T.C.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİ İLE DEPRESYON VE UMUTSUZLUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

PSİKOLOJİ BİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Hatice USTA

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Canan TANIDIR

İSTANBUL-2020

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI	**:** Hatice USTA
TEZİN DİLİ	**:** Türkçe
TEZİN ADI	**:**Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Düzeyleri İle Depresyon Ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
ENSTİTÜ	**:**İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
ANABİLİM DALI	**:** Psikoloji
TEZİN TÜRÜ	**:** Yüksek Lisans
TEZİN TARİHİ	**:** 22 / 06 / 2020
SAYFA SAYISI	**:** 108
TEZ DANIŞMANLARI	**:** Doç. Dr. Canan TANIDIR
DİZİN TERİMLERİ	**:** Depresyon, Umutsuzluk, Ergenlerde İnternet Bağımlılığı İle İlişkisi

TÜRKÇE ÖZET **:** Bu çalışmanın amacı,14-18 yaş grubundaki lise öğrencilerinin depresyon ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bununla birlikte internet bağımlılığının, depresyon ve umutsuzluk düzeylerinin ergenlerin hangi özelikleri ile ilişkisi olduğunu incelemektir.

DAĞITIM LİSTESİ **:** 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Hatice USTA

T.C.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİ İLE DEPRESYON VE UMUTSUZLUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

PSİKOLOJİ BİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Hatice USTA

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Canan TANIDIR

İSTANBUL-2020

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Hatice USTA

... / …. / 2020

JÜRİ ÜYELERİNİN KABUL VE ONAY SAYFASI

T.C.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Hatice USTA'nın "Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Düzeyleri İle Depresyon Ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından PSİKOLOJİ anabilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan _____
Doç. Dr. Canan TANIDIR
(Danışman)

Üye _____
Prof. Dr. İbrahim Ömer SAATÇİOĞLU

Üye _____
Doç. Dr. Engin Emrem BEŞTEPE

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

…. / …. / 2020

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdür

ÖZET

Giriş ve Amaç: Ergenlerde, internet bağımlılığının sıklıkla başka bir psikiyatrik bozukluğa eşlik ettiği bilinmektedir. Ancak bu konuyu sistematik biçimde inceleyen çok az çalışma vardır. Bu çalışma, 14-18 yaş gurubundaki lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri ile depresyon ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamaktadır.

Yöntem: Kesitsel tipte olan araştırmanın evrenini 2019-2020 yılında İstanbul Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı olan Prof. Dr. Sabahattin Zaim Anadolu Lisesinde öğrenim gören lise öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma grubu 272'si erkek ve 296'sı kız öğrenci olmak üzere toplamda 568 gönüllü katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcılar hakkında kişisel bilgi edinmek için Kişisel Bilgi Formu, İnternet bağımlılığı düzeylerini ölçmek için Young internet bağımlılığı ölçeği-kısa formu, depresif belirti düzeyini ölçmek için Beck Depresyon Ölçeği, umutsuzluk düzeylerini ölçmek için Beck Umutsuzluk Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel bilgi formunda demografik, psikolojik, sosyal ve internet kullanımı ile ilgili alanlarda sorulara yer verilmiştir. Araştırma için etik kurul onayı alınmıştır. Verilerin analizinde t- Testi (Bağımsız Örneklemler İçin), One Way Anova, Korelasyon Analizi, Post-Hoc Analizi teknikleri kullanılmıştır. Toplanan veriler SPSS 25 programı aracılığıyla analiz edilmiştir.

Bulgular: Katılımcıların %52.1'i kadın, %47,9'u erkektir. Katılımcıların %73.1'inin günlük internet kullanım süresi 4 saat ve altında, %26.9'unun günlük internet kullanım süresin 4 saatin üzerindedir. Katılımcıların %94.2'sinin her gün, %3.2'sinin 2 günde bir, %2.1'inin 3-4 günde bir, %0.5'inin ise haftada bir gün sıklıkla internet kullandıkları görülmektedir. İnternet bağımlılığı ile umutsuzluk arasında çok zayıf bir ilişki olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin ortalama internet kullanım süresi arttıkça, internet bağımlılık düzeyinin arttığı ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte ortalama uyku süresi azaldıkça, internet bağımlılığının arttığı görülmektedir. Kendine ait bilgisayarı olan öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan örneklem grubunda internet bağımlılığı düzeyi arttıkça depresyon ölçek puanlarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç: Ergenlerde internet kullanım sürelerinin yüksek olduğu ve internet bağımlılığı olan ergenlerin depresyon düzeyleri açısından daha fazla risk altında olduğu görülmüştür. İnternet bağımlılığı düzeyleri ile umutsuzluk arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Daha fazla sayıda ergenle yapılacak daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: İnternet Bağımlılığı, Depresyon, Umutsuzluk, Ergen

SUMMARY

Introduction and aim: In adolescents, it is known that internet addiction often accompanies another psychiatric disorder. However, there are very few studies that systematically study this issue. This study aims to investigate the relationship between internet addiction levels and depression and hopelessness levels of high school students aged 14-18.

Method: The universe of the research, which is a cross-sectional type, was affiliated to the Istanbul National Education Directorate in 2019-2020. Dr. Sabahattin Zaim consists of high school students studying at Anatolian High School. The research group consists of a total of 568 volunteers, 272 male and 296 female students. Personal Information Form was used to obtain personal information about the participants, Young internet addiction scale-short form to measure Internet addiction levels, Beck Depression Scale to measure depressive symptom level, Beck Hopelessness Scale to measure hopelessness levels. In the Personal information form prepared by the researchers, questions regarding demographic, psychological, social and internet use were included. Ethics committee approval was received for the study. In the analysis of the data, t-Test (For Independent Samples), One Way Anova, Correlation Analysis, Post-Hoc Analysis techniques were used. The collected data were analyzed through SPSS 25 program.

Results: 52.1% of the participants are women and 47.9% are men. The daily internet usage time of 73.1% of the participants is 4 hours or less and the daily internet usage time of 26.9% is above 4 hours. It is seen that 94.2% of the participants use the internet every day, 3.2% every 2 days, 2.1% every 3-4 days, 0.5% once a week. It has been found that there is a very weak relationship between internet addiction and hopelessness. It has been revealed that as the average internet usage time of students increases, the level of internet addiction increases. However, as the average sleep duration decreases, internet addiction increases. Internet addiction levels of students with their own computers were higher. As the internet addiction level increased in the sample group included in the study, it was concluded that the depression scale scores increased.

Conclusion: It was observed that adolescents with internet addiction were at higher risk for depression levels in adolescents. There is no significant relationship between internet addiction levels and hopelessness. More comprehensive studies with more adolescents are needed.

Keywords: Internet Addiction, Depression, Hopelessness, Adolescent

İÇİNDEKİLER

SAYFA

ÖZET I
SUMMARY III
İÇİNDEKİLER V
KISALTMALAR VIII
TABLOLAR LİSTESİ IX
ŞEKİLLER LİSTESİ X
EKLER LİSTESİ XI
ÖNSÖZ XII
GİRİŞ 1
BİRİNCİ BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ 3
1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI 3
1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ 3
1.3. VARSAYIMLAR 4
1.4. ARAŞTIRMA SORULARI 4
1.4.1. Araştırmanın Problemi 4
1.5. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ 5
1.5.1. Alt Hipotezler 5
1.6. KAPSAM VE SINIRLILIKLAR 6
İKİNCİ BÖLÜM: İNTERNET BAĞIMLILIĞI 7
2.1. İNTERNET BAĞIMLILIĞININ TANIMI VE BELİRTİLERİ 7
2.2. İNTERNET BAĞIMLILIĞI TANI KRİTERLERİ 9
2.2.1. Young Kriterleri 9
2.2.2. Goldberg Kriterleri 10
2.2.3. Suler Kriterleri 11
2.2.4. DSM-5 Tanı Kriterleri 12
2.3. İNTERNET BAĞIMLILIĞININ KURAMSAL YAKLAŞIMLARI 12
2.3.1. Young İnternet Bağımlılığı Kuramı 12
2.3.2. Davis'in Bilişsel – Davranışçı Kuramı 13
2.3.3. Grohol'ün Patolojik İnternet Kullanımı Kuramı 14
2.3.4. Suler'in İnternet Bağımlılığı Kuramı 15
2.4. İNTERNET BAĞIMLILIĞININ NEDENLERİ 17
2.5. İNTERNET BAĞIMLILIĞININ YOL AÇTIĞI SORUNLAR 20
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: ERGENLİK 22
3.1. ERGENLİK DÖNEMİNİN GELİŞİMSEL ÖZELLİKLERİ 23
3.1.1. Duygusal Gelişim 23

3.1.2. Zihinsel Gelişim 24
3.1.3. Kişilik ve Kimlik Gelişimi 24
3.2. ERGEN VE İNTERNETE YÖNELME NEDENLERİ....25
3.3. İNTERNET BAĞIMLILIĞININ ERGENLER ÜZERİNDEKİ OLUMSUZ ETKİLERİ 26
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: UMUTSUZLUK 28
4.1. UMUTSUZLUĞUN TANIMI VE NEDENLERİ....28
4.2. FARKLI YAKLAŞIMLARA GÖRE UMUTSUZLUK KAVRAMININ İNCELENMESİ....29
4.2.1. Bilişsel Yaklaşım Kuramına Göre Umutsuzluk 29
4.2.2. Psikanalitik Kurama Göre Umutsuzluk....30
4.2.3. Varoluşçu Kurama Göre Umutsuzluk....31
4.3. ERGENLİK DÖNEMİNDE UMUTSUZLUK....31
4.4. UMUTSUZLUK VE DEPRESYON İLİŞKİSİ 32
BEŞİNCİ BÖLÜM: DEPRESYON....35
5.1. DEPERSYON TANIMI VE TANI ÖLÇÜTLERİ....35
5.2. DEPRESYON KAVRAMINA KURUMSAL YAKLAŞIMLAR 37
5.2.1. Psikanalitik Kuram 37
5.2.2. Bilişsel Kuram....38
5.2.3. Davranışçı Kuram....39
5.2.4. Varoluşçu Kuram 40
5.3. ERGENLERDE DEPRESYON....40
ALTINCI BÖLÜM: İNTERNET BAĞIMLILIĞININ DEPRESYON VE UMUTSUZLUK İLE İLİŞKİSİ 44
YEDİNCİ BÖLÜM: YÖNTEM....50
7.1. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ....50
7.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI 50
7.2.1. Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği 50
7.2.2. Beck Depresyon Ölçeği 51
7.2.3. Beck Umutsuzluk Ölçeği....51
7.2.4. Kişisel Bilgi Formu 52
7.3. VERİ TOPLAMA SÜRECİ....52
7.4. VERİLERİN İSTATİSTİKSEL ANALİZİ....52
SEKİZİNCİ BÖLÜM: BULGULAR....54
DOKUZUNCU BÖLÜM: TARTIŞMA 64
ONUNCU BÖLÜM: SONUÇ VE ÖNERİLER....72
10.1. Sonuç....72
10.2. Öneriler 72

KAYNAKÇA 74

EKLER ..... -

KISALTMALAR

A.G.E : ADI GEÇEN ESER

APA : AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

ARK : ARKADAŞLARI

DEHB : DİKKAT EKSİLİĞİ HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

DOÇ : DOÇENT

DR : DOKTOR

DSM : THE DIAGNOSTIC AND STATISTICAL MANUAL OF MENTAL DISORDERS

DSÖ : DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ

PROF : PROFESÖR

SPSS : STATISTICAL PACKAGE FOR SOCIAL SCIENCES

TDK : TÜRK DİL KURUMU

TÜİK : TÜRKİYE İSTATİSTİK KURUMU

VB : VE BENZERİ

VD : VE DİĞERLERİ

YİBT KF : YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI TESTİ KISA FORMU

TABLOLAR LİSTESİ

SAYFA

Tablo-1 Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı 54
Tablo-2 Katılımcıların İnternet ve Bazı Sosyal Değişkenlere Göre Dağılımı 56
Tablo-3 Katılımcıların İnterneti En Çok Hangi Amaçla Kullandığının Dağılımı 58
Tablo-4 Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Düzeyinin Cinsiyete Göre Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin T Testi Sonuçları.....58
Tablo-5 Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Düzeyinin Anne-Baba Birliktelik Durumuna Göre Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin T Testi Sonuçları 59
Tablo-6 Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Düzeyinin Evinde İnternet Bağlantısı Olup Olmaması Durumuna Göre Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin T Testi Sonuçları.....59
Tablo-7 Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Düzeyleri Ders Başarısına Göre Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin ANOVA Sonuçları.....59
Tablo-8 Ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin ders başarısına ait Post-Hoc Testi Sonuçları 60
Tablo-9 İnternet Bağımlılığı İle Depresyon Arasındaki Korelasyon Tablosu.....60
Tablo-10 İnternet Bağımlılığı, Depresyon ve Umutsuzluk Arasındaki Korelasyon Tablosu.....61
Tablo-11 İnternet Bağımlılığı ile Ortalama İnternet Kullanım Süresi Arasındaki Korelasyon Tablosu 62
Tablo-12 İnternet Bağımlılığı ile Ortalama Uyku Süresi Arasındaki Korelasyon Tablosu.....62
Tablo-13 Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Düzeyinin İnterneti Kullanma Amacının Oyun Oynamak Olup Olmamasına Göre Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin ANOVA Sonuçları 63

ŞEKİLLER LİSTESİ

SAYFA

Şekil 1: Davis'in Bilişsel Kurama Dayalı Patolojik İnternet Kullanımı Modeli 14
Şekil 2: Grohol'ün İnternet Bağımlılığı Modeli.....15
Şekil 3: Suler'in Maslow'un İhtiyaçları Hiyerarşisini Temel Alan İnternet Bağımlılığı Modeli.....16

EKLER LİSTESİ

EK-A KATILIMCILAR İÇİN BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

EK-B KİŞİSEL BİLGİ FORMU

EK-C BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ

EK-D YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI TESTİ KISA FORMU ÖLÇEĞİ

EK-E BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ

ÖNSÖZ

Bu araştırmada desteklerini esirgemeyen, sorularımı sabırla yanıtlayan, değerli bilgilerini aktaran kıymetli hocam ve tez danışmanım Doç. Dr. Canan TANIDIR'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yaşamımın her döneminde sevgi, destek ve fedakarlıklarıyla yanımda olan, beni cesaretlendiren, kararlarıma saygı duyarak bana güç veren annem Hava USTA'ya ve babam Namık USTA'ya sonsuz teşekkür ederim.

Hayatıma girdiği ilk günden beri elimi bir an bile bırakmayan, varlığıyla bana güç veren, sevgisiyle beni yüreklendiren ve tezimi tamamlamamda büyük katkısı olan sevgili erkek arkadaşım Hasan Koray GÜNTEKİN'e yürekten teşekkür ederim.

GİRİŞ

Ergenler, teknolojinin daha erişilebilir hale gelmesiyle beraber çevrimiçi ortamlarda daha çok vakit harcamaya başlamışlardır.[1] Eğlenmek, bilgi almak, sosyalleşmek ve arkadaşlıklarını devam ettirmek amacıyla ergenler internette giderek daha çok zaman harcamaktadırlar.[2] Yüksek yenilik ihtiyacına, düşük kimlik denetimine ve akran etkisine hassas duyarlılıklara sahip olmaları sebebiyle ergenler, yetişkinlere oranla internet bağımlılığına daha eğilimlidir.[3]

İnternet bağımlılığı genel anlamda, interneti kullanma isteğinin önüne geçilememesi, internete bağlı olunmayan vakitlerin anlamını kaybetmesi, yoksunluk halinde fazla sinirli olunması, saldırgan olma hali, bireyin iş, sosyal ve aile yaşamının giderek tahrip olması seklinde tanımlanabilir.[4] Aşırı internet kullanımı toplumsal, eğitim ve psikoloji alanlarında problemler yaratabilmektedir. İnternet bağımlılığının sebep olduğu sorunlardan birisi de psikolojik kökenli sorunlardır.[5] Araştırmalarda İnternet bağımlısı ergenlerin bağımlı olmayanlara oranla daha çok psikiyatrik belirti gösterdikleri araştırmalarla belirlenmiştir.[6]

Umutsuzluk, olumsuz zihinsel algılamaların bir sebebi olarak gösterilmektedir. Depresyonu ortaya çıkaran en önemli etmenlerden biri olan umutsuzluk, geleceğe dair beklentinin olmaması şeklinde tanımlanmıştır.[7]

Depresyon kavramı hem internet bağımlılığının nedeni, hem de bir sonucu olabilir. Farklı toplumsal veya psikolojik faktörler sebebiyle depresyonda olan kişinin internete yönelmesiyle bağımlılık olabileceği gibi, internet bağımlısı olunduktan sonra da bağımlılıktan dolayı depresyon yaşaması mümkündür. İnterneti depresif belirtilerini

[1] Brett Holfeld and Paweena, Associations Between Internet Attachment, Cyber Victimization, and Internalizing Symptoms Among Adolescents, Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking, 2017, 20(2), pp. 91-96.
[2] Chad A. Rose and Brendesha M. Tynes, Longitudinal Associations Between Cybervictimization and Mental Health Among U.S. Adolescents, Journal Of Adolescent Health, 2015, 57, pp. 1–8
[3] Qingwen Ding et al., Perceived Parental Monitoring and Adolescent Internet Addiction: A Moderated Mediation Model. Addictive Behaviors, 2017, 74, pp. 48-54
[4] Kimberly S. Young, Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences, The American Behavioral Scientist, 2004, 48(1), pp. 402-415
[5] Hüseyin Alaçam vd., Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının sigara ve alkol kullanımı ile ilişkisi / The relationship between smoking and alcohol use and internet addiction among the university students, Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2015, 16(6), s. 383-388
[6] Ju-Yu Yen et al., Psychiatric symptoms in Adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use, Psychiatry and Clinical Neuroscince, 2008
[7] Ferran Vinas Poch et al., Feelings of hopelessness in a Spanish University population: Descriptive analysis and its relationship to adapting to university, depressive symptomatology and suicidal ideation, Soc Psychiatr Epidemiol, 2004, 39, pp. 326- 334

azaltan bir ortam olarak bulduklarını açıklayan internet bağımlısı ergenlerde, internet olmadığı zamanlarda depresyon belirtileri görülmektedir.[8]

Kişinin kaliteli sosyal ilişkiler yaşaması internet kullanımında etkilidir. Yapılan çalışmalara göre; aile, arkadaş ve öğretmenleriyle kötü ilişkileri olan öğrencilerin internet bağımlılık seviyeleri, orta ve iyi seviyede olan öğrencilerden daha yüksektir. Ayrıca kişiler arası ilişkileri kötü olan bu ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin de yüksek olduğu görülmüştür.[9]

Çalışmamızda lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri ile depresyon ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Lise öğrencilerinde internet kullanımının umutsuzluk ve depresyon ile ilişkisini ele alan çalışmaların literatürde az olması sebebiyle bu çalışmanın literatüre katkıda bulunacağı düşünülmüştür.

[8] Selim Günüç ve Murat Kayri, Türkiye'de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik-güvenirlik çalışması, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2010, 39, s. 220-232

[9] Nuray Şimşek vd., Lise Öğrencilerinde Umutsuzluk ve İnternet Bağımlılığı, TAF Preventive Medicine Bulletin, 2015, 14 (1), pp. 7-14

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Ergenlerde, internet bağımlılığının sıklıkla başka bir psikiyatrik bozukluğa eşlik ettiği bilinmektedir. Ancak bu konuyu sistematik biçimde inceleyen çok az çalışma vardır. Bu çalışmanın amacı 14-18 yaş gurubundaki lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri ile depresyon ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bunun yanında internet bağımlılığının ergenlerin hangi özellikleri ile ilişkili olduğu da incelenecektir.

1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Lise öğrencilerinde internet kullanımının umutsuzluk ve depresyon ile ilişkisini ele alan çalışmaların literatürde az olması sebebiyle bu çalışma literatüre katkıda bulunacaktır.

Dünyadaki teknolojik gelişimler insanların internete erişimlerini kolaylaştırmıştır. İnternete erişimin kolay olduğu bu dönemde, bireylerin internet başında geçirdikleri zaman da bununla birlikte artış göstermiştir.

TÜİK verilerine göre, 2004 yılında %7olan internet erişim oranı, 2010 yılında %41.6' ya yükselmiştir. Hanelerde Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırmasına göre, internete erişim oranı 2019 yılında % 88.3'e ulaşmış ve ülke genelinde internet kullanım oranı da buna bağlı olarak %18.8' den %75.3'e artmıştır.[10]

Ergenler yaşadıkları problemler ile ilgili konularda bilgi almak, karşılıklı fikir paylaşımı yapmak ve hayallerini araştırmak için internette vakit harcamaktadırlar.[11]

Aşırı internet kullanımı toplumsal, eğitim ve psikoloji alanlarında problemler yaratabilmektedir. İnternet bağımlılığının sebep olduğu sorunlardan birisi de psikolojik kökenli sorunlardır.[12]

[10] Türkiye İstatistik Kurumu, Bilgi Toplumu İstatistikleri, "Girişimlerde Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırması, Hanelerde Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırması" 2019, http://www.tuik.gov.tr/UstMenu.do?metod=temelist (Erişim Tarihi: 10.04.2020).

[11] Gary M. Cooney and Jane Morris, Time To Start Taking An İnternet History?, The British Journal of Psychiatry, 2009, 194(2), 185-191, p.187

[12] Hüseyin Alaçam vd., Üniversite ögrencilerinde internet bagımlılığının sigara ve alkol kullanimi ile iliskisi/The relationship between smoking and alcohol use and internet addiction among the university students, Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2015, 16(6), s. 383-388

TÜİK tarafından elde edilen Yaşam Memnuniyeti Araştırması verilerine göre, umutsuz olduğunu söyleyenlerin oranı 2011 yılında % 24.8 iken bu oran 2018 yılında % 27.9' a artmıştır.[13]

Depresyonun genel hatlarını oluşturduğu için umutsuzluk ve geleceğe dair olumsuz bakış açısı önemli bir kavramdır ve psikolojik ve psikiyatrik alanlarca çok sık incelenir. Ayrıca depresyon ve intihar arasındaki ilişkide umutsuzluğun önemli bir görevi vardır.[14]

Morrison ve Gore'ye göre internet bağımlılığı ile depresyon arasında ilişki bulunmaktadır.[15]

1.3. VARSAYIMLAR

1. Katılımcıların ölçekleri açık ve net olarak anlayacağı varsayılmaktadır.
2. Bu araştırmada katılımcıların ölçekleri doldururken tarafsız ve içten cevaplayacakları varsayılmaktadır.
3. Araştırmadaki katılımcılar evreni temsil etmektedir.
4. Araştırmada kullanılacak olan "Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (Kutlu ve ark. 2016)", "Beck Umutsuzluk Ölçeği (Seber1991), "Beck Depresyon Ölçeği (Hisli 1989)" ve "Kişisel Bilgi Formu" ilgili değişkenleri geçerli ve güvenilir olarak ölçecektir.
5. İnternet bağımlılığı ile umutsuzluk ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkili vardır.

1.4. ARAŞTIRMA SORULARI

1.4.1. Araştırmanın Problemi

1. Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
2. Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyleri anne-baba birliktelik durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
3. Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyleri internette geçirilen ortalama saate göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?

---

[13] Türkiye İstatistik Kurumu, Yaşam Memnuniyeti Araştırması "Haber Bülteni", Sayı: 30702. 22 Şubat 2019, http://tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=30702, (Erişim Tarihi: 10.04.2020).

[14] Murat Tekin ve Kemal Filiz, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarının Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Umutsuzluk ve Boyun Eğici Davranış Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2008, s. 27-37

[15] Catriona M. Morrison and Helen Gore, The Relationship Between Excessive Internet Use and Depression: A Questionnaire-Based Study of 1,319 Young People and Adults, Psychopathology, 2010, 43, pp. 121–126

4. Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyleri arttıkça ortalama uyku sürelerinde anlamlı bir değişim var mıdır?
5. Ergenlerde ders başarısı düzeyi ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
6. Evinde internet bağlantısı olan ergenlerin internet bağımlılık düzeyi ile evinde internet bağlantısı olmayan ergenlerin internet bağımlılık düzeyleri arasında fark var mıdır?
7. Ergenlerden interneti en fazla oyun oynamak için kullananların internet bağımlılık düzeyleri diğer ergenlere göre anlamlı derecede daha mı yüksektir?
8. Ergenlerde depresyon düzeyi ile umutsuzluk düzeyi arasında anlamlı bir fark var mıdır?

1.5. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

H_0: Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H_1: Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. İnternet bağımlılığı düzeyi yükseldikçe depresyon düzeyleri artacaktır.

H_0: Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyleri ile umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H_1: Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyleri ile umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. İnternet bağımlılığı düzeyi yükseldikçe umutsuzluk düzeyleri artacaktır.

1.5.1. Alt Hipotezler

H_1: Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyleri erkeklerde kızlara kıyasla daha yüksektir.

H_2: Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyleri anne-baba birliktelik durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_3: Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyleri internette geçirilen ortalama saate göre anlamlı bir farklılık gösterir.

H_4: Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyleri arttıkça ortalama uyku süreleri azalacaktır.

H_5: Ergenlerde ders başarısı düzeyi ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında ilişki vardır.

H_6: Evinde internet bağlantısı olan ergenlerin internet bağımlılık düzeyi, evinde internet bağlantısı olmayan ergenlerin internet bağımlılık düzeyinden yüksektir.

H_7: Ergenlerin internet bağımlılık düzeyleri, interneti kullanma amacına göre farklılaşacaktır. Oyun oynama amacıyla kullananların internet bağımlılık düzeyinin daha yüksek olacağı öngörülmektedir.

