1,01	0,597	
İyi	161	1,02	0,661	
Çok İyi	20	0,95	0,731	

Kiminle Yaşıyor	N	$\bar{X}$	SS	p=0,572
Yalnız	33	1,13	0,685	
Aileyle	43	1,12	0,722	
Arkadaşla	162	1,02	0,626	
Yurtta	222	0,99	0,596	

#### 4.8. LIEBOWITZ SOSYAL ANKSİYETE ÖLÇEĞİNE İLİŞKİN BULGULAR

Öğrencilerin Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği toplam puan ortalaması  $39,77 \pm 23,851$  (min:0 max:122) idi. Alt ölçeklerden LBW-Kaçınma ölçeği puan ortalaması  $19,19 \pm 12,507$  (min:0 max:72), LBW-Kaygı ölçeği puan ortalaması ise  $20,58 \pm 12,686$  (min:0 max:60) olarak belirlendi (Tablo-14).

**Tablo 14.** Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği ve Alt Ölçek Ortalamaları

	N	Min,	Maks,	Ort,	SS
<b>LBW Toplam</b>	460	0	122	39,77	23,851
<b>LBW-Kaçınma</b>	460	0	72	19,19	12,507
<b>LBW-Kaygı</b>	460	0	60	20,58	12,686

Öğrencilerin Liebowitz Sosyal Anksiyete ölçeği toplam puanı demografik değişkenlere göre incelenmiş; eğitime devam ettikleri sınıf, başarı durumu, okula devam durumu, internet kullanım süreleri, internet konusunda özel eğitim alma durumu, yaşadığı yer, maddi durum ve kiminle yaşadığına göre Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür ( $p > 0,05$ ).

Liebowitz Sosyal Anksiyete ölçeğinden alınan puanlar ile yaş ve cinsiyet arasında ise istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ( $p < 0,05$ ) (Tablo-15).

**Tablo 15.** Demografik Değişkenler ve Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması (n=460)

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	p=0,003
<b>Kadın</b>	233	43,24	24,615	
<b>Erkek</b>	227	36,22	22,546	

Yaş	N	$\bar{X}$	SS	p=0,046
<b>21 Altı</b>	208	42,27	23,849	
<b>21 ve Üstü</b>	252	37,71	23,703	

Sınıf	N	$\bar{X}$	SS	p=0,372
<b>1</b>	146	41,34	23,074	
<b>2</b>	91	39,73	21,262	
<b>3</b>	137	40,63	25,349	
<b>4</b>	86	35,77	25,208	

Tablo 15'in Devamı

Başarı Durumu	N	$\bar{X}$	SS	p=0,384
Çok İyi	24	34,45	20,019	
İyi	159	42,42	27,303	
Orta	199	38,33	21,827	
Başarısız	78	39,69	22,093	

Okula Devam	N	$\bar{X}$	SS	p=0,312
Çok İyi	154	41,90	26,820	
İyi	185	40,10	20,256	
Orta	97	36,46	23,898	
Kötü	24	36,62	28,788	

İnternet Kullanım Sıklığı	N	$\bar{X}$	SS	p=0,124
6 Saat Üstü	86	38,12	24,317	
4-6 Saat Arası	130	43,79	24,606	
2-4 Saat Arası	160	39,27	21,628	
1-2 Saat Arası	75	36,09	24,181	
1 Saat Altı	9	38,88	39,453	

Özel Eğitim	N	$\bar{X}$	SS	p=0,502
Evet	72	37,56	23,861	
Hayır	388	40,18	23,858	

Yaşadığı Yer	N	$\bar{X}$	SS	p=0,771
İl	275	39,02	24,058	
İlçe	149	40,20	24,062	
Kasaba	18	38,38	20,810	
Köy	18	44,94	21,027	

Maddi Durum	N	$\bar{X}$	SS	p=0,464
Kötü	15	37,93	25,347	
Orta	264	41,14	23,182	
İyi	161	37,86	24,065	
Çok İyi	20	38,55	29,879	

Kiminle Yaşıyor	N	$\bar{X}$	SS	p=0,446
Yalnız	33	36,12	28,181	
Aileyle	43	45,25	28,988	
Arkadaşla	162	38,89	25,295	
Yurtta	222	39,90	20,792	

#### 4.9. PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI, SCL-90 BELİRTİ TARAMA TESTİ VE LIEBOWITZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİNE YÖNELİK BULGULAR

Problemlili İnternet Kullanımı toplam puanı, SCL-90 Belirti Tarama Testi, LBW Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği toplam puanı ve bu ölçeklerin alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde, pozitif yönde orta düzeyde ilişki saptanmıştır ( $p=0,000$ ). En yüksek korelasyon katsayıları sırasıyla; SCL-Psikotizm alt boyutunda 0,452, LBW toplam puanında 0,441, SCL toplam puanında 0,440, LBW Kaçınma alt boyutunda 0,437, SCL-Fobi alt boyutunda 0,425, SCL-Anksiyete alt boyutunda 0,408, LBW Kaygı alt boyutunda 0,414, SCL-Depresyon alt boyutunda ise 0,403 olarak bulunmuştur. Ölçekte 10. madde ek madde olarak adlandırılmıştır. Bu madde diğer psikolojik semptomlar olarak adlandırılabilir. Diğer semptomlar, yemek yeme, uyku bozuklukları ve suçluluk duygusu gibi belirtileri içermektedir (Kılıç M., 1987) (Tablo-16).

**Tablo 16.** Problemlili İnternet Kullanımı, Scl-90 Belirti Tarama Testi Ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçekleri Arasındaki Korelasyon Sonuçları

	Problemlili İnternet Toplam Puanı	
	Korelasyon Katsayısı	p Değeri
SCL Toplam Puan	0,440	0,000
SCL-Somatizasyon	0,344	0,000
SCL-Obsesyon	0,276	0,000
SCL-Kişiler Arası Duyarlılık	0,387	0,000
SCL-Depresyon	0,403	0,000
SCL-Anksiyete	0,408	0,000
SCL-Öfke-Düşmanlık	0,385	0,000
SCL-Fobi	0,425	0,000
SCL-Paranoid Düşünce	0,360	0,000
SCL-Psikotizm	0,452	0,000
SCL-Ek Madde	0,377	0,000
LBW Toplam Puan	0,441	0,000
LBW Kaygı Puanı	0,414	0,000
LBW Kaçınma Puanı	0,437	0,000



## 5. TARTIŞMA

Çalışmada birincil amaç üniversite öğrencilerinde internet kullanımının genel psikolojik belirtiler ve sosyal fobi ile ilişkisini incelemektir.

Üniversite öğrencilerinde problemlili internet kullanımı, bunun sosyo-demografik özelliklere göre değişimi, genel psikolojik belirtiler ve sosyal fobi ile ilişkisi literatür doğrultusunda tartışılacaktır.

### 5.1. PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI, SCL-90 BELİRTİ TARAMA TESTİ VE LİEBOWITZ SOSYAL ANKSİYETE ÖLÇEĞİ CRONBACH ALFA DEĞERLERİNE YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI

Çalışmamızda problemlili internet kullanım ölçeği için cronbach alfa katsayısı 0,94 olarak bulunmuştur. Ölçeği oluşturan üç alt ölçeğin iç tutarlılık kat sayıları, internetin olumsuz sonuçları için 0,90, sosyal fayda-rahatlık için 0,90 ve internetin aşırı kullanımı için 0,63 olarak elde edilmiştir. Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği' nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması Ceyhan ve ark. (2007) tarafından yapılmış, örnekleme oluşturan 1658 üniversite öğrencisinin ölçeğin 33 maddesine ilişkin cevaplarından elde edilen cronbach alfa katsayısı 0.95 olarak bulunmuştur. Ölçeği oluşturan üç alt ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı internetin olumsuz sonuçları için 0,94, sosyal fayda-rahatlık için 0,85 ve internetin aşırı kullanımı için 0,75 olarak elde edilmiştir.

Ceyhan'ın Anadolu Üniv. öğrencileri ile PİKÖ'nün güvenilirlik çalışması kapsamında yaptığı çalışmada ölçeğin cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.94 bulunmuştur (Ceyhan., 2010).

Problemlili internet kullanımının alt ölçeklerinden internetin aşırı kullanımının  $0,60 \leq \alpha < 0,80$  arasında olması da oldukça güvenilir olduğunu göstermektedir.

Çalışmamızda SCL-90 Belirti Tarama Testinin cronbach alfa katsayısı 0,97 olarak bulunmuştur. Ölçeği oluşturan on alt ölçeğin iç tutarlılık kat sayıları ise SCL-Somatizasyon 0,85, SCL-Obsesif-Kompulsif 0,81, SCL-Kişiler Arası Duyarlılık 0,83, SCL-Depresyon 0,87, SCL-Kaygı 0,84, SCL-Öfke-Düşmanlık 0,78, SCL-

Fobik-Anksiyete 0,79, SCL-Paranoid Düşünce 0,76, SCL-Psikotizm 0,82 ve SCL-Ek Madde için 0,67' dir.

Dağ'ın yaptığı Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R)'nin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında ölçeğin cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı 0,97 olarak hesaplanmıştır (Dağ., 1991).

SCL-90 R'nin üniversite öğrencileri örnekleminde alt ölçeklerin test-tekrar test güvenilirliğinin 0,63 ile 0,84 arasında değiştiği ifade edilmiştir (Kılıç M.,1987, Dağ,1991).

Çalışmamızda Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin cronbach alfa katsayısı 0,94 olarak bulunmuştur. Ölçeği oluşturan iki alt ölçeğin iç tutarlılık kat sayıları ise LBW-Kaygı için 0,90 ve LBW-Kaçınma için 0,91'dir.

Ülkemizde geçerlik ve güvenilirlik çalışması Dilbaz ve Güz tarafından yapılmış olan LSAÖ'nün iç tutarlılığı (cronbach alfa) 0,96 bulunmuştur (Dilbaz.,2001).

Heimberg ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin ve alt boyutlarının cronbach alfa değerleri 0,81 ile 0,96 arasında bulunmuştur (Heimberg, R.G., ark. 1999).

Sonuçlar çalışma sırasında kullanılan ölçeklerin güvenilirliğinin yüksek olduğunu, kullanılan örneklemin popülasyonu iyi derece temsil ettiğini ve değerlerinin  $0,90 \leq \alpha \leq 1,00$  aralığında yüksek güvenilirlik kategorisinde olduğunu göstermektedir.

## **5.2. SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER İLE BİLGİSAYAR VE İNTERNETİ KULLANMA DURUMLARINA İLİŞKİN ÖZELLİKLERİN TARTIŞILMASI**

Yalova Üniversitesinde gerçekleştirilen bu çalışmada, araştırma kapsamına alınan öğrencilerin % 50,7'sinin kız, % 49,3'ünün erkek olduğu belirlenmiştir. Üsküdar Üniversitesi Edebiyat Fakültesinde okuyan 251 üniversite öğrencisi ile yapılan benzer bir çalışmada, kız öğrenci oranı % 61,0 olarak tespit edilmiştir. TÜİK verilerine göre, 2009 yılı üniversite mezunlarının % 41,3'ünü, 2013-2014 yılı üniversite mezunlarının %46,25'ini bayanlar oluşturmaktadır (<http://www.tuik.gov.tr>).

Son yıllarda yapılan destek ve teşviklerle kızların yükseköğrenim görme oranlarında artış olduğu görülmektedir.

Çalışmamızda, öğrencilerden %87,2'sinin sosyal medya, %87,8'inin eğitim araştırma,%78,9'unun haberleşme, %73,3'ünün gündemi takip etmek, %55,7'sinin alışveriş ve %50,0'sinin oyun amacıyla interneti kullandığı belirlenmiştir. 2015 yılında Van Yüzüncü Yıl Üniversitesinde, öğrencilerin sosyal medya kullanımı alışkanlıklarının ölçülmesi ile ilgili araştırmada,%82,6'sının facebook, %67,0'sinin twitter kullandığı, sosyal medyayı kullanım sıklıklarına bakıldığında %75,2'sinin sürekli kullandıkları belirlenmiştir (Altınbaş F., 2015). 2004 yılında İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencileri ile yapılan çalışmada öğrencilerin interneti hangi amaçlar için kullandıkları incelendiğinde, en çarpıcı sonucun elektronik posta (% 81,5) seçeneği olduğu görülmektedir (Dursun F., 2004). Yine Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinde yapılan çalışmada öğrencilerin internet kullanım amaçlarına bakıldığında; % 17,9'unun derslerle ilgili araştırma yapmak, %10,4' ünün oyun oynamak, %44,6'sının eğlenmek, %2,0'sinin tanımadığı kişiler ile sosyal ilişkiler kurmak ve %25,1'inin tanıdığı kişiler ile iletişim kurmak amacıyla interneti kullandıkları tespit edilmiştir. Bu dağılıma göre, internetin daha çok eğlenme ve tanıdığı kişiler ile iletişim kurma amacıyla kullanıldığı görülmektedir (Büyükfiliz B. 2016). Türk İstatistik Kurumu (2016) tarafından gerçekleştirilen, Türkiye'de bilişim teknolojilerinin kullanımı araştırmasında; son 3 ay içinde internet kullanan bireylerin interneti kullanma amaçları incelenmiş; internetin en çok sosyal medya üzerinde profil oluşturma, mesaj gönderme veya fotoğraf vb. içerik paylaşma (%82,4), paylaşım sitelerinden video izleme (örn. Youtube) (%74,5), online haber, gazete ya da dergi okuma (%69,5), sağlıkla ilgili bilgi arama (yaralanma, hastalık, beslenme, vb.) (%65,9), mal ve hizmetler hakkında bilgi arama(%65,9), müzik dinleme (web radyosu dahil) (%63,7), kendi oluşturduğu metin, görüntü, fotoğraf, video, müzik vb. içerikleri herhangi bir web sitesine paylaşmak üzere yükleme (%47,0), e-posta gönderme/alma (%46,3), internet üzerinden telefonla görüşme/ video görüşme (webcam ile) (%41,3), oyun indirme veya oynama (%40,8)olarak belirlenmişken, en az internet üzerinden alınan mal ve hizmetler için ödeme hesabı kullanma (örn. BKM express veya PayPal gibi), web sitesi veya blog oluşturma, ücretli video izleme amaçlarıyla kullanıldığı bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, ülkemizde bireylerin

interneti en çok sosyal medya ve paylaşım sitelerinden video izlemek için kullandıkları söylenebilir. Geçmiş yılların TÜİK verilerine bakıldığında, sosyal medya kullanımının her geçen yıl arttığı görülmektedir. 2015 yılında en çok sosyal medya üzerinde profil oluşturma, mesaj gönderme veya fotoğraf vb. içerik paylaşma (%80,9), 2014 yılında, internet üzerindeki sosyal gruplara (Facebook, twitter vb) katılma (%78,8), 2013 yılında, internet üzerindeki sosyal gruplara katılma (%73,2), 2012 yılında, sohbet odalarına, blog, haber gruplarına veya online tartışma forumlarına mesaj gönderme, anlık ileti gönderme (Facebook, Twitter vb. sosyal gruplara mesaj gönderme, Chat, Msn, Skype ile gerçek zamanlı yazışma) (%41,6) olarak belirtilmiştir (www. tuik.gov.tr, Erişim tarihi, 28/04/2018).

Araştırma sonuçlarımız literatürle benzer biçimde internetin en fazla sosyal medya ve haberleşme amacıyla kullanıldığını göstermektedir. İnternetin haberleşme ve yüz yüze iletişim gibi önemli gereksinimlerin karşılanmasında giderek daha fazla kullanılması, teknolojideki hızlı gelişmenin kaçınılmaz bir sonucu gibi görünmekle birlikte, insanların daha fazla yalnızlaştığının da göstergesi olabilir. Bizim çalışmamızda eğitim öğretim amaçlı kullanım oranının yüksek olması, özel bir grup olarak öğrencilerle yapılmış olması ile ilgili olabilir.

Öğrencilerin ailelerinin aylık gelir düzeylerine göre dağılımlarına bakıldığında; %3,3'ü maddi durumlarını kötü, %57,4'ü orta, %35,0'i iyi, %4,3'ü çok iyi, olarak tanımlanmıştır. Yalova Üniversitesindeki öğrencilerin daha çok, orta gelir düzeyine sahip öğrenciler olduğu saptanmıştır. Üsküdar Üniversitesinde yapılan araştırmaya göre öğrencilerin gelir düzeyine bakıldığında, %33,1'inin 1000-3000TL, %32,3'ünün 3001-5000 TL ve %34,7'sinin 5000TL üzeri aylık gelire sahip oldukları tespit edilmiştir (Büyükfiliz B., 2016). Bu sonuçlar devlet üniversiteleri ve vakıf üniversiteleri arasında öğrencilerin ailelerinin aylık gelir düzeyleri açısından farklılık olduğunu ve devlet üniversitelerindeki öğrencilerin çoğunluğunun orta düzeyde gelire sahip olduklarını göstermektedir.

### 5.3. SOSYODEMOGRAFİK VERİLERE GÖRE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI ÖLÇEĞİ VE ALT BOYUTLARININ KARŞILAŞTIRILMASINA YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI

Üniversite öğrencilerinin Problemlİ İnternet Kullanım ölçeğinden (PİKÖ) aldıkları puan ortalaması  $68,25 \pm 23,718$  (min:33 max:161) olarak bulunmuştur. Alt boyutlardan, Problemlİ İnternetin Aşırı Kullanımı boyutunun puan ortalaması  $15,06 \pm 4,645$  (min:6 max:30), Sosyal Fayda-Rahatlık boyutunun puan ortalaması  $20,045 \pm 7,636$  (min:10 max:48), Olumsuz Sonuçları boyutunun puan ortalaması  $33,14 \pm 13,903$  (min:17 max:83) tür. Marmara Üniversitesi ve Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Fakültelerinde yapılan çalışmada öğrencilerin Problemlİ İnternet Kullanım Ölçeği toplam puan ortalaması  $62,2 \pm 20,2$  bulunmuştur. Alt boyutlardan; Aşırı Kullanımın puan ortalaması  $17,2 \pm 5,7$ , Sosyal Faydanın puan ortalaması  $17,9 \pm 6,7$ , Olumsuz Sonucun puan ortalaması  $27,0 \pm 11,3$  olarak tespit edilmiştir. Bu araştırmayla kıyaslandığında, çalışmamıza katılan öğrencilerin problemlİ internet kullanım ölçeği toplam puan ortalaması, alt ölçeklerden de sosyal fayda ve olumsuz sonuç puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. Aşırı kullanım alt ölçeğinde ise sonuçlar birbirine yakındır (Tutgun A.,2011). Çalışmamızdaki ortalama PİK puanlarının literatüre göre yüksek olması, internet ve teknoloji kullanımında yıllar içindeki artışın çok hızlı olmasına ve bölgeler arasındaki sosyo-ekonomik farklılıklara bağlanabilir.

Yapılan analiz sonucunda öğrencilerin problemlİ internet kullanım puan ortalaması ile cinsiyetleri arasında anlamlı fark saptanmamıştır. Bizim çalışmamızla benzer sonuçları olan çalışmalar da mevcuttur (Brenner V., 1997, Dalgacı F. N., 2016, Şahin N.H., 2014) Öğrencilerin cinsiyetlerine göre problemlİ internet kullanımına bakıldığında; bazı araştırmalarda erkek öğrencilerin problemlİ internet kullanım ölçeği puan ortalamalarının, kız öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur (Durak Batıgün ve Kılıç, 2011, Akdağ M., 2014, Sevim C., 2017, Öztürk, E. ve Kaymak-Özmen, S. (2011). Aynı şekilde kızların problemlİ internet kullanım puanlarının erkeklerinkinden yüksek olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Odacı H., 2011). Çalışmalardaki farklı sonuçlar problemlİ internet kullanımında cinsiyetler açısından belirgin bir farklılık olmadığını

göstermektedir. Bu durum üniversitede okuyan hem kız, hem de erkek öğrencilerin kimlik oluşturmak, yakın ve sosyal ilişkiler kurmak için interneti bir araç gibi görmeleri ile açıklanabilir. Aynı zamanda öğrencilerin mesleki ve gelecekle ilgili karar verme süreçlerine katkısı olan uygun ve rahat bir ortam sağlaması, yaygın ve kolay ulaşılabilir olması nedeniyle de gençler için vazgeçilmez bir araçtır.