H_8: Ergenlerde depresyon düzeyleri ile umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

1.6. KAPSAM VE SINIRLILIKLAR

1. Araştırma örneklemi oluşturan 2019-2020 öğretim yılında İstanbul ili Avrupa yakasında bulunan lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerle sınırlıdır.
2. Bu araştırma 2019-2020 Eğitim-Öğretim yılında İstanbul ili Küçükçekmece ilçesinde bulunan Prof. Dr. Sabahattin Zaim Anadolu Lisesindeki 14-18 yaş arası öğrenciler ile sınırlıdır.
3. Araştırmanın örneklemi lisede okuyan 14-18 yaş arası 550-600 arasındaki okul mevcudunun tamamına uygulanacaktır.
4. Elde edilen veriler 14-18 yaş arası lise öğrencilerine uygulanan “Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (Kutlu ve ark. 2016)”, “Beck Umutsuzluk Ölçeği (Seber1991), “Beck Depresyon Ölçeği (Hisli 1989)” ve “Kişisel Bilgi Formu” ile sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

İNTERNET BAĞIMLILIĞI

2.1. İNTERNET BAĞIMLILIĞININ TANIMI VE BELİRTİLERİ

21. yüzyılda bilgiye erişim ve bu erişimdeki hız internet kullanımının artışına neden olmuştur ve kişileri birbirine kenetleyerek sosyalleşmelerini sağlayan bir hal almıştır.[16] Bilgiye ulaşmayı sağlayan, verimli ve eğlendirici özellikleri sebebiyle, internet bireylerin çalışma ve serbest vakitlerini değerlendirme rutinlerini değiştirmiştir.[17] Temel amacı iletişimi saylayarak bilgi alışverişi sağlamak olduğu halde, internetin öngörülenden de hızlı yaygınlaşması patolojik aşırı kullanıma ve yeni bir bağımlılık çeşidi olarak tanımlanabilecek internet bağımlılığına neden olmaya başlamıştır.[18] İnternete erişilebilirliğin daha kolay hale gelmesi internet bağımlılığı riskini yükseltmektedir.[19]

İnternetin teknik veya akademik alandan güncel alana yönelerek, herkesin kolayca erişebileceği bir kaynak haline gelmesi ve iletişimde yeni perspektifler yaratması sonucunda literatüre eklenen internet bağımlılığı her yaşta ve cinsiyette görülebilen bir davranışsal bağımlılık çeşidi haline gelmiştir.[20]

Literatürde "İnternet bağımlılığı" tanımı hakkında tek bir tanım bile bulunmamakta ve yeni bir kavram olarak yer almaktadır. İnternet bağımlılığı tanısı konusunda tartışmalar sürdürülmekte ve bu tanının gelecekte DSM'de yer alması beklenmektedir. Bundan dolayı internet bağımlılığı tanısı ile ilgili yapılan çalışma sayısı gittikçe artmaktadır. Çeşitli tanımlamalar ile birlikte farklı tanı kriterleri olduğu görülmektedir. Ülkemiz literatüründe çoğunlukla" internet bağımlılığı" olarak yer alan bu kavram, dünya literatürüne ilk kez, 1996 yılında Ivan Goldberg tarafından gönderilen şaka amaçlı bir e-posta ile girmiştir.[21]

Bağımlılık bireyin sahip olduğu bir obje ya da bir eylem üzerindeki kontrolünü yitirmesi ve o olmadan hayatını devam ettirememesi ile başlamaktadır. Yani kişinin

---

[16] Murat Akın, International Review of Management and Marketing A Research on the Impacts of the Young People's Internet Addiction Levels and their Social Media Preferences, International Review of Management and Marketing, 2017, 7(2), s. 256-262

[17] Hsing Fang Tsai et al., The Risk Factors of Internet Addiction—A Survey of University Freshmen, Psychiatry Research, 2009, 167(3), pp. 294-299

[18] Özden Arısoy, İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 2009, 1(1), s. 55-67

[19] Iris Reiner et al., Peer Attachment, Specific Patterns of Internet Use and Problematic İnternet Use İn Male And Female Adolescents, European Child & Adolescent Psychiatry, 2017, 26(10), pp. 1257-1268

[20] Özgür Öztürk vd., İnternet Bağımlılığı: Kliniği ve Tedavisi/Internet Addiction: Clinical Aspects and Treatment Strategies, Bağımlılık Dergisi/Journal of Dependence, 2007, 8 (1), s. 36-41

[21] Selim Günüç ve Murat Kayri, Türkiye'de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik-güvenirlik çalışması, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2010, 39, s. 220-232

iradesi dışında istemsizce gerçekleşen ve hayatın önemli bölümünü kaplayan kullanım veya davranıştır. Bağımlı kişi sorumluluğunda olan işler ve ilişkiler haricindeki zamanın ve enerjisinin çoğunu bağımlı olduğu madde veya eyleme harcar.[22]

Günüç ve Doğan (2013) internet bağımlılığını; kişinin çevrimiçi kullanımı kontrol yeteneğini, ilişkisel, mesleki ve sosyal sorunlar doğuracak kadar etkileyebilen, yeni ve çoğunlukla tanınmamış klinik bir hastalık olarak tanımlamıştır.[23]

"Uygun internet kullanımı"; bu fikir ve tutuma dair bir sıkıntı hissetmeden, normal bir zaman aralığında ve bir amaç doğrultusunda internet kullanımı olarak tanımlanabilir. İnternet bağımlılığı ise, genel ağı yoğun kullanma isteğinin engellenememesi ya da ağa bağlanamadığında fazla asabiyet, saldırgan davranışlar sergilenmesi ile karakterize olan ve diğer iyi bilinen bağımlılık çeşitlerinde(alkol ve madde bağımlılığı, kumar bağımlılığı gibi) gözlenen belirtilerle benzer belirtilerin görüldüğü bir bağımlılık türüdür.[24]

İnternet bağımlılarında, masa başında harcadıkları vaktin sonucunda, psikolojik ve fiziksel sağlık sorunları meydana gelmektedir ve çok fazla önemsenmeyen durumlar farklı bozulmalara sebep olabilmektedir. Örneğin uykusuzluk internet bağımlıları için büyük bir sorun olmasa da uykusuzluktan dolayı dikkat eksikliği, günlük aktivitelerde aksama, okul sorunları, kişiler arası ilişkilerde bozulma çokça karşılaşılan durumlardır ve bireyde gerçekleşen aşırı yorgunluk, bağışıklık sistemine zarar vererek kişiyi hastalıklara karşı dayanıksız hale getirir.[25]

Amerika ve Norveç'te yapılan epidemiyolojik çalışmalarda uygunsuz internet kullanım yaygınlığı Amerika'da %1, Norveç'te %0.7 olarak bulunmuştur. Yine benzer araştırmaların sonucunda Avrupa ülkelerinde %1-9, Ortadoğu ülkelerinde %1-12, Asya ülkelerinde ise %2-18 oranında olduğu görülmüştür.[26] Ülkemizde Cömert ve

[22] Necmi Eşği, Aile-Çocuk İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Kastamonu Eğitim Dergisi, 2014, 22(2), s. 807-839
[23] Cengiz Şahin ve Özgen Korkmaz, İnternet bağımlılığı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi, 2011, 32, s. 101-115
[24] Duygu Gözen vd., Çağımızın Sağlık Sorunu: Çocuklarda İnternet Bağımlılığı, Bağımlılık Dergisi, 2014, 15(1), s. 34-39
[25] Erol Esen, Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2010 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).**
[26] Murat Hazar, Sosyal Medya Bağımlılığı-Bir Alan Çalışması, İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi, 2011, s. 151-176

Ögel'in internet bağımlılığını araştıran çalışmasında, internet bağımlılığı yaygınlığı %4.5 olarak görülmüştür.[27]

2.2. İNTERNET BAĞIMLILIĞI TANI KRİTERLERİ

2.2.1. Young Kriterleri

İnternet bağımlılığı kavramını ilk kez 1995 yılında Goldberg ortaya atmıştır. Ancak bilimsel tartışmalar Young'la birlikte başlamıştır. Young İnternet Bağımlılığı Hastalığı kavramını ortaya atan ilk uzmanlardan biridir.[28] Young, internet bağımlılığını, patolojik kumar oynama davranışından yola çıkarak sarhoş edici madde içermeyen dürtü kontrol bozukluğu olduğunu belirtmiş ve internet bağımlılığının kişinin, interneti hayatında fark edilir şekilde ilişkisel, mesleki, sosyal sorun ve işlevsel bozuklara yol açacak derecede engelleyememesi olarak tanımlamıştır.[29]

Young tarafından tanımlanan 8 kriterden 5'inin ortaya çıkması halinde kişi bağımlı olarak nitelendirilebilmektedir.

Young (1996)'ın belirlediği tanı kriterleri şunlardır;

1. İnternet hakkında aşırı zihinsel meşguliyet,

2. istenilen keyfe erişmek amacıyla internette geçirilen vakitte artış ihtiyacı hissetme

3. İnternet kullanım süresini daha aza indirmek veya sonlandırmak amacıyla başarısız deneyimler bulunma,

4. İnternet ile geçirilen zamanın azaltılması halinde yoksunluk belirtileri ortaya çıkması,

5. En başta planlandığından daha fazla süre çevrimiçi vakit geçirmek,

6. Aşırı internet kullanımı nedeniyle okul, iş, aile ve arkadaş çevresiyle problemler yaşama

7. Ailedeki kişilere, terapiste ya da başkasına internette geçirdiği süre hakkında yanlış bilgi vermek,

[27] Itır Tarı Cömert ve Kültegin Ögel, İstanbul Örnekleminde İnternet ve Bilgisayar Bağımlılığının Yaygınlığı ve Farklı Etkenlerle İlişkisi, Türkiye Klinik Adli Tıp Dergisi Türkiye Klinikleri, 2009, 6(1), s. 9–16

[28] Necmi Eşği, Aile-Çocuk İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Kastamonu Eğitim Dergisi, 2014, 22(2), s. 807-839

[29] Mehmet Şahin, Üniversite Öğrencilerinde Internet Bağımlılığı ve Saldırganlık, Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, 2014, 27(1), s. 43–52

8. İnterneti sahip olduğu problemlerden kaçınmak ya da olumsuz duygulardan uzaklaşmak amacıyla kullanmak[30]

2.2.2. Goldberg Kriterleri

Goldberg (1996) internet bağımlılığını madde bağımlılığı kriterleri temel alınarak tanımlamıştır ve internet bağımlılığı tanımını aşağıdaki kriterler ile açıklamıştır:

On iki aylık süre içinde bireyde ortaya çıkan ve aşağıdaki belirtilerden 3'ü veya daha fazlasıyla kendini gösteren, klinik olarak belirgin bir bozulmaya ya da sıkıntıya neden olan uygunsuz internet kullanımı:

1. Tolerans gelişimi (a ve b' den herhangi birisiyle);
   a. İstenen doyuma ulaşabilmek amacıyla, internette geçirilen sürenin belirgin oranda artması.
   b. Aynı sürelerdeki internet kullanımından alınan keyifte azalma hissi olması
2. Yoksunluk gelişimi: Ağır ve uzun süreli internet kullanımının sonucunda aşağıdaki durumlardan en az 2 tanesinin (1 ay içinde) ortaya çıkması ve iş, okul gibi önemli alanlarda işlevsellikle ilgili sorunlar yaşama;

   a. Psikomotor ajitasyonun olması.

   b. Bunaltı hali.

   c. İnternette nelerin gerçekleştiği hakkında takıntılı düşüncelerin olması.

   d. İnternet ile ilgili fantezi üretme ve hayal kurma.

   e. İsteyerek veya istemdışı olarak tuşlara basmaya benzer şekilde hareket yapma.

   f. Sıkıntılı durumdan kurtulmak için internete veya benzer çevrimiçi ağlara bağlanmaya çalışma.

3. İnternet kullanımının genellikle planlandığından daha uzun sürelerde olması
4. İnternet kullanımını kesmek veya denetim altına almak için sürekli olarak istek duyma veya boşa çıkan girişimlerde bulunma.
5. İnternetle ilgili olan eylemlere çok fazla süre ayırma (yeni internet tarayıcılarını deneme, internetten indirilen dosyaları düzenleme vb.).

[30] Kimberly S. Young, Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder, Paper Presented at the 104th Annual Meeting of the American Psycho-logical Association, Toronto, Cyberpsychol Behavior, 1996, 3, pp. 237-244

6. İnternet kullanımından dolayı önemli toplumsal, mesleki veya serbest zamanı değerlendirme etkinlikleri bırakma ya da azaltma.
7. İnternet kullanımının sebep olduğu fiziksel, toplumsal, psikolojik veya mesleki problemlere (uykusuzluk, evlilik problemi, işe ve randevulara yetişememe, mesleki sorumlulukların yerine getirilememesi vb.) bilinmesine rağmen, internetin aşırı kullanımına devam etme.[31]

2.2.3. Suler Kriterleri

Suler (1999)'e göre kişinin sağlıklı, uygunsuz veya bu ikisinin ortasında yer alan türde internet kullanma alışkanlığına sahip olacağını ve kişinin bu gruplardan hangisinde bulunacağını çeşitli etmenlerin etkileşimi belirler. Özellikle bireyin bilinçdışı ihtiyaçlarının internet eylemleri üzerinde etkili olduğunu belirtmektedir. Suler (1999) internet bağımlılığını belirlemede 8 faktörün kullanılabileceğini ifade etmektedir:

1. "İnternette harcanan vakitte kişinin ne tür ihtiyaçlarının karşılandığı çok önemlidir. Kişinin fiziksel ve duygusal ihtiyaçları ne kadar fazla doyuma ulaşıyorsa, internet kullanımı o kadar fazla artar.
2. Giderilmemiş ihtiyaçların altında yatan yoksunluğun derecesi; kişinin ihtiyaçları bastırılır veya yok sayılırsa, kişi bu ihtiyaçları gidermek için farklı yollar arar, bunu için internet ulaşılması kolay ve çekici bir ortamdır.
3. İnternette vakit geçirilen aktivitelerin türü önemlidir. İnternet uygulamasındaki özellikler ne kadar çok çeşitlilik gösterirse, kullanıcın da o kadar çok ihtiyacını giderir.
4. İnternet aktiviteleri bireyin aile, sosyal çevre, iş, okul gibi birçok alanda işlevselliğini etkileyebilmektedir. Kişinin işlevselliğinin sekteye uğraması patolojik sorunlara işaret edebilir.
5. Öfke, sinirlilik, hayal kırıklığı, yalnızlık, hissedilen yabancılaşma gibi kişiye özel sıkıntılı durumlar hissedilir.
6. İhtiyaçların farkında olma; Kişi gerçekte doyurulmamış ve bastırılmış ihtiyaçlarının bilinçli bir şekilde ayrımını yapabilmeli, bunlarla ilgili çatışma ve yoksunluk belirtileri çözülmelidir.
7. İhtiyaçlarını karşılamak amacıyla internette vakit geçiren bireyler zamanla aslında gerçek hayattaki ihtiyaçlarının karşılanmadığını fark etmeye başlar ve kullanımı azaltırlar.

[31] Ivan Goldberg, Internet addiction disorder, Social and Behavioral Sciences, 1996, p. 191

8. Gerçek ve sanal dünya arasındaki denge oldukça önemlidir. Sağlıklı internet kullanımında gerçek yaşam ile uyumlu varken, problemli internet kullanımında ise gerçek yaşamdan uzak sanal bir dünya vardır.[32]

2.2.4. DSM-5 Tanı Kriterleri

DSM-5'te internette oyun oynama bozukluğu (Internet Gaming Disorder) için önerilen tanı kriterleri:

1. Zihnin İnternet oyunlarıyla meşgul olması (Kişi daha önce oynadığı veya gelecekte oynayacağı oyun ile ilgili takıntılı düşüncelere sahiptir)
2. İnternette oyun oynarken internetin olmamasıyla beraber yoksunluk belirtileri. (Bu belirtiler genellikle öfke, kaygı ya da üzüntü olmaktadır)
3. Tolerans- internet oyunlarıyla geçirilen zamanda artma ihtiyacı
4. İnternet oyunları oynamayı sonlandırma veya azaltma konusunda kontrol sağlayamama
5. İnternet oyunları dışındaki aktivitelere karşı ilginin azalması
6. İnternetin psikolojik sorunlar yarattığı bilinmesine rağmen aşırı kullanmaya devam etmek
7. İnternet oyunlarıyla geçirilen zaman konusunda aile bireylerine, terapistlere ya da başkalarına yalan söyleme
8. Sıkıntılı ruhsal durumdan kurtulmak ya da onu hafifletmek için internet oyunlarına yönelme (Örneğin; çaresizlik, suçluluk, kaygı hissi)
9. İnternet oyunları yüzünden önemli bir ilişki, işi ya da eğitim ve kariyerle ilgili fırsat kaybı yaşaması[33]

2.3. İNTERNET BAĞIMLILIĞININ KURAMSAL YAKLAŞIMLARI

2.3.1. Young İnternet Bağımlılığı Kuramı

İnternet bağımlılığı hakkında yapılan çalışmalar sonucunda Young bağımlılığın nedenleriyle ilgili farklı fikirler ortaya atarak bunları üç başlık altında bir araya getirmiştir.

Bunlar: 1) sosyal destek ve yaşam koşulları, 2) cinsel ilgi, 3) yeni bir karakter yaratmadır.

[32] John Suler, Healthy and pathological internet use, CyberPsychology and Behavior, 1999
[33] American Psychiatric Association (APA). (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Fifth Edition

a) Sosyal Destek ve Yaşam Koşulları: Bireylerin sahip olduğu yaşam şartları bağımlılığın oluşmasında önemli bir etki yaratabilmektedir. Daha sakin bir yaşamı olan bireyler, emekliler, bakıcılar ve ya kişisel iletişim ve sosyalleşme ihtiyacını karşılayamayan bireylerin, internet bağımlısı olmaya daha eğilimli olduğu görülmektedir. Çünkü bu bireyler, daima aynı olan evdeki durumlarından uzaklaşmakta ve sanal dünyada insanlarla etkileşim sağlayarak sosyalleşme imkanı bulmaktadırlar.

b) Cinsel İlgi: Young'a göre internet, gerçek hayatta kendini beğenmeyen ve karsı cinsle ilişki kurmakta problem yaşayan kişilerin, sanal dünyada reddedilme kaygısı olmadan ve ideal benlikleriyle cinsel fantezilerini eyleme dökmesine imkan tanır.

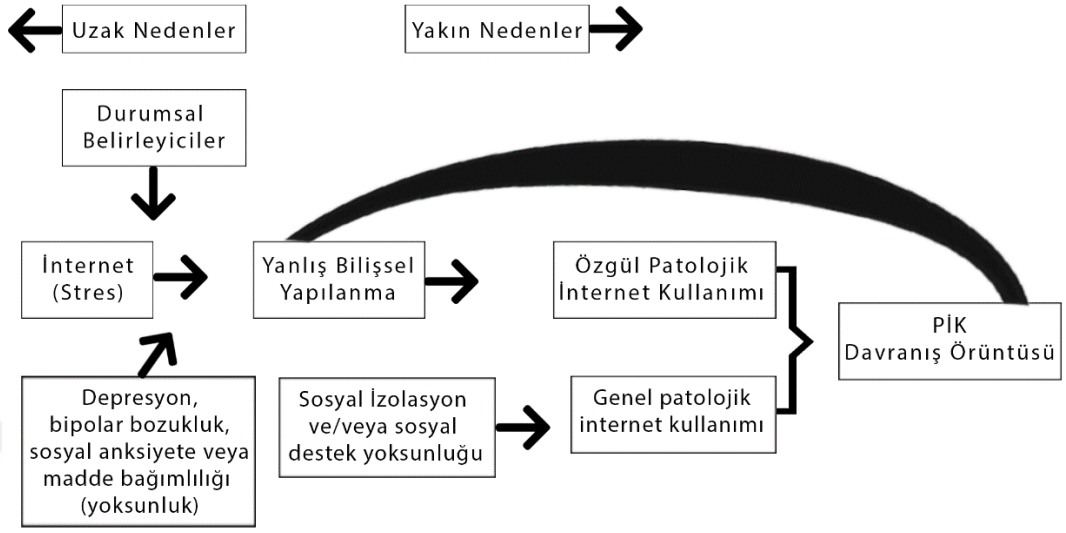
c) Yeni Bir Karakter Oluşturma: İnternet ile birlikte birey, idealindeki kişiliğe sahip olma fırsatı yakalayarak bu şekilde sorgulanmadan yeni bir benliğe bürünebilir. Bu etkisinden dolayı yeni bir kimlik oluşturma imkânı da internet bağımlılığında önemli bir rol oynamaktadır.[34]

2.3.2. Davis'in Bilişsel – Davranışçı Kuramı

Davis (2001) problemli İnternet kullanımının ortaya çıkmasında bilişsel belirtilerin ön koşul olduğunu ve en fazla belirtilerin davranışlarda ortaya çıktığını vurgulamaktadır. Davis'in modelinde işlevsel olmayan bilişler ve İnternet kullanımı üzerinde durulmaktadır. Davis (2001) sağlıklı internet kullanımını, İnternetin, bir ihtiyaç doğrultusunda ve uygun zaman aralıklarında, zihinsel ve davranışsal problemler ortaya çıkarmadan kullanımı seklinde tanımlamıştır. Gerçek ve sanal dünya arasındaki bağlantı sağlıklı internet kullanıcısı için birbirinden kopuk olmamalıdır. Davis (2001), bilişsel davranışçı yaklaşım doğrultusunda patolojik internet kullanımını tanımlamıştır. Patolojik internet kullanımı, problemli zihinsel süreçlerin davranışları etkilemesiyle ortaya çıkmaktadır. Zihinsel süreçlerin, İnternet kullanımında ana sebep olduğunu belirtmiştir. İnternet bağımlısı kişiler çoğunlukla çarpıtılmış bilişlere sahiptir. Bireyin kendisi ve dış çevresi hakkındaki fikirleri, çarpıtılmış bilişler arasında yer alır Bireyin kendisiyle ilgili bilişsel çarpıtmaları; kendisinden kuşku duymak, olumsuz benlik ve yeterlik inancına sahip olmasıdır. Kişinin internet kullanma amacı, sahip olmak istediği olumlu tepkilerdir. Dış çevre hakkındaki bilişsel çarpıtmalar, yaşanılan bazı durumları genele yaymakla ilgilidir. Kişi "İnternet saygı gördüğüm tek mekan", "İnternet benim tek arkadaşım", "İnternet haricinde insanlar bana kötü davranıyor." gibi fikirlere sahip olabilir. Bireyin olumsuz

[34] Kimberly S. Young, What Makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use, Paper presented at the 105th annual conference of the American Psychological Association, 1997

yöndeki düşünceleri, internet bağımlılığına sebep olan zihinsel bozukluklar arasındadır ve bu bozukluklar birey internetle ilgili bir durumla karşılaştığında farkında olmadan, birdenbire kendini göstermektedir.[35]



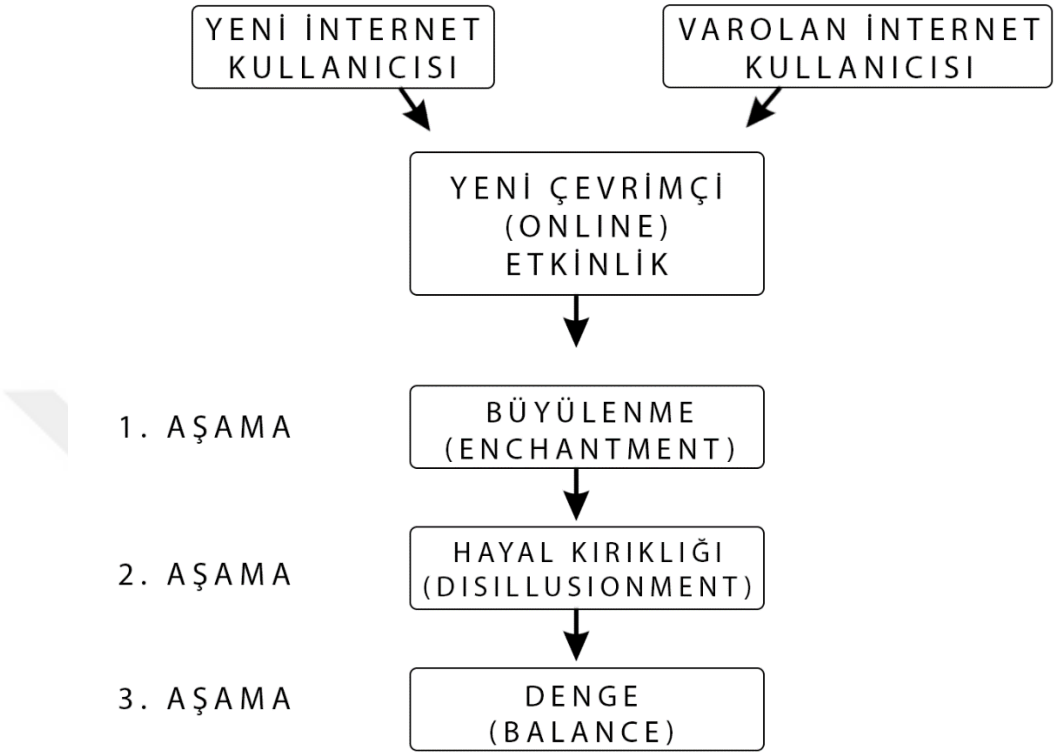
Şekil 1: Davis'in Bilişsel Kurama Dayalı Patolojik İnternet Kullanımı Modeli

2.3.3. Grohol'ün Patolojik İnternet Kullanımı Kuramı

Grohol'e (2012) göre, Bireylerin iletişim kurma ve sosyalleşme ihtiyacı, internet bağımlılığına sebep olmaktadır. Birey sosyal ihtiyacını karşılamak amacıyla vaktinin çoğunu internette harcar. Bu ihtiyaç, bireyin gerçek dünyada eksik olan ve sanal dünyada karşılanmaya çalışılan sosyalleşme ihtiyacıdır. Grohol'e göre patolojik internet kullanımı toplumsal temeli olan bir davranış türüdür. Hem yeni hem de var olan internet kullanıcılarında, İnternet bağımlılığının üç aşamalı basit bir geçişi takip ettiğini vurgulanmıştır. (Şekil 2) Büyülenme olarak tanımlanan ilk aşama da yeni, heyecanlandırıcı, kişinin daha önce deneyimlemediği, bireye keyif verici bir çevre bireyin internette zaman geçirmesini sağlar. Kullanıcı internetteki güncel bir teknoloji veya uygulamadan aşırı etkilenmiştir. İkinci aşama, hayal kırıklığı aşamasıdır. Bu aşama, yapılan aktivitelerin bireye tanıdık gelmesiyle başlar, büyülenme aşamasında zevk aldığı internet aktivitelerinden artık zevk almamaya başlayan bireyin, buna bağlı olarak internete duyduğu ihtiyaç azalmaktadır. Üçüncü aşama, denge aşamasıdır.

[35] Richard A. Davis, Cilt 17, A Cognitive-Behavioral Model Of Pathological Internet Use. Computers in Human Behavior, 2001, 2, pp. 187-195

Bireylerin yoğun internet kullanımını yöneterek, sanal ve gerçek dünya arasındaki dengeyi koruduğu aşamadır ve kişinin teknoloji kullanımını normal seviyededir.[36]



Şekil 2: Grohol'ün İnternet Bağımlılığı Modeli

2.3.4. Suler'in İnternet Bağımlılığı Kuramı

Suler(1996), Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinden yararlanarak, bireyin ihtiyaçlarını internetle gidermeye çalıştığını ve bu sırada internet bağımlılığının ortaya çıktığını belirtmektedir. Hiyerarşideki ihtiyaçların her birinin internet kullanımı ile giderildiğini ifade etmektedir.

a)Fizyolojik İhtiyaçlar: Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin birinci aşamasında fizyolojik gereksinimler bulunmaktadır. Suler (1996) kişilerin cinsel ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla internette çok fazla zaman harcadıklarını ifade etmiştir.

b)Bireylerarası İletişim İhtiyacı: Suler (1996)bireylerin birbirleriyle iletişim içinde olduğunu ve bu doğrultuda internetin önemli bir sosyal iletişim alanı olduğunu ifade

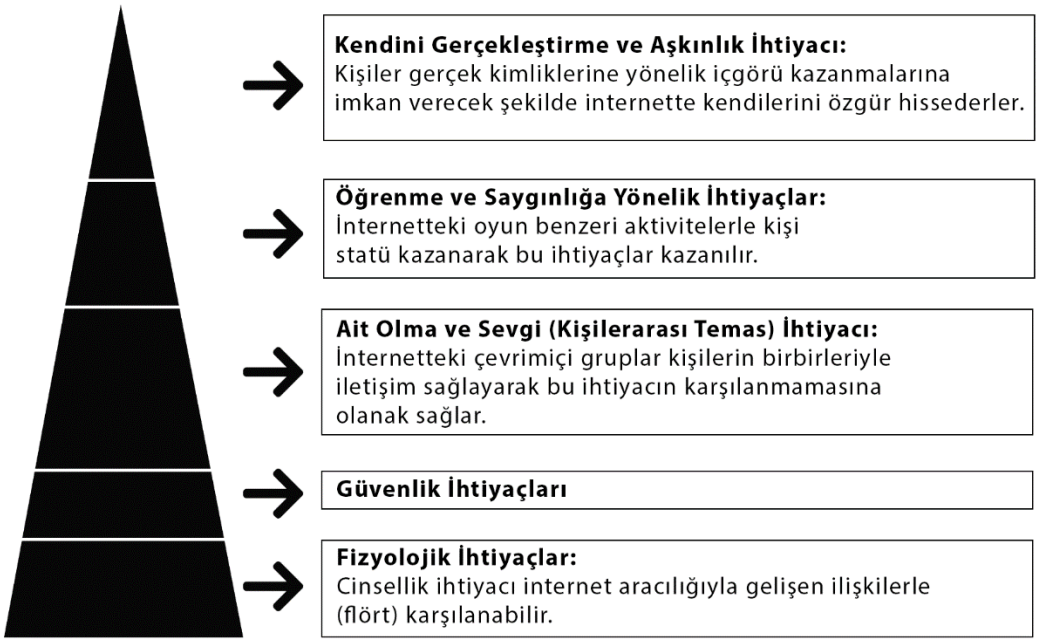
[36] John M. Grohol, "Internet addiction guide", 2012, http://psychcentral.com/netaddiction (Erişim Tarihi: 25.02.2020).

etmiştir. Bireyin bilinçli şekilde farkında olmadığı ihtiyaçlarını, internet ortamındaki etkileşimle gidermeye başlaması sonucunda "bağımlılık" meydana gelmektedir.

c) Öğrenme ve Saygınlığa Yönelik İhtiyaçlar: Suler (1996)e göre, bireyin kendine saygı duyması için; öğrenmek, başarı ve ustalık temel bir gereksinimdir. İnternette, kişi gerçekte sahip olamadığı ve ulaşmak istediği ideal benliğe erişebilmek için rol yapabilmekte ve bir saygınlık kazanma fırsatı yakalayabilmektedir.

d) Kendini Gerçekleştirme ve Aşkınlık İhtiyacı: Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde en üst basmağı ifade eder. Suler (1996)'e göre internet kullanıcılarının, sanal dünyada oluşturdukları kişi bilinçaltından doğan bir yansımadır. Kişiler, yarattıkları bu sanal dünyada diledikleri yönlerini ortaya çıkarmakta özgürdürler.

e) Ait Olma ve Sevgi İhtiyacı: Suler (1996)her bireyin sosyalleşme, saygınlık ve ait hissetme gereksinimi olduğunu belirtmiştir. Benlik duygusunun temelinde çevreden görülen kabul ve olumlamalar bulunmaktadır. Kullanıcılar, internette kolaylıkla katıldıkları ve üyesi oldukları çevrimiçi gruplar sayesinde ait olma ihtiyacını karşılayabilmektedir.[37]



Şekil 3: Suler'in Maslow'un İhtiyaçları Hiyerarşisini Temel Alan İnternet Bağımlılığı Modeli

[37] John Suler, Why is this thing eating my life? Computer and cyberspace addiction at the "palace", 1996, http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/eatlife.html (Erişim Tarihi: 20.02.2020).