Çalışmamızda yaşa göre problemlerli internet kullanımına bakıldığında, istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmemiştir. Yaş grubunun sonucu etkilemediğini gösteren diğer çalışmalar bizim çalışmamızla benzer niteliktedir (Üçkardeşler EA., 2010). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda her ne kadar yaş grupları arasında farklılık olmadığı görülsede, teknolojik değişimlerden etkilenen ve en çok kullanan yaş grupları arasında gençlerin yer aldığı söylenebilir. Üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunun ileri ergenlik (18-21 yaş) döneminde bulunması ve bu dönemin gelişimsel sorunlar içermesi gibi çeşitli nedenlerle aşırı internet kullanımı ile ilişkili problemler geliştirmeye eğilimli oldukları söylenebilir (Ceyhan., 2007). TÜİK verilerinde, bireylerin yaş grubuna göre bilgisayar ve internet kullanım oranları incelendiğinde; 16-24 yaş grubunun diğer yaş gruplarına oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir (www. tuik.gov.tr, Erişim tarihi, 25.06.2018). Üniversite öğrencilerinin de çoğunluğunun bu yaş grubundan oluşması, üniversite öğrencilerine yönelik bilgilendirme ve eğitimin önemini arttırmaktadır. Öğrencilerin üniversite ortamına uyum sağlamada karşılaştıkları sorunları, aileden uzaklaşmanın olumsuz etkilerini ve arkadaşlarından ayrılmanın meydana getirdiği yalnızlığı gidermek için, problemlerli internet kullanma davranışlarını arttırdıkları düşünülebilir.

Çalışmamızda öğrencilerin okudukları sınıfa göre internet kullanım ölçeğinden aldıkları puanın anlamlı şekilde değiştiği anlaşılmıştır. Buna göre; 3 ve 4. sınıfta okuyan öğrencilerin problemlerli internet kullanım ölçeği puanlarının 1. sınıfta okuyan öğrencilere göre yüksek olduğu belirlenmiş, bunun 1. sınıf öğrencilerinin 3. ve 4. sınıflara göre puan ortalamaları arasındaki farktan kaynaklandığı tespit edilmiştir. Fırat Üniversitesinde yapılan çalışmada 4. sınıfta okuyan öğrencilerin problemlerli internet kullanım ölçeği puanlarının, birinci ve ikinci sınıflara göre yüksek olması da çalışmamızı desteklemektedir (Sevindik F., 2011). Bunun nedeni üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin ilk yıllarda çevreyi tanımaya çalışma ve sosyalleşme

konusunda daha istekli olmaları, okullarının son yıllarında bunun yerini sosyal paylaşım siteleri ve internet kullanımına bırakmaları olabilir.

Çalışmamızda, öğrencilerin başarı durumlarına göre dağılımları, %5,2 çok iyi, %34,6 iyi, %43,3 orta, %17 başarısız olarak belirlenmiştir. Örneklem grubumuza bakıldığında, araştırma grubunun büyük çoğunluğunu (%44,1) orta derecede başarıya sahip öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmamızda öğrencilerin, başarı durumuna göre problemlili internet kullanımını ortalamaları arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Ceyhan'nın çalışması da bizim çalışmamızla benzer şekilde problemlili internet kullanımında başarı düzeyinin önemli faktör olmadığını işaret etmektedir (Ceyhan A., 2011). Çalışmamızın aksine akademik başarısı düşük olan öğrencilerin problemlili internet kullanım ölçeğinden anlamlı olarak yüksek puan aldıklarını bulan araştırmalar da mevcuttur (Yang, SC., Tung, CJ., 2007). Üniversite öğrencilerinin yurtda, evde ve mobil internet bağlantısı sağlandıktan sonra belirgin derecede artan bilgisayar ve internet kullanımına bağlı olarak başarısızlıklarının arttığı, interneti ders çalışmak ya da araştırma amaçlı kullandıklarında ise başarılarının arttığı düşünülebilir. Bu sonuçlar internetin denetimli doğru amaçlar için kullanıldığında başarıyı olumlu yönde etkileyen bir araç olduğunu, kötüye kullanım söz konusu olduğunda da tam tersi etkiye neden olabileceğini göstermektedir.

Araştırma grubumuzdaki öğrencilerin okula devam durumu,% 33,5 oranında çok iyi, %40,2 iyi, %21,1orta, %5,2 kötü olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin okula devam durumuna göre problemlili internet kullanım ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Ancak devamsızlıkla problemlili internet kullanımı arasında ilişki bulan çalışmalar da mevcuttur. İnönü üniversitesinde yapılan çalışmada devamsızlık hakkını sonuna kadar kullanan öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin, hiç devamsızlık yapmayan ve ara sıra devamsızlık yapan öğrencilerin bağımlılık düzeylerinden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür (Akdağ M, 2014). Çalışmalarda bulunan değerlerin farklılığı bölgesel farklılık, internete ulaşım imkanları ve çalışmanın yapıldığı zaman diliminin farklılığından kaynaklanabilir.

Öğrencilerin kaldıkları yere veya kiminle yaşadıklarına göre problemlili internet kullanım ölçeğinden aldıkları puanların farklı olduğu, yalnız yaşayan öğrencilerin yurtda kalanlardan anlamlı derecede daha yüksek puan aldıkları belirlenmiştir. Fırat

Üniversitesinde yapılan çalışmada Kredi Yurtlar Kurumu'nda kalan öğrencilerin PİK puan ortalamaları, evde arkadaşları ile veya özel yurttaki kalan öğrencilerden anlamlı derecede düşük bulunmuştur. Kredi Yurtlar Kurumu'nda kalan öğrencilerin kalabalık odalarda kalma gibi daha fazla sosyalleşmelerini gerektirecek yaşam şartlarına sahip olmalarının internetin patolojik kullanımını önlediği düşünülebilir (Sevindik F.,2011). Bizim çalışmamızda yurttaki kalan öğrencilerin boş zamanlarını daha fazla arkadaşları ve farklı aktivitelerle geçirmeleri, yalnız yaşayanların ise zamanlarını daha fazla internet kullanımına ayırmaları PİK puan ortalamalarını etkilemiş olabilir.

PİK ile günlük ve haftalık internet kullanım süresi arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarda, problemlili internet kullanımını işaret eden net bir sürenin olmadığı görülmektedir. Bununla birlikte, problemlili internet kullanımının, günlük kullanım süresi açısından incelendiği araştırmalarda, interneti günde beş saat ve daha fazla süre ile kullanmanın problemlili kullanımını işaret ettiği belirtilmektedir (Mythily S., 2008).

Çalışmamızda öğrencilerin %18,7'sinin günde 6 saat ve üstü,% 28,3'ünün 4-6 saat arası, %34,8'inin 2-4 saat arası, %16,3'ün 1-2 saat arası, %2,0'sinin 1saatten az internet kullandığı tespit edilmiştir. Problemlili internet kullanım ölçeğinden alınan puanlar, internet kullanım süreleri ile istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte ve interneti günlük 4-6 saat arası kullananların ölçek puanlarının 1-2 saat arası kullananlardan anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir. Kafkas Üniversitesinde, öğrenim gören öğrencilerin problemlili internet kullanma davranışlarının incelendiği çalışmada, interneti haftalık 10 saat ve üstü kullanan öğrencilerin, 10 saat altı kullananlara göre problemlili internet kullanımına daha eğilimli oldukları tespit edilmiştir (Öztürk E., Kaymak Özmen S., 2011). Benzer şekilde Tutgun'nun öğretmen adayları üzerinde yaptığı çalışmada da internet kullanım süresi arttıkça, problemlili internet kullanım düzeyinin ve günde 8 saatten fazla internet kullanan öğrencilerin, daha az sürelerde internet kullanan öğrencilere göre problemlili kullanma eğilimlerinin arttığı görülmektedir (Tutgun A., 2009). Hem bizim, hem de farklı üniversitelerin öğrencileri ile yapılmış benzer çalışmaların sonuçları internet kullanım süresi arttıkça bağımlılık ve kötüye kullanımın arttığını göstermektedir.



Günlük hayatımızı pek çok alanda kolaylaştıran internetin aşırı kullanılması bir takım sorunları da beraberinde getirmektedir. Modern toplumda bazı bireylerin yüz yüze iletişim yerine sanal ortamda iletişimi tercih ettikleri, günlük yaşamın gerektirdiği etkinlikleri erteleyebildikleri, ihmal edebildikleri, günlerce internetin esiri oldukları ve aşırı kullanım gibi davranışlar sergileyebildikleri gözlenmektedir (Üçkardeşler E.A., 2010). Bu durum, internet bağımlılığı veya problemlili/patolojik internet kullanımı gibi davranış problemlerini ortaya çıkarmıştır.

Çalışmamızda, Problemlili İnternet Kullanım Ölçeğinin alt ölçekleri olan internetin olumsuz sonuçları, internetin aşırı kullanımı ve sosyal faydadan alınan puanlar ile öğrencilerin interneti kullanım süreleri arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Kafkas Üniversitesinde yapılan çalışmada problemlili internet kullanımı alt ölçekleri ile internetin haftalık kullanım süresi arasındaki ilişkinin anlamlı ve pozitif yönlü olduğu görülmüştür (Öztürk E., Kaymak Özmen S., 2011). Marmara Üniversitesi ve Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Fakültelerinde yapılan çalışma da çalışmamızı destekler niteliktedir (Tutgun A., 2009).

İnternette harcanan sürenin, internet bağımlılığının sebeplerinden biri olduğu, süre arttıkça öğrencilerin internette ayrı kalmakta zorlandıkları ve zamanı sınırlamakta güçlük çektikleri bildirilmektedir. Bu nedenle internette geçirilen sürenin artmasının problemlili internet kullanım riskini artırdığı düşünülmektedir.

Öğrencilerin sosyoekonomik düzeyleri ve Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeğinden aldıkları puanlar incelendiğinde; sosyoekonomik durumunu kötü olarak tanımlayan bireyler, iyi ve orta olarak tanımlayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek problemlili internet kullanımı puanlarına sahiptir. Bunun nedeni kötü sosyoekonomik düzeye sahip bireylerin ekonomik olarak ulaşmakta zorlandıkları sosyal aktiviteler (sinema, tiyatro, müzik, yüzme vs.) yerine, daha az maddiyat gerektiren ve ulaşılabilir olan internete yönelmeleri olabilir. İnönü üniversitesinde yapılan çalışmada bizim çalışmamızla benzer biçimde gelir düzeyi (düşük/orta/yüksek) yükseldikçe internet bağımlılığın sıra ortalama değerlerinin yükseldiği gözlenmiştir (Akdağ M., 2014). Bizim çalışmamızdan farklı olarak, Üsküdar Üniversitesi ve Fırat Üniversitesi öğrencileri arasında yapılan çalışmalarda sosyoekonomik düzeyi iyi olan bireylerin daha fazla problemlili internet kullanımı ortalamalarına sahip olduklarını

gösteren sonuçlar da bulunmuştur (Sevindik F., 2011, Büyük Filiz B., 2016). Jackson ve arkadaşlarının (2003) yaptıkları çalışmada, internet kullanımının ilk dönemlerde, gelir ve eğitim düzeyi ile bağlantılı olduğu, fakat yıllar içerisinde internetin yaygınlaşması ile gelir ve internet kullanımı ilişkisinin ortadan kalktığı belirtilmiştir. Bizim ve başka üniversitelerdeki öğrencilerle ilgili çalışmaların sonuçlarındaki benzerlik ve farklılıklar süreç içerisindeki bu değişimle ilişkilendirilebilir.