2.4. İNTERNET BAĞIMLILIĞININ NEDENLERİ

İnterneti ve internet içeriklerini incelemekle birlikte, internet kullanıcılarının ihtiyaçlarını ve internetin bu ihtiyaçları nasıl giderdiğini de bilmek önemlidir. Kişi doğrudan ve dolaylı sebeplerle internet bağımlısı olmaktadır. İnternet bağımlılığında doğrudan etkiler, internet kullanma amacı ve süresi ve dolaylı etkiler ise, kişinin psikolojik ve toplumsal faktörler sebebiyle internete yönelmesidir.[38]

Sosyal görüşe göre, bireylerin yoğun internet kullanmasına sebep olan, ailesel, toplumsal ve kültürel faktörler bulunmaktadır. Örneğin; birey interneti başlarda ailesiyle yaşadığı problemler yüzünden kullanırken daha sonra sıkıntılarını görmezden gelmek için kullanmakta ve internet, toplumsal, mesleki, psikolojik alanlarda işlevselliği olumsuz etkileyen, bağımlılıkla sonuçlanan bir gereksinim haline gelmektedir.[39]

İnternet bağımlılığı pek çok farklı değişkene bağlı olmaktadır. Bağımlılığın tüm kullanıcılarda değil de bazılarında ortaya çıkması araştırılan konulardandır. "Öğrenme teorisi" internetin olumlu pekiştirici etkilerini vurgular. Bağımlılığın gelişmesindeki ana faktör, kişinin interneti kullandıktan sonraki olumlu tecrübeleridir ve kullanımın sürdürülmesi için pekiştireç görevindedir. Kullanıcı bir süre sonra aynı keyfi hissetmek için interneti daha fazla kullanmaya başlar ve bu süreçte ilgili uyaranlara da koşullanma gelişebilir. Örneğin, kişi klavyenin veya bir oyunun sesi ile aynı doyumu sağlayabilir.[40]

Günlük hayatta rahatça ulaşılabilir olması ve yaygınlığı, internet bağımlılığının nedenleri arasında yer alır. Bağımlılığın gelişiminde sosyal faktörlerin önemi çok büyüktür. Günümüzde internetin her alanda kullanılması kişileri gündemden haberdar olma ve gruba uyma dürtüleri ile beraber internet kullanımına yöneltebilir ve bu sayede kullanıcılar kendilerini yalnız hissetmezler. Gerek duyulan bilgiye veya kişiye uygun zamanda erişme yeteneği, bu fikri yaratma ortamı sağlar. Bununla birlikte, bireylere sanal ortamlarda, sosyal ağlarda, forumlarda ve sohbet programlarındaki sanal iletişim, gerçek hayattakinden daha çekici hale gelebilir.[41]

---

[38] Kültegin Ögel, İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2012

[39] Orsolya Kiraly et al., Problematic internet use and problematic online gaming are not the same: findings from a large nationally representative adolescent sample. Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 2014, 17(12), pp. 749-754

[40] Hasan Bozkurt vd., İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme, Journal Of Contemporary Medicine, 2016, 6(3), s. 235-247

[41] Latife Kabaklı Çimen, Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı İle Sanal Ortam Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 2018, 17(68), s. 1431-1452

İnternet bağımlılığının nedenleri aşağıda maddeler halinde özetlenmiştir.

-Kişinin, bağımlılığa yatkınlığı ve internetin bilinçli bir şekilde kullanılması sonucu bağımlılığa altyapı oluşturması,

-Sosyal ilişkilerde zorlanan bireylerin internet üzerindeki gruplar tarafından kabul görmeleri,

-Kişinin internet aracılığıyla bir gruba ait olma duygusunu ve hissini yaşaması,

-Kişinin internette kendini kabul ettirdiği duygusuyla mutlu olması,

-Karşılıklı iletişim ve etkileşim süreçlerinde güçlük yaşayan, fiziksel görünümünden memnun olmayan kişilerin sanal ortamlarda kendilerini daha iyi hissetmeleri,

-Rahat iletişim kuramayan kişilerin sanal ortamda birçok kişiyle tanışma olanağı yaşaması,

-Sanal ortamlarda kişilerin diğerleriyle günlük hayattakinden daha çok yakınlaşması,

-Kullanıcıların internette dilediği gibi iletişim kurabilme imkânlarının olması,

-Kullanıcılara aralıksız ve ekonomik iletişim sunması,

-Kullanıcıların birçok kişiyle aynı zamanda iletişim kurabilme imkanı bulması,

-Kullanıcılarına gerçek anlamda günlük hayattaki sıkıntılarından uzaklaşma fırsatı sunması.[42]

İnternet bağımlılığına neden olan birçok faktör bulunmaktadır.

Biyolojik Faktörler

Son zamanlarda internet bağımlılığının nedeninin anlaşılması için farklı araştırmalar yapılmıştır. Bağımlılığın özellikle biyolojik nedenini öğrenmek için yapılan bir araştırmada, internet bağımlılarıyla kontrol grubu karşılaştırılmış ve internet bağımlılarının bulunduğu grubun çok daha fazla “serotonin taşıyıcı geninin kısa allelinin” olduğu ve bununla birlikte daha fazla zarardan kaçınma ile yüksek depresyon skorlarının bulunduğu ortaya çıkmıştır.[43]

İnternet bağımlılarıyla yapılan beyin görüntüleme araştırmalarında kontrol gruplarına göre internet bağımlılığı bulunanlarda, “sol anteriyor singulat korteks”, “sol

[42] Sinan Aslan ve Rukuye Aylaz, Akademisyenlerin İnternet Bağımlılık Düzeyleri ve Buna Bağlı Oluşabilecek Sağlık Sorunların Değerlendirilmesi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 2014, 3(2), s. 14-19

[43] Guangheng Dong et al., Impulse Inhibition In People With Internet Addiction Disorder: Electrophysiological evidence from a Go/NoGo study, Neurosci Lett, 2010, 485, pp. 138-142

posteriyor singulat korteks", "sol insula" ve "sol lingual girus"ta beyin gri madde yoğunluklarının düşük olduğu görülmüştür.[44]

Psikolojik faktörler

Depresyon ve internet bağımlılığı birbirine eşlik edebilen süreçler olarak karşımıza çıkabilmektedir. Örneğin depresyon yaşayan bir kişinin internet kullanımında normalin üstünde bir artış yaşanabilir ve internetin aşırı kullanımı ile beraber depresyonun yanında internet bağımlılığı eşlikçi olabilir. Fakat sadece depresif semptomlara sahip bireyler bağımlılık riskiyle karşı karşıya değildir. Sağlıklı bireylerde de vakit geçirmek düşüncesiyle başlayan internet kullanımları kontrol edilmediği sürece internet bağımlılığının yolunu açabilmektedir.[45]

Sosyal faktörler

Günümüz dünyasında sosyal medya kullanımının yaygınlığı kişiler bazında düşünüldüğünde sosyal medyaya karşı ilginin canlı tutulmasında yöneltici güç olabilmektedir. Sosyal medya kullanımının artışı ile insanlarda sosyalleşmenin yönü değişebilmektedir. Bu yönelim ile sanal sosyallik kavramının ön plana çıkışı düşünülebilir. Sosyal medya kullanımında normalin üstündeki artış ile gerçek sosyalleşme yerine sanal sosyalleşme tercih edilir duruma gelebilmektedir.[46]

Kişilerin sosyal destek ve ait olma gereksinimi internet bağımlılığının oluşumunda önem taşımaktadır. Bireylerin etrafında güvendiği, değer ve onay gördüğü insanların olması "sosyal destek" anlamı taşımaktadır. Sosyal desteğe sahip olmak fiziksel ve psikolojik sağlık için çok önemlidir. Yeteri kadar sosyal destek göremeyen kişiler olaylar veya durumlar karşısında fiziksel ve psikolojik olarak ciddi sorunlar yaşayabilmektedir.[47]

İnternet bağımlısı olan bireylerde, depresif ruhsal durum, yalnızlık arzusu, toplumsal endişe, mutsuzluk, internette vakit geçirdiğinde ise mutluluk, eğlenme, ruhsal açıdan keyifli hissetme hali bireylerin interneti tercih etme nedenleri arasındadır.[48] Bireylerin, günlük hayatlarında var olmayan rekabet, yarışma ve kazanma gibi duyguları, internet ortamında elde edebilmeleri, bilgisayar bağımlılığına

[44] Yan Zhou et al., Gray Matter Abnormalities İn Internet Addiction: A Voxel-Based Morphometry Study, Eur J Radiol, 2011, 79, pp. 92-95
[45] Hakan Sezerel ve Özlem Öznur Gökbulut, İnternet Bağımlılığı ve Süreçsel Drama: Bir Bağımlılığın Önlenebilir, Yaratıcı Drama Dergisi, 2015, 10(1)
[46] Sezerel ve Gökbulut, a.g.e., s. 10.
[47] Ayşegül Durak Batıgün ve Nevin Kılıç, İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler, Türk Psikoloji Dergisi, 2011, 26 (67), s. 1-10
[48] Musarrat Azher et al., The relationship between internet addiction and anxiety among students of University of Sargodha, International Journal of Humanities and Social Science, 2014, 4 (1), 288293

sebep olan faktörlerdir. Kişiler günlük yaşamlarındaki sıkıntılardan internet sayesinde uzaklaşacaklarına inanmakta ve sonuç olarak internete duydukları ihtiyacın giderek artması gibi problemler yaşanabilmektedir.[49]

2.5. İNTERNET BAĞIMLILIĞININ YOL AÇTIĞI SORUNLAR

Sanal uygulamalar çeşitlendikçe, internet kullanımının ruhsal sağlık üzerindeki etkilerine dair ilgi de aynı oranda artış göstermiştir.[50]

Kişilere bilgiye erişme, sorun çözme, öz-yönelimli öğrenme gibi günümüzün önemli becerilerini kazandıran internet, kullanıcıları tarafından belli bir amaç için kullanıldığında önemli bir teknolojidir. Ancak amacı dışında kontrolsüz ve bilinçsiz kullanıldığında internet endişe ve korkuya yol açarak kişisel gelişimi olumsuz şekilde etkileyebilmektedir.[51]

Yalnızlık internette harcanan zamanın artmasında rol almakta ve aynı zamanda internette harcanan vakitten etkilenerek gittikçe artabilmektedir. Kişilerin yalnızlık seviyeleri yükseldikçe, internet bağımlılığı da artmakta ve yalnızlık seviyesi azaldıkça internet bağımlılığı da azaltmaktadır.[52]

İnternet bağımlılığı, kişinin hayatında kayda değer olumsuz etki ve sonuçlara yol açmakta, yoğun internetin kullanımı psikolojik ve fizyolojik sorunlar yaratmaktadır.[53]

Sosyal kaçınma, vaktinin çoğunu internet başında geçirme, ailesi veya arkadaşlarıyla zaman harcamama, internetteki sanal dünyada iletişim kurmayı tercih etme, sokağa çıkmayı reddetme, internet başında beslenme, okula gitmek istememe gibi sıkıntılar meydana gelmektedir. İnternette kullanımının mümkün olmadığı durumda ise, kızgınlık, mutsuzluk, öfke gibi yoksunluk hali yaşanabilmektedir. Eğitimdeki başarısızlıklar, okul hayatına devam edememe, kariyerinde başarı kaybı, sosyal çevreyle iletişimin bozulması gibi işlevsellikte bozulmalar yaşanabilmektedir.[54]

---

[49] Kimberly Young, The evolution of Internet addiction disorder, In Internet Addiction, 2017, pp. 3-18
[50] Chop, A. B. (2014). Effects of facebook usage and how ıt relates to personality, life satisfaction, perceived social support, and depression. Doctoral Dissertation, Alliant University, California
[51] Tuncay Ayas ve Mehmet Barış Horzum, İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Aile İnternet Tutumu, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2013, 4(39), s. 46-57
[52] Aslıhan Eroğlu ve Seda Bayraktar, İnternet Bağımlılığı İle İlgili Değişkenlerin İncelenmesi, International Journal of Social Sciences and Education Research, Volume, 2016, 3(1), s. 184-199
[53] Özden Şükran Üneri ve Canan Tanıdır, Bir Grup Lise Öğrencisinde İnternet Bağımlılığı Değerlendirmesi: Kesitsel Bir Çalışma, Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 2011, 24, s. 265- 272
[54] Alfred D. Waldo, Correlates of Internet Addiction among Adolescents, Psychology, 2014, 5(1), pp. 1999-2008

İnternet bağımlısı ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada; Yaşanılan uzun süreli internet bağımlılığı beyin yapısında olumsuz yönde değişiklikler yaratabilmektedir.[55]

İnternet bağımlılığı bireylerin işlevselliğini birçok alanda etkilemektedir. Duygu durum bozuklukları, anksiyete bozuklukları, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ve diğer psikiyatrik bozukluklar İnternet bağımlılığının eşlik ettiği sorunlar arasında gösterilebilmektedir.[56]

Ergenlerde anksiyete ve stres, internet bağımlılığına eşlik eden süreç olarak karşımıza çıkmaktadır.[57]

[55] Kai Yuan et al., Microstructure abnormalities in adolescents with internet addiction disorder, Plos One, 2011, 6(6), 20708
[56] Marcantonio M. Spada, An overview of problematic Internet use, Addictive Behaviors, 2014, p. 3-6
[57] Prangya Paramita Priyadarshini Das and Chandni Mishra, Adolescent's Loneliness: Effect of Gender and Internet use, Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities, 2013, 3(9), pp. 232-242

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ERGENLİK

Ergenlik, Türk Dil Kurumunun sözlüğünde “Cinsel organların fizyolojik gelişmesiyle başlayan, buluğa ermişlikle yetişkinlik arasındaki dönem, yeni yetmelik” olarak tanımlanmıştır.[58]

İnsan hayatı boyunca devamlı olarak gelişim ve değişim gösteren bir varlıktır. Büyüme ve olgunlaşma süreci ergenlik kavramını tanımlamaktadır.[59]

Ergenlik döneminin başlama ve bitme yaş aralığına dair farklı görüşler bulunmakla beraber, kızlarda ortalama 10-12 yaş, erkeklerde ise 12-14 yaş aralığında başladığı, genellikle de 21–24 yaşları aralığında son bulduğu ifade edilmiştir.[60]

Ergenlik; zihinsel becerilerin gelişmesi, yaşıtlarla ilişkilerin artması, temel bedensel farklılıklar, ebeveynle ve diğer otorite figürleriyle ilişkilerin değişmesi, otoriter değerlerden demokratik değerlere, esnekliğe yönelme gibi birtakım değişimlerin yaşandığı bir dönemdir.[61]

Ergenlik dönemi, kişinin önemli değişimler yaşadığı, biyolojik, ruhsal ve sosyal konularda güçlüklerle karşılaştığı bir süreçtir. Bireyin kişiliğinin ortaya çıktığı bu dönem, boy ve kilonun artmasıyla birlikte yapı ve işleyişlerin olgunlaşmasının, değişken duygulanımlar, bozulan ilişkiler, çevreyi fazla önemseme, toplumda bir rol edinmeye çabalama gibi özelliklerin görüldüğü ergenin birey olduğu bir süreçtir.[62] Bu süreçte ergen, ailesinden bağımsız olmak ve kendisiyle benzer görüşler taşıyan kişilerle bir arada olmak ister. Bir gruba ait olmak ve kabul görmek ihtiyacının yüksek olduğu bu dönemde ergen yeni arkadaş gruplarına dahil olabilir ve ailesi ile çatışmalar yaşayabilir.[63]

---

[58] Türk Dil Kurumu, "Sözlük", https://sozluk.gov.tr/?kelime=ergenlik (Erişim Tarihi: 10.04.2020).
[59] Halide Nur Özüdoğru Erdoğan, Ergenlik Döneminin Dini ve Toplumsal Gelişimi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu, 2014, 14(1), s. 153-165
[60] Şükriye Şahin ve Çağrı Çövener Özçelik, Ergenlik Dönemi Ve Sosyalleşme, Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi, 2016, 5(1), s. 42-49
[61] Mehmet Eskin vd., Türkiye'de Gençlik (Ne Biliyoruz? Ne Bilmiyoruz?), Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği, Ankara, 2012
[62] Müjdat Avcı, Ergenlikte Toplumsal Uyum Sorunları, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi/Journal of Graduate School of Socıal Scıences, 2010, 7(1), s. 39-64
[63] Faruk Kılıçarslan, Çocuk ve Aile Sorunlarının Terapi ile Tedavisi (2.Baskı), Nobel Yayıncılık, Ankara, 2010, s.16

3.1. ERGENLİK DÖNEMİNİN GELİŞİMSEL ÖZELLİKLERİ

Ergenliği üç aşamada gerçekleştiği kabul edilmektedir:

1.Ön Ergenlik Dönemi: 10-13 yaş aralığını kapsar.
2.Orta Ergenlik Dönemi: 14-17 yaşlar arasındaki dönemdir.
3.Geç Ergenlik Dönemi: 17-18'li yaşlardan başlayıp 21'li yaşlarda son bulur.[64]

3.1.1. Duygusal Gelişim

Ergenlerin duygusal olarak gelişim göstermelerindeki en önemli husus duyguların şiddeti ve değişkenliğidir. Bu doğrultuda bahsedilen duygusal gelgitle, ikili ilişkilere şarkı merak, çekingenlik, yoğun bir hayalperestlik ve heyecanlanma gibi durumlar ile karşılaşılabilir. Bu değişkenlikler ergenlik döneminde yaygın olarak yaşanmaktadır. Oluşabilecek problemler aile veya sosyal çevre kaynaklı oluşabilmektedir.[65]

Ergenlikte hormonlar sebebiyle yaşanan hızlı ve yoğun duygusal gelgitler kişide huzursuzluk yaratabilir. Ortaya çıkan bu huzursuzluk ve yetersiz deneyim toplumsal kurallar uyum sağlama güçlüğü doğurur. Sosyal çevresinden saygı ve onay görmeyi bekleyen ergen bu ihtiyacı karşılanmadığında adaptasyon problemleri yaşamakta ve kızgın, agresif ve hassas bir yapıya bürünebilir.[66]

Ergenlik döneminde kişinin sahip olduğu arkadaşlıklar duygusal ve toplumsal boyutta katkılar sağlayabilirken öte yandan kişinin davranışlarında olumsuz etkilere yol açabilmektedir. Sahip olunan arkadaş olumlu yönde bir tutum ve tavır içerisinde ise kişi ergenin akademik başarısını pozitif gelişimler yaratmakta ve kişinin sağlıklı karar vermesine destek olabilmektedir.[67]

Ergenin verdiği kararlar sonucunda başarı elde etmesi özgüveni artırarak geleceğe dair umut duygusunu pekiştirmektedir. Aksi bir durum söz konusu olduğunda kişi geleceğe dair kötümser, üzgün, umutsuz ve kendisine inancı olmayan bir kişiye dönüşebilmektedir.[68]

---

[64] Aynur Öztürk Özer, Aile Sağlığı, Adolesan Dönemi Psikososyal Gelişim, Editör: Murat Ünalacak, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, 2013, s.90
[65] Mustafa Koç, Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi Ve Genel Özellikleri, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2004, (17), s. 231–256
[66] Filiz Adana ve Hülya Arslantaş, Ergenlikte Öfke ve Öfkenin Yönetiminde Okul Hemşiresinin Rolü, Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 2011, 12(1), s. 57-62
[67] Thomas J. Dishion and Jessica M. Tipsord, Peer contagion in child and adolescent social and emotional development, Annual Review Of Psycho, 2011, 62, pp. 189-214
[68] Şükriye Şahin ve Çağrı Çövener Özçelik, Ergenlik Dönemi Ve Sosyalleşme, Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi, 2016, 5(1), s. 42-49

3.1.2. Zihinsel Gelişim

Yapılan çalışmalar neticesinde Piaget'in zihinsel gelişim dönemleri dört ana başlıkta toplanmıştır. Ergen bireyler soyut işlemler grubunda bulunmaktadır. Ergenler bu aşamada, gerçek olaylar ve olası olaylar arasında bağlantı kurmaya çalışırlar. Soyut olayların ergenlik dönemiyle birlikte öneminin artmasıyla, bireyler başkalarının farklılıklarına karşı saygı duymaya başlamakta ve sosyal bir gelişim göstermektedirler.[69]

Ergenlik dönemindeki bilişsel gelişim süreçleri; Fiziksel gelişim özellikleri ve fizyolojik gelişmeye bağlı olmaktadır. Örneğin, akranlarına ve hemcinslerine kıyasla daha erken ergenlik dönemine giren kızların zihinsel gelişimleri daha önde olmaktadır. Ergenlik döneminde hücrelerin büyümesiyle devam eden beyin gelişimi, sinapsların artmasıyla düşünme yeteneği gelişmesini sağlar. Bu sebeple ergenin fiziksel, düşünme, duygusal ve sosyal gelişmelerdeki karar verme becerisi daha da güçlenmektedir.[70]

Soyut kavramlar ergenlik dönemiyle birlikte kişiler için üzerinde düşünülmesi gereken konular arasında yer alır. İdeolojik kavramlar, siyasi fikirler, ölüm, öldükten sonraki yaşam, gerçek sevgi, aşk, hayatın anlamı, sadakat, gerçeklik, adalet, güven gibi konular ergen bireyin dikkatini çekerek bu konulardaki meşguliyetler ve soru işaretleri oluşabilir.[71]

3.1.3. Kişilik ve Kimlik Gelişimi

Zaman içerisinde hayatı daha gelişmiş bir perspektiften bakmaya başlayan ergen kendine "kimim ben?" sorusunu yöneltir ve yeni kimliğine alışmaya çalışır. İnişli çıkışlı bir şekilde geçen bu süreçte kimlik karmaşasının yarattığı problemler ergende toplumsal adaptasyon sıkıntılarına ve psikolojik problemlere zemin hazırlayarak yaşamın ilerleyen yıllarında da kişinin üzerinde etkilerini göstermektedir.[72]

Ergenlik dönemiyle birlikte bireyselleşme ve özgürlük yollarını aramaya başlayan çocuk içini ilişkilerindeki yoğunluk ailesinden, arkadaş çevresine geçer.

[69] E. Nihal Ahioğlu Lindberg, Piaget ve ergenlikte bilişsel gelişim, Kastamonu Eğitim Dergisi, 2011, 19(1), s. 1-10
[70] Rasim Bakırcıoğlu, Çocuk ve Ergende Ruh Sağlığı (6.Baskı), Anı Yayıncılık, Ankara, 2011, s. 244
[71] Osman Abalı, Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Yaklaşım, Adeda Yayıncılık, İstanbul, 2012
[72] Mücahit Öztürk, Çocuk Psikiyatrisi, Uçurtma Basım Evi, İstanbul, 2007

Ergenlik dönemindeki çocuk için bir arkadaş grubuna ait olmak, arkadaşları tarafından kabul görmek önemlidir.[73]

Bu dönemde; başkaları tarafından nasıl algılandığı, nasıl göründüğü, insanların kendisi hakkında ne düşündüğü birey için çok önemli bir hal almaktadır ve birey kendine yeni bir kimlik edinmeye çalışmaktadır. Duygu ve düşünceleri çok sık farklılaşan ergen; bu duruma uyum sağlamakta güçlük çekmekte ve stres yaşayabilmektedir. Yaşanılan stres ve zorluk, ergen bireyin sosyal ilişkilerini negatif etkileyebilmektedir.[74]

Genetik özelliklerin de rol oynadığı kimlik oluşum sürecinin sorumsuz geçirilmesi için bireyin topluma uyum sağlarken kendine özgü bir duruş sergilemesi gerekmektedir. Çünkü kimlik kavramı, kim olduğumuz bilmekten ziyade, nasıl tanındığımızı bilmek ile alakalıdır.[75]

3.2. ERGEN VE İNTERNETE YÖNELME NEDENLERİ

Yeni nesil gençler, milenyum çocukları olarak da tanımlanmakta ve en belirgin özellikleri teknoloji ve medyayı yoğun ve uzun süre kullanmalarıdır.[76]

Kişiliğin gelişimi, bireyselleşme ve duygusal olgunlaşmanın ortaya çıktığı ergenlik döneminde gençler kendilerini tanıma amacıyla riskli tutumlar gösterebilir ve kimlik denemeleri yaparlar. Bu dönemde bireyler eğlenme, ait olma, meraklılık ve bağımsız olma gibi psikolojik ihtiyaçlara sahiptir ve merakları nedeniyle aradıkları cevapları yakın çevresinden edinemeyince internete yönelirler.[77]

Yenilik arayışı içerisinde olmaları, henüz kendini tam anlamıyla denetleyememeleri ve yaşıtları tarafından daha kolay etkilenebilmeleri sebebiyle ergenler, yetişkinlere oranla internet bağımlılığına daha fazla eğilim gösterirler.[78]

---

[73] Faruk Kılıçarslan, Çocuk ve Aile Sorunlarının Terapi ile Tedavisi (2.Baskı), Nobel Yayıncılık, Ankara, 2010, s.16

[74] Carol S. Dweck, Self-theories: Their role in motivation, personality, and development, Psychology Press, New York, 2013, pp. 51-78

[75] Mehmet Eskin vd., Türkiye'de Gençlik (Ne Biliyoruz? Ne Bilmiyoruz?), Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği, Ankara, 2012

[76] Jane D. Brown and Piotr S. Bobkowski, Older And Newer Media: Patterns Of Use And Effects On Adolescents, Health And Well-Being, Journal Of Research on Adolescence, 2011, Issue: 21, pp. 95-113

[77] Ayşen Balkaya Çetin ve Aykut Ceyhan, Ergenlerin İnternet'te Kimlik Denemeleri Ve Problemli İnternet Kullanım Davranışları, The Turkish Journal on Addictions, 2014, 1(2), 5-46, s. 17

[78] Qingwen Ding et al., Perceived Parental Monitoring and Adolescent Internet Addiction: A Moderated Mediation Model. Addictive Behaviors, 2017, 74, pp. 48-54

Ergenler, teknolojinin daha erişilebilir hale gelmesiyle beraber çevrimiçi ortamlarda daha çok vakit harcamaya başlamışlardır.[79] Eğlenmek, bilgi almak, sosyalleşmek ve arkadaşlıklarını devam ettirmek amacıyla ergenler internette giderek daha çok zaman harcamaktadırlar.[80]

Ergenlerin internet bağımlılığının başlaması ve ilerlemesinde aile önemli bir etkiye sahiptir. Ding ve arkadaşları (2017) 'nın ergenlik dönemi internet bağımlılığı ile ilgili yaptıkları çalışmalarında algılanan ebeveyn kontrolü ile internet bağımlılığı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda internet kullanımının artışına sebep olan risk faktörlerinin belirlenmesi önleme, müdahale noktasında programların geliştirilmesi için önemli gözükmektedir.[81]

3.3. İNTERNET BAĞIMLILIĞININ ERGENLER ÜZERİNDEKİ OLUMSUZ ETKİLERİ

Kişilerin ruhsal özellikleri ve psikososyal deneyimleri ile internet bağımlılığı arasında bir ilişki bulunmaktadır. İnsanların psikolojik özelliklerini ve psikososyal yaşantılarını etkilemektedir. İnterneti belli bir amacı olmadan kullanan bireylerde, psikiyatrik ve psikolojik problemler meydana gelebilir.[82]

Ergenler, internette saygınlık ihtiyaçlarını giderecek yollar(pozitif onaylanma gereksinimi gibi) aramaktadırlar. Ergenlerin, internet ortamında özgüvenlerini olumsuz yönde etkileyen yorumlar alması psikolojik sorunlar yaratabilmektedir. Yapılan bir araştırmada, çevrimiçi ortamlarda olumlu yorum alan 10-19 yaşındaki ergenlerin özgüvenin arttığı, olumsuz yorum alan ergenlerin özgüvenlerini azaldığı tespit edilmiştir. Ergenlerin internette gereksinimlerini karşılayamaması ve yaşadığı olumsuz deneyimler (siber zorbalık gibi) çeşitli psikolojik sorunlar yaratacaktır.[83]

Normal düzeyde internet kullanan ve uygunsuz internet kullanan ergenler kıyaslandığında; problemli internet kullananların enerji kaybı, düşük bağışıklık

[79] Brett Holfeld and Paweena Sukhawathanakul, Associations Between Internet Attachment, Cyber Victimization, and Internalizing Symptoms Among Adolescents, Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking, 2017, 20(2), pp. 91-96
[80] Chad A. Rose and Brendesha M. Tynes, Longitudinal Associations Between Cybervictimization and Mental Health Among U.S. Adolescents, Journal Of Adolescent Health, 2015, 57, pp. 1–8
[81] Qingwen Ding et al., Perceived Parental Monitoring and Adolescent Internet Addiction: A Moderated Mediation Model. Addictive Behaviors, 2017, 74, pp. 48-54
[82] Mehmet Dinç, İnternet Bağımlılığı, Ferfir Yayınları, İstanbul, 2010
[83] Holfeld and Sukhawathanakul, a.g.e.,pp. 91-96.

sistemi, psikolojik, fiziksel ve toplumsal sorunların ortaya çıkardığı psikosomatik belirtiler yaşadıkları bulunmuştur.[84]

Sosyokültürel anlamda önemli bir seçenek haline gelen sanal dünya sayesinde arkadaşlarla, eş-dostla buluşmak yerine evde çevrimiçi ortamda sohbet etmek, internette oyun oynamak insanlar tarafından tercih edilmekte ve ergenlerde toplumsal izolasyona yol açmaktadır. Özellikle gelişim dönemindeki çocuklar ve ergenler, internet kaynaklı sağlık sorunları açısından risk taşımaktadır. Bilgisayar ekranının oluşturduğu elektromanyetik alandan kaynaklanmakta sağlık problemleri ve radyasyon riski bilgisayar kullanımıyla alakalı sağlık sorunları arasında yer alır. Ergenlerde yalan söyleme, görevlerini ihmal etme, uyku problemleri, kolay olanı tercih etme, karşılıklı diyalog kurmakta zorlanma gibi sorunlar görülebilir zamanla kişi bu davranışları benimseyerek yetişkin bir birey olduğunda kişiliğin bir parçası haline gelebilir. Ayrıca ergenlerin internette olumlu yetişkin modellerden yoksun kalmaları, olumlu davranışların oluşumunu ve benimsenmesini engelleyebilir.[85]

Yoğun ve kontrolsüz internet kullanımı ergenin sosyalleşmesini engelleyerek, sürekli ekran başında olması onu yalnızlaştırabilir. Ayrıca sosyal yalnızlaşmayla birlikte iletişim kurma, iletişimi devam ettirme, girişkenlik gibi özelliklerin gelişimini de engelleyebilir. Hepsinin sonucu olarak gerçek yaşamdaki sosyal arkadaşlar yerine internet ve sanal arkadaşlıklara yönelebilir.[86]

Yapılan çalışmalar incelendiğinde kişilerin sanal internet dünyasında edindikleri arkadaşlıklar, gerçek sosyal ilişkilere göre çok yetersiz kalmaktadır. Ergenlik döneminde daha çok yalnız, kendini ifade etmekte problemi yaşayan, sosyal ilişkilerde güçlük yaşayan kişiler internetteki sosyal uygulamaları kullanarak bu gereksinimlerini sanal ortam aracılığıyla karşılamaktadır ve bu nedenle kazanılması gereken sosyalleşme, kendini ifade becerileri engellenmektedir.[87]

[84] Hui Cao, et al., Problematic Internet Use In Chinese Adolescents And Its Relation To Psychosomatic Symptoms And Life Satisfaction, BMC Public Health, 2011, 11(1), 126-148, p. 146
[85] Kültegin Ögel, İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2012.
[86] Neslihan Yücel ve Figen Gürsoy, Ergenlerin Akran İlişkileri İle Yalnızlık Düzeylerinde İnternet Kullanımının Etkisi, Anı Yayıncılık, 2013, s.211-229
[87] Fatih Bayraktar, İnternet ve Ergen Gelişimi, Anı Yayıncılık, Ankara, 2013, s.75-94.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

UMUTSUZLUK

4.1. UMUTSUZLUĞUN TANIMI VE NEDENLERİ

Umut TDK sözlüğünde; “Ummaktan doğan duygu” , “Bu duyguyu veren kimse veya şey” ve “Olması beklenilen veya olacağı düşünülen şey” şeklinde tanımlanır.[88] Umut, toplumun gelişim ve değişim göstermesine öncülük eden ve toplumdaki bireylerin yaşamlarına destek olan ruhsal bir durumdur.[89]

Umutsuzluk, bireyin alternatiflerinin bulunmadığı ya da kısıtlı olduğunu düşündüğü ve enerjisini yenileyemediği kişiye özgü duygudur.[90]

Umutsuzluğun kaynağı, bireyin daha önce deneyimlediği olumsuz bir olay nedeniyle şu an ve gelecek arasında iletişim kurulamamasına dayanır. Umutsuzluk, geçmişte yapılan tercihler ile ilgili pişman olma ve giderek yaşamın önemini kaybetmesi halidir. Beck umutsuzluğu; bilişsel depresyon modelinde, bilişsel üçlünün bir bölümü olarak tanımlamıştır. Bilişsel üçlü; bireyin kendisi, geleceği ve çevresi hakkında olumsuz bir bakış açısı taşımasıdır. Depresyondaki kişinin hayattaki işlevselliğini azaltan bu bilişsel faktörler, kişinin kendini önemsiz hissetmesine, etrafındaki kişileri düşman olarak görmesine ve gelecekteki hayatını umutsuz bir şekilde değerlendirmesine yol açmaktadır.[91]

Umutsuzluk seviyesinin artması, bireyin yaratıcılığını engelleyerek kendine ve etrafındakilere destek olma kapasitesini düşürmektedir. Çalışmalara göre yüksek umutsuzluk duygusu bireylerde sağlık problemlerine ve ruhsal iyilik halinin azalmasına yol açmaktadır. Meydana gelen bu olumsuzluklar kişide önemli yıkımlar oluşturabilmektedir. Yüksek umutsuzluk hali bireyin sağlıklı işlevlerini negatif yönde etkileyerek tedavisi mümkün olmayan güçlükler doğurmaktadır.[92]

---

[88] Türk Dil Kurumu, "Sözlük", https://sozluk.gov.tr/?kelime=umut (Erişim Tarihi: 10.04.2020).
[89] Abdulvahit İmamoğlu ve Adem Yavuz, Üniversite Gençliğinde Dini İnanç ve Umutsuzluk İlişkisi, Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2011, 13 (23), s. 205-244
[90] American Psychological Association, "Hopelessness Psychology term of the day", 1997, http://webmart.net/hkngfam/ptm137/ (Erişim Tarihi: 25.02.2020).
[91] Osman Nuri Demirel vd., Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeylerinin Beck Umutsuzluk Ölçeğiyle Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma, Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi, 2015, s. 280-290
[92] Pesent Doğan, Resim Öğretmeni Adaylarının Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi, Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 2012, Sayı 36, s. 115-127

Rose ve Abramson (1992) umutsuzluğun gelişimsel bir süreç olduğunu ve çocuklukta yaşanan olumsuz deneyimlerin ve karşılaşılan kötü muamelenin kişide olumsuz yorumlama biçimine yol açtığını ifade etmişlerdir.[93]

APA (1997)'ya göre umutsuzluğa sebep olan faktörler şunlardır:

1. Kişilerin keyif aldıkları etkinliklere daha az katılmaları
2. Kişinin beden sağlığında meydana gelen bozulmalar
3. Devam eden strese karşı bir çözüm yolu bulunamaması
4. Kişinin başarılı olabileceği durumları gerçekleştirecek gücü bulamaması ve her şeyden vazgeçerek eylem gerçekleştirmemesi
5. Kişinin inanç sisteminin bozulmalar ve her şeyin kötü olacağının düşünülmesi[94]

Adler (2002)'e göre çocukluğun ilk dönemlerinde edinilen olumsuz tecrübeler, kişinin kendine, hayata ve çevresindekilere karşı güvenip inanmalarına engel olmaktadır. Adler bireyin hayata bakış açısının belirlenmesinde çocukluk dönemi tecrübelerinin belirleyici olduğunu ifade etmiştir. Bireyin çocukluk döneminde yaşadığı acı ve ıstırap verici deneyimler, olumsuz duygular, bireyin hayatı kötümser ve umutsuz algılamasına yol açmaktadır.[95]

4.2. FARKLI YAKLAŞIMLARA GÖRE UMUTSUZLUK KAVRAMININ İNCELENMESİ

4.2.1. Bilişsel Yaklaşım Kuramına Göre Umutsuzluk

Bireylerin duygu ve davranışları Beck'in geliştirdiği bilişsel kuramda belirtildiği gibi olayların yorumlama şeklinden etkilenmektedir. Zihinden ayrık çarpık düşünceler bireylerde zamanla ruhsal durum ve davranış şekilleri adına tehdit oluşturmaktadır. Bu durum ise psikolojik rahatsızlıklar adına zemin niteliğindedir.[96]

Bireylerde umutsuzlukla şimdi ve geleceğe dönük negatif tavırlar görülebilmektedir. Bilişsel yönelim ile konuya bakıldığında bu negatif tavırların

[93] İbrahim Yerlikaya, Cilt 9, Devlet ve Özel Ortaokul Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyinin Belirlenmesi ve Çeşitli Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi. International For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic. Elektronik Türkçe Çalışmaları, 2014, s. 865-877
[94] American Psychological Association, "Hopelessness Psychology term of the day", 1997, http://webmart.net/hkngfam/ptm137/ (Erişim Tarihi: 25.02.2020).
[95] Alfred Adler, İnsanı Tanıma Sanatı, Çev. Kamuran Şipal, Say Yayınları, İstanbul, 2002
[96] Mehmet Hakan Türkçapar, Bilişsel Terapi, HYP Yayıncılık, Ankara, 2013

oluşmasını sağlayan yaşanılan olaylar değil kişiyi olumsuz duygulara yönlendiren olayları yorumlayış şekilleridir. Bu durum neticesinde de bireylerde şimdi ve gelecek arasında bağ kurulması zorlaşmaktadır.[97]

Beck (1963)'e göre umutsuzluk depresyona bir temel hazırlarken; benliğe ait olumsuz duygular, depresif belirtilerin yaşanmasında ve ilerlemesinde önemli etkiye sahiptir.[98]

4.2.2. Psikanalitik Kurama Göre Umutsuzluk

Psikoseksüel gelişim kuramında oral, anal, fallik, latent ve genital olmak üzere 5 dönem bulunmaktadır. Umut ve umutsuzluk kavramlarının ortaya çıktığı oral dönemde annelerin umutsuz ve kötümser olması, çocuklarındaki umudun gelişmesini ve kendini sevmesini engellemektedir. Bu dönemde, umut, inanç ve temel güven duyguları, sevginin belirleyicisi olmaktadır.[99]

Çocuklarda, temel güven duygusunun, inançların ve umudun gelişmemesi, çocuklarda çeşitli bozukluklar yaratarak umutsuzluğun gelişimini sağlamaktadır.[100]

Erikson, bebeklerin ve çocukların sağlıklı bir duygusal yapıya sahip olmaları için kendilerine bakım veren ve gereksinimlerini gideren bireylerin merhametli ve duyarlı olduklarını fark etmelerinin çok önemli olduğunu ve bunu da umut duygusunu oluşturduğunu belirtmektedir. Duygusal açıdan sağlıklı bebekler öncelikle bakımlarını üstlenen bireylerle daha sonra da başkalarıyla güvene dayalı ilişkiler kurarak etrafındaki insanlara ve dünyaya karşı güvenli hissedecektir. Bebeklerin bu dönemde güvensizlik yaşamaları daha sonra farklı insanlarla ilişki kurmalarını zorlaştırabilir ve yeni bir durumla karşılaştıklarında endişe yaşayabilirler.[101]

---

[97] İbrahim Alpay Yılmaz ve Bahtiyar Dursun, Gen Bireylerin Umutsuzluk Düzeylerinin Sosyo-Demografik Özellikleri ile İlişkisi: Kırklareli Üniversitesi Pınarhisar MYO Örneği, Gençlik Araştırmaları Dergisi, 2014, s. 48-79

[98] Burak Sayar, Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile umutsuzluk ve boyun eğici davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya, 2012 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

[99] Gerald Corey, Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram Ve Uygulamaları, (Çev: T. Ergene), Mentis Yayıncılık, Ankara, 2015

[100] Celal Odağ, İntihar (Özkıyım): Tanım-Kuram-Sağaltım, Halime Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi Vakfı Yayınları, İzmir, 2002

[101] Jeffrey Trawick Smith, Erken Çocukluk Döneminde Gelişim: Çok Kültürlü Bir Bakış Açısı, Çev. Berrin Akman, Nobel Yayıncılık, Ankara, 2013

4.2.3. Varoluşçu Kurama Göre Umutsuzluk

Sartre, varoluşçu kurama göre "terk edilmişlik" içindeki, doğruluk esasından uzak ve ne yapacağını bilmeyen bireyin bu halini bulantı ve umutsuzluk kavramlarıyla açıklamaya çalışmıştır. Umutsuzluğu kişinin isteyerek gerçekleştirdiği davranışlar ve bu davranışlar sonucunda oluşabilecek olasılıklarla sınırlandırmaktadır. Kişi gerçekleştirmek istediği her durumda karşısına çıkan ihtimallerle karşılaşır. Birey, eylemlerinin sonucunda ortaya çıkan umutsuzluk ve bulantı içinde var olma çabası sarf etmektedir ve insanı var eden de bu çabaların toplamıdır. Bu sebeple Sartre eylemsizliği eleştirmekte ve tepki göstermektedir.[102]

Erikson psikososyal gelişim kuramına göre umutsuzluğu şöyle tanımlamaktadır; Umutsuzluk ilk kez pişmanlık hissiyle kendini gösterir ve keşke sözcüğü günlük hayatta sürekli tekrarlanır. Hayatını sorgulayan kişi, geçmişte yaşadıklarını kabul edemiyorsa, yeniden yaşama imkanı olmadığı için umutsuzluk içerisindedir.[103]

Marcel'e göre umutsuzluk bir kapalılık deneyimi olmakta ve kişide zamandan bağımsız bir mekanda bulunuyormuş algısı yaratır. Çünkü umutsuz bireyler şu an ve gelecek arasında hiçbir farkın olamayacağını ve şartların daha iyi hale gelmeyeceğini düşünmektedirler. Bu algıya sahip bireylerin zamanını fonksiyonel biçimde değerlendirmesi mümkün olmayacaktır.[104]

4.3. ERGENLİK DÖNEMİNDE UMUTSUZLUK

Gelişim süreci ve yeniliğe adaptasyon çabalarının olduğu ergenlik dönemi toplumsal, kültürel ve ekonomik şartların hızla değişmesi ile birlikte daha da güçlüklerle karşılaşılan bir süreç halini almaktadır. Akademik sorunlar, meslek tercihi, işsizlik, toplumsal ve ekonomik sorunlar ergeni bunaltarak umutsuzluğa itebilir ve psikolojik sağlığının bozulmasına yol açabilir.[105]

Ergenlik dönemindeki bireyler ailelerinden bağımsız olarak özgürce yaşamak, bireysel kararlar vermek ve yaşıtlarıyla iletişim kurmak isterler ve bunun için ebeveynlerinden destek gören ergenler özgüvenli ve geleceğe dair umutludur.[106]

---

[102] Emin Çelebi, J.P. Satre'de Özgürlüğün Ontolojik Temelleri Üzerine, Dergipark, 2010, 1222
[103] Nuray Senemoğlu, Gelişim Öğrenme ve Öğretim, Gönül Yayıncılık, Ankara, 2007
[104] Muhammed Kızılgeçit, Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, 2011 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).**
[105] Eyüp Çelik, Lise Öğrencilerinin Umutsuzluk İle Duygusal Dışavurum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Journal of European Education, 2015, 5 (1), s. 1-10
[106] Harry W. Gardiner and Mary J. Gander, Çocuk ve Ergen Gelişimi, Çev. Editörü Bekir Onur, İmge Kitapevi Yayınları, Ankara, 2010

Lise dönemi ergenlerin; fiziksel, bilişsel, toplumsal ve ruhsal bakımdan gelişime ayak uydurmaya çalışılan ve eğitim hayatlarında da başarılı olmaları gereken bir dönemdir. Ergen bu duruma adapte olmaya çalıştığı sırada olumsuz duygular içerisinde umutsuzluğa sürüklenebilir.[107]

Sullivan'a göre; Ergenliğin ilk dönemlerinde bireylerin sosyal ilişki gereksinimi artmakta ve buda ergenleri dost arayışına itmektedir. Yakın sosyal ilişki kuramayan ergenler, zaman içinde kendilerini önemsiz hissederek yalnızlaşmaya başlar.[108]

Ergen birey erişkin yaşamı için yeterince hazır hissetmediğinde eğitim, mesleki, sosyal hayat ve sevgi gibi alanlarda problemlerle karşılaşarak zorlanır ve baş edemeyeceğini zannederek umutsuzluk yaşar. Birey kendini toplumdan soyutlayarak, utangaç davranır ve kendisi için doğru mesleği edinmede zorluk yaşar. Bunula birlikte duygusal ilişkilerinde nasıl davranacağını bilemez ve umutsuzluk hissi zamanla artış gösterir.[109]

Birçok konuda hızlı ve yoğun bir gelişim ile karşılaşan ergenler, bu değişime adapte olmak, ev ve okuldaki görevlerini yerine getirmek gibi durumlardan dolayı olumsuz duygular içerisinde olabilirler. Ergen birey gerçekleştirmesi beklenen sorumlukları yerine getirmekte zorlanırsa baskı altında hissederek umutsuzluğa kapılıp depresyona girebilirler.[110]

Kişinin kaliteli sosyal ilişkiler yaşaması internet kullanımında etkilidir. Yapılan çalışmalara göre; aile, arkadaş ve öğretmenleriyle kötü ilişkileri olan öğrencilerin internet bağımlılık seviyeleri, orta ve iyi seviyede olan öğrencilerden daha yüksektir. Ayrıca sosyal ilişkilerde başarısız olan ergenlerin umutsuzluk seviyelerinin yüksek olduğu bulunmuştur.[111]

4.4. UMUTSUZLUK VE DEPRESYON İLİŞKİSİ

Doğası itibariyle biyopsikososyal bir varlık olarak kabul edilen insan için umut fiziksel ve psikolojik sağlığı etkileyen, yaşam kalitesi ve motivasyonu aktif olarak

[107] Birsel Aybek vd., Lise Öğrencilerinde Boyun Eğici Davranışlar, Otomatik Düşünceler, Umutsuzluk ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2011, 20(2), s. 77-94

[108] John W. Santrock, Yaşam Boyu Gelişim, Gelişim Psikolojisi, Çev. Galip Yüksel, Nobel Yayıncılık, Ankara, 2014

[109] Alfred Adler, Yaşamın Anlam ve Amacı, Çev. Kamuran Şipal, Say Yayınları, İstanbul, 2017

[110] Songül Tümkaya vd., Lise Öğrencilerinde Boyun Eğici Davranışlar, Otomatik Düşünceler, Umutsuzluk ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2011, 20 (2), s. 77-94

[111] Nuray Şimşek vd., Lise Öğrencilerinde Umutsuzluk ve İnternet Bağımlılığı, TAF Preventive Medicine Bulletin, 2015, 14 (1), pp. 7-14

belirleyebilen önemli bir kavramdır. Kişinin yaşadığı dünyaya olan güvenini ve hayata verdiği değeri belirleyen umut duygusunun eksik olması umutsuzluk, üzüntü ve sıkıntılar yaratarak kişinin baş etme stratejilerini olumsuz etkileyebilmektedir.[112]

Umutsuz olmak problemlerle karşılaşıldığında ihtiyaç duyulan çözümün bulunamamasına yol açmaktadır. Çünkü umutsuzluk, hiçbir şeyin düzeltilemeyeceğine inanmaktır. Umutsuzluk, başarıyı azaltmakta ve geleceğe dair olumlu düşünceleri engellemektedir.[113]

Umut ve umutsuzluk kişinin hissettiği beklentileri tanımlayan birbirine zıt olan kavramlardır. Umutlu birey, bir hedefe veya hayale ulaşmak konusunda başarılı olacağını düşünürken, umutsuz birey ise bu amaçlara veya hayallere ulaşamama ihtimalinin kaygısı yaşamaktadır. Umutsuzluk veya geleceğe dair olumsuz duyguları sürekli hissetmek, olayları çözülemez hale getirerek kişiyi depresyona sürükleyebilmektedir.[114]

Beck'e göre umutsuzluk, depresyona neden olan en önemli nedenler arasındadır. Olumsuz zihinsel algılamaların bir sebebi olan umutsuzluk aynı zamanda depresyonunda temel faktörlerindendir. Depresyon durumda; olumsuz üçlü olarak tanımlanan bireyin kendisi, çevresi ve geleceği hakkında olumsuz düşünceler mevcuttur.[115]

Ayrıca umutsuzluk kişinin karşılaştığı güçlüklerle baş etmede hiçbir çıkış bulamadığı ya da sınırlı seçeneğe sahip olduğu veya kişisel arzu ve hayalleri için enerji bulamadığı bir durum olarak da tanımlanabilmektedir. Depresyon ve intihar vakalarında belirleyici bir etkisi olan umutsuzluk seviyesi arttıkça psikopatolojik yönden birçok alanda risk oranını arttırmaktadır.[116]

Umutsuzluk, depresyonun hem bir sebebi hem de bir sonucu olarak karşımıza çıkabilmektedir. Gelecek hakkındaki beklentiler ve geleceğe karamsar bakma gibi umutsuzluk içeren durumlar, kişilerin depresyona girmesine neden olabileceği gibi, depresyondayken kişinin yapılan işlerden zevk almaması, olumsuz düşünce içerikleri

---

[112] Sinem Tarhan ve Hasan Bacanlı, Cilt 3, "Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması", The Journal of Happiness & Well-Being, 2015, Sayı: 1, 1-14, s. 2

[113] Sare Şengül ve Pınar Güner, İlköğretim Matematik Öğretmenliği Programına Devam Eden Öğretmen Adaylarının Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi, 10. Ulusal Fen Bilimleri ve Matematik Eğitimi Kongresi'nde Sunulan Bildiri, Niğde Üniversitesi, Niğde, 2012

[114] Bahadır Yıldırım, Öğretmenlerin Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Okan Üniversitesi, İstanbul, 2015 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).**

[115] Ferran Vinas Poch et al., Feelings of hopelessness in a Spanish University population: Descriptive analysis and its relationship to adapting to university, depressive symptomatology and suicidal ideation, Soc Psychiatr Epidemiol, 2004, 39, pp. 326- 334

[116] Dilek Özmen vd., Cilt: 3, "Lise Öğrencilerinde Umutsuzluk Ve Umutsuzluk Düzeyini Etkileyen Etkenler", Anatolian Journal of Psychiatry, 2008, s. 8-15.

de kişilerin umutsuz olmalarına neden olmaktadır. Bu da depresyonun bir sonucu olarak, umutsuzluğun ortaya çıkmasıdır.[117]

[117] Şule Sağlam, Adil Dünya İnançları Ve Sosyal Aksiyomların, Depresyon Ve Umutsuzluk Düzeylerine Etkileri, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Okan Üniversitesi, İstanbul, 2012 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).**

BEŞİNCİ BÖLÜM

DEPRESYON

5.1. DEPERSYON TANIMI VE TANI ÖLÇÜTLERİ

Depresyon; sosyal ilişkilerde, günlük hayattaki işlevsellikte ve verimlilikte sorunlara sebep olan psikolojik bir rahatsızlıktır.[118]

DSÖ'ye göre depresyon; konsantrasyon, uyku ve iştahta azalma, yetersiz öz-saygı, önemsizlik hissi, uzun süren üzüntü, mutsuzluk, depresif ruhsal durum, halsizlikle birlikte ailevi, mesleki ve eğitim hayatında da verimin azalmasına yol açan yaygın bir ruhsal rahatsızlıktır. Çoğunlukla 15-30 yaş arasında başlar ve kadınlarda görülme oranı daha çoktur.[119,120,121,122]

Depresyon, çöküntü ya da duygulanım bozukluğu olarak tanımlanabilmektedir. Depresyon; giderek ilerleyerek, bireyin toplumsal ilişkilerinde sorunlar yaratmakta, günlük yaşamındaki verimini azaltmakta ve zamanla kronikleşerek toplumsal bir sağlık sorunu haline gelebilmektedir.[123]

Depresyon çeşitli psikolojik teoriler tarafından ele alınmıştır. Depresyona psikanalitik yönden ele alan açıklamalar, oral dönemde takılma üzerine odaklanmaktadır. Beck'in zihinsel kuramında içe dönük olumsuz şemalar ve zihinsel çarpıtmalara yer verilmektedir. Umutsuzluk hipotezinde acı veren olayların erken tecrübe edilmesinin bireylerde depresyona evrilen umutsuzluk haline neden olabileceği belirtilirken kişilerarası kuramda ise depresyon yaşayan bireylerdeki eksikliklere ve başkalarında uyardıkları olumsuz tepkilere yoğunlaşılmaktadır.[124]

Depresif Bozukluk günümüzde yaygın görülen bir toplum sağlığı problemidir. Majör Depresif Bozukluğun 2020 yılında önde gelen sağlık problemli olacağı tahmin edilmektedir. Majör Depresif Bozukluğun yaşam boyu yaygınlığı incelendiğinde yaklaşık %15 olduğu kadınlarda ise %25 seviyelerine kadar çıkabildiği görülmektedir.

---

[118] American Psychiatric Association: Desk Reference to the Diagnostic Criteria From DSM-5, American Psychiatric Association, Arlington, VA, 2013

[119] Marina Marcus et al., Depression: A global public helath concern, WHO Department of Mental Health and Substance Abuse, 2012

[120] Debjit Bhowmik et al., Depression- symptoms, causes, medications and therapies, The Pharma Innovation, 2012, 1(3), pp. 37-51

[121] Zeynep Filiz ve Sıdıka Kolukısaoğlu, Doğrusal Olmayan Kanonik Korelasyon Analizinin Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeğine Uygulanması, Yönetim Bilimleri Dergisi, 2015, 13(26), s. 241- 259

[122] World Health Organization, "Obesity and overweight fact sheet No:311" October 2017, http://who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/ (Erişim Tarihi: 30.03.2020).

[123] Catherine Rothon et al., Physical activity and depressive symptoms in adolescents: a prospective study, BMC Medicine, 2010, 8, p. 32

[124] Gerald C. Davison ve John M. Neale, Anormal Psikoloji, Çev. İhsan Dağ, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 2011

Milli ve kültürel sistemden kadınlarda erkeklere oranla iki kat daha yaygın olduğu bilinmektedir.[125]

Depresyona sebep olan faktörlerin anlaşılması için çeşitli bakış açılarından birçok kuram ortaya atılmıştır. Biyolojik kuramlar, depresyonun kalıtımsal bozukluklar veya bazı nörobiyolojik sistemsel bozukluklar yüzünden olduğunu belirtmişlerdir. Nörobiyolojik araştırmalar, nörotransmitterler ve reseptörlerdeki işleyişleri incelemektedir. Depresyonda norepinefrin ve serotonin seviyeleri ile bu nörotransmitterlerin reseptörlerinde farklı işleyiş bozuklukları görülmektedir.[126]

Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından psikiyatrik bozukluk tanısı için gerekli kriterlerin bulunduğu DSM-5'e (2013) göre major depresyon, depresyon bozuklukları kategorisinde yer almıştır. Buna göre iki hafta boyunca semptomların en az beşinin bulunması majör depresyon tanısı için gereklidir. Semptomlardan en az biri çökkün duygudurum veya ilgisini kaybetme veya keyif alamamadır. Bunula birlikte kişinin yaşamındaki işlevsellik düzeyinde bir değişikliğe yaşanmalıdır.

DSM-5'e (2013) göre major depresyon kriterleri:

1. Çökkün duygudurum: neredeyse her gün ve günün büyük bir bölümünde bulunan; bu durumu kendi bildirir ya da başkalarınca gözlenir.