#### **5.4. SOSYODEMOGRAFİK VERİLERE GÖRE SCL-90 BELİRTİ TARAMA TESTİ VE ALT BOYUTLARININ KARŞILAŞTIRILMASINA YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI**

Öğrencilerin ruhsal belirti ve yakınma durumları incelendiğinde, obsesif kompulsif bozukluk alt boyutu birinci sırada, kişiler arası duyarlılık ve depresyon alt boyutu ikinci sırada, paranoid düşünce bozuklukları alt boyutu üçüncü sırada yer almıştır. SCL-90 Belirti Tarama Testinin toplam puanı demografik değişkenlere göre incelendiğinde; öğrencilerin cinsiyet, yaş, eğitime devam ettikleri sınıf, başarı durumu, okula devam durumu, maddi durum, internet konusunda özel eğitim alma durumu, yaşadığı yer ve kiminle yaşadığına göre SCL-90 Belirti Tarama Testi ortalamaları arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür.

Çalışmamızda SCL-90 Belirti Tarama Testinden alınan puanlar, internet kullanım sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.

#### **5.5. SOSYODEMOGRAFİK VERİLERE GÖRE LIEBOWITZ SOSYAL ANKSİYETE ÖLÇEĞİ VE ALT BOYUTLARININ KARŞILAŞTIRILMASINA YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI**

Çalışmamızda öğrencilerin Liebowitz Sosyal Anksiyete ölçeğinden aldıkları puan ortalaması  $39.77 \pm 23.851$  olarak belirlenmiştir.

Cinsiyete göre kız öğrencilerin Liebowitz Sosyal Anksiyete ölçeği puan ortalamaları, erkek öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Sosyal fobisi olan kişilerin demografik özelliklerini inceleyen birçok araştırmada, sosyal fobinin kadınlarda erkeklere oranla daha fazla görüldüğü belirtilmektedir

(Pakriev ve ark., 2000; Andrade ve ark., 2002; Furmark, 2002; Bayramkaya E., 2009). Bazı araştırma sonuçları erkeklerin psikolojik sorunlarını, kadınlara göre açığa vuramama ya da daha fazla gizleme eğiliminde olduklarını göstermektedir. Sosyal fobi belirtileri bulundurup tedavisi için yardım almak istemeyen ya da alamayan erkeklerin olduğunu gösteren araştırma verileri de mevcuttur (Bourdon, K. H., 1988).

Bunların yanı sıra kadın erkek sayısının eşit olduğunu ya da (Heimberg ve Juster, 1995) erkeklerin kadınlardan daha fazla sosyal fobi tanısı aldığını gösteren sonuçlar da bulunmaktadır (Eng ve ark., 2000, Hofmann ve ark., 2003). Sosyal fobi ile ilgili çalışmalarda kadın erkek oranlarının farklı olması, toplumdaki geleneksel cinsiyet-rol beklentileriyle ilişkili olabilir.

Toplumumuzdaki kadınların geleneksel kadın rolleri nedeniyle, otorite konumundaki biriyle ya da izleyici önünde konuşurken sosyal fobi yaşamaları erkeklere oranla daha sık rastlanabilir bir durumdur.

Çalışmamızda öğrencilerin yaş durumuna göre Liebowitz Sosyal Anksiyete ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Yapılan çalışmalarda sosyal fobi başlangıcının 13 ile 24 yaş arasında değiştiği, fakat yardım almak için başvurma yaşının 30 yaş ve üzerinde olduğu görülmüştür. Yani bireyler sosyal fobi belirtileri ile birlikte 15-20 yıl yaşadıktan sonra yardım arayışında bulunabilmektedirler (Dilbaz N., 1997). Bunun nedeni toplumumuzda psikiyatri kliniğine başvurmanın, psikiyatrik tanı veya tedavi almanın, “damgalayıcı, gizlenmesi gereken bir kusur” gibi görülmesi olabilir. Bu durum da kişilerin yardım aramalarına, yardım arayışında geç kalmalarına yol açabilmektedir. Aynı zamanda bozukluğun başlangıçta bir psikiyatrik durum olarak değerlendirilememesi, zaman içinde sorun derinleşip giderek kişinin yaşamını kısıtlar hale gelmesi de yardım arama biçimini etkilemektedir. Sosyal fobinin ortaya çıkışı ile yardım arama arasında geçen sürenin uzunluğu ve yardım arama tarzı ile ilgili sorunlar bu vb. nedenlerle açıklanabilir.

## **5.6. ÖLÇEKLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN TARTIŞILMASI**

Problemler İnternet Kullanımı toplam puanı ile SCL-90 Ölçeği, LBW Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği ve bunların alt ölçekleri karşılaştırılmış aralarında orta düzeyde ilişki saptanmıştır. En yüksek korelasyon katsayıları sırasıyla SCL-psikotizm alt

ölçek, LBW ve SCL-90 toplam puanları ile LBW kaçınma puanında;0,452, 0,441, 0,440 ve 0,437 olarak belirlenmiştir.

SCL-psikotizm alt ölçek puanının yüksek çıkması üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin yanı sıra bu dönemde artan stres faktörlerine (aileden uzaklaşma, arkadaşlarından ayrılma, ekonomik sorunlar, değişen çevreye uyum sağlayamama vb.)nedenlere bağlanabilir.

İkiz ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımı (internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/sosyal rahatlık ve aşırı kullanım) ile psikolojik belirtiler (depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite) arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkiler saptanmıştır (İkiz ve ark., 2015).

Utangaçlık, yalan, dışadönüklük, nörotizm-içedönüklük, psikotizm gibi özelliklerin, problemlili internet kullanımının yordayıcısı olup olmadıklarının incelendiği çalışmada, utangaçlık, yalan ve nörotizm'in problemlili internet kullanımının toplam puanı ile aşırı kullanım, sosyal fayda ve internetin olumsuz sonuçları alt faktörleri için anlamlı birer yordayıcı oldukları tespit edilmiştir (Öztürk E., Kaymak Özmen S., 2011).

Batıgün ve Kılıç'ın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada internet bağımlılığı ölçeğinden yüksek puan alan bireylerin daha uyumsuz, otokontrolü düşük, nörotizm özellikleri ve psikolojik belirtileri yüksek bireyler oldukları bulunmuştur. Algıladıkları sosyal destek, gelecek umutları ve yaşamdan zevk alma durumları ise daha düşük bulunmuştur.

İnterneti uzun bir süre aralıksız olarak, günlük yaşam etkinliklerini aksatacak veya erteleyecek şekilde kullanma bireylerin kişilerarası ilişkilerini bozabilir ve zamanla psikolojik sorunlarının artmasına, toplumsal yabancılaşmaya ve izole yaşama doğru kaymalarına neden olabilir. Aynı zamanda internet kullanımı sırasında deneyimledikleri olumsuz yaşantılar da psikotik davranışlara eğilimi arttırabilir.

Çalışmamızda problemlili internet kullanımı ile LBW toplam ve LBW-kaçınma alt boyut puan ortalamaları arasında orta düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada problemlili internet kullanımı ile akademik öz-yeterlik arasında negatif yönde anlamlı ( $r=-.56$ ,  $p<.01$ ) ilişki bulunmuştur (Odacı H., 2011). Tayvan'da yapılan bir başka çalışmada internet bağımlılığı olan bireylerin, bağımlı olmayanlara göre daha fazla aile, okul, sağlık, kişilerarası ve finansal problemler yaşadıkları, utangaç, depresif ve benlik saygısı düşük özelliklere sahip öğrencilerin daha fazla bağımlı olma eğiliminde oldukları bulunmuştur (Yang SC.,2007). Yaptığımız çalışmada da problemlili internet kullanımının üniversite öğrencilerinin duygu ve davranışlarında değişiklik meydana getirdiği ve sosyal fobiye neden olduğu görülmüştür. Literatüre göre sosyal kaygı-kaçınma vb. psikolojik belirtileri fazla olan bireyler mi problemlili internet kullanma eğiliminde oluyor, yoksa problemlili internet kullanımı mı sosyal kaygı-kaçınma vb. psikolojik belirtilere yol açıyor sorusuna netlik getirilememiştir.

Psikolojik açıdan işlevselliği iyi olmayan, anlamlı bir yaşam sürmediğini düşünen, kendini yeterli olarak algılamayan, geleceğe bakışı iyimser olmayan ve bulunduğu ortamda yeterince sosyal destek bulamayan öğrencilerde problemlili internet kullanımının yaygın olduğunu gösteren yakın tarihli çalışmalarda bulunmaktadır (Uzbaş A., Özsoysal S., Aysan F., 2016).

Problemlili internet kullanıcıları sosyal yaşamlarında bilişsel, duygusal ve davranışsal zorluklar yaşayabilirler. Bunun yanında, internetin negatif duygusal eğilimleri azaltmak amacıyla kullanılabileceği de ileri sürülmektedir (Spada, Langston, Nikcevic, and Moneta, 2008). Bilişsel-davranışçı modele göre; psikolojik sorunları olan bireylerin daha fazla problemlili internet kullanma eğilimi gösterdikleri, sosyal yaşamlarında bilişsel, duygusal ve davranışsal bozuklukları daha sık yaşama eğiliminde oldukları vurgulanmaktadır (Davis, 2001).