2. Kişinin katıldığı aktivitelere karşı azalan ilgisi veya keyif alamama durumu.

3. Azalan veya artan kilo: kilo vermeye çalışmıyorken çok kilo verme ya da kilo alma; iştahta artma ya da azalma.

4. Uykusuzluk ya da aşırı uyuma: neredeyse her gün yaşanan uyku değişikliği.

5. Psikomotor ajitasyonya da retardasyon: hareketlerde dışarıdan görülebilir bir geirleme ya da hızlanma.

6. Yorgunluk, bitkinlik, enerji kaybı: neredeyse her gün içsel enerjinin yitirilmesi durumu yaşanır

7. Değersizlik ya da suçluluk duyguları: neredeyse her gün yaşanan pişmanlık veya yoğun değersizlik hissi.

8. Konsantrasyon problemi yaşama: düşünmede ya da düşüncelerini odaklamada zorlanma ile kararsızlık.

[125] Raşit Tükel ve Sibel Çakır, Psikiyatri, İstanbul Tıp Fakültesi 185. Yıl Ders Kitapları Serisi, Kasım, 2014, s. 49
[126] Susan Nolen-Hoeksema, Abnormal Psychology, New York: McGraw Hill Higher Education, 2009

9. Tekrarlayan ölüm düşünceleri: plansız ölüm düşünceleri ya da planlanan intihar girişimleri.

Bu belirtiler klinik bakımdan problem yaratırken, sosyal ve mesleki alanlarda da işlevselliğin bozulmasına yol açar.[127]

Belirtilerin görülmesi çoğunlukla üzücü bir olay sonrasında ortaya çıkar ve genellikle ilk şikayetler farklı fiziksel semptomlarla başlar. Ağır vakalarda ise intihar planları çoğunlukla ortaya çıkar.[128]

5.2. DEPRESYON KAVRAMINA KURUMSAL YAKLAŞIMLAR

5.2.1. Psikanalitik Kuram

Psikodinamik kurama; depresyon ve erken çocukluk dönemi deneyimleri arasında ilişki bulunmaktadır. Depresyonun en önemli nedeni, erken çocukluk döneminde gerçekleşen sevgi nesnesinin kaybedilmesidir.[129] Abraham'a göre, oral dönemde olumsuz tecrübeler edinen çocuk, daha sonra depresif semptomlara eğilim göstermekte ve erişkinlik döneminde ise bu hayal kırıklığı yüzünden acı ve olumsuz duygu-durum yaşamaktadır.[130]

Psikanalitik yaklaşıma göre depresyon bireyin deneyimlediği bir kayıp karışışında gösterdiği reaksiyondur ve kaynağını farklı psikiyatrik hastalıklarda olduğu gibi çocukluk çağı yaşantılarından almaktadır. Yitirilen nesne veya kişi farketmeksizin birey bu duruma aşırı bir tepki verir. Bunun nedeni ise, kaybın yaşandığı anın aslında çocukluk çağında deneyimlenen kaybın yarattığı endişe ve korkuyu çağrıştırmasıdır. Gerçekleşen bu yitirmişlik hissi, eş duyguları, yani sevgi ve hasretle beraber biliçaltında yatan öfke ve nefreti uyandırmakta ve bu negatif duyguları kişinin kendine yansıtmaktadır. Bunu sonuncunda, kişinin kendine yansıttığı öfke ve nefret, kendisine olan saygısının azalmasına, kendini önemsiz hissetmesine ve şuçlamasına sebep

[127] Amerikan Psikiyatri Birliği (APA), DSM-5 tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı, Çev. Ertuğrul Köroğlu, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013
[128] M. Orhan Öztürk ve Aylin Uluşahin, Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Nobel Tıp Kitapevleri, Ankara, 2011
[129] Neil Morgan and David Taylor, Psychodynamic psychotherapy and the treatment of depression, Psychiatry, 2005, 4(5), pp. 6-9
[130] Stevene K. Huprich and Mark Fine, A diagnosis under consideration Selfdefeating and depressive personality disorders: Current status and clinical issues, J Contemp Psychother, 1997, 27(4), pp. 303-322

olarak hayatın önemini kaybetmesine yol açar. Sonucunda ise psikolojik yıkım ortaya çıkmaktadır.[131]

Freud (1917) bazı durumlarda, hissedilen kaybın tıpkı yastaki gibi gerçek bir yitirme olabileceğini belirtmekte bazı durumlarda ise kişilerinde anlam veremediği bilinçdışı bir kaybın varlığından söz edilmektedir. Yas tutan birey için maddi dünya önemini kaybederken, depresyondaki birey için önemini kaybeden egodur. Birey depresyondayken kendini yeteneksiz, değersiz gören ve cezalandırılmayı bekleyen bir ego ile karşılaşır ve bunun sebebi kaybedilen obje değil, bu objeye karşı hissedilen ambivalans duygularıdır. Sevgi objesine karşı hissedilen bilinçdışına atılmış öfke ve nefret, yaşanılan kayıptan sonra kişinin kendisine çevrilir ve bu durum Freud'a (1917) göre, depresyonda meydana gelen ego durumudur.[132]

Psikanalitik kuram doğrultusundaki başka bir depresyon açıklamasında göre, depresyondaki kişinin, kendine duyduğu yetersiz saygı ve değersizlik hissinin ailesinden kabul görmek için çocukça bir gereksinim temelli olduğu belirtilmektedir. Bir çocuğun kendine duyduğu saygı ve inanç ebeveynlerinden kabul ve sevgi görmesiyle ilgiliyken zaman içerisinde kişinin kendine olan inancı, kaynağını bireysel başarı ve etkileşimlerinden almaktadır. Depresyonlu bireyin, kendine olan saygısı dış çevreden gördüğü kabul ve destekle mümkündür ve bu ihtiyacına karşılanmadığında kişi depresyona sürüklenmektedir.[133]

5.2.2. Bilişsel Kuram

Bilişsel kuramın kurucusu olan Beck'e göre, depresyonun en önemli sebeplerinden olan inançlar, şemalar ve olumsuz düşünceler sonucunda, kişilerde bilişsel sorunlar meydana gelmektedir. Depresyona neden olan bilişsel üçlüyü vurgulayan Beck, depresyondaki bireylerin; kendisi, çevresi ve geleceği hakkında olumsuz düşüncelere sahip olduğunu belirtmektedir.[134]

Bilişsel yaklaşımların depresyona bakış açısı incelendiğinde kişilerin problem çözme sürecindeki başarısız girişimleri, işlevsiz inançları, sosyal beceri eksiklikleri

[131] M. Orhan Öztürk ve Aylin Uluşahin, Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Nobel Tıp Kitapevleri, Ankara, 2011
[132] Sigmund Freud, Mourning and melancholia, Standard edition, 1917
[133] Rita Atkinson ve Richard C. Atkinson, Psikolojiye Giriş, Çev. Yavuz Alogan, Arkadaş Yayınları, Ankara, 1996
[134] Maria Kovacs and Aaron T. Beck, Maladaptive cognitive structuresin depression, The American Journal of Phsyciatry, 1978, pp. 525-533

gibi süreçlere odaklanıldığı görülmüştür. Bu durum da depresyonun açıklanmasında bilişsel süreçlerin önemini orta çıkarmaktadır.[135]

Daha önce depresyonun davranışçı kuramı başlığında yer verilen Seligman'ın öğrenilmiş çaresizlik modeli ilk kez hayvanlar üzerindeki deneyler aracılığıyla ileri sürülmüş ve davranışçı bir yaklaşım üzerine kurulmuştur. Abramsan ve arkadaşları (1978) Öğrenilmiş çaresizliğin ilk modelinden sonra depresif duygu durumunu daha iyi öğrenmek amacıyla modeli geliştirilerek depresif bireylerdeki öğrenilmiş çaresizliğin olayları olumsuz olarak algılamaya yol açtığını belirtmiştir. Depresyonda algı ve değerlendirme gibi zihinsel süreçleri tanımlayan depresif modele göre depresyondaki kişiler olayları olumsuz algılamakta ve olumsuz olayları kalıcı ve içsel faktörlerle açıklamaktadır.[136]

5.2.3. Davranışçı Kuram

Depresyonu tanımlamak için birey çevre etkileşimine yoğunlaşan davranışçı yaklaşıma göre, depresyonun kaynağı psikodinamik yaklaşımdaki gibi içsel bir süreç değil, bireyin çevresiyle iletişimi esnasında sahip olduğu deneyimlerdir.[137]

Bu modele yer alan "depresif yükleme biçimi" olarak tanımlanan düşünce sisteminde, kişiler depresyondayken yaşadıkları başarısızlıkları; içsel, kalıcı, ve genel, başarılarını ise; dışsal, geçici ve özel sebeplerle açıklamaya yönelmekte ve bu açıklama şekli yalnızca mevcut depresyonla alakalı değil, ilerde gerçekleşebilecek depresyonu öngörmek ile doğru ilişki içindedir.[138]

Birey depresyondayken ya da etrafına karşı tepkisiz pasif bir durumdaykene, kişinin davranışlarını pekiştirerek destekleyecek temel etmenler, akraba ve arkadaşlarının samimiyeti ve ilgisidir. Bu ilgi ağlamak, şikayet etmek, öz-eleştiri yapmak, intihardan bahsetmek gibi uygunsuz davranışları pekiştirebilir.[139]

Davranışçı kurama göre, uyumlu davranış bireyin hayatta kalması ve sosyal ilişkilerin devamı için en önemli faktördür ve ruhsal sağlıklılık olarak tanımlanmaktadır. Davranışçı kuramcılar, bireyin uyumsuz hareket ve davranışlarının depresyona yol

---

[135] Rick E. Ingram, Cognitive theories of depression. InThe international encyclopedia of depression, Springer Publishing Company, 2009

[136] Lyn Y. Abramson et al., Learnedhelplessness in humans: Critiqueandreformulation, Journal of Abnormal Psychology, 1978, 87, pp. 49-74

[137] Peter M. Lewinsohn, Behavioral models of depression, In The international encyclopedia of depression, 2009

[138] Susan Nolen-Hoeksema et al., Learned helplessness in children: A longitudinal study of depression, achievement, and explanatory style, Journal of Personality and Social Psychology, 1986, pp 435-442

[139] Rita Atkinson ve Richard C. Atkinson, Psikolojiye Giriş, Çev. Yavuz Alogan, Arkadaş Yayınları, Ankara, 1996

açtığını belirtmektedir. Artan uyumsuz davranışlar ve azalan uyumlu davranışlar depresyonu oluşturmaktadır. Depresyondaki kişinin, içe dönük yanlış algılamalar ve sorumlulukla ilgili abartılı düşünceleri nedeniyle algıları çarpıtılmıştır ve bu durum olumlu pekiştireçlerin azalmasına ve depresyonun artmasına yol açar.[140]

Tüm bu görüşlerden hareketle Ferster ve Lewinsohn'a görekişi depresyon yaşadığında kaybettiği ya da eksik pekiştireç yüzünden bireyin davranışlarında azalma gerçekleşerek içe çekilmeler yaşanmaktadır. Toplumsal ve bireysel hayatın yapı taşını oluşturan davranışlardaki azalma yeni pekiştireçlerin ortaya çıkmasına izin vermeyerek depresif süreci artırır.[141]

5.2.4. Varoluşçu Kuram

Varoluşçu insanların temel prensibine göre insan bağımsızdır, kendini gerçekleştirme potansiyeline sahiptir ve davranışlarının sorumluluğunu üstlenebilmektedir.[142]

Otantiklik, varoluşçulara göre ruhsal sağlık halinin en iyi tanımıdır. Var olmama endişesine karşı cesur ve kendinden emin olmaktır.[143]

Varoluşçu yaklaşımın temsilcilerinden M.Boss'a göre, depresif kişi; yaşamdaki görevlerini yerine getirmekte güçlük yaşayan, otantik, bağımsız ve özgür fikirlere karşı daha kapalı yaklaşan birey şeklinde ifade edilmektedir. Bu nedenle depresyondaki kişiler kendi varoluşuna ve potansiyeline inanmak yerine, onay görmek ve sevilmek için başkalarının dilediği şekilde yaşamaya çalışmaktadır. Bu varoluşsal suçluluk duygusu depresyonda yaşanan suçluluk hissi ve öz-saygının azalmasına yol açmaktadır.[144]

5.3. ERGENLERDE DEPRESYON

Hayattaki en belirgin değişikliklerin yaşandığı ergenlik dönemi zorlu bir süreçtir salgılanan hormonlar sebebiyle gençler karmaşık ve değişken duygudurumları yaşarlar. Çevresinden toplumsal onay bekleyen ergen, katı, kalıplaşmış, kendisine

[140] Charles Ferster, "Behavioral approaches to depression" Theories of personality and psychopatology, 1983, pp. 372-383
[141] Peter M. Lewinsohn, Behavioral models of depression, In The international encyclopedia of depression, 2009
[142] John C. Norcross, A rational and empirical analysis of existential psychotherapy, Journal of humanistic psychology, 1987, pp. 41-68
[143] Mick Cooper, Existental Therapies, Sage, London, 2003
[144] Yusuf Alper, Depresyonun Psikodinamiği, Ege Psikiyatri Yayınları, İzmir, 2002, s.39-46

yabancı bulduğu kuralların nedenini anlayamaz ve çevresine adaptasyon problemleri yaşayabilir.[145]

Ergenlik döneminde bireyler hayatta bir amaç ve anlam arayışına girerler.[146] Biyolojik, psikolojik değişme ve gelişmeler sonucunda meydana gelen problemler, aile, okul ve arkadaş çevresinde yaşanan sosyal sıkıntılarında eklenmesi, ergenlik çağını zorlu bir sürece dönüştürmektedir. Yetişkinliğe adım atılan bu dönemi, bazı gençler daha az problemli ya da problemsiz atlatırken, bazıları ise fizyolojik ve sosyo-psikolojik açılardan önemli zorluklarla karşılaşabilmektedir.[147]

Gençler yetişkinlere oranla depresyon noktasında daha çok sorunlar yaşayabilmektedir. Bu durumun nedenleri düşünüldüğünde ergenlik dönemindeki büyük bir çoğunluk olan lise öğrencilerine odaklanılmıştır. Bu yaş grubunun özellikleri incelendiğinde kendine ve çevreye adapte olma, kendi kimliğini keşfetme, çevresi ve arkadaşları tarafından kabul görme, fiziksel görünüş ve karşı cinsle olan ilişkilere dair endişeleri sıklıkla yaşayabildikleri görülmektedir. Sıklıkla yaşanan bu durum sonucunda gençler yetişkinlere göre yaşama karşı duruşları itibariyle daha hassas bir duruş sergileyebilmektedir.[148]

Ergenlik döneminde yaygın olan depresyon gerektiğinden daha az tanısı konan bir rahatsızlıktır. Farklı toplumlarda yapılan araştırmalar sonucunda, ergenlerde depresyon yaygınlığının %1 ile %50 arasında olduğunu bulunmuştur. Ergenlik çağında gelişen depresyon, bireyin gelişimini olumsuz yönde etkilemekte ve intihar, alkol, sigara veya madde kullanımı gibi riskli davranışlara yol açmaktadır.[149]

Depresyonun genel hatlarını oluşturduğu için umutsuzluk ve geleceğe dair olumsuz bakış açısı önemli bir kavramdır ve psikolojik ve psikiyatrik alanlarca çok sık incelenir. Ayrıca depresyon ve intihar arasındaki ilişkide umutsuzluğun önemli bir görevi vardır.[150]

---

[145] Filiz Adana ve Hülya Arslantaş, Ergenlikte Öfke ve Öfkenin Yönetiminde Okul Hemşiresinin Rolü, Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 2011, 12(1), s. 57-62

[146] Mehmet Eskin vd., Türkiye'de Gençlik (Ne Biliyoruz? Ne Bilmiyoruz?), Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği, Ankara, 2012

[147] Müjdat Avcı, Ergenlikte Toplumsal Uyum Sorunları, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi/Journal of Graduate School of Socıal Scıences, 2010, 7(1), s. 39-64

[148] Nihal Ören ve Başaran Gençdoğan, Lise Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Kastamonu Eğitim Dergisi, 2007, Cilt 15, No 1

[149] Pınar Ay and Dilşad Save, Adolescent depression: progress and future challenges in prevention control activities, Marmara Medical Journal, 2004, 17(1), pp. 47-52

[150] Murat Tekin ve Kemal Filiz, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarının Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Umutsuzluk ve Boyun Eğici Davranış Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi,Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2008, s. 27-37

Ergenlerin yaşadığı ruhsal problemler arasında depresyon önemli bir yer almaktadır. Ergenler hayatlarının bu döneminde üç temel sorumluluk üstlenirler. Bu sorumluluklar bireyleşme, meslek tercihi, cinsel kimliğin ortaya çıkmasıdır. Kişinin sorumluklarını gerçekleştirmeye çalıştığı olgunlaşma döneminde, egonun geçici olarak incinmesi genellikle depresyona zemin hazırlamaktadır.[151]

Görker ve arkadaşları (2004) tarafından yapılan çalışmada, ergenlerde depresyon görülme oranı %8.89 olarak bulunmuştur.[152]

Bostancı ve arkadaşları tarafından 2005 yılında yaptığı çalışmada 16-18 yaş grubundaki öğrencilerde %26.2 oranında depresyon olduğu bulunmuştur.[153]

Ergen bireyler, yetişkin bireylerden farklı olarak depresyonda duygusal değil davranışsal belirtilerinin ön planda yaşamaktadırlar. Depresyon akran geçimsizliği, bireylerle uyuşmazlık ve davranış bozukluğu; temelde yatan başarısızlık duygusu, düşük öz-saygı, değersizlik inancı ve çaresizlik duygusunun ifadesi olabilmektedir.[154]

Depresyonun oluşmasında, ergenlik dönemine ait olayların sadece olumsuz taraflarına odaklanma, problemlerin çözülemeyeceğine inanma, mükemmeliyetçilik, ümitsizlik, yetersizlik inancı gibi düşünce biçimleri etkili olmaktadır. Aile üyelerinden birinin depresyonda olması, çiftler arasında yaşanan çatışmalar, anne ve babanın ayrılması, ailede gerçekleşen vefat veya intihar, duygusal, fiziksel ve cinsel istismara uğramak ergenleri depresyona sürüklemektedir.[155]

Ergenlik döneminde meydana gelen olumsuzluk, toplumsal kurallara uyum sağlayamama, anlaşılmadığı ve kabul görmediğine dair inanç, tedirginlik, şikayet etme, asık suratlılık, karşıt davranış ve tutum, aile çevresine adaptasyon sıkıntısı, aile problemlerinde iş birliğinde bulunmama, aileden uzaklaşma, odaya kapanarak yalnızlaşma, sosyal aktivitelerden kaçınma, okula uyum güçlüğü, akademik başarıda azalma, özensiz giyim, duygusal ilişkilerde reddedilme kaygısı ve uyuşturucu madde bağımlılığı depresyonun temel belirtileri arasında yer almaktadır.[156]

Depresyon ergenlik döneminde yaşandığında bireyin gelişimi olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Özellikle çocukluk ve gençlik döneminde depresyon yaşayan

[151] Melike Güney, Ergenlik Dönemi Depresyonları, Psikiyatri Dünyası, 1998, s. 41-44
[152] Işık Görker vd., Çocuk ve Ergen Psikiyatri Kliniğine Başvuran Ergenlerde Belirti ve Tanı Dağılımı, Klinik Psikiyatri, 2004, 7, s. 103-110
[153] Mehmet Bostanci et al., Depressive symptomatology among university students in Denizli, Turkey: prevalence and sociodemographic correlates, Croatian Medical Journal, 2005, 46(1) pp. 96-100
[154] Esra Taşkın ve Füsun Çuhadaroğlu Çetin, Ergenlerde Majör Depresyon: Risk Etkenleri, Koruyucu Etkenler ve Dayanıklılık, Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 2006, 13 (2)
[155] Oğuz Tan, Depresyon, Timaş Yayınları, İstanbul, 2008, s. 191-200
[156] Özcan Köknel, Depresyon, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 2005

kişilerin çoğunda, yetişkinlik döneminde de depresyon başta olmak üzere farklı psikolojik problemleri yaşanmaktadır.[157]

[157] Gül N Eryüksel., Ebru Akün, Depresyonu olan ergenler ile ana-babalarının aile ilişkilerinin ve bilişsel çarpıtmalarının incelenmesi. Türk Psikoloji Dergisi 2003; 18 (51), 59-73

ALTINCI BÖLÜM

İNTERNET BAĞIMLILIĞININ DEPRESYON VE UMUTSUZLUK İLE İLİŞKİSİ

Bazı günler uzun bir süre hiç yerinden kalkmadan, günlük sorumluluklarını aksatacak ve erteleyecek bir biçimde interneti kullanabilmektedir. Sağlıkları bozulan, kişilerarası ilişkilerde güçlük yaşayan bireylerde giderek psikolojik sorunlar ortaya çıkmaktadır.[158]

Ergenlik döneminde gençler tarafından çok çeşitli amaçlar için kullanılan internet, hayattaki problemlerden uzaklaşmak veya kurtulmak için bir çözüm olarak görmektedirler.[159]

Gelişen teknoloji, erişim ve iletişim rahatlığına rağmen insanlar büyük bir yalnızlığa sürüklenmektedir.[160]

Bireyi normalden fazla internet kullanıma iten nedenin toplum içinde ki yalnızlık duygusu ile açıklanabileceği ile beraber bireylerde ki internet kullanımının da toplumdan izole olmayı sağlayabileceği düşünülmektedir.[161]

Psikopatolojinin varlığının (örneğin depresyon ve kaygı), problemli internet kullanımı eğilimini artırdığı bulunmuştur.[162]

Depresyon kavramı hem internet bağımlılığının nedeni, hem de bir sonucu olabilir. Farklı toplumsal veya psikolojik faktörler sebebiyle depresyonda olan kişinin internete yönelmesiyle bağımlılık olabileceği gibi, internet bağımlısı olunduktan sonra da bağımlılıktan dolayı depresyon yaşaması mümkündür. İnterneti depresif belirtilerini azaltan bir ortam olarak bulduklarını açıklayan internet bağımlısı ergenlerde, internet olmadığı zamanlarda depresyon belirtileri görülmektedir.[163]

---

158 Canani Kaygusuz, Psikolojik İhtiyaçlar Ve İnternet Bağımlılığı, Anı Yayıncılık, Ankara, 2013, S. 163-192

159 Hüseyin Doğan Vd., Ergenlerin Problemli İnternet Kullanımının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, KKEFD, 2008, Sayı: 18

160 Üstün Özen Vd., Cilt 24, Yalnızlık Olgusu Ve Sanal Sohbetin Yalnızlığın Paylaşımına Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma, Atatürk Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Dergisi, 2010, Sayı: 1

161 Selim Günüç Ve Murat Kayri, Türkiye'de İnternet Bağımlılık Profili Ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik-Güvenirlik Çalışması, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2010, 39, S. 220-232

162 Mithat Durak Ve Emre Şenol Durak, Cilt 38, Gençlerde Sosyal Kaygı Ve Depresyonun Problemli İnternet Kullanımıyla İlgili Bilişlerle İlişkisi, Eğitim Ve Bilim, 2013, Sayı 169

163 Günüç ve Kayri a.g.e. ss. 220-232.

Morrison ve Gore (2010), internet bağımlılığı ile depresyon arasında ilişki olduğunu ifade etmiştir.[164] Young ve Rodgers tarafından 1998 yılında yapılan çalışmada internet bağımlılığı ile depresyon ilişkisinin yüksek seviyelerde olduğu bulunmuştur. Depresyon düzeyleri bireysel internet kullanımının artmasıyla bağlantılıdır. İlişkide onaylanma gereksinimi, öz-saygının azlığı, reddedilme kaygıları depresif semptomları ortaya çıkarmakta ve bunlar da kişileri internet kullanımına yöneltmektedir.[165]

Young (1996) gerçek hayat ilişkilerinde geri çekilmenin ve içe dönüklüğün patolojik internet kullanımının bir sonucu olduğunu ifade etmektedir. Bilgisayar başında uzun saatler geçiriyor olmanın sosyal izolasyonu artırabileceği ve depresyon riskini de yükseltici nitelikte olabileceğini belirtmiştir.[166]

İnternet aracılığıyla bireylerin hayatları birçok konuda daha rahat bir duruma ulaşmıştır. İnsanlar internet üzerinden sosyal bir çevre edinebilmekte, başkaları ile bir araya gelebilmekte ve kendileri için farklı bir dünya yaratabilmektedirler. İnternet, gençlere chat yapabilme imkanı sunarak yalnızlıklarını giderebileceği bir ortam yaratmakta ve sahip olduğu bağımlılık etkisiyle gençleri gün geçtikçe daha çok yalnızlaştırmaktadır.[167]

Ko ve arkadaşları (2009),tarafından 2293 katılımcı ile (1179 erkek ve 1114 kadın) yapılan çalışmada, internet bağımlılığının öngörücülerinin depresyon, hiperaktivite ve dikkat eksikliği, sosyal fobi, agresiflik olduğu belirlenmiştir.[168]

Selfhout ve arkadaşları (2009)'nın yaptıkları çalışmaya göre, erkekler sosyal kaygıları, kızlar ise depresyon sebebiyle interneti kullanmaktadırlar. Sosyal çevrenin artması ve sağlıklı arkadaşlık ilişkileri sayesinde depresyon ve internet bağımlığı riskinin azalacağı belirtilmiştir.[169]

Whang, Lee ve Chang (2003)tarafından büyük bir portal site vasıtasıyla yoğun internet kullanımının bireyler üzerindeki psikolojik özelliklere olan etkilerini incelemeyi

---

[164] Catriona M. Morrison and Helen Gore, The Relationship Between Excessive Internet Use and Depression: A Questionnaire-Based Study of 1,319 Young People and Adults, Psychopathology, 2010, 43, pp. 121–126

[165] Kimberly Young and Rogers C. Rodgers, The Relationship Between Depression and Internet Addiction, CyberPsychology and Behavior, 1998, 1(1), pp. 25-28

[166] Kimberly S. Young, Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder, Paper Presented at the 104th Annual Meeting of the American Psycho-logical Association, Toronto, Cyberpsychol Behavior, 1996, 3, pp. 237-244

[167] Üstün Özen vd., Cilt 24, Yalnızlık Olgusu ve Sanal Sohbetin Yalnızlığın Paylaşımına Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma, Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 2010, Sayı: 1

[168] Chih-Hung Ko et al., Predictive values of psychiatric symptoms for Internet addiction in adolescents: a 2-year prospective study, Arch Pediatr Adolesc Med, 2009, 163(10), pp. 937-943

[169] Maarten H. W. Selfhout et al., Different Types of Internet Use, Depression, and Social Anxiety: The Role of Perceived Friendship Quality, Journal of Adolescence, 2009, 32, pp. 819-833

hedeflemişlerdir. Kore'de gerçekleşen çalışmada 20 milyon kullanıcıdan 7878 erkek, 5710 kadın olmak üzere 13588 kullanıcıya Young'ın İnternet Bağımlılık Ölçeğini düzenleyerek uygulamışlardır. Araştırma sonucunda internet kullanım seviyesi ile psikolojik profillerin ilişkili olduğu görülmüştür. Katılımcıların %3.5'i internet bağımlısı, %18.4'ü olası internet bağımlısı olduğu belirlenmiştir. İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile işlevsiz toplumsal davranışlar arasında önemli bir bağ bulunmuştur. İnternet bağımlısı grupta, diğer gruplara kıyasla depresif ruh hali, yalnızlık ve kompulsif yatkınlığın yüksek olduğunu belirlenmiştir.[170]

Türkiye'de gerçekleşen 319 üniversite öğrencisi ile yapılan bir araştırmada internet bağımlılığı bulunanlarda Beck Depresyon Ölçeği puanlarının belirgin şekilde yüksek olduğu görülmüştür.[171] Şenormancı ve arkadaşlarının 720 katılımcı üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada internet bağımlılık ölçeği ile depresif semptomlar arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir.[172]

Yen, Chen ve diğerleri 2008 yılında toplamda 3662 katılımcıdan oluşan 2328 erkek ve 1334 kız ergen ile internet bağımlılığı, madde kullanımı ve psikiyatrik belirtileri değerlendirebilmek için öz bildirim ölçeklerini kullandığı bir çalışma yapmışlardır. İnternet bağımlılığı ya da madde kullanımının daha ciddi psikiyatrik belirtilerle ile alakalı olduğu bulunmuştur.[173]

Tsai ve Lin (2001) kullanıcıların internete karşı bakış açılarını öğrenmek amacıyla Tayvanlı lise öğrencileri üzerinde internet bağımlılığını incelemişlerdir. Araştırmanın neticesinde, internetin ergenler tarafından problemlerden, stresten ve depresif semptomlardan kaçınmak için bir çözüm olarak görüldüğü ve internetin eğitimde başarısızlıklara, aile bağlarının zayıflamasına, fiziksel ve ruhsal sorunlara, sosyal ilişkilerde bozulmalara sebep olduğu bulunmuştur. Özetle, internet ve internet bağımlılığı hakkında olumlu tavır takınan ergenlerin, internet bağımlılığına eğilimi olduğu görülmüştür.[174]

Yang ve Tung (2007) internet bağımlılığını internet kullanımı ve bazı demografik bilgiler doğrultusunda ele almıştır. Young'ın internet bağımlılığı kriterleri

---

[170] Leo Sang-Min Whang et al., Internet Over-Users' Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis on Internet Addiction, CyberPsychology & Behavior, 2003, pp. 143-150

[171] Ercan Dalbudak vd., Relationship of internet addiction severity with depression, anxiety, and alexithymia, temperament and character in university students, CyberpsycholBehavSocNetw, 2013, 16, s. 272

[172] Ömer Şenormancı vd., Relationship of internet addiction with cognitivestyle, personality, and depression in university students, ComprPsychiatry, 2014, 55, 1385

[173] Ju-Yu Yen et al., Psychiatric symptoms in Adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use, Psychiatry and Clinical Neuroscince, 2008, 62(1), pp. 9-16

[174] Chin-Chung Tsai and Sunny S. J. Lin, Analysis of Attitudes Toward Computer Networks and Internet Addiction of Taiwanese Adolescents, Cyberpsychology & Behavior, 2001

ele alınarak 1708 lise öğrencisi ile yapılan araştırmada katılımcıların %13.8'inin internet bağımlısı olduğu bulunmuştur. Buna göre; internet bağımlıları ve normal kullanıcılar karşılaştırıldığında, bağımlı grup internette yaklaşık iki kat daha çok vakit geçirmekte ve daha fazla ailevi, sağlık, sosyal ve ekonomik sorunlar yaşadığı saptanmıştır. Bağımlı, çekingen, depresif ve düşük-özgüvenli bireylerin internet bağımlılığına eğilimi gösterdiği ve internet bağımlısı ergenlerin günlük yaşamlarında ailesi ve öğretmenleriyle daha olumsuz iletişim yaşadıkları bulunmuştur. Yapılan çalışmalarda İnternetin, bağımlı olan ve normal kullanıcılar için yaşıtlarla olan ilişkilerde pozitif bir etmen olduğu düşünülmektedir.[175]

Amorim ve meslektaşları (2017) Portekiz'de Facebook kullanıcıları üzerinde araştırma yapmış ve katılımcıların depresyon ve anksiyete düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.[176]

Brailovskaia ve Margraf (2016) Facebook kullanan ve kullanmayan bireylerde karakter özellikleri ve psikolojik sağlığı seviyelerini incelemek için 945 kişiye yapılan araştırmada, 790 Facebook kullanan ve 155 Facebook kullanmayan kişi yer almıştır. Çalışmanın sonucunda, Facebook kullanıcılarında daha yüksek düzeyde dışadönük, öz-saygı ve narsisizm özellikleri, yaşam doyumu, öznel mutluluk ve daha fazla sosyal destek bildirdiği bulunmuştur. Facebook kullanıcılarının depresyon düzeyleri kullanmayanlara göre daha düşük olduğu görülmüştür.[177]

Mamun ve Griffiths 2019 yılında Bangladeş'te Facebook kullanımı ile depresif semptomlar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla 300 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada, Facebook kullanımı ve depresif semptomlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.[178]

Farklı psikiyatrik bozukluklarla karşılaştırıldığında, toplumsal kaygı ve depresyon, internet bağımlılığına en sık eşlik eden bozukluklar arasındadır.[179]

---

[175] Shu Ching Yang and Chieh-Ju Tung, Comparison of Internet Addicts and Non-addicts in Taiwanese High School, Computers in Human Behavior, 2007, 23, pp. 79-96

[176] Susana Amorim et al., Anxious and depressive symptoms in Portuguese Facebook users, Arquivos Brasileiros de Psicologia, 2017, 69(1), pp. 166-183

[177] Julia Brailovska and Jürgen Margraf, Comparing Facebook users and Facebook non-users: Relationship between personality traits and mental health variables, An exploratory study, Plos One, 2016, 11(12)

[178] Mohammed Al A. Mamun and Mark D. Griffiths, The association between Facebook addiction and depression: A pilot survey study among Bangladeshi students, Psychiatry Research, 2019, 271, pp. 628-633

[179] Morteza Fayazi and Jafar Hasani, Structural Relations Between Brain-Behavioral Systems, Social Anxiety, Depression and Internet Addiction: With Regard to Revised Reinforcement Sensitivity Theory (R-RST), Computers in Human Behavior, 2017, 72, pp. 441-448

Üneri ve Tanıdır (2011), 97'si erkek, 114'ü kadın toplamda 211 lise öğrencisinde internet bağımlılığına dair yaptığı kesitsel çalışmada; internette geçirilen vakit ve depresyon düzeyi arttıkça internet bağımlılığının da arttığını, erkeklerin kadınlara kıyasla internet bağımlılıklarının yüksek olduğu bulunmuştur. Erkek olmak, depresyon düzeyinin fazla olması ve internette geçirilen vaktin artması bağımlı ve bağımsız olan grupları belirlemede anlamlı etkiye sahiptir.[180]

Reyhanlıoğlu (2015) üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarının baş etme yöntemleri ve güçlüklere dayanma değişkenleri arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Erkeklerin kadınlara göre daha fazla internet bağımlısı olduğu görülmüştür. Yüksek internet bağımlısı kişilerin olumsuz baş etme yöntemleri kullandıkları ve güçlüklere dayanıklı olmayan öğrencilerin internet bağımlılığına eğilimi olduğu görülmüştür. Anksiyete ve depresyonu yüksek olan öğrencilerin internet bağımlılığı seviyeleri daha yüksek bulunmuştur.[181]

Bayraktar (2001), internetin ergenler üzerindeki etkisini araştırmış ve katılımcıların %1.1'nin patolojik internet bağımlısı oldukları ve sosyoekonomik seviyeleri yüksek olan erkeklerde internet bağımlılığının diğer kişilerden fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Katılımcıların internette sohbet ettikleri kişilere karşı güven duymadığı ve kendilerini gerçek kimliklerinin dışında tanıttıkları bulunmuştur. Araştırmanın sonucuna göre; internet bağımlılığı olan ergenlerin % 17'si depresyon eş tanısı almaktadır.[182]

Sonkur 2014 yılında yaptığı araştırmada internet bağımlılığını yol açtığı sorunlar bakımından ele almıştır. Araştırmaya katılanların %20.10'u problemli kullanıcı ve % 2.10'nun ise patolojik internet bağımlısı olduğu görülmüştür. Çalışmaya göre, depresyon internet bağımlılığı için önemli bir risk taşımaktadır. Bireylerin duygusal sıkıntıdan uzaklaşmak için interneti çözüm olarak görmesi, internet bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişkiyi ifade etmektedir.[183]

---

[180] Özden Şükran Üneri ve Canan Tanıdır, Bir Grup Lise Öğrencisinde İnternet Bağımlılığı Değerlendirmesi: Kesitsel Bir Çalışma, Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 2011, 24, s. 265- 272

[181] Ela Nur Reyhanlıoğlu,Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin İnternete Bağımlılık Düzeyleri ile Sıkıntıya Dayanma, Başaçıkma Stratejileri, Kişilik Özellikleri ve Bazı Demografik Değişkenler Arasındaki İlişki, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2015 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).**

[182] Fatih Bayraktar, İnternet Kullanımının Ergen Gelişimdeki Rolü, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ege Üniversitesi, İzmir, 2001 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).**

[183] Ali Sonkur, İnternet Bağımlılığının Depresyon, Tepki Biçimleri, Düşünce Baskılama, Endişe ve Üst Bilişle İlişkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van, 2014 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).**

Yen ve arkadaşları (2007) tarafından Tayvanlı ergenler ile yapılan çalışmada; internet bağımlılığı dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB), depresyon, sosyal fobi ve saldırganlık gibi psikiyatrik sorunlar bakımından ele almıştır. Araştırma sonucuna göre internet bağımlılığı ile DEHB ve depresyon arasında anlamlı bir ilişkili olduğu görülmüştür. Saldırganlık düzeyi ile internet bağımlılığı arasında yalnızca erkek öğrencilerde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.[184]

Çam ve Nur tarafından 2015 yılında örneklemini problemli internet kullanıcılarının oluşturduğu çalışmada; problemli internet kullanıcılarının bedensel sağlık puanı, ruhsal sağlık puanı, toplumsal sağlık puanı, genel ve algılanan sağlık puanı, ve özsaygı puanı normal seviyedeki internet kullanıcılarına oranla daha az olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca aksiyete puanı, depresyon puanı ve ağrı puanının da daha fazla bir düzeyde olduğu görülmüştür. Anksiyete depresyon skoru ve ağrı skorunu daha yüksek bir değerde olduğunu bildirmiştir. Çalışma sonuçlarına göre; internet yoğun kullanan ergenlerdeki depresyon ve anksiyete semptomlarının diğer ergenlere oranla daha olduğu saptanmıştır.[185]

Göller (2010) tarafından 412 lise öğrencisiyle depresyon, umutsuzluk ve okul başarısı arasındaki bağı araştırmak için yapılan çalışmada Kişisel Bilgi Formu, Beck Depresyon Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği kullanılmıştır. Bulgulara göre, öğrencilerin mantıklı olmayan inançları ile depresyon ve umutsuzluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna ek olarak, depresyon ve umutsuzluk arasında anlamlı bir ilişkili olan değişkenler ise öğrencilerin cinsiyet ve sınıfları olmaktadır.[186]

[184] Ju-Yu Yen et al., The Comorbid Psychiatric Symptoms of Internet Addiction: Attention Deficit and Hyperactivity Disorder (ADHD), Depression, Social Phobia, and Hostility, Journal of Adolescent Health, 2007, pp. 93-98

[185] Hasan Hüseyin Çam ve Naim Nur, Adölesanlarda İnternet Bağımlılığı Prevalansı İle Psikopatolojik Semptomlar Ve Obezite Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 2015, 14(3), s. 181-188

[186] Levent Göller, Ergenlerin Akılcı Olmayan İnançları İle Depresyon-Umutsuzluk Düzeyleri Ve Algıladıkları Akademik Başarıları Arasındaki İlişkiler, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, 2010 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).**

YEDİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

7.1. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ

Bu araştırma kesitsel-tanımlayıcı bir araştırmadır. Araştırmanın evreni İstanbul ilindeki lise öğrencileridir. Araştırmanın örneklemini ise Prof. Dr. Sabahattin Zaim Anadolu Lisesi öğrencilerinden 568 tane 14-18 yaş arası gönüllü katılımcı oluşturmuştur.

7.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada, katılımcıların sosyodemografik özellikleri hakkında veri toplamak amacıyla 'Kişisel Bilgi Formu', katılımcıların internet bağımlılığını ölçmek amacıyla 'İnternet Bağımlılığı Ölçeği', umutsuzluk düzeylerini ölçmek amacıyla "Beck Umutsuzluk Ölçeği" ve depresyon düzeylerini ölçmek amacıyla da, "Beck Depresyon Ölçeği" kullanılmıştır. Katılımcılar ve ebeveynleri araştırma ile ilgili bilgilendirilmiştir ve araştırmaya kendi rızalarıyla katıldıklarını veya çocuklarına ölçeklerin uygulanmasına izin verdiklerini göstermek amacıyla hem öğrencilere hem de ebeveynlerine 'Bilgilendirilmiş Gönüllü Onay Formu' imzalatılmıştır.

7.2.1. Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Young İnternet bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT KF) Young tarafından geliştirilen[187] (57) ve Türkçe uyarlaması Kutlu ve arkadaşları[188] tarafından yapılan bir ölçektir. YİBT-KF, 12 maddeden oluşmakta olup beşli Likert (1=Hiçbir zaman, 5=Çok sık) tipi bir ölçektir. Ölçeğin iç tutarlık güvenilirlik katsayısı 0,85 olarak hesaplanmıştır. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarından elde edilen sonuçlar Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun geçerlilik ve güvenilirliğinin sağlandığını göstermektedir. Ölçekte tersten puanlanan madde yoktur. Ölçekten alınabilecek puanlar 12-60 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar internet bağımlılığı düzeyinin yüksek olduğunu gösterir.

[187] Kimberly S. Young, Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment, Innovations in clinical practice: A source book, 1999, pp. 351-352

[188] Mustafa Kutlu vd., Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Üniversite Öğrencileri ve Ergenlerde Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması, Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2016, 17(1), s. 69-76

7.2.2. Beck Depresyon Ölçeği

Beck Depresyon Ölçeği: Beck[189] tarafından 1961'de geliştirilen ve ülkemizde geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Tegin[190] (1980), Hisli[191] (1988) tarafından yapılan Beck Depresyon Ölçeği karamsarlık, başarısızlık duygusu, doyum almama, suçluluk duyguları, huzursuzluk, yorgunluk, iştah azalması, kararsızlık, uyku bozukluğu, sosyal çekilme gibi depresif belirtilere ilişkin 21 maddeden oluşmaktadır. Her madde depresyona özgü bir davranışı belirleyen dört dereceli kendini değerlendirme ifadesini içermektedir.

Hisli (1989) tarafından uygulanan ölçeğe ait güvenirlik incelemesi sonucunda, 259 üniversite öğrenciyle yapılan iki yarım testin güvenirlik katsayısı 0,74 şeklinde bulunmuştur. Hisli (1989) yine poliklinik hastaları ile yaptığı güvenirlik geçerlik incelemesi dahilinde Beck Depresyon Envanteri'nin kesme noktalarını irdeleyerek, ölçüm sonrası elde edilen 17 ve üzeri puanın, tedaviye gerek duyulacak depresyonun ayırt edilme derecesini %90 doğrulukla elde edebildiği sonucuna varmıştır. Mevcut araştırma kapsamında ölçeğin Cronbach Alfa değeri çalışma grubu için 0,83 ve kontrol grubu için 0,82 olarak hesaplanmıştır.[192]

7.2.3. Beck Umutsuzluk Ölçeği

Beck Umutsuzluk Ölçeği (Beck ve ark.)[193]: 11 doğru, 9 yanlış anahtar yanıtı olan 20 doğru-yanlış önermeden oluşmuştur. Anahtara uyumlu her yanıt için 1 puan, uyumsuz her yanıt için ise 0 puan verilmektedir. Elde edilen aritmetik toplam "Umutsuzluk puanı" olarak kabul edilmiştir. Puanların olası değişkenliği 0 ile 20 arasındadır. 1., 6., 13., 15., 19., önermeler gelecek ile ilgili duyguları, 2., 3., 9., 11., 12., 16., 17., 20., önermeler motivasyon kaybını, 4., 7., 8., 14., 18., önermelerde gelecek ile ilgili beklentileri ifade etmektedir. Önermeler duygusal, motivasyonel ve bilişsel etmenlerden oluşmaktadır.

Ülkemizde ölçek üzerindeki ilk çalışma Seber[194] (1991) tarafından yapılmıştır İntihar girişiminde bulunan majör depresyon ve distimik bozukluk tanıları alan toplam 37 kişilik çalışma grubu ve 70 kişiden oluşan karşılaştırma grubu ile toplam 107

---

189 Aaron T. Beck et al., An Inventory for measuring depression. Arch Gen Psychiatry, 1961, 7, pp 151-169

190 Buket Tegin, Depresyonda Bilişsel Süreçler: Beck Modeline Göre, Psikoloji Bölümü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1980 (Yayımlanmamış Doktora Tezi).

191 Nesrin Hisli, Beck Depresyon Envanterinin Geçerliği Üzerine Bir Çalışma, Psikoloji Dergisi, 1988, 6, s. 118-126

192 Nesrin Hisli, Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri için Geçerliği, Güvenirliği, Psikoloji Dergisi, 1989, 7(23), s. 3-13

193 Aaron T. Beck et al., The measurement of pessimism, The hopelessness scale, J Consult Clin Psycholgy, 1974, 42, pp. 861-865

194 Gülten Seber, Beck Umutsuzluk Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirliliği Üzerine Bir Çalışma, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, 1991 **(Yayımlanmamış Doçentlik Tezi).**

denekle yürütülen bu çalışmada Beck Depresyon ve Rosenberg Benlik Saygısı ölçekleri kriter alınarak uyum geçerliğine bakılmış ve korelasyon katsayıları sırasıyla 65 ve 55 olarak bulunmuştur. Çalışmada ölçeğin güvenirliği için saptanan Cronbach Alpha katsayısı 86, Pearson momentler çarpımı korelasyonunun ise 73 olduğu bildirilmektedir.

7.2.4. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada katılımcıların cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, anne- baba birliktelik durumu, gelir düzeyi, anne ve baba eğitim durumu, başarı durumları, evde kendine ait oda olması durumu, evde bilgisayar olması durumu, internet kullanma sıklığı durumu, internet kullanım süreleri, internete nereden bağlandığı, internete bağlanma nedeni, günlük ortalama uyku süresi, yakın arkadaş grubunun olması, ailede bulunan psikiyatrik hastalık bulunup bulunmaması durumu, daha önce psikolojik bir destek alıp almadıkları ve sosyal medyanın ruh sağlığına ne yönde eki ettiği ilgili bilgi toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

7.3. VERİ TOPLAMA SÜRECİ

Ölçekler, Prof. Dr. Sabahattin Zaim Anadolu Lisesi öğrencilerine gönüllülük esası dikkate alınarak uygulanmıştır. Çalışmaya katılmaya gönüllü olan ergenlerin ebeveynlerinden birkaç gün önceden ‘Ebeveyn Bilgilendirilmiş Gönüllü Onay Formu’nu imzalamaları istenmiştir. Katılımcılara araştırma ile ilgili kısa bir bilgilendirme yapılıp, ölçekler dağıtılmıştır. Ölçeklerin uygulama süresinin 35-40 dakika arasında sürdüğü gözlenmiştir.

7.4. VERİLERİN İSTATİSTİKSEL ANALİZİ

Uygulanan ölçekler ile toplanan veriler, amaçlarına uygun istatistiksel teknikler ile analiz edilmiştir. Toplanan bu veriler kodlanarak, SPSS 25 analiz programına aktarılmış ve istatistiksel işlemler yapılmıştır. Analizlere başlamadan önce veriler normal dağılım açısından incelenmiştir. Araştırma değişkenlerinin örneklem grubunda normallik dağılımının analizi için yapılan Kolmogorow-Smirnov normallik testinin Young İnternet bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT KF) (p=.452), Beck Depresyon Ölçeği (p=.68) ve Beck Umutsuzluk Ölçeği (p=.141) normal dağılıma uygun olduğu bulunmuştur.

Uygulanan veri analizinde %95 güvenilirlik düzeyi temel alınmıştır. Parametrik testlerin analizinde iki grup arasında bağımsız ölçümler için t testi kullanılmıştır. İkiden fazla grup durumunda parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Anova analizi kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişki Korelasyon analizi ile test edilmiştir.

SEKİZİNCİ BÖLÜM

BULGULAR

Tablo-1 Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

Değişken	Grup	Sayı (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	296	52,1
	Erkek	272	47,9
	Toplam	**568**	**100,0**
Yaş	14	57	10,0
	15	159	28,0
	16	144	25,4
	17	173	30,5
	18	35	6,2
	Toplam	**568**	**100,0**
Sınıf Düzeyi	9.sınıf	158	27,8
	10.sınıf	145	25,5
	11.sınıf	143	25,2
	12.sınıf	122	21,5
	Toplam	**568**	**100,0**
Anne-Baba Birliktelik	Evli	521	91,7
	Resmi olarak boşandılar	35	6,2
	Ayrı yaşıyorlar	6	1,1
	Annem vefat etti	1	0,2
	Babam vefat etti	5	0,9
	Toplam	**568**	**100,0**
Kardeş Sayısı	1	60	10,6
	2	277	48,8
	3	143	25,2
	4+	88	15,4
	Toplam	**568**	**100,0**
Toplam Aile Geliri	3.000 TL ve altı	60	10,6
	3.000 – 6.000 TL arası	312	54,9
	6.000 – 10.000 TL arası	113	19,9
	10.000 TL ve üstü	83	14,6
	Toplam	**568**	**100,0**

Anne Eğitim	Okur Yazar	23	4,0
	İlkokul Mezunu	151	26,6
	Ortaokul Mezunu	118	20,8
	Lise Mezunu	150	26,4
	Üniversite Mezunu	126	22,2
	Toplam	**568**	**100,0**
Baba Eğitim	Okur Yazar	10	1,8
	İlkokul Mezunu	103	18,1
	Ortaokul Mezunu	111	19,5
	Lise Mezunu	178	31,3
	Üniversite Mezunu	166	29,2
	Toplam	**568**	**100,0**
Gencin Ders Başarısı	Başarısız	64	11,3
	Orta	270	47,5
	Başarılı	195	34,3
	Çok Başarılı	39	6,9
	Toplam	**568**	**100,0**

Tablo 1'de, araştırmaya katılan ergenlerin %52.1'i Kadın, %47,9'u Erkek, %10'u 14 yaşında, %28'i 15 yaşında, %25.4'ü 16 yaşında, %30.5'i 17 yaşında ve %6.2'si 18 yaşında, %27.8'i 9.sınıf öğrencisi, %25.5'i 10.sınıf öğrencisi, %25.2'si 11.sınıf öğrencisi, %21.5'inin ise 12.sınıf öğrencisi olduğu görülmektedir.

Katılımcıların %91.7'sinin anne ve babasının evli, %6.2'sinin resmi olarak boşanmış, %10.6'sı ailesinde tek çocuk, %48.8'nin bir kardeşi, %25.2'sinin iki kardeşi, % 15.4'ünün üç veya daha fazla kardeşe sahip olduğu, toplam aile gelirinin %10.6'sı 3.000 TL ve altı, %54.9'u 3.000 TL – 6.000 TL arası, %19.9'u 6.000 TL – 10.000 TL arası, %14.6'sının ise 10.000 TL ve üstü olduğu görülmektedir.

Katılımcıların anne eğitim durumunun %4'ü Okur-Yazar, %26.6'sı İlkokul Mezunu, %20.8'i Ortaokul Mezunu, %26.4'ü Lise Mezunu, %22.2'si Üniversite Mezunu, baba eğitim durumunun %1,8'i Okur-Yazar, %18.1'i İlkokul Mezunu, %19.5'i Ortaokul Mezunu, %31.3'ü Lise Mezunu, %29.2'si Üniversite Mezunu, bu dönem ders başarılarının %11.3'ü başarısız, %47.5'i orta, %34.3'ü başarılı, %6.9'u ise çok başarılı olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo-2 Katılımcıların İnternet ve Bazı Sosyal Değişkenlere Göre Dağılımı

Değişken	Grup	Sayı (f)	Yüzde (%)
Kendine Ait Oda Var Mı?	Var	460	81,0
	Yok	108	19,0
	Toplam	**568**	**100,0**
Kendine Ait Bilgisayar Var Mı?	Evet	373	65,7
	Hayır	195	34,3
	Toplam	**568**	**100,0**
Evde İnternet Bağlantısı Var Mı?	Evet	532	93,7
	Hayır	36	6,3
	Toplam	**568**	**100,0**
İnternet Kullanım Sıklığı	Her gün	535	94,2
	2 günde bir	18	3,2
	3- 4 günde bir	12	2,1
	Haftada bir	3	0,5
	Toplam	**568**	**100,0**
Günlük Ortalama İnternet Kullanımı	1 saat	50	8,8
(Saat)	2 saat	125	22,0
	3 saat	131	23,1
	4 saat	109	19,2
	5 saat	77	13,6
	6 saat	38	6,7
	7 saat	14	2,5
	8 saat	14	2,5
	9 saat	3	0,5
	10 saat	6	1,1
	11 saat	1	0,2
	Toplam	**568**	**100,0**
İnternete Nereden	Ev	402	70,8
Bağlanıyorsun?	İnternet Kafe	3	0,5
	Cep Telefonu	159	28,0
	Diğer	4	0,8
	Toplam	**568**	**100,0**

Günlük Ortalama Uyku Süresi (Saat)	4 saat	12	2,1
	5 saat	30	5,3
	6 saat	93	16,4
	7 saat	231	40,7
	8 saat	150	26,4
	9 saat	36	6,3
	10+ saat	16	2,8
	Toplam	**568**	**100,0**
Yakın Arkadaşların Var Mı?	Evet	545	96,0
	Hayır	23	4,0
	Toplam	**568**	**100,0**

Tablo 2'de yer alan bilgilere göre, katılımcıların %81'inin kendisine ait odası var, %19'unun kendisine ait bir odası yok, %65.7'sinin kendisine ait bilgisayarı var, %34.3'ünün kendisine ait bir bilgisayarı yok, %93.7'inin evinde internet bağlantısı var, %6.3'ünün evinde internet bağlantısı yok ayrıca katılımcıların %94.2'sinin Her gün, %3.2'sinin 2 günde bir, %2.1'inin 3-4 günde bir, %0.5'inin ise haftada bir gün sıklıkla internet kullandıkları görülmektedir.

Katılımcıların %73.1'inin günlük internet kullanım süresi 4 saat ve altında, %26.9'unun günlük internet kullanım süresin 4 saatin üzerinde, %70.8'i internete Ev'den bağlanıyor, %0.5'i İnternet Kafe'den, %28'i Cep telefonundan, %0.8'i diğer yollardan bağlanıyor bunun yanı sıra %23.8'inin günde ortalama 6 saat ve daha az uyuduğu, %40.7'sinin 7 saat uyuduğu, %26.4'ünün 8 saat , %6.3'ünün 9 saat, %2.8'inin ise 10 saat ve üzerinde uyuduğu görülmektedir.

Katılımcıların %96'sının yakın bir arkadaş veya arkadaş grubuna sahip olduğu, %4'ünün sahip olmadığı, %12'sinin kronik bir hastalığının olduğu, %88'inin kronik bir hastalığının olmadığı, %9.2'sinin ailesinde psikiyatrik hastalığın olduğu , %90.8'inin ailesinde psikiyatrik hastalığın olmadığı, %19.4'ünün şimdiye kadar herhangi bir nedenden dolayı psikolojik destek aldığı, %80.6'sının psikolojik destek almadığı görülmekte ayrıca katılımcıların %45.4'ü sosyal medyadaki paylaşımların ruh sağlığını olumlu yönde etkilediğini, %54.6'sı ise olumsuz yönde etkilendiğini belirtmektedir.

Tablo-3 Katılımcıların İnterneti En Çok Hangi Amaçla Kullandığının Dağılımı

Değişken	Grup	Sayı (f)	Yüzde (%)
	Ödev Hazırlamak – Ders Çalışmak	72	12,7
	Film İzlemek – Müzik Dinlemek	158	27,8
	Chat Yapmak (Sohbet Etmek)	69	12,1
	Oyun Oynamak	88	15,5
	İnternette Sörf Yapmak	32	5,6
	Sosyal Medyada Vakit Geçirmek	140	24,7
	Diğer	9	1,6
	Toplam	**568**	**100,0**

Araştırmaya katılan ergenlerin interneti en çok hangi amaçla kullandığı incelendiğinde ilk sırada %27.8 ile en çok **Film izlemek-müzik dinlemek**, ikinci sırada ise %24.7 ile en çok **Sosyal Medyada vakit geçirmek** amacıyla kullandıkları görülmektedir.

Tablo-4 Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Düzeyinin Cinsiyete Göre Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin T Testi Sonuçları

Değişken	$\bar{x}$	t istatistiği	Serbestlik Derecesi	p
Kadın	2,5532	-.400	566	,689
Erkek	2,5772			

Tablo 4 incelendiğinde; $p=0.689>\alpha=0.05$ olduğundan H_0 hipotezinde yer alan iddia doğrulanır ve Ergenlerin, internet bağımlılığı düzeyleri cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği %95 güvenirlilikle söylenebilir.

Tablo-5 Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Düzeyinin Anne-Baba Birliktelik Durumuna Göre Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin T Testi Sonuçları

Değişken	x̄	t istatistiği	Serbestlik Derecesi	p
Evli	2,5643	-,091	566	,927
Boşanmış	2,5833			

Tablo 5 incelendiğinde; $p=0.927>\alpha=0.05$ olduğundan H_0 kabul edilir ve Ergenlerin, internet bağımlılığı düzeyleri ile anne-baba birliktelik durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmemektedir.

Tablo-6 Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Düzeyinin Evinde İnternet Bağlantısı Olup Olmaması Durumuna Göre Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin T Testi Sonuçları

Değişken	x̄	t istatistiği	Serbestlik Derecesi	p
Evet	2,5777	1,671	566	,095
Hayır	2,3727			

Tablo 6 incelendiğinde; $p=0.095>\alpha=0.05$ olduğundan H_0 kabul edilir ve Ergenlerin, internet bağımlılık düzeyleri ile evinde internet bağlantısı olup olmaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Tablo-7 Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Düzeyleri Ders Başarısına Göre Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin ANOVA Sonuçları

Değişken	Değişim Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Gruplar Arası	12,677	3	4,226	8,634	,000
	Gruplar içi	276,035	564	,489		
	Toplam	288,713	567			

Tablo 7 incelendiğinde; Ergenlerin, internet bağımlılığı düzeyleri ile dersteki başarıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ($p=0.000<\alpha=0.05$) %95 güvenirlilikle söylenebilir.

İnternet Bağımlılığı düzeylerinin ders başarısı için farklılık gösterdiğinin sınanması için gerçekleştirilen Post-Hoc testi (LSD) sonuçları ise aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo-8 Ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin ders başarısına ait Post-Hoc Testi Sonuçları

Değişken	**(I) Ders Başarısı**	**(J) Ders Başarısı**	**p**
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Başarısız	Orta	,004
		Başarılı	,000
		Çok Başarılı	,000

Öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri başarı durumuna göre incelendiğinde başarısız olan öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri başarı durumu orta, başarılı ve çok başarılı olan öğrencilere göre anlamlı bir farklılık gösterdiği istatistiksel olarak söylenebilir. İnternet bağımlılığı düzeyleri yüksek olan öğrencilerin ders başarısı daha düşüktür.

Tablo-9 İnternet Bağımlılığı İle Depresyon Arasındaki Korelasyon Tablosu

		Young İnternet Bağımlılığı	Beck Depresyon
Young İnternet Bağımlılığı	Pearson korelasyon	1	**,413****
	p		,000
	N	568	568
Beck Depresyon	Pearson korelasyon	**,413****	1
	p	,000	
	N	568	568

Tablo 9 incelendiğinde; Ergenlerin internet bağımlılığı düzeyleri ile depresyon puanları arasında (Pearson Korelasyon= ,413) pozitif (doğru) yönde orta düzeyde ilişki vardır. İnternet bağımlılığı puanları artarken depresyon puanları orta düzeyde artacaktır.

Tablo-10 İnternet Bağımlılığı, Depresyon ve Umutsuzluk Arasındaki Korelasyon Tablosu

		Young İnternet Bağımlılığı	Beck Depresyon	Beck Umutsuzluk
Young İnternet Bağımlılığı	Pearson Korelasyon	1	,413**	-,173**
	p		,000	,000
	N	568	568	568
Beck Depresyon	Pearson Korelasyon	,413**	1	,267**
	p	,000		,000
	N	568	568	568
Beck Umutsuzluk	Pearson Korelasyon	**-,173****	**,267****	1
	p	,000	,000	
	N	568	568	568

Tablo 10 incelendiğinde; Ergenlerin umutsuzluk düzeyleri ile internet bağımlılığı puanları arasında (Pearson Korelasyon= -,173) negatif (ters) yönde çok zayıf ilişki vardır. Umutsuzluk düzeyleri puanları arttıkça internet bağımlılığı puanları çok zayıf düzeyde azalacaktır.

Ergenlerin umutsuzluk düzeyleri ile depresyon puanları arasında (Pearson Korelasyon= ,267) pozitif (doğru) yönde ilişki vardır. Umutsuzluk düzeyleri puanları arttıkça depresyon puanları zayıf düzeyde artacaktır.

Tablo-11 İnternet Bağımlılığı ile Ortalama İnternet Kullanım Süresi Arasındaki Korelasyon Tablosu

		Ortalama İnternet Kullanım Süresi	Young İnternet Bağımlılığı
Ortalama İnternet Kullanım Süresi	Pearson korelasyon	1	**,429****
	p		,000
	N	568	568
Young İnternet Bağımlılığı	Pearson korelasyon	**,429****	1
	p	,000	
	N	568	568

Tablo 11 İncelendiğinde; Ergenlerin ortalama internet kullanım süresi düzeyleri ile internet bağımlılığı puanları arasında (Pearson Korelasyon= ,429) pozitif (doğru) yönde orta düzeyde ilişki vardır. Ortalama internet kullanım süresi arttıkça İnternet bağımlılığı puanları da orta düzeyde artacaktır.

Tablo-12 İnternet Bağımlılığı ile Ortalama Uyku Süresi Arasındaki Korelasyon Tablosu

		Young İnternet Bağımlılığı	Ortalama Uyku Süresi
Young İnternet Bağımlılığı	Pearson korelasyon	1	**-,045****
	p		,284
	N	568	568
Ortalama Uyku Süresi	Pearson korelasyon	**-,045****	1
	p	,284	
	N	568	568

Tablo 12 İncelendiğinde; Ergenlerin ortalama uyku süresi düzeyleri ile internet bağımlılığı puanları arasında (Pearson Korelasyon= -,045) negatif (ters) yönde çok zayıf ilişki vardır. Ortalama uyku süresi arttıkça İnternet bağımlılığı puanları çok zayıf düzeyde azalacaktır.

Tablo-13 Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Düzeyinin İnterneti Kullanma Amacının Oyun Oynamak Olup Olmamasına Göre Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin ANOVA Sonuçları

Değişken	**Değişim Kaynağı**	**Kareler Toplamı**	**Serbestlik Derecesi**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**p**
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Gruplar Arası	6,717	6	1,119	2,227	,039
	Gruplar içi	281,996	561	,503		
	Toplam	288,713	567			

Tablo 13 incelendiğinde ergenlerin internet bağımlılığı düzeyi ile interneti oyun oynamak amaçlı kullanma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ($p=0.039<\alpha=0.05$) %95 güvenirlilikle söylenebilir. Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyleri interneti kullanma amacı oyun oynamak olanlarda daha yüksektir.