Yapılan araştırmalarda, bireylerin günlük yaşamlarında birbirleri ve çevreleri ile ilişkilerinden elde ettikleri doyumun derecesi ile internet bağımlılığı arasında negatif bir ilişkinin bulunduğu gösterilmiştir (Brenner V.,1997). Morahan-Martin JM., problemlili internet kullanan bireylerin internette geçirdikleri zamanı yüz yüze iletişime tercih ettiklerini, aynı zamanda aşırı internet kullanımının bireyi toplumdan ve gerçek dünyadan uzaklaştırarak aidiyet duygusundan mahrum bıraktığını belirtmişlerdir. Topluma entegre olamamış ve çevresiyle iyi ilişkiler kuramayan

bireyler, kişilerarası ilişki ihtiyaçlarını gidermek ve alternatif sosyal kanallar oluşturmak için internet bağımlılığı geliştiriyor olabilirler (Papacharissi ve Rubin, 2000). Problemlili İnternet kullanımının yalnızlığa neden olabileceğini gösteren çalışmalar da mevcuttur (Morahan Martin JM., 1999, Durak-Batıgün, A. & Kılıç, N., 2011, Oktan, V. 2015). İnternete yönelen bireyler zamanla toplumdan kendilerini soyutlayarak sosyal aktivite ve iletişime kapalı hale gelebilirler. Bu çerçevede problemlili internet kullanımının sosyal kaygıyı yordamada önemli bir faktör olabileceği düşünülmektedir. Sosyal ortam oluşturamayan bireyler kendilerini ifade etmek için internet ortamına yöneldiklerinden, zamanla sosyal ilişkileri daha da zayıf bir duruma gelebilir. Kendini ifade etme ihtiyacını internet ortamında sağlamaya çalışan bireyler gün geçtikçe sosyal kaygı ve kaçınma düzeyleri yüksek bireyler haline gelebilirler.

Örnekleme grubumuzu oluşturan üniversite öğrencilerinde problemlili internet kullanımı ile LBW Sosyal kaygı toplam puanı ve kaçınma alt ölçek puanları arasındaki ilişki, karşılaştıkları ekonomik ve sosyal sorunlar (barınma sorunu, mezuniyet sonrası iş bulma kaygısı vb.), içinde buldukları gelişimsel dönem, yaşam içerisinde karşılaştıkları pek çok konudaki belirsizlik, kendini sorgulama, yeni ortam arayışı ve gelecek kaygısı gibi nedenlerden kaynaklanabilir. Bu durum onların sosyal yaşamdan daha fazla uzaklaşmalarına, kendilerini sosyal ortamlarda huzursuz ve endişeli hissetmelerine neden olabilir.

Shapira ve arkadaşları 2003 yılında yaptıkları çalışmada, internet bağımlılığının olası bir psikiyatrik bozukluğun belirtisi olarak karşımıza çıkıp çıkmadığının henüz bilinmediğini söylerken, bu konudaki kanıtların yetersizliğine dikkat çekmişlerdir. İnternetin yaygın kullanımının gittikçe artmasına rağmen etkin tedavi stratejilerinin henüz açık olmadığını ve internet kullanımı ile psikiyatrik bozukluklar arasındaki ilişkiyi araştırarak sistemli çalışmalara gerek olduğunu bildirmişlerdir.

Problemlili internet kullanımı ile hem genel psikiyatrik belirtiler, hem de sosyal fobi arasındaki ilişki bulunması bu konuda farklı ölçüm araçları ve farklı popülasyonlarla çalışmaların yapılması gerektiğini de düşündürmektedir.



## **6. SONUÇ VE ÖNERİLER**

Çalışma sonucunda problemlı internet kullanımı açısından üniversite öğrencilerinin riskli gruplar olduğu, internette uzun süre geçirmelerinin bu riski daha da arttıracakđı, problemlı internet kullanımı arttıka genel psikolojik belirtilerin, davranış bozukluklarının ve sosyal fobinin de arttığı sonucuna varılmıştır.

Öğrencilerin değerlendirilmesine yönelik internet kullanım sıklıklarını ve ruhsal durumlarını tespit etmek amacıyla kısa bir tarama formu oluşturularak var olabilecek psikolojik semptomları ile bu semptomların düzeyinin belirlenmesi ve problemlı internet kullanım düzeylerinin tespit edilmesi,

Öğrencilerin ruhsal durumlarını ve problemlı internet kullanımını takip etmek amacıyla gizlilik ilkesine dayalı olarak form, her dönem uygulanarak öğrencilerde olan yıllar içindeki değişimin takip edilmesi,

Problemlı internet kullanımı konusunda;

- Öğrencilere internetin ekonomik, etkili ve verimli kullanılmasının öğretilmesi,
- PİK'nın olumsuz sonuçları ile ilgili eğitim verilmesi,
- Üniversite ortamında öğrencilerin daha çok sosyalleşebilecekleri, boş zamanlarını geçirebilecekleri aktivitelerin sağlanması,
- Sanatsal ve sportif aktivitelerini yapabilecekleri ortamların sağlanması, sinema, tiyatro gibi kendilerini ifade edebilecek aktivite alanlarının oluşturulması,
- Ruh sağlığı ve okul sağlığı alanlarında çalışan hemşirelerin kaygı, depresyon, benlik saygısı, stres, aile ve arkadaşlık ilişkileri, yalnızlık, uyum problemleri, karar verme zorlukları, farkındalık konularında sürekli eğitimler vermesi,
- Ruh sağlığı ve okul sağlığı alanlarında çalışan hemşirelerin problemlı internet kullanıma eğilimi olan öğrencileri belirleyerek, günümüzde giderek artan problemlı internet kullanımı ve yeni bağımlılıklarla baş etme konularında eğitici roller üstlenmeleri bu çalışmada önerilmiştir.

Buna ilave olarak; riskli grupların belirlenmesi ve değerlendirilmesi, kişilerin internette uzun süre geçirmesinin neden ve sonuçlarına yönelik farklı grupları da içeren kapsamlı çalışmalar yapılması önerilebilir.





## KAYNAKLAR

- Ahioğlu, E.N., "Piaget ve ergenlikte bilişsel gelişim", Kastamonu Eğitim Dergisi, 2011, 19 (1), 2-5.
- Altınörs, A., "Davranışçı Yaklaşım Chomsky'nin İtirazı", Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi, Haziran 2012, s.65-90.
- Altınbaş, F., Kul M., "Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı alışkanlıklarının ölçümlenmesi: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Örneği" Akademik Bakış Dergisi 2015, Sayı :51.
- Akdağ M.,et al., "Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" Nisan 2014, Cilt 15, Sayı 1, ss. 73-96 DOI: 10.17679/iuefd.98972.
- Akın, İ. (2014). Relationship of problematic internet use with alexithymia, emotion regulation, and impulsivity. Master`s Thesis, Bahçeşehir University, İstanbul.

- Amerikan Psikiyatri Birliği. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru El kitabı. E Köroğlu (çev.), Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2014.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (APA), DSM-III-R Tanı Ölçütleri El Kitabı. E Köroğlu (çev.), 3. Baskı, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2014.
- American Psychiatric Association (1980).Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Third Edition (DSM-III), Washington DC
- Andrade, L., Walters, E. E., Gentil, V. & Laurenti, R. Prevalence of ICD-10 mental disorders in a catchment area in the city of Sao Paulo, Brazil. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, (2002), 37, 316–325.
- Arısoy Ö., İnternet bağımlılığı ve tedavisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. 2009; 1:55-67.
- Arısoy Ö. İnternet bağımlılığı. Türkiye Klinikleri Dergisi 2009; 21:75-83.
- Arısoy Ö. İnternet bağımlılığı, (Ed): Tamam L. Dürtü Kontrol Bozuklukları. 1. baskı. Ankara: Hekimler Yayın Birliği 2009; 343-402.
- Bayramkaya, E. (2009). Sosyal Fobi Belirtileri, Yetişkin Bağlanma Boyutları, Kişilerarası İlişki Tarzları, Depresyon ve Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Bellak, L., Hurvich, M., & Gediman, H. "Ego functions in schizophrenics, neurotics, and normals". New York: Wiley, 1973.
- Beard KW, Wolf EM. Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. Cyberpsychol Behav. 2001;4:377-383.
- Black D, Belsare G, Schlosser S. Clinical features, psychiatric comorbidity and health related quality of life in persons reporting compulsive computer use behaviour. J ClinPsychiatry 1999; 60:839-843
- Bourdon, K. H., Boyd, J. H., Rae, D. S., Burns, B. J., Thompson, J. W. & Locke, B.Z. "Gender differences in phobias: results of the ECA community survey" Journal of Anxiety Disorders 1988,,2, 227-241
- Brenner V. "Psychology of computer use: XLVII. Parameters of Internet use, abuse and addiction: the first 90 days of the Internet Usage Survey". Psychol Rep. 1997; 80:879-82
- Bölükbaş, K. (2003). *İnternet kafeler ve internet bağımlılığı üzerine sosyolojik bir araştırma: Diyarbakır örneği*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dicle Üniversitesi, Diyarbakır.
- Büyükfiliz B., "18-25 yaş arası genç erişkinlerde problemlili internet kullanımı ve iletişim becerileri arasındaki ilişki", Yüksek Lisans Tezi, İstanbul 2016,

- Caplan SE. Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior* 2002; 18:553.
- Carpenito, LJ. (2005). Çev: Firdevs Erdemir. *Hemşirelik Tamları El Kitabı*, 10. Baskı, Nobel Kitabevi, İstanbul.
- Ceyhan, A. A. (2008a). Predictors of problematic internet use on Turkish university students. *Cyber Psychology & Behavior*, 11(3), 363-366.
- Ceyhan, A. A., Ceyhan, E. ve Kurtyılmaz, Y. (2009). Problemlı ve problemlı olmayan internet kullanımına sahip üniversite öğrencilerinin özellikleri. H. Asutay ve E. (Budak) Bayır (Ed.), *Uluslararası 5. Balkan Eğitim ve Bilim Kongresi içinde* (s. 470-474). Edirne: Trakya Üniversitesi.
- Ceyhan, A. A. (2011) *Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanım Düzeylerinin Yordayıcıları Çocuk Ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi : 18 (2) 2011*
- Ceyhan, E., Ceyhan A. A. ve Gürcan, A. (2007). Problemlı internet kullanımını ölçęinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, (7), 387-416.
- Ceyhan E, Ceyhan AA., "An Investigation of Problematic Internet Usage Behaviors on Turkish University Students", *The Proceedings of 7. International Educational Technology Conference*, 3-5 May 2007, Near East University-North Cyprus, 112-115.
- Ceyhan, E. (2008b). Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15, 109-116.
- Ceyhan E., "Problemlı İnternet Kullanım Düzeyi Üzerinde Kimlik Statüsünün, İnternet Kullanım Amacının ve Cinsiyetin Yordayıcılığı", 2010, 10 (3), 1323-155,.
- Charlton JP. A factor analytic investigation of computer addiction and engagement. *Br J Psychology* 2002; 93:329-344.
- Chou C, Condron L, Belland JC. "A Review of the Research on Internet Addiction," *Educational Psychology Review* 2005; 17:4-5.
- Chen SH, Weng LC, Su YJ, Wu HM. Development of Chinese Internet Addiction Scale and its psychometric study. *Chin J Psych.* 2003;45:279-294.
- Çakır-Balta, Ö. ve Horzum, M. B., Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2008, 41(1), 187-205.
- Dağ, İ. (1991). Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R)'nin üniversite öğrencileri için güvenirliliği ve geçerliliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2(1), 5-12.

- Dalgacı, F, N. (2016). Lise öğrencilerinde yeme tutumları ve internet bağımlılığının bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Davis KL, Charney D, Coyle J, Nemeroff C. Neuropsychopharmacology: The Fifth Generation of Progress. 5th ed. Pp. 1736-1737. Md: Lippincott Williams & Wilkins; Baltimore, 2002.
- Davis R. A cognitive behavioral model of pathological internet use. Computers in Human Behavior. 2001; 17(2):187-195.
- Dilbaz, N. Sosyal fobi. Psikiyatri Dünyası, (1997). 1, 18-24.
- Dilbaz N., Güz H. Liebowitz sosyal kaygı ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. 37. Ulusal Psikiyatri Kongresi, İstanbul, 2-6 Ekim, 2001.
- Durak-Batıgün, A. & Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.
- Durak, M. ve Durak, E. Ş., 2013, “Gençlerde Sosyal Kaygı ve Depresyonun Problemlili İnternet Kullanımıyla İlgili Bilişlerle İlişkisi”, Eğitim ve Bilim 38(169): ss.19-29.
- Dursun F, “Üniversite Öğrencilerinin İnterneti Kullanma Amaçları” XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz 2004.
- Egger O, Rauterberg M. Internet Behavior and Addiction. Swiss Federal Institute of Technology; Zurich, Switzerland, 1996.
- Eldoğan, D. & Barışkın, E. (2015). Erken dönem uyumsuz şema alanları ve sosyal fobi belirtileri: Duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü var mı? *Turkish Journal of Psychology*, 30 (75), 1-8.
- Eng, W., Heimberg, R. G., Coles, M. E., Schneier, F. R. & Liebowitz, M. R. (2000). An empirical approach to subtype identification in individuals with social phobia *Psychological Medicine*, 30, 1345-1357.
- Fortson BL, Scotti JR, Chen YC, et al. Internet Use, abuse, and dependence among students at a southeastern regional university. *Journal of American College of Health* 2007; 56:137-144.
- Furmark, T., (2002). Social phobia: overview of community surveys. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 105, 84-93
- Goldberg, I. <http://www.usr.rider.edu/~suler/psyber/supportgp.html>. 2009.
- Greenfield DN. Psychological characteristics of compulsive internet use: a preliminary analysis. *Cyberpsychology and Behaviour* 1999; 2:403-12

Grohol, J. (1999). Too much time online: Internet addiction or healthy social interactions. *Cyber Psychology and Behaviour*, 2: 395-402.

<http://www.dijitalajanslar.com/internet-ve-sosyal-medya-kullanici-istatistikleri-2016/>.

<http://wearesocial.com/uk/special-reports/digital-in-2016>, 27 January 2016, "Special Reports.

<http://www.tuik.gov.tr>

Heimberg, R. G., Holt, C. S., Schneier, F. R., & ark. The issue of subtypes in the diagnosis of social phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, (1993). 7, 249-269.

Heimberg, R. G. & Juster, H. R. (1995). Cognitive Behavioral Treatments: Literature Review. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope and F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment and treatment* (261-309 pp.). New York: Guildford Pres.

Heimberg, R.G., Horner, K. J., Juster, H.R., Safren, S.A., Brown, E.J., Schneier, F. R. & Liebowitz, M. R., (1999a). Psychometric properties of the Liebowitz social anxiety Scale. *Psychological Medicine*, 29, 199-212.

Hofmann, S. G. & Heinrichs, N. (2003). Differential effect of mirror manipulation on self-perception in social phobia subtypes. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 131-142.

İkiz F.E., Savaş M., Asıcı E., Yörük C., "Üniversite öğrencilerinde problemlerli internet kullanımını ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi" *International Journal of Human Sciences*, Volume: 12 Issue: 2 Year: 2015

Jackson, L. A., Alexander, E., Biocca, F.A., Barbatsis, G., Fitzgerald, H. E. and Zhao, Y. (2003). Personality, cognitive style, demographic characteristics and internet use. Findings from the Home Net too project. *Swiss Journal of Psychology*, 62, 79-90

Kandel E, Schwartz JH, Jessell TM. "Principles of Neural Science", 4th edition U.S.A McGraw-Hill Companies, 2000:1007 -1010

Kandell JJ. Internet addiction on campus: the vulnerability of college students. *Cyberpsychol Behav*. 1:11-17.

Keser-Özcan, N. ve Buzlu, S. (2005). Problemlerli internet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç: "İnternette Bilişsel Durum Ölçeği"nin üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliği. *Bağımlılık Dergisi*, 6, 19-26.

Kessler, R. C., Mc Gonagle, K. A., Zhao, S., Nelson, C. B., Hughes, M., Eshleman, S. ve ark. "Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric

- disorders in the United States", *Archives of General Psychiatry*, (1994), 51, 8–19.
- Kılıç M., "Değişik Psikolojik Arazilara Sahip olan ve Olmayan Öğrencilerin Sorunları, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1987, s.63,
- Kurtaran, G.T., İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin incelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin, Türkiye(2008).
- Küçük, E. E., Tepecik Eğit. ve Araşt. Hast. Dergisi 2017; 27(3):211-216 doi:10.5222/terh.2017.211
- Morahan-Martin JM, Schumacher P. "Incidence and correlates of pathological Internet use among college students", *Comp Human Behav.* 2000;16:13-29.
- Morahan-Martin JM. The relationship between loneliness and internet use and abuse. *Cyberpsychol Behav* 1999; 2:431-439.
- Mythily, S., Qiu, S., Winslow, M. "Prevalence and Correlates of Excessive Internet Use among Youth in Singapore, *Ann Acad Med Singapore*, 37(1),9-14, 2008.
- Nalwa K, Anand A.P. "Internet addiction in students: A cause of concern", *Cyberpsychology and Behaviour* 2003; 6:653-656.
- Nilay K, (2015), "DSM-5'e göre kişilik bozukluğu tanısı alan hastaların kişiler arası işlevsellikte yetersizlik düzeyleri, Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Ana Bilim Dalı, KPJ-YL- 2015-0006.
- Odabaşoğlu G, Öztürk Ö, Genç Y, The Clinical Profile of Internet Addiction via A Serie of 10 Patients, *Journal of Dependence* 2007; 8:46-51.
- Odacı H., Çelik B.Ç., "Üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımlarının akademik öz-yeterlik, akademik erteleme ve yeme tutumları ile ilişkisi", 5 th International Computer&Instructional Technologies Symposium, 22-24 September 2011
- Oktan, V. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemleri internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 281-292.
- Öztürk, E., Kaymak-Özmen, S. (2011). Öğretmen adaylarının problemleri internet kullanım davranışlarının, kişilik tipi, utangaçlık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(4), 1785-1808.
- Öztürk Ö, Odabaşoğlu G, Eraslan D. "İnternet bağımlılığı: kliniği ve tedavisi". *Bağımlılık Dergisi* 2007; 8:36-41.

- Özcan NK., Buzlu S., Problemler internet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç: "İnternette Bilişsel Durum Ölçeği"nin üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenirliği, *Bağımlılık Dergisi* 2005; 6:19-26.
- Pakriev, S., Vasar, V., Aluoja, A. & Shlik, J. Prevalence of social phobia in the rural population of Udmurtia. *Nordic Journal of Psychiatry*, 2000, 54 (2), 109-112.
- Papacharissi, Z. ve Rubin A. M. (2000). Predictors of internet use. *Journal of Broadcast Electron Media*, 44, 175-196.
- Pies R. Should DSM-V Designate "Internet Addiction" a Mental Disorder? *Psychiatry (Edgmont)*. 2009;6(2):31-37.
- Sevim C., "Üniversite Öğrencilerinin Problemler İnternet Kullanımı İle Üstbilişler Arasındaki İlişkide Düşünce Kontrol Stratejilerinin Aracı Rolünün İncelenmesi ", Yüksek Lisans Tezi, 2017
- Sarıkaya M., Öğretmen Adaylarının Problemler İnternet Kullanımı Ve İnternet Öz-Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi Hacettepe Üniversitesi, 2011.
- Sevindik F., "Fırat üniversitesi öğrencilerinde problemler internet kullanımını ve sağlıklı yaşam biçimini davranışlarının belirlenmesi", Doktora Tezi, 2011.
- Shapira NA, Lessig MC, Goldsmith TD, et al. Problematic Internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depress Anxiety*. 2003;17:207-216.
- Scherer A. How to profit from the Internet. As handy as a Swiss Army knife. *Dent Econ*. 1997; 87: 54-5.
- Scherer K. College life on-line: Healthy and unhealthy internet use. *Journal of College Student Development* 1997; 38:655-665.
- Spada, M. M., Langston, B., Nikcevic, A. V., & Moneta, G. B. (2008). The role of metacognitions in problematic internet use. *Computers in Human Behavior*, 24, 2325-2335.
- Sümbül, K., Sümbüloğlu V., Biyoistatistik, ISBN:9757527 Hatipoğlu Yayınevi , 2016.
- Şahin N. H., Basım, N. H. & Çetin, F. (2009). Kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarında kendilik algısı ve kontrol odağı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20 (2), 153-163.
- Tutgun A., "Öğretmen Adaylarının Problemler İnternet Kullanımlarının İncelenmesi", Yüksek Lisans Tezi, 2009
- Thompson C. J. ve Hirshman E. J. Understanding the socialized body: A poststructuralist analysis of consumers self conceptions, body images, and self-care practices. *Journal of Consumer Research*, 1995; 22: 139-153.