DOKUZUNCU BÖLÜM

TARTIŞMA

Araştırmamızda, lise öğrencilerinde İnternet bağımlılığı, depresyon ve umutsuzluk arasındaki ilişki incelenmiştir. 568 kişinin katıldığı araştırmada katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Young İnternet bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT KF) Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği uygulanmıştır. Katılımcılar tarafından verilen cevaplar doğrultusunda veriler incelenmiş ve araştırmanın hipotezleri test edilmiştir.

Öncelikle katılımcıların demografik değişkenlerinin frekans dağılımı, ikinci aşamada demografik değişkenler açısından İnternet bağımlılığı, depresyon ve umutsuzluk puanlarının farklılaşma düzeyleri incelenmiştir. Üçüncü aşamada, İnternet bağımlılığı, depresyon ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki korelasyon analizi yapılmıştır.

a) İnternet bağımlılığının sosyodemografik verilerle ilişkisi

Çalışmamızda internet bağımlılığı puanlarının **cinsiyete göre** farklılık göstermediği bulunmuştur. Çeşitli çalışmalarda internet bağımlılığı ve cinsiyet arasındaki ilişki ile ilgili farklı sonuçlar bulunmaktadır. Çalışmaların bir kısmında internet bağımlılığı erkeklerde kızlara oranla yüksek bulunurken bir kısmında cinsiyetler arasında fark göstermemektedir. Çalışmamızın sonucuna paralel şekilde Lam ve arkadaşları tarafından Çin'de yapılan ve 1618 kişinin katıldığı araştırmada internet bağımlılığı ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.[195] Yine Usta ve meslektaşları[196] tarafından yapılan araştırmada, internet bağımlılığı ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Selçuk Üniversitesi'nde gerçekleştirilen başka bir araştırmada ise cinsiyetler arasında internet bağımlılığı bakımından istatistiksel bir ilişki bulunamamıştır.[197] 1573 ergen ile Kore'de birlikte yapılan araştırmada internet bağımlılığı cinsiyetler bakımından değişiklik göstermemiştir.[198] İnternet bağımlılığın cinsiyet açısından farklılık göstermediğini

[195] Lawrence T. Lam et al., The Association Between İnternet Addiction and Self-injurious Behaviour Among Adolescents, İnjury Prevention, 2009, 15, pp. 403-408
[196] Ertuğrul Usta vd., Sınıf öğretmeni adaylarının internet kullanımına ilişkin tutumlarının değerlendirilmesi, Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 2007, 8(1), s. 209-222
[197] Şükrü Balcı ve Birol Gülnar, Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili, Selçuk İletişim Dergisi, 2009, 6(1), s. 5-22
[198] Kim Kyunghee et al., Internet addiction in korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey, International Journal of Nursing Studies, 2006, 43(2), pp. 185-192

belirten başka çalışmalar da vardır. İtalya da Scimeca ve arkadaşlarının 600 öğrenci ile gerçekleştirdiği çalışmada erkek ve kadın öğrenciler arasında internet bağımlılığı puanları açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.[199]

Katılımcıların **evde internet varlığı değişkenine göre** internet bağımlılığı düzeyleri incelendiğinde, çalışmamızda evde internet varlığı ile internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Günümüzde insanların çoğu evlerinde internet erişimine sahiptir ve bu durum geçtiğimiz yıllara oranla oldukça fazladır. Sebep olarak ise, internet ulaşım ücretlerinin her sosyoekonomik düzeyde bireye hitap etmesi ve internete duyulan ihtiyacın ve değerin artması gösterilebilmektedir.[200] Kişilerin internet kullanımının artmasının yanı sıra, literatürdeki bazı çalışmalarda da bulgularımızla benzer şekilde, evde internet bağlantısı olması ile internet bağımlılık düzeyi arasında istatistiksel bir ilişki bulunamamıştır.[201][202] (Ayas ve Horzum, 2013: 52; Üneri ve Tanıdır, 2011: 268). Kişilerin evlerinde internet erişimine sahip olup olmamaları bağımlılık adına tek kriter olmamaktadır çünkü ev dışındaki ortamlarda (okul, internet kafeler, cep telefonları vb.) erişim sağlanabilmektedir.[203] Ayrıca ergenlerin çoğunun daha çok cep telefonları üzerinden internete giriyor olması çok muhtemeldir.

Katılımcıların ortalama **uyku süresi değişkenine göre** internet bağımlılığı düzeyleri incelendiğinde, ortalama uyku süresi ile internet bağımlılığı puanları arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatürde yer alan çalışmalar; televizyon izleme, bilgisayar oyunu oynama ve internet kullanımı gibi aktivitelerin adelosanlarda geç uyuma ve bunun neticesinde gerçekleşen uyku süresinde azalma ve uykusuzluğa bağlı sorunlar ile alakalı olduğunu bildirmektedir.[204] Ekinci ve arkadaşlarının lise öğrencileri üzerinde yaptığı bir diğer araştırmada ise internet bağımlılık düzeyi yüksek olan ergenlerin daha geç uyuduğu, uykuya geçiş sürecinin daha uzun sürdüğü, uykuyu devam ettirmede zorlandığı, uykunun sık sık bölündüğü ve daha fazla uyku gereksinimi duyduğu bulunmuştur.[205]

---

[199] Giuseppe Scimeca et al., The relationship between alexithymia, anxiety, depression, and internet addiction severity in a sample of Italian high school students, The Scientific World Journal, 2014
[200] Türkiye İstatistik Kurumu, "Haber Bülteni", www.tuik.gov.tr, (Erişim Tarihi: 10.04.2020).
[201] Tuncay Ayas ve Mehmet Barış Horzum, İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Aile İnternet Tutumu, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2013, 4(39), s. 46-57
[202] Özden Şükran Üneri ve Canan Tanıdır, Bir Grup Lise Öğrencisinde İnternet Bağımlılığı Değerlendirmesi: Kesitsel Bir Çalışma, Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 2011, 24, s. 265- 272
[203] Türkiye İstatistik Kurumu, a.g.e.,
[204] Amy E. Sass and David W. Kaplan, AM: STARs: Sleep and sleep disorders in adolescents: adolescent medicine: state of the art reviews in: Bulck J.V. The effects of media on sleep, Published by AAP, Washington, 2010, 21, pp. 18–429
[205] Özalp Ekinci vd., Association Between Internet Use and Sleep Problems in Adolescents, Archives of Neuropsychiatry, 2014, 51, s. 122-128

Katılımcıların **anne-baba birliktelik değişkenine göre** internet bağımlılığı düzeyleri incelendiğinde, anne-baba birliktelik durumu ile internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Literatür incelendiğinde ergenlerin anne babasının birlikte olup olmamasının internet bağımlılığı oluşumunda farklılık göstermediği bulunmuştur.[206] Kayacan'ın yaptığı araştırmaya göre de ergenlerin anne ve babasının birlikte ya da boşanmış olması internet bağımlılığının gelişiminde anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır.[207] Yapılan bazı araştırmalarda farklı bulgulara da rastlanmaktadır. Kısa 2018 yılında yaptığı çalışmasında anne babası boşanmış olan ergenlerin anne babası beraber olan ergenlere oranla internet puanlarının yüksek olduğunu bulmuştur.[208]

Katılımcıların **dersteki başarı değişkenine göre** internet bağımlılığı düzeyleri incelendiğinde, dersteki başarısı düşük olan öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının diğerlerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Literatür taraması yapıldığında elde edilen sonuçlar yapılan farklı araştırmalarla uyum göstermektedir. İstanbul'da, Gözde Nazik ve Antalya'da Buket Öner tarafından lise öğrencileri ile yapılan araştırmalarda akademik başarı ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve akademik başarı düzeyleri arttıkça internet bağımlılığı düzeylerinin azaldığı bulunmuştur.[209,210] Dinicola (2004), üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmasında, katılımcıların internet kullanımının artmasıyla akademik başarı puanlarının %7.9 oranında olumsuz etkilendiğini bildirmiştir.[211]

Katılımcıların **interneti en çok hangi amaçla kullandığı değişkeni** incelendiğinde, ergenlerin interneti en çok %27.8 ile Film izlemek/müzik dinlemek amacıyla kullandığı bulunmuş ve bu oranı %24.7 ile Sosyal Medyada vakit geçirmek ve %15.5 ile Oyun oynamak amacının takip ettiği bulunmuştur. Araştırmamızdan elde edilen bu bulgular literatürde yer alan farklı çalışmaların sonuçlarıyla da uyum göstermektedir.

---

[206] Ayten Doğan, İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı, Eğitim Bilimleri Enstitüsü,Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2013 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).**

[207] Gökhan Kayacan, Ortaokul 8. Sınıf Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Adana İlinde Bir Çalışma, 2019

[208] Ökkeş Kısa, Ortaokul Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Beceri Düzeyleri İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırklareli Üniversitesi, Kırklareli, 2018 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).**

[209] Buket Öner, Ergenlerde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, İnternet Bağımlılığı Ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya, 2017, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).**

[210] Gözde Nazik, Ergenlerin İnternet Bağımlılığının Ana-Babaya Bağlanma Stilleri Ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul, 2016, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).**

[211] Michael D. Dinicola, Pathological Internet Use Among College Students: The Prevalance of Pathological Internet Use and its Correlates, Unpublished doctorate's Thesis, Ohio University, 2004

Günüç ve Kayri (2010) lise öğrencileri ile yaptığı araştırmada, katılımcıların %10,1'inin internet bağımlısı olduğu ve internette 1-3 saat arası zaman geçirdikleri bulunmuştur. Araştırma bulgularına göre; ergenlerin interneti en çok sırasıyla; araştırma, sohbet, müzik-film, oyun, webde sörf, haber ve pornografi içeriklerine ulaşmak için kullandığı görülmüştür.[212] Türkiye'de Bakay (2001) tarafından yapılan başka bir araştırmada öğrencilerin interneti hangi amaçlar ile kullandığını tepsit etmek amaçlanmış ve öğrencilerin %58'inin oyun oynama ve chat yapma ve %13,9'unun ise araştırma ve ödev yapma amacıyla internette zaman geçirdikleri bulunmuştur.[213] Literatür ile uyumlu olan bir başka araştırmada ise Aslanbay[214] (2006) interneti öğrencilerin en sık müzik ve film indirme, e-postaları kontrol etmek, chat yapmak ve arkadaş edinme amacı ile kullandıklarını, Bayraktar ve Gün[215] (2007) ise interneti en çok öğrenme ve bilgi edinmek yerine eğlence ve iletişim kurmak için kullandıklarını ifade etmişlerdir.

Katılımcıların interneti en çok hangi amaçla kullandığı değişkeni incelendiğinde, interneti ilk tercih olarak oyun oynamak amaçlı kullananların internet bağımlılığı ölçek puanlarının diğer amaçlar için kullananlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Günümüz gençlerinin internette en fazla zaman harcadığı alanların başında gelen oyun oynama alışkanlıkları zamanla artarak bağımlılığa dönüştüğünde internet bağımlılığının gelişmesine etki etmektedir.[216]

DSM-5 kriterlerinde yer alan internette oyun oynama bozukluğu internet bağımlılığına öncülük etmektedir. Sarı (2015) tarafından 1301 ilköğretim öğrencisi ile bilgisayar ve internet kullanım durumlarını belirlemek amacıyla yapılan çalışmada internette çevrimiçi veya çevrimdışı oyun oynayanların internet bağımlılık skorları oyun oynamayanlara göre yüksek bulunmuştur. Ayrıca internette oyun oynayarak geçirilen zaman arttıkça internet bağımlılık skorlarının da artış gösterdiği bulunmuştur. Araştırma bulgularına göre katılımcılar çeşitli oyunları tercih ederken zeka ve beceri

---

[212] Selim Günüç ve Murat Kayri, Türkiye'de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik-güvenirlik çalışması, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2010, 39, s. 220-232

[213] Mehmet Emin Bakay, Lise Öğrencilerinin İnternet Kullanma Koşulları ile Yeterlik Düzeyleri ve Öğrencilerin İnternet Kafelere Gitme Koşulları, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2001 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).**

[214] Muhiddin Aslanbay, A Compulsive Consumption: Internet Use Addiction Tendency The Case of Turkish High School Students, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2006 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).**

[215] Fatih Bayraktar ve Zübeyit Gün, Incidence and Correlates of Internet Usage Among Adolescents in North Cyprus, Cyberpsychol Behavior, 2007, 10, s. 191-197

[216] Bünyamin Ayhan ve Selahattin Çavuş, Computer Game Addıctıon: A Fıeld Study On Adolescents, 12. International Symposium Communication in the Millennium, 15-18 June, Eskişehir, 2014, s. 197-208

oyunlarını tercih edenlerin internet bağımlılık düzeyleri etmeyenlere göre daha yüksek bulunmuş ve oyunlar çeşitlendikçe bağımlılık skorlarının da arttığı görülmüştür.[217]

Araştırmamızda yer alan katılımcıların günlük internet kullanım süreleri incelendiğinde katılımcıların yaklaşık dörtte üçünün günde 4 saat ve altında internet kullandığı yaklaşık dörtte birinin de günde 4 saatin üzerinde internet kullandığı bulunmuştur. Katılımcıların internet kullanım süresi değişkenine göre internet bağımlılığı düzeyleri incelendiğinde, internet kullanım süresi yüksek olan öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının diğerlerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Türkiye'de 12-18 yaş aralığındaki ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada, katılımcıların %7.6'sının internette haftada 12 saatten daha fazla zaman geçirdikleri bulunmuştur.[218] 310 Lise öğrencisi ile yapılan, sanal zorbalık ve problemli internet kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka araştırmada ise ve katılımcıların %4.6'sının haftada 12 saatten daha fazla internette zaman harcadıkları bulunmuştur.[219] 2007 yılında Yang ve Tung tarafından gerçekleştirilen araştırmaya, 1708 lise öğrencisi katılmış ve öğrencilerin bağımlılık düzeyleri araştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre Young'ın internet ölçeği doğrultusunda katılımcılardan %13,8'inin internet bağımlısı olduğu ve bu grubun bağımlı olmayanlara oranla iki kat daha fazla internet kullandıkları bulunmuştur.[220]

b) İnternet bağımlılığının depresyon ve umutsuzlukla ilişkisi

Epidemiyolojik çalışmalarla elde edilen bulgulara göre internet bağımlılarının yaklaşık %50'si başka bir psikiyatrik eş tanı almaktadır. Madde kullanımı, duygu durum bozukluğu, anksiyete bozukluğu, psikotik bozukluk, depresyon veya kronik depresyon internet bağımlılığı ile beraber görülmektedir.[221]

Katılımcıların depresyon düzeyleri ile umutsuzluk düzeyleri incelendiğinde, depresyon düzeyi yüksek olan öğrencilerin umutsuzluk puanlarının da anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Yapılan analizler sonucunda depresyon puanları arttıkça umutsuzluk puanlarının arttığı görülmektedir.

---

[217] Ahu Sarı, Kentsel Olmayan Bölgede İlköğretim 5-8.Sınıf Öğrencilerinde Bilgisayar ve İnternet Kullanım Durumlarının Araştırılması, 2015, s.104-105

[218] Ayşegül Yolga Tahiroğlu vd., İnternet use among Turkish adolescents, CyberPsychology & Behavior, 2008, 11(5), s. 537-543.

[219] Yunus Altundağ, Lise öğrencilerinde sanal zorbalık ve problemli internet kullanımı ilişkisi, Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying, 2016, 3(1), 2743

[220] Shu Ching Yang and Chieh-Ju Tung, Comparison of Internet Addicts and Non-addicts in Taiwanese High School, Computers in Human Behavior, 2007, 23, pp. 79-96

[221] Özden Arısoy, İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 2009, 1(1), s. 55-67

Dunn (2005) umutsuzluğun depresyonun ortaya çıkmasına zemin hazırladığını belirtmiştir.[222] Depresyona dair yaklaşımlardan birkaçı olumsuz düşünce ve beklentilerin depresyon oluşumunda yer aldığını belirterek umutsuzlukla aralarında bağ kurmuşlardır.[223] Araştırma sonucumuza paralel olarak Solmaz ve arkadaşları da 2000 yılında yaptıkları araştırmada depresyon ve umutsuzluk arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır.[224] Elde edilen bulgular farklı araştırmalarla benzerlik göstermektedir.[225,226]

Katılımcıların **internet bağımlılığı düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki** incelendiğinde, internet bağımlılığı düzeyi yüksek olan öğrencilerin depresyon puanlarının da anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Yapılan analizler sonucunda internet bağımlılığı puanları arttıkça depresyon puanlarının arttığı görülmektedir. İnternet bağımlılığı ve depresyon arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu konusunda literatürde birçok araştırma bulunmaktadır. Romano ve arkadaşları tarafından 60 gönüllü katılımcı ile yapılan bir araştırmada, internet bağımlılık ölçeği puanları ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.[227] Türkiye'de yaş ortalaması yaklaşık 21 olan 994 üniversite öğrencisi ile yapılan bir araştırmada; internet bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir. İnternet Bağımlılık Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri kullanılan bu çalışmada 573'ü kadın, 421'i erkek olan katılımcıların internet bağımlılığı puanları ve depresyon puanları arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.[228] Leeds Üniversitesinin yaptığı bir çalışmaya göre, 1319 katılımcıya internette ne kadar vakit harcadıkları sorulmuş ve Beck Depresyon Envanteri kullanılmıştır. Bunun sonucunda internet bağımlısı olan grubun orta veya yoğun depresyon yaşama oranı anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.[229]

Kim ve arkadaşları tarafından 2006 yılında Koreli 1573 lise öğrencisi ile yapılan çalışmada depresyon ve intihar düşüncesinin internet bağımlılığı ile ilişkisi

---

[222] Susan L. Dunn, Hopelessness as a response to physical illness, Journal of Nursing Scholarship, 2005, 37(2), pp. 148-154
[223] Kasia M. Haatainen et al., Stable hopelessness and its predictors in a general population: a 2-year follow-up study, Suicide and life-threatening behavior, 2003, 33(4), pp. 373-380
[224] Mustafa Solmaz vd., Sosyal Fobi Hastalarında Aleksitimi, Umutsuzluk ve Depresyon: Kontrollü Bir Çalışma, Klinik Psikiyatri, 2000, 3(4), s. 235-241
[225] Talia Troister et al., Suicide risk screening: Comparing the Beck Depression Inventory-II, Beck Hopelessness Scale, and Psychache Scale in undergraduates, Psychological assessment, 2015, 27(4), pp. 1500-1506
[226] Jan Knapen et al., Exercise therapy improves both mental and physical health in patients with major depression, Disability and rehabilitation, 2015, 37(16), pp. 1490-1495
[227] Michela Romano et al., Differential Psychological Impact of Internet Exposure on Internet Addicts, PLoSOne, 2013, e55162
[228] Sevil Şahin vd., Evaluation of the relationship between internet addiction and depression in university students, Medicinski Glasnik, 2013, 18, 1427
[229] Catriona M. Morrison and Helen Gore, The Relationship Between Excessive Internet Use and Depression: A Questionnaire-Based Study of 1,319 Young People and Adults, Psychopathology, 2010, 43, pp. 121–126

incelenmiştir. İnternet Bağımlılık Ölçeği, Çocuklar-Majör Depresyon Bozukluğu-basit anketi tanı görüşmesi çizelgesinin Kore formu ve İntihar Düşüncesi Ölçeği-Junior ölçekleri kullanılmıştır. Elde edilen analiz verilerine göre katılımcıların %38'inin olası internet bağımlısı ve %1.6'sının internet bağımlısı olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada depresyon ve intihar düşüncesi en yüksek internet bağımlısı grupta bulunmuştur.[230]

Örsal ve arkadaşları tarafından 2013 yılında üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada, depresyon ve internet bağımlılığı seviyeleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.[231]

Katılımcıların **internet bağımlılığı düzeyleri ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki** incelendiğinde, internet bağımlılığı düzeyleri ile umutsuzluk düzeyleri arasında negatif yönde zayıf bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yapılan analizler sonucunda internet bağımlılığı puanları arttıkça umutsuzluk puanlarının çok hafif azalmaktadır. Literatür tarandığında internet bağımlılığı ve umutsuzluk ilişkisine dair çok fazla araştırmaya rastlanmamaktadır. Bununla birlikte 350 lise öğrencisiyle internet bağımlılığı ve umutsuzluk arasındaki bağı tespit etmek için yapılan bir araştırmada öğrencilere İnternet Bağımlılığı Envanteri ve Beck Umutsuzluk Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, interneti eğlence amacıyla kullanan ve internet bağımlılığı semptomları gösteren öğrencilerin umutsuzluk skorları yüksek bulunmuştur. Buna ek olarak, umutsuzluk skorları yüksek bulunan öğrencilerin internet bağımlılık puanların da arttığı görülmüştür.[232]

Lester 2013'te Amerikalı üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında, 1978 – 2010 yılları arasında öğrencilerdeki umutsuzluğun giderek arttığını bulmuş ve çağımız ergenlerinin umutsuzluk açısından daha çok değerlendirilmesi gerektiğini belirtmiştir. Yapılan birçok araştırma internet bağımlılığı ve depresyon semptomları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermekte ancak internet bağımlılığı ve umutsuzluk arasında anlamlı bir ilişkiye çok sık rastlanılmamaktadır.[233]

Alpaslan ve ark. (2016) tarafından majör depresyon tanısı almış bireyler üzerine yapılan çalışmada internet bağımlısı olan bireylerin internet bağımlısı

[230] Kim Kyunghee et al., Internet addiction in korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey, International Journal of Nursing Studies, 2006, 43(2), pp. 185-192
[231] Özgül Örsal vd., Evaluation of Internet Addiction and Depression among University Students, Procedia - Social and Behavioral Sciences, 2013, 82(3), s. 445-454
[232] Nuray Şimşek vd., Lise Öğrencilerinde Umutsuzluk ve İnternet Bağımlılığı, TAF Preventive Medicine Bulletin, 2015, 14 (1), pp. 7-14
[233] David Lester, Hopelessness in undergraduate students around the world: A review, Journal of Affective Disorders, 2013, 150, pp. 1204-1208

olmayanlara göre daha fazla umutsuzluk içerisinde oldukları bulunmuştur.[234] Buna ek olarak Stoddard ve ark. (2011) tarafından yapılan bir çalışmada daha düşük seviyede internet bağımlısı olan ergenlerin geleceğe dair daha yüksek seviyede umut sahibi olduğu belirtilmiştir.[235]

Literatürdeki bu kısıtlı sayıdaki araştırmaların bulgularıyla çalışmamızın bulguları örtüşmemektedir. Çalışmamızda bağımlılık puanları yüksek olan çocukların kişilik özellikleri olarak hayatta sorumluluk alma becerilerinin ve gelecekle ilgili yüksek başarı beklentilerinin daha az olması ihtimali nedeniyle umutsuzluk düzeyleri bir miktar daha düşük çıkmış olabilir. Ancak bu konudaki çalışmaların sayısının artması daha net bilgiler ortaya koyacaktır.

[234] Ahmet Hamdi Alpaslan vd., Problematic internet use was more common in Turkish adolescents with major depressive disorders than controls, Acta Paediatrica, 2016, 105(6), pp. 695-700
[235] Sarah A. Stoddard et al., Social connections and hope matter in predicting early adolescent violence? American Journal of Community Psychology, 2011, 48(3-4), pp. 247-256

ONUNCU BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

10.1. Sonuç

Araştırmamıza katılan ergenlerin hem internet bağımlılığı düzeyi hem de depresyon düzeyi yüksek bulunmuştur. Araştırmamızda ergenlerin internet bağımlılığı ile demografik değişkenlerinden; dersteki başarı durumları, interneti en fazla hangi amaç ile kullandığı, interneti kullanım süresi ve ortalama uyku süresi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca depresyon ile hem internet bağımlılığı hem de umutsuzluk düzeyleri arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmamızda lise öğrencilerinin internet bağımlılığı ile umutsuzluk düzeyleri arasında negatif yönde zayıf bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

10.2. Öneriler

İnterneti bilinçsizce uzun süreli kullanan ergenler ruhsal ve fiziksel problemler ile karşılaşabilirler. Ergenleri bilgilendirmek ve doğru yönlendirmek amacıyla koruyucu çalışmalar yapılması önerilebilir.

İnternette çok uzun süre geçiren ergenlerin depresyon açısından değerlendirilmesi iyi olacaktır.

Akademik alanda başarısız olan gençlerin internet bağımlılığı açısından değerlendirilmesi iyi olacaktır.

Farklı yaş grubundaki kişilerin internet bağımlılıkları ile depresyon ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenebilir.

Farklı illerde ve lise türlerinde ergenlere de uygulanarak çalışma alanı genişletilebilir.

Oluşturulan kişisel bilgi formunda yer alan değişkenlerin çeşitlendirilmesinin başka çalışmalara destek olacağı düşünülmektedir.

İnterneti içinde bulunduğu dönemdeki sıkıntılardan uzaklaşmak için kullanan ergende internet bağımlılığının gelişmemesi için ebeveynlerin bilinçlendirilmesi ve çocuklarını doğru kullanıma yönlendirmeleri önerilebilir.

Umutsuzluk ile internet bağımlılığı ilişkisini inceleyen daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç vardır.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

ABALI Osman, Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Yaklaşım, Adeda Yayıncılık, İstanbul, 2012

ADLER Alfred, İnsanı Tanıma Sanatı, Çev. Kamuran Şipal, Say Yayınları, İstanbul, 2002

ADLER Alfred, Yaşamın Anlam ve Amacı, Çev. Kamuran Şipal, Say Yayınları, İstanbul, 2017

ALPER Yusuf, Depresyonun Psikodinamiği, Ege Psikiyatri Yayınları, İzmir, 2002

American Psychiatric Association (APA), Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5), Fifth Edition, 2013

American Psychiatric Association,Desk Reference to the Diagnostic Criteria From DSM-5, American Psychiatric Association, Arlington, 2013

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA), DSM-5 tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı, Çev. Ertuğrul Köroğlu, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013

ATKİNSON Rita ve ATKİNSON Richard C., Psikolojiye Giriş, Çev. Yavuz ALOGAN, Arkadaş Yayınları, Ankara, 1996

BAKIRCIOĞLU Rasim, Çocuk ve Ergende Ruh Sağlığı (6.Baskı), Anı Yayıncılık, Ankara, 2011

BAYRAKTAR Fatih, İnternet ve Ergen Gelişimi, Anı Yayıncılık, Ankara, 2013

COOPER Mick, Existental Therapies, Sage, London, 2003

COREY Gerald, Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram Ve Uygulamaları, Çev. Tuncay ERGENE, Mentis Yayıncılık, Ankara, 2005

DAVİSON Gerald C. ve NEALE John M., Anormal Psikoloji, Çev. İhsan Dağ, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 2011

DİNÇ Mehmet, İnternet Bağımlılığı, Ferfir Yayınları, İstanbul, 2010

DURAK Mithat ve DURAK Emre Şenol, Cilt 38, Gençlerde Sosyal Kaygı ve Depresyonun Problemli İnternet Kullanımıyla İlgili Bilişlerle İlişkisi, Eğitim ve Bilim, 2013

DWECK Carol S., Self-theories: Their role in motivation, personality, and development, Psychology Press, New York, 2013

FERSTER Charles, “Behavioral approaches to depression” Theories of personality and psychopatology, 1983

FREUD Sigmund, Mourning and melancholia, Standard edition, 1917

GARDİNER Harry W. ve GANDER Mary J., Çocuk ve Ergen Gelişimi, Çev. Editörü Bekir ONUR, İmge Kitapevi Yayınları, Ankara, 2010

GOLDBERG Ivan, Internet addiction disorder, Social and Behavioral Sciences, 1996

GÜNEY Melike, Ergenlik Dönemi Depresyonları, Psikiyatri Dünyası, 1998

HOEKSEMA Susan Nolen, GİRGUS, J. S., & SELİGMAN, M. E., Learned helplessness in children: A longitudinal study of depression, achievement, and explanatory style, Journal of Personality and Social Psychology, 1986

HOEKSEMA Susan Nolen, Abnormal Psychology, New York: McGraw Hill Higher Education, 2009

INGRAM Rick E., Cognitive theories of depression. InThe international encyclopedia of depression, Springer Publishing Company, 2009

KAYGUSUZ Canani, Psikolojik İhtiyaçlar ve İnternet Bağımlılığı, Anı Yayıncılık, Ankara, 2013

KILIÇARSLAN Faruk, Çocuk ve Aile Sorunlarının Terapi ile Tedavisi (2.Baskı), Nobel Yayıncılık, Ankara, 2010

KOVACS Maria and BECK Aaron T., Maladaptive cognitive structuresin depression, The American Journal of Phsyciatry, 1978

KÖKNEL Özcan, Depresyon, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 2005

NORCROSS John C., A rational and empirical analysis of existential psychotherapy, Journal of humanistic psychology, 1987

ODAĞ Celal, İntihar (Özkıyım): Tanım-Kuram-Sağaltım, Halime Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi Vakfı Yayınları, İzmir, 2002

ÖGEL Kültegin, İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2012

ÖZER Aynur Öztürk, Aile Sağlığı, Adolesan Dönemi Psikososyal Gelişim, Editör: Murat Ünalacak, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, 2013

ÖZMEN Dilek, DÜNDAR Pınar Erbay, ÇETİNKAYA Aynur Ç., TAŞKIN Oryal, ÖZMEN Erol, Cilt: 3, "Lise Öğrencilerinde Umutsuzluk Ve Umutsuzluk Düzeyini Etkileyen Etkenler", Anatolian Journal of Psychiatry, 2008

ÖZTÜRK M. Orhan ve ULUŞAHİN Aylin, Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Nobel Tıp Kitapevleri, Ankara, 2011