- Uzbaş A., z Soysal S., Aysan F., (2016) “niversite ğrencilerinde Problemlİ İnternet Kullanımının Psikolojik İyi-oluş ve Sosyal Destek ile İlişkisi” ,İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, Cilt: 5, Sayı: 4 Sayfa: 1035-1046
- çkardeşler Eda A., "Mersin niversitesi ğrencileri arasında internet bağımlılığının değerlendirilmesi", Doktora Tezi, 2010
- Yang SC., Tung CJ."Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school". Computers in Human Behavior, 2007;23:79–96.
- Yao, M.Z. ve Zhong, Z. (2014). “Loneliness, Social Contacts and Internet Addiction: A Cross-Lagged Panel Study”, *Computers in Human Behavior*, 30, 164-170.
- Yıldız .,üniversite ğrencilerinde Obezite Oluşumunda İnternet Bağımlılığının Etkisinin Saptanması, Dokuz Eylül Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi, 2014.
- Young KS, "Internet addiction". Am BehavSci 2004; 48:402-441.
- Young KS."Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder" *Cyberpsychology and Behaviour* 1996; 3:237-244.
- Young KS, Rogers RC. The relationship between depression and Internet addiction. *Cyberpsychol Behav.* 1998;1:25-28.
- Young K.S. “Internet Addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder”, *CyberPsychology & Behavior*, 1998, 1(3), 237-244.
- Zorbaz O., Lise ğrencilerinin Problemlİ İnternet Kullanımının Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2013.



## EKLER

### EK 1: ANKET İZİNİ ONAY FORMU



T.C.  
YALOVA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Yazı İşleri ve Genel Evrak Müdürlüğü

Sayı : 91559680-300-924  
Konu : Anket İzni

25 Şubat 2015

SAKARYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE  
(Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi: 23.02.2015 tarihli ve 86079707-199-2131 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi 1240Y01065 numaralı Zeynep BAYSAL'ın, "Üniversite Öğrencilerinde İnternet Kullanımının Genel Psikolojik Belirtiler ve Sosyal Fobi ile İlişkisi" konulu anket çalışmasını Üniversitemizde yapmasına ilişkin talebi Rektörlüğümüz tarafından incelenmiş ve uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize arz ederim.

  
Prof. Dr. M. Niyazi ERUSLU  
Rektör

## EK 2: ETİK KURUL ONAY FORMU

Evrak Tarih ve Sayısı: 03/04/2015-4286



T.C.  
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Tıp Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 16214662/050.01.04/69  
Konu : Etik kurul Başvuru Dosyası Hk.

Sayın Yrd. Doç. Dr. Gülgün DURAT  
Akıl Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği

İlgi : 27.03.2015 tarihli ve 69 sayılı düzeltme başvurunuz

Destekleyicisi olduğunuz "Üniversite Öğrencilerinde İnternet Kullanımının Genel Psikolojik Belirtiler ve Sosyal Fobi ile İlişkisi" isimli klinik araştırma başvuru dosyanız ile ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş olup; etik ve bilimsel açıdan sakınca bulunmadığına etik kurul üyelerince karar verilmiştir ve uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize rica ederim.

Doç.Dr. Pelin TANYERİ  
Etik Kurulu Başkanı

EK :  
01.04.2015 tarih ve 5 sayılı Etik Kurul Kararı (3 sayfa)

Güvenli Elektronik  
İmzalı Aslı ile Aynıdır.  
03.04/2015

Zübeyde KAÇAL  
Etik Kurul Sekr.

Evrak Doğrulamak için : <http://193.140.253.232/envision.Sorgula/BelgeDogrulama.aspx?V=BE6EM7J1>

Fakülte Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Sakarya Üniversitesi Tıp Fakültesi  
Dekanlığı, Korucuk Kampüsü, Korucuk, Adapazarı/Sakarya  
Tel:264 295 6630 Faks:264 295 6629  
E-Posta :tip@sakarya.edu.tr Elektronik Ağ :www.tip.sakarya.edu.tr



Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

### EK 3: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1-Cinsiyetiniz:..... a) kadın b)erkek

2-Yaşınız:.....

3-sınıfınız: a)1. B)2. C)3. D)4.

4- Başarı ortalamanız:.....

5- Derslere devam durumunuz.

a) Çok iyi b)iyi c) orta d) kötü

6- Ailenizin evinde bulunan teknolojik aletleri işaretleyiniz. (birden fazla işaretleyebilirsiniz)

a)Televizyon b)Bilgisayar c)Laptop d)Tablet e) Akıllı telefon f)Diğer

7- Üniversite eğitiminiz boyunca kaldığınız yerde bulunan teknolojik aletleri işaretleyiniz.

(birden fazla işaretleyebilirsiniz)

a)Televizyon b)Bilgisayar c)Laptop d)Tablet e) Akıllı telefon f)Diğer

8- hangi amaçla internet kullanıyorsunuz? (Birden fazla şık işaretleyebilirsiniz)

a)Sosyal medya b)Eğitim ve araştırma c)Gündem takibi

d)Alışveriş e)Haberleşme f)Oyun

g)Diğer.....

9-Ne sıklıkla internet kullanıyorsunuz?

a)Günde 6saat ve üstü b)Günde 4-6 saat c)Günde 2-4 saat d)Günde 1-2

saat e)Günde 1saat ve altı

10- İnterneti en çok nerede kullanıyorsunuz? (birden fazla şık işaretleyebilirsiniz)

a)Okul b) Kaldığım yer c) Telefonumdaki internet paketi

d)İnternet kafe e)Diğer.....

11- Bilgisayar ve internet teknolojilerinin kullanımı konusunda özel bir eğitim aldınız mı?

a)Evet b) Hayır

12- Sizin ve ailenizin yaşadığı yer (okul hayatı dışında):

a)İl b)İlçe c)Kasaba d)Köy e)Yurt dışı

13- Maddi durum: a)Kötü b) Orta c)İyi d)Çok iyi

14-Şu anda kimlerle ve nerede yaşıyorsunuz?

a)Yalnız b)Ailemle birlikte evde c)Arkadaşlarımla birlikte evde d)Yurtta e)Diğer

15- Bugüne kadar tedavi gerektiren kronik bir hastalık geçirdiniz mi? Yanıtınız evet ise belirtiniz.

a) Evet (belirtiniz)..... B) Hayır

16- Bugüne kadar tedavi gerektiren psikiyatrik bir yakınmanız oldu mu? Yanıtınız evet ise belirtiniz.

a) Evet (belirtiniz)..... B) Hayır

#### EK 4: PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIM ÖLÇEĞİ

Bu anket, bireylerin internet kullanım davranışlarını betimlemek için hazırlanmıştır. Bu amaçla, ilk önce her bir ifadeyi okuyunuz ve daha sonra her bir ifadenin karşısındaki **1- Hiç Uygun Değil, 2- Nadiren Uygun, 3- Biraz Uygun, 4- Oldukça Uygun, ve 5- Tamamen Uygun**, seçeneklerinden kendi durumunuza uygun olan bir seçeneği belirleyiniz. Bu seçeneği belirledikten sonra o seçeneğe ait parantezin içerisine çarpı (X) işareti koyunuz.

		Hiç Uygun Değil	Nadiren Uygun	Biraz Uygun	Oldukça Uygun	Tamamen Uygun
1	İnternet bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde kendi kendime “birkaç dakika daha” diyorum					
2	İnternette geçirdiğim zaman çoğunlukla uyku süremi azaltıyor					
3	İnternet ortamında elde ettiğim saygıyı günlük yaşamımda bulamıyorum					
4	İnternette, diğer ortamlara göre daha kolay ilişki kuruyorum					
5	İnternette ismimi gizlemek beni daha özgür kılıyor					
6	Çok istememe rağmen interneti uzun süre kullanmaktan bir türlü vazgeçemiyorum					
7	İnternete gerekmedikçe girmekten kaçınıyorum					
8	Yalnızlığımı internetle paylaşıyorum					
9	Tekrar internete girene kadar kendimi huysuz, karamsar, rahatsız ve huzursuz hissediyorum					

10	Problemlerimden bunaldığımda sığındığım en iyi yer internettir					
11	Birisi internette ne yaptığımı sorduğunda savunmacı ve gizleyici oluyorum					
12	Planladığımın dışında fazladan bir dakika bile interneti kullanmıyorum					
13	İnternette bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum					
14	İnternete giremediğim zaman, internette olmayı düşünmekten kendimi alıkoyamıyorum					
15	İnternette, kontrol benden çıkıyor					
16	İnternet yüzünden yemek yemeyi unuttuğum zamanlar oluyor					
17	İnternette daha fazla vakit geçirmek için günlük işlerimi ihmal ediyorum					
18	Sosyal aktiviteler için para harcamaktansa internete erişmek için harcamayı tercih ediyorum					
19	Sürekli ziyaret ettiğim internet sitelerini bir gün dahi girememeye tahammül edemiyorum					
20	İnternet kullandığım süre boyunca her şeyi unutuyorum					
21	Yapmam gereken işler çoğaldıkça, internet kullanma isteğim de o ölçüde artıyor					
22	İnternet, yapmam gerekenleri ertelemek için vazgeçilmez bir araçtır					

23	İnternet kullanımım, benim için önemli kişilerle olan ilişkilerimde problem yaşamama neden oluyor					
24	İnternet kullanırken başkalarının beni meşgul etmesine öfkeleniyorum					
25	İnterneti kullanmasam bile sürekli aklımda					
26	İnternette kendimi çok özgür hissediyorum					
27	İnternette çok fazla zaman geçirdiğim için başarım düşüyor					
28	İnternet kullanmayı bırakmadığım için randevularıma veya derslerime geç kalıyorum					
29	Sabahları uyandığımda bir an önce internete bağlanmak istiyorum					
30	İnternet kullanırken zamanın nasıl geçtiğini hiç anlayamıyorum					
31	İnternet beni kendisine esir ediyor					
32	İnternet ortamında genellikle kendimi huzurlu hissediyorum					
33	İnternet yoluyla iletişim kurmayı, yüz yüze iletişim kurmaya tercih ediyorum					

## EK 5: LIEBOWITZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki formu dikkatleokuyun.

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

Teşekkürler.