ÖZTÜRK M. Orhan ve ULUŞAHİN Aylin, Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Tuna Matbaacılık, Ankara, 2008

ÖZTÜRK Mücahit, Çocuk Psikiyatrisi, Uçurtma Basım Evi, İstanbul, 2007

SANTROCK John W., Yaşam Boyu Gelişim, Gelişim Psikolojisi, Çev. Galip YÜKSEL, Nobel Yayıncılık, Ankara, 2014

SENEMOĞLU Nuray, Gelişim Öğrenme ve Öğretim, Gönül Yayıncılık, Ankara, 2007

SMİTH Jeffrey Trawick, Erken Çocukluk Döneminde Gelişim: Çok Kültürlü Bir Bakış Açısı, Çev. Berrin AKMAN, Nobel Yayıncılık, Ankara, 2013

SPADA Marcantonio M., An overview of problematic Internet use, Addictive Behaviors, 2014

SULER John, Healthy and pathological internet use, CyberPsychology and Behavior, 1999

TAN Oğuz, Depresyon, Timaş Yayınları, İstanbul, 2008

TARHAN Sinem ve BACANLI Hasan, Cilt 3, "Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması", The Journal of Happiness & Well-Being, 2015

TÜKEL Raşit ve ÇAKIR Sibel, Psikiyatri, İstanbul Tıp Fakültesi 185. Yıl Ders Kitapları Serisi, Kasım, 2014,

TÜRKÇAPAR Mehmet Hakan, Bilişsel Terapi, HYP Yayıncılık, Ankara, 2013

YERLİKAYA İbrahim, Cilt 9, Devlet ve Özel Ortaokul Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyinin Belirlenmesi ve Çeşitli Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi. International For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic. Elektronik Türkçe Çalışmaları, 2014

YOUNG Kimberly S., Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment, Innovations in clinical practice: A source book, 1999

YOUNG Kimberly, The evolution of Internet addiction disorder, In Internet Addiction, 2017

YÜCEL Neslihan ve GÜRSOY Figen, Ergenlerin Akran İlişkileri İle Yalnızlık Düzeylerinde İnternet Kullanımının Etkisi, Anı Yayıncılık, 2013

MAKALELER

AKIN Murat, International Review of Management and Marketing A Research on the Impacts of the Young People's Internet Addiction Levels and their Social Media Preferences, International Review of Management and Marketing, 2017, 7(2)

ALTUNDAĞ Yunus, Lise öğrencilerinde sanal zorbalık ve problemli internet kullanımı ilişkisi, Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying, 2016, 3(1)

ALPASLAN Ahmet Hamdi, SOYLU Nusret, KOÇAK Uğur, DÜZEL Halil İbrahim, Problematic internet use was more common in Turkish adolescents with major depressive disorders than controls, Acta Paediatrica, 2016, 105(6), pp. 695-700

AMORİM Susana., LEİTE Angela., & SOUTO Teresa., Anxious and depressive symptoms in Portuguese Facebook users, Arquivos Brasileiros de Psicologia, 2017, 69(1)

ARISOY Özden, İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 2009, 1(1)

AY Pınar ve SAVE Dilşad, Adolescent depression: progress and future challenges in prevention control activities, Marmara Medical Journal, 2004, 17(1)

AZHER Musarrat, KHAN Rashid Behram, SALİM Muhammad, BİLAL Muhammad, HUSSAİN Altaf, HASEEB Mehvish., The relationship between internet addiction and anxiety among students of University of Sargodha, International Journal of Humanities and Social Science, 2014, 4 (1),

BAYRAKTAR Fatih ve GÜN Zübeyit, Incidence and Correlates of Internet Usage Among Adolescents in North Cyprus, Cyberpsychol Behavior, 2007, 10,

BECK, Aaron T., WEİSSMAN Arlene, LESTER David, TREXLER Larry,The measurement of pessimism, The hopelessness scale, J Consult Clin Psycholgy, 1974, 42,

BECK Aaron T., CALVİN H Ward, MOCK Mendelson, JEREMİAH Mock, JOHN Erbaugh, An Inventory for measuring depression. Arch Gen Psychiatry, 1961, 7,

BHOWMİK Debjit, SAMPATH Kumar KP, SRİVASTAVA Shweta, PASWAN Sharavan, DUTTA Amit Sankar., Depression- symptoms, causes, medications and therapies, The Pharma Innovation, 2012, 1(3)

BİNCE Hüseyin ve ÇAVUŞ Nadire, The most preferred social network sites by students, Procedia Social and Behavioral Sciences, 2010, 2,

BOSTANCI Mehmet, ÖZDEL Osman, OĞUZHANOĞLU Kalkan Nalan, ÖZDEL Lale, ERGİN Ahmet, ERGİN Nesrin, ATEŞÇİ Figen, KARADAĞ Filiz, Depressive symptomatology among university students in Denizli, Turkey: prevalence and sociodemographic correlates, Croatian Medical Journal, 2005, 46(1)

BOZKURT Hasan, İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme, Journal Of Contemporary Medicine, 2016, 6(3)

BRAİLOVSKA Julia and MARGRAF Jürgen, Comparing Facebook users and Facebook non-users: Relationship between personality traits and mental health variables, An exploratory study, Plos One, 2016, 11(12)

BROWN Jane D. And BOBKOWSKİ Piotr S., Older And Newer Media: Patterns Of Use And Effects On Adolescents, Health And Well-Being, Journal Of Research on Adolescence, 2011, Issue: 21

CAO Hui, SUN Ying, WAN Yuhui, HAO Jiahu ve TAO Fangbiao, Problematic Internet Use In Chinese Adolescents And Its Relation To Psychosomatic Symptoms And Life Satisfaction, BMC Public Health, 2011, 11(1)

CHOP, A. B., Effects of facebook usage and how ıt relates to personality, life satisfaction, perceived social support, and depression. Doctoral Dissertation, Alliant University, California, 2014

COONEY Gary M. and MORRİS Jane, Time To Start Taking An İnternet History?, The British Journal of Psychiatry, 2009, 194(2), 185-191

ÇELEBİ Emin, J.P. Satre'de Özgürlüğün Ontolojik Temelleri Üzerine, Dergipark, 2010, 1222

ÇELİK Eyüp, Lise Öğrencilerinin Umutsuzluk İle Duygusal Dışavurum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Journal of European Education, 2015, 5 (1)

ÇETİN Ayşen Balkaya ve CEYHAN Aykut, Ergenlerin İnternet'te Kimlik Denemeleri Ve Problemli İnternet Kullanım Davranışları, The Turkish Journal on Addictions, 2014, 1(2)

DALBUDAK Ercan, EVREN Cüneyt, ALDEMİR Seçil, COSKUN Kerem Şenol, UGURLU Hilal, YİLDİRİM Fatma Gül., Relationship of internet addiction severity with depression, anxiety, and alexithymia, temperament and character in university students, CyberpsycholBehavSocNetw, 2013, 16

DAS Prangya Paramita Priyadarshini and MİSHRA Chandni, Adolescent's Loneliness: Effect of Gender and Internet use, Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities, 2013, 3(9), pp. 232-242

DAVİS Richard A., A Cognitive-Behavioral Model Of Pathological Internet Use. Computers in Human Behavior, 2001, Cilt 17, 2

DİNG Qingwen., Lİ Dongping., ZHOU Yueyue., DONG Hongning., and LUO Jinjing., Perceived Parental Monitoring and Adolescent Internet Addiction: A Moderated Mediation Model. Addictive Behaviors, 2017, 74

DİNİCOLA Michael D., Pathological Internet Use Among College Students: The Prevalance of Pathological Internet Use and its Correlates, Unpublished doctorate's Thesis, Ohio University, 2004

DİSHİON Thomas J. And TİPSORD Jessica M., Peer contagion in child and adolescent social and emotional development, Annual Review Of Psycho, 2011, 62

DOĞAN Hüseyin, IŞIKLAR Abdullah, EROĞLU Erkan Susran, Ergenlerin problemli internet kullanımının bazı değişkenler açısından incelenmesi, KKEFD, 2008, Sayı: 18

DONG Guangheng, QİLİN Lu, HUİ Zhou, XUAN Zhao, Impulse Inhibition In People With Internet Addiction Disorder: Electrophysiological evidence from a Go/NoGo study, Neurosci Lett, 2010, 485

DUNN Susan L., Hopelessness as a response to physical illness, Journal of Nursing Scholarship, 2005, 37(2)

EKİNCİ Özalp, ÇELİK Tanju, SAVAŞ Nazan, TOROS Fevziye, Association Between Internet Use and Sleep Problems in Adolescents, Archives of Neuropsychiatry, 2014, 51

EROĞLU Aslıhan ve BAYRAKTAR Seda, İnternet Bağımlılığı İle İlgili Değişkenlerin İncelenmesi, International Journal of Social Sciences and Education Research, Volume, 2016, 3(1)

FAYAZİ Morteza and HASANİ Jafar, Structural Relations Between Brain-Behavioral Systems, Social Anxiety, Depression and Internet Addiction: With Regard to Revised Reinforcement Sensitivity Theory (R-RST), Computers in Human Behavior, 2017, 72,

GÖRKER Işık, KORKMAZLAR Ümran, DURUKAN Melek, AYDOĞDU Arzu, Çocuk ve ergen psikiyatri kliniğine başvuran ergenlerde belirti ve tanı dağılımı, Klinik Psikiyatri, 2004, 7,

HAATAİNEN, Kasia. M., TANSKANEN, Antti., KYLMÄ, Jari., HONKALAMPİ, Kirsi., KOİVUMAA-HONKANEN, Heli., HİNTİKKA, J., VİİNAMÄKİ, H., Stable hopelessness and its predictors in a general population: a 2-year follow-up study, Suicide and life-threatening behavior, 2003, 33(4)

HOLFELD Brett and SUKHAWATHANAKUL Paweena, Associations Between Internet Attachment, Cyber Victimization, and Internalizing Symptoms Among Adolescents, Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking, 2017, 20(2)

HUPRİCH Stevene K. and FİNE Mark, A diagnosis under consideration Selfdefeating and depressive personality disorders: Current status and clinical issues, J Contemp Psychother, 1997, 27(4)

KAYACAN Gökhan, Ortaokul 8. Sınıf Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Adana İlinde Bir Çalışma, 2019

KİRALY Orsolya, GRİFFİTHS Mark D., URBAN Robert, FARKAS Judit, KÖKÖNYEİ Gyöngyi, ELEKES Zsuzsanna, DEMETROVİCS Zsolt., Problematic internet use and problematic online gaming are not the same: findings from a large nationally representative adolescent sample. Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 2014, 17(12)

KO, Chih-Hung., YEN, Ju-Yu., CHEN, Cheng-Sheng., YEH, Yi-Chun., YEN, Cheng-Fang., Predictive values of psychiatric symptoms for Internet addiction in adolescents: a 2-year prospective study, Arch Pediatr Adolesc Med, 2009, 163(10)

KYUNGHEE Kim, RYU Eunjung, CHON Mi-Young, YEUN Eun-Ja, CHOİ So-Young, SEO Jeong-Seok, Internet addiction in korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey, International Journal of Nursing Studies, 2006, 43(2)

LAM, Lawrence T., PENG, Z., MAİ, J., The Association Between İnternet Addiction and Self-injurious Behaviour Among Adolescents, İnjury Prevention, 2009, 15

LEWİNSOHN Peter M., Behavioral models of depression, In The international encyclopedia of depression, 2009

MAMUN Mohammed Al A. and GRİFFİTHS Mark D., The association between Facebook addiction and depression: A pilot survey study among Bangladeshi students, Psychiatry Research, 2019, 271

MARCUS Marina., YASAMY M. Taghi., OMMEREN Mark van., CHİSHOLM Dan, SAXENA Shekhar., Depression: A global public helath concern, WHO Department of Mental Health and Substance Abuse, 2012

MORGAN Neil and TAYLOR David, Psychodynamic psychotherapy and the treatment of depression, Psychiatry, 2005, 4(5)

MORRİSON Catriona M. and GORE Helen, The Relationship Between Excessive Internet Use and Depression: A Questionnaire-Based Study of 1,319 Young People and Adults, Psychopathology, 2010, 43,

REİNER, Iris., TİBUBOS, Ana N., HARDT, Jochen., MÜLLER, Kai., WÖLFLİNG, Klaus. and BEUTEL, Manfred E., Peer Attachment, Specific Patterns of Internet Use and Problematic İnternet Use İn Male And Female Adolescents, European Child & Adolescent Psychiatry, 2017, 26(10)

ROMANO Michela, OSBORNE Lisa A, TRUZOLİ Roberto, REED Phil., Differential Psychological Impact of Internet Exposure on Internet Addicts, PLoSOne, 2013, e55162

ROSE Chad A. and TYNES Brendesha M., Longitudinal Associations Between Cybervictimization and Mental Health Among U.S. Adolescents, Journal Of Adolescent Health, 2015, 57

ROTHON, Catherine., EDWARDS, Phil., BHUİ, Kamaldeep., VİNER, Russell M., TAYLOR, Stephanie. & STANSFELD, Stephen A., Physical activity and depressive symptoms in adolescents: a prospective study, BMC Medicine, 2010, 8

SCİMECA Giuseppe, BRUNO Antonio, CAVA Lucia, PANDOLFO Gianluca, MUSCATELLO Maria, ROSARİA Anna, ZOCCALİ Rocco., The relationship between alexithymia, anxiety, depression, and internet addiction severity in a sample of Italian high school students, The Scientific World Journal, 2014

ŞİMŞEK Nuray., AKÇA Nazan Kılıç ve ŞİMŞEK Mahmut., Lise Öğrencilerinde Umutsuzluk ve İnternet Bağımlılığı, TAF Preventive Medicine Bulletin, 2015, 14 (1)

STODDARD Sarah A., MCMORRİS Barbara J., SİEVİNG Renee E., Social connections and hope matter in predicting early adolescent violence? American Journal of Community Psychology, 2011, 48(3-4), pp. 247-256

TAHİROĞLU Ayşegül Yolga, ÇELİK Gonca G., UZEL Mehtap, ÖZCAN Neslihan, AVCI Ayşe, İnternet use among Turkish adolescents, CyberPsychology & Behavior, 2008, 11(5)

TSAİ Chin-Chung and LİN Sunny S. J., Analysis of Attitudes Toward Computer Networks and Internet Addiction of Taiwanese Adolescents, Cyberpsychology & Behavior, 2001

TSAİ, Hsing Fang., CHENG, Shu-Hui., YEH, Tzung Lieh., SHİH, Chi Chen., CHEN, Kao Ching., YANG, Yi Ching. and YANG, Yen Kuang., The Risk Factors of Internet Addiction—A Survey of University Freshmen, Psychiatry Research, 2009, 167(3)

WALDO Alfred D., Correlates of Internet Addiction among Adolescents, Psychology, 2014, 5(1)

WHANG, Leo Sang-Min., LEE, Sujin., & CHANG, Geunyoung., Internet Over-Users' Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis on Internet Addiction, CyberPsychology & Behavior, 2003,

WOLANİN, Andrew., HONG, Eugene., MARKS, Donald., PANCHOO, Kelly., & GROSS, Michael., Prevalence of clinically elevated depressive symptoms in college athletes and differences by gender and sport, Br J Sports Med, 2016, 50(3)

YANG Shu Ching and TUNG Chieh-Ju, Comparison of Internet Addicts and Non-addicts in Taiwanese High School, Computers in Human Behavior, 2007, 23

YEN, Ju-Yu., KO, Chih-Hung., YEN, Cheng-Fang., CHEN, Sue-Huei., CHUNG, Wei-Lun., & CHEN, Cheng-Chung., Psychiatric symptoms in Adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use, Psychiatry and Clinical Neuroscince, 2008, 62(1)

YOUNG Kimberly and RODGERS Rogers C., The Relationship Between Depression and Internet Addiction, CyberPsychology and Behavior, 1998, 1(1)

YOUNG Kimberly S., Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences, The American Behavioral Scientist, 2004, 48(1)

YOUNG Kimberly S., Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder, Paper Presented at the 104th Annual Meeting of the American Psycho-logical Association, Toronto, Cyberpsychol Behavior, 1996, 3

YOUNG Kimberly S., What Makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use, Paper presented at the 105th annual conference of the American Psychological Association, 1997

YUAN Kai, QİN Wei, WANG Guihong, Microstructure abnormalities in adolescents with internet addiction disorder, Plos One, 2011, 6(6), 20708

ZHOU Yan, LİN Fu-Chin, DU Ya-Sung, QİN Ling-Di, ZHAO Zhi-Min, XU Jian-Rong, LEİ Hao., GRAY Matter Abnormalities İn Internet Addiction: A Voxel-Based Morphometry Study, Eur J Radiol, 2011, 79

DERGİLER

ABRAMSON Lyn Y, SELİGMAN ME, TEASDALE JD, Learnedhelplessness in humans: Critique and reformulation, Journal of Abnormal Psychology, 1978, 87, pp. 49-74

ADANA Filiz ve ARSLANTAŞ Hülya, Ergenlikte Öfke ve Öfkenin Yönetiminde Okul Hemşiresinin Rolü, Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 2011, 12(1)

ALAÇAM Hüseyin, ATESCİ Figen Çulha, SENGÜL Abdullah Cem ve TÜMKAYA Selim., Üniversite ögrencilerinde internet bagımlılığının sigara ve alkol kullanimi ile iliskisi/The relationship between smoking and alcohol use and internet addiction among the university students, Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2015, 16(6)

ASLAN Sinan ve AYLAZ Rukuye, Akademisyenlerin İnternet Bağımlılık Düzeyleri ve Buna Bağlı Oluşabilecek Sağlık Sorunların Değerlendirilmesi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 2014, 3(2)

AVCI Müjdat, Ergenlikte Toplumsal Uyum Sorunları, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi/Journal of Graduate School of Socıal Scıences, 2010, 7(1)

AYAS Tuncay ve HORZUM Mehmet Barış, İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Aile İnternet Tutumu, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2013, 4(39)

AYBEK Birsel., ÇELİK Metehan ve TÜMKAYA Songül., Lise Öğrencilerinde Boyun Eğici Davranışlar, Otomatik Düşünceler, Umutsuzluk ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2011, 20(2)

AYHAN Bünyamin ve ÇAVUŞ Selahattin, Computer Game Addıctıon: A Fıeld Study On Adolescents, 12. International Symposium Communication in the Millennium, 15-18 June, Eskişehir, 2014, s. 197-208

BALCI Şükrü ve GÜLNAR Birol, Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili, Selçuk İletişim Dergisi, 2009, 6(1)

BATIGÜN Ayşegül Durak ve KILIÇ Nevin, İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler, Türk Psikoloji Dergisi, 2011, 26 (67)

CÖMERT Itır Tarı ve ÖGEL Kültegin, İstanbul Örnekleminde İnternet ve Bilgisayar Bağımlılığının Yaygınlığı ve Farklı Etkenlerle İlişkisi, Türkiye Klin Adli Tıp Dergisi Turkiye Klinikleri, 2009, 6(1)

ÇAM Hasan Hüseyin ve NUR Naim, Adölesanlarda İnternet Bağımlılığı Prevalansı İle Psikopatolojik Semptomlar Ve Obezite Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 2015, 14(3)

ÇİMEN Latife Kabaklı, Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı İle Sanal Ortam Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 2018, 17(68)

DEMİREL Osman Nuri., YILMAZ Yusuf., ÜNGÜREN Engin., Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeylerinin Beck Umutsuzluk Ölçeğiyle Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma, Uluslararası Sosoyal Bilimler Dergisi, 2015

DOĞAN Pesent, Resim öğretmeni adaylarının umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi, Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 2012, Sayı 36

ERDOĞAN Halide Nur Özüdoğru, Ergenlik Döneminin Dini ve Toplumsal Gelişimi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu, 2014, 14(1)

ERYÜKSEL Gül N. ve AKÜN Ebru, Depresyonu olan ergenler ile ana-babalarının aile ilişkilerinin ve bilişsel çarpıtmalarının incelenmesi, Türk Psikoloji Dergisi, 2003, 18 (51)

ESKİN Mehmet, Türkiye'de Gençlik (Ne Biliyoruz? Ne Bilmiyoruz?), Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği, Ankara, 2012

EŞĞİ Necmi, Aile-Çocuk İnternet Bağımlılık Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Kastamonu Eğitim Dergisi, 2014, 22(2),

FİLİZ Zeynep ve KOLUKISAOĞLU Sıdıka, Doğrusal olmayan kanonik korelasyon analizinin depresyon, anksiyete ve stres ölçeğine uygulanması, Yönetim Bilimleri Dergisi, 2015, 13(26)

GÖZEN Duygu., KURT Ayşe S. ve CANBULUT Nejla., Çağımızın Sağlık Sorunu: Çocuklarda İnternet Bağımlılığı, Bağımlılık Dergisi, 2014, 15(1)

GÜNÜÇ Selim ve KAYRİ Murat, Türkiye'de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik-güvenirlik çalışması, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2010

HAZAR Murat, Sosyal Medya Bağımlılığı-Bir Alan Çalışması, İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi, 2011

HİSLİ Nesrin, Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenirliği, Psikoloji Dergisi, 1989, 7(23)

İMAMOĞLU Abdulvahit ve YAVUZ Adem, Üniversite Gençliğinde Dini İnanç ve Umutsuzluk İlişkisi, Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2011, 13 (23)

KNAPEN Jan., VANCAMPFORT Davy, MORİËN Yves., & MARCHAL Yannick, Exercise therapy improves both mental and physical health in patients with major depression, Disability and rehabilitation, 2015, 37(16)

KOÇ Mustafa, Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi Ve Genel Özellikleri, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2004, (17)

KUTLU Mustafa, SAVCI Mustafa, DEMİR Yasin, AYSAN Ferda., Young internet bağımlılığı testi kısa formunun türkçe uyarlaması: üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması,Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2016, 17(1)

LESTER David, Hopelessness in undergraduate students around the world: A review, Journal of Affective Disorders, 2013, 150, pp. 1204-1208

LİNDBERG E. Nihal Ahioğlu, Piaget ve ergenlikte bilişsel gelişim, Kastamonu Eğitim Dergisi, 2011, 19(1)

ÖREN Nihal ve GENÇDOĞAN Başaran, Lise öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi, Kastamonu Eğitim Dergisi, 2007, Cilt 15, No 1

ÖRSAL Özgül., ÖRSAL Özlem., ÜNSAL Alaettin., ve ÖZALP Sinan S., Evaluation of Internet Addiction and Depression among University Students, Procedia - Social and Behavioral Sciences, 2013, 82(3)

ÖZEN Üstün., KORUKÇU-Sarıcı, BURÇİN M., Cilt 24, Yalnızlık olgusu ve sanal sohbetin yalnızlığın paylaşımına etkisi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma, Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 2010, Sayı: 1

ÖZTÜRK Özgür, ODABAŞIOĞLU, Gürkan; ERASLAN Defne; GENÇ, Yasin ve KALYONCU, Ö. Ayhan., İnternet Bağımlılığı: Kliniği ve Tedavisi/Internet Addiction: Clinical Aspects and Treatment Strategies, Bağımlılık Dergisi/Journal of Dependence, 2007, 8 (1)

POCH Ferran Vinas., VİLLAR Esperanza., CAPARROS Beatriz., JUAN Jaume., CORNELLA Montserrat., PEREZ Isabel, Feelings of hopelessness in a Spanish University population: Descriptive analysis and its relationship to adapting to university, depressive symptomatology and suicidal ideation, Soc Psychiatr Epidemiol, 2004

SASS Amy E. and KAPLAN David W., AM: STARs: Sleep and sleep disorders in adolescents: adolescent medicine: state of the art reviews in: Bulck J.V. The effects of media on sleep, Published by AAP, Washington, 2010

SELFHOUT Maarten. H.W., BRANJE, Susan. J. T., DELSİNG, Marc., MEEUS, Wim. H. J., Different Types of Internet Use, Depression, and Social Anxiety: The Role of Perceived Friendship Quality, Journal of Adolescence, 2009

SEZEREL Hakan ve GÖKBULUT Özlem Öznur, İnternet Bağımlılığı ve Süreçsel Drama: Bir Bağımlılığın Önlenebilir, Yaratıcı Drama Dergisi, 2015, 10(1)

SOLMAZ Mustafa., SAYAR Kemal., ÖZER Akil., ÖZTÜRK Mücahit., ACAR Burçin., Sosyal fobi hastalarında aleksitimi, umutsuzluk ve depresyon: Kontrollü bir çalışma, Klinik Psikiyatri, 2000, 3(4)

ŞAHİN Cengiz ve KORKMAZ Özgen, İnternet bağımlılığı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi, 2011

ŞAHİN Mehmet, Üniversite Öğrencilerinde Internet Bağımlılığı ve Saldırganlık, Dusunen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, 2014, 27(1)

ŞAHİN Sevil., ÖZDEMİR, Kevser. ve ÜNSAL, Alaattin. Evaluation of the relationship between internet addiction and depression in university students, Medicinski Glasnik, 2013, 18

ŞAHİN Şükriye ve ÖZÇELİK Çağrı Çövener, Ergenlik Dönemi Ve Sosyalleşme, Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi, 2016, 5(1)

ŞENGÜL Sare ve GÜNER Pınar, İlköğretim matematik öğretmenliği programına devam eden öğretmen adaylarının umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi, 10. Ulusal Fen Bilimleri ve Matematik Eğitimi Kongresi'nde sunulan bildiri, Niğde Üniversitesi, Niğde, 2012

ŞENORMANCI Ömer, SARAÇLİ Özge, ATASOY Nuray, ŞENORMANCI Güliz, KOKTÜRK Fürüzan, ATİK Levent., Relationship of internet addiction with cognitivestyle, personality, and depression in university students, ComprPsychiatry, 2014, 55, 1385

TAŞKIN Esra ve ÇETİN Füsun Çuhadaroğlu, Ergenlerde majör depresyon: Risk etkenleri, koruyucu etkenler ve dayanıklılık, Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 2006, 13 (2)

TEKİN Murat ve FİLİZ Kemal, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarının Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Umutsuzluk ve Boyun Eğici Davranış Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2008

TROİSTER, Talia., D'AGATA, Madeleine. T., & HOLDEN, Ronald. R., Suicide risk screening: Comparing the Beck Depression Inventory-II, Beck Hopelessness Scale, and Psychache Scale in undergraduates, Psychological assessment, 2015, 27(4)

TÜMKAYA Songül, ÇELİK Metehan ve AYBEK Birsel., Lise öğrencilerinde boyun eğici davranışlar, otomatik düşünceler, umutsuzluk ve yaşam doyumunun incelenmesi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2011, 20 (2)

USTA Ertuğrul, BOZDOĞAN Aykut Emre, YILDIRIM Kasım, Sınıf öğretmeni adaylarının internet kullanımına ilişkin tutumlarının değerlendirilmesi, Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 2007, 8(1)

ÜNERİ Özden Şükran ve TANIDIR Canan, Bir Grup Lise Öğrencisinde İnternet Bağımlılığı Değerlendirmesi: Kesitsel Bir Çalışma, Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 2011, 24

YEN, Ju-Yu., KO, Chih-Hung., YEN, Cheng-Fang., WU, Hsiu-Yueh., & YANG, Ming-Jen., The Comorbid Psychiatric Symptoms of Internet Addiction: Attention Deficit and Hyperactivity Disorder (ADHD), Depression, Social Phobia, and Hostility, Journal of Adolescent Health, 2007

YILMAZ İbrahim Alpay ve DURSUN Bahtiyar , Genç Bireylerin Umutsuzluk Düzeylerinin Sosyo- Demografik Özellikleri ile İlişkisi: Kırklareli Üniversitesi Pınarhisar MYO Örneği, Gençlik Araştırmaları Dergisi, 2014

TEZLER

ASLANBAY Muhiddin, A Compulsive Consumption: Internet Use Addiction Tendency The Case of Turkish High School Students, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2006 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).**

BAKAY Mehmet Emin, Lise Öğrencilerinin İnternet Kullanma Koşulları ile Yeterlik Düzeyleri ve Öğrencilerin İnternet Kafelere Gitme Koşulları, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2001 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).**

BAYRAKTAR Fatih, İnternet Kullanımının Ergen Gelişimdeki Rolü, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ege Üniversitesi, İzmir, 2001 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).**

DOĞAN Ayten, İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı, Eğitim Bilimleri Enstitüsü,Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2013 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).**

ESEN Erol, Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2010 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).**

GÖLLER Levent, Ergenlerin Akılcı Olmayan İnançları İle Depresyon-Umutsuzluk Düzeyleri Ve Algıladıkları Akademik Başarıları Arasındaki İlişkiler, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, 2010 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).**

KISA Ökkeş, Ortaokul Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Beceri Düzeyleri İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırklareli Üniversitesi, Kırklareli, 2018 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).**

KIZILGEÇİT Muhammed, Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, 2011 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).**

NAZİK Gözde, Ergenlerin İnternet Bağımlılığının Ana-Babaya Bağlanma Stilleri Ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul, 2016, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).**

ÖNER Buket, Ergenlerde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, İnternet Bağımlılığı Ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya, 2017, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).**

REYHANLIOĞLU Ela Nur, Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin İnternete Bağımlılık Düzeyleri ile Sıkıntıya Dayanma, Başaçıkma Stratejileri, Kişilik Özellikleri ve Bazı Demografik Değişkenler Arasındaki İlişki, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2015 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).**

SAĞLAM Şule, Adil Dünya İnançları Ve Sosyal Aksiyomların, Depresyon Ve Umutsuzluk Düzeylerine Etkileri, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Okan