<b>Kaygı</b>	<b>Kaçınma</b>
1: Yok ya da çokhafif	1: Kaçınma yok ya da çokender
2: Hafif	2: Zaman zamankaçınırım
3: Ortaderecede	3: Çoğunluklakaçınırım
4: Şiddetli	4: Her zamankaçınırım

<b>Kaygı</b>	<b>Puan</b>	<b>Kaçınma</b>	<b>Puan</b>
1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak		1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak	
2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşmayapmak		2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşmayapmak	
3. Dikkatleri üzerindetoplamak		3. Dikkatleri üzerindetoplamak	
4. Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmayaçalışmak		4. Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmayaçalışmak	
5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak		5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak	
6. Başkaları içerdeyken bir odayagirmek		6. Başkaları içerdeyken bir odayagirmek	
7. Kendisinden daha yetkili biriylekonuşmak		7. Kendisinden daha yetkili biriylekonuşmak	
8. Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iadeetmek		8. Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iadeetmek	
9. Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifadeedilmesi		9. Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifadeedilmesi	
10. Gözlendiği sıradaçalışmak		10. Gözlendiği sıradaçalışmak	
11. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak		11. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak	
12. Bir eğlenceyegitmek		12. Bir eğlenceyegitmek	
13. Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudanbakmak		13. Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudanbakmak	
14. Yetenek, beceri ya da bilgininsınanması		14. Yetenek, beceri ya da bilgininsınanması	



15. Gözleendiği sırada yazı yazmak		15. Gözleendiği sırada yazı yazmak	
16. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak		16. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak	
17. Umumi yerlerde yemek yemek		17. Umumi yerlerde yemek yemek	
18. Evde misafirağırlamak		18. Evde misafirağırlamak	
19. Küçük bir grup faaliyetine katılmak		19. Küçük bir grup faaliyetine katılmak	
20. Umumi yerlerde bir şeyleriçmek		20. Umumi yerlerde bir şeyleriçmek	
21. Umumi telefonları kullanmak		21. Umumi telefonları kullanmak	
22. Yabancılarla konuşmak		22. Yabancılarla konuşmak	
23. Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak		23. Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak	
24. Umumi tuvalette idrari yapmak		24. Umumi tuvalette idrari yapmak	



## EK 6- SCL-90-R (PSİKOLOJİK BELİRTİ TARAM LİSTESİ)

Aşağıda zaman zaman herkeste olabilecek yakınma ve sorunların bir listesi vardır. Lütfen her birini dikkatlice okuyunuz. Sonra bu durumun bugün de dahil olmak üzere son üç ay içinde sizi ne ölçüde huzursuz ve tedirgin ettiğini göz önüne alarak aşağıda belirtilen tanımlamalardan uygun olanının numarasını karşısındaki boşluğa yazınız. Düşüncenizi değiştirirseniz ilk yazdığımız numarayı tamamen siliniz. Lütfen başlangıç örneğini dikkatle okuyunuz ve anlamadığımız bir cümle ile karşılaştığımızda uygulayan kişiye danışınız.

Aşağıda belirtilen sorundan ne ölçüde rahatsız olmaktadır?

CEVAP:

(0) Hiç

(1) Çok az

(2) Orta derecede

(3) Oldukça fazla

(4) Aşırı düzeyde

Örnek : Bel ağrısı ... ( 3 ) ...

1. ( )Baş ağrısı

2. ( )Sinirlilik ya da içinin titremesi

3. ( )Zihinden atamadığımız yineleyici (tekrarlayıcı) hoş gitmeyen düşünceler

4. ( ) Baygınlık ve baş dönmeler

5. ( )Cinsel arzuya ilginin kaybı

6. ( ) Başkaları tarafından eleştirilme duygusu

7. ( )Herhangi bir kimsenin düşüncelerinizi kontrol edebileceği fikri

8. ( )Sorunlarınızdan pek çoğu için başkalarının suçlanması gerektiği fikri

9. ( )Olayları anımsamada (hatırlamada) güçlülük

10. ( )Dikkatsizlik veya sakarlıkla ilgili endişeler

11. ( )Kolayca gücenme, rahatsız olma hissi

12. ( )Göğüs veya kalp bölgesinde ağrılar

13. ( )Caddelerde veya açık alanlarda korku hissi

14. ( ) Enerjinizde azalma veya yavaşlama hali
15. ( ) Yaşamınızın sona ermesi düşünceleri
16. ( ) Başka kişilerin duymadıkları sesleri duyma
17. ( ) Titreme
18. ( ) Çoğu kişiye güvenilmemesi gerektiği düşüncesi
19. ( ) İştah azalması
20. ( ) Kolayca ağlama
21. ( ) Karşı cinsten kişilerle ilgili utangaçlık ve rahatsızlık hissi
22. ( ) Tuzağa düşürülmüş veya tuzağa yakalanmış hissi
23. ( ) Bir neden olmaksızın aniden korkuya kapılma
24. ( ) Kontrol edilmeyen öfke patlamaları
25. ( ) Evden dışarı yalnız çıkma korkusu
26. ( ) Olanlar için kendini suçlama
27. ( ) Belin alt kısmında ağrılar
28. ( ) İşlerin yapılmasında erteleme düşüncesi
29. ( ) Yalnız hissi
30. ( ) Karamsarlık hissi
31. ( ) Her şey için çok fazla endişe duyma
32. ( ) Her şeye karşı ilgisizlik hali
33. ( ) Korku hissi
34. ( ) Duygularınızın kolayca incitilebilmesi hali
35. ( ) Diğer insanların sizin düşündüklerinizi bilmesi hissi
36. ( ) Başkalarının sizi anlamadığı veya hissedemeyeceği duygusu
37. ( ) Başkalarının sizi sevmediği ya da dostça olmayan davranışlar gösterdiği hissi
38. ( ) İşlerin doğru yapıldığından emin olabilmek için çok yavaş yapmak
39. ( ) Kalbin çok hızlı çarpması
40. ( ) Bulantı veya midede rahatsızlık hissi

- 41.( )Kendini başkalarından aşağı görme
- 42.( )Adele (kas) ağrıları
- 43.( )Bşkalarının sizi gözlediği veya hakkınızda konuğuğu hissi
- 44.( )Uykuya dalmada güçlük
- 45.( )Yaptığınız işleri bir ya da birkaç kez kontrol etme
- 46.( )Karar vermede güçlük
- 47.( )Otobüs, tren, metro gibi araçlarla yolculuk etme korkusu
- 48.( )Nefes almada güçlük
- 49.( )Soğuk ve sıcak basması
- 50.( )Sizi korkutan belirli uğraş, yer veya nesnelere kaçınma durumu
- 51.( )Hiç bir şey düşünmeme hali
- 52.( )Bedeninizin bazı kısımlarında uyuşma, karıncalanma olması
- 53.( )Boğazınıza bir yumru tıkanmış hissi
- 54.( )Gelecek konusunda ümitsizlik
- 55.( )Düşüncelerinizi bir konuya yoğunlaştırmada güçlülük
- 56.( )Bedeninizin çeşitli kısımlarında zayıflık hissi
- 57.( )Gerginlik veya coşku hissi
- 58.( )Kol ve bacaklarda ağırlık hissi
- 59.( )Ölüm ya da ölme düşünceleri
- 60.( )Aşırı yemek yeme
- 61.( )İnsanlar size batığı veya hakkınızda konuğuğu zaman rahatsızlık duyma
- 62.( )Size ait olmayan düşüncelere sahip olma
- 63.( )Bir başkasına vurmaya, zarar vermeye, yaralamaya dürtülerinin olması
- 64.( )Sabahın erken saatlerinde uyanma
- 65.( )Yıkama, sayma, dokunma gibi bazı hareketleri yenileme hali
- 66.( )Uykuda huzursuzluk, rahat uyuyamama
- 67.( )Bazı şeyleri kırıp dökme isteği

68. ( )Başkalarının paylaşıp kabul etmediği inanç ve düşüncelerin olması
69. ( )Başkalarının yanında kendini çok sıkılğan hissetme
70. ( )Çarşı, sinema gibi kalabalık yerlerde rahatsızlık hissi
71. ( )Her şeyin bir yük gibi görünmesi
72. ( )Dehşet ve panik nöbetleri
73. ( )Toplum içinde yer içerken huzursuzluk hissi
74. ( )Sık sık tartışmaya girme
75. ( )Yalnız bıraktığımızda sinirlilik hali
76. ( )Başkalarının sizi başarılarımız için yeterince takdir etmediği duygusu
77. ( )Başkalarıyla birlikte olunan durumlarda bile yalnızlık hissetme
78. ( )Yerinizde durmayacak ölçüde rahatsızlık duyma
79. ( )Değersizlik duygusu
80. ( )Size kötü bir şey olacakmış duygusu
81. ( )Bağırma ya da eşyaları fırlatma
82. ( )Topluluk içinde bayılacağımız korkusu
83. ( )Eğer izin verirsiniz insanların sizi sömüreceği duygusu
84. ( )Cinsellik konusunda sizi çok rahatsız eden düşüncelerinizin olması
85. ( )Günahlarımızdan dolayı cezalandırmanız gerektiği düşüncesi
86. ( )Korkutucu türden düşünce ve hayaller
87. ( )Bedeninizde ciddi bir rahatsızlık olduğu düşüncesi
88. ( )Başka bir kişiye karşı asla yakınlık duymama
89. ( )Suçluluk duygusu
90. ( )Aklınızda bir bozukluğun olduğu düşüncesi

## ÖZGEÇMİŞ

### I. Bireysel Bilgiler

Adı-Soyadı : Zeynep Kılıç  
Doğum yeri ve tarihi : Mardin/ 1988  
Uyruğu : TC  
Medeni durumu : Evli  
İletişim adresi : zeynep.aya@hotmail.com  
Yabancı dili : İngilizce

### II. Eğitimi (tarih sırasına göre yeniden eskiye doğru)

2011-2012 Türk Hava Kurumu Üniversitesi İşletme Ana Bilim Dalı Sağlık Kurumları İşletmeciliği  
2005-2010 Balıkesir Üniv Bandırma Sağlık Yüksek Okulu Hemşirelik Bölümü  
2001-2005 Ali Dilmen Lisesi

### III. Ünvanları (tarih sırasına göre eskiden yeniye doğru)

2011- 2012 Hemşire  
2013-devam İş ve Meslek Danışmanı

### IV. Mesleki Deneyimi

2011-2012 Sakarya Kadın Doğum ve Çocuk Hastanesi  
2013-Devam Çalışma ve İş Kurumu İl Müdürlüğü

### V- Üye Olduğu Bilimsel Kuruluşlar

2014- Devam Psikiyatri Hemşireliği Derneği

### VI-Bilimsel ilgi Alanları

### VII-Diğer Bilgiler

### Ulusal hakemli dergilerde yayımlanan makaleler

**Kılıç Z. Durat G.(2017) Üniversite Öğrencilerinde Problemlili İnternet Kullanımının Genel Psikolojik Belirtiler Ve Sosyal Fobi İle İlişkisi. Sakarya Tıp Dergisi, 2017, 7(2):97-104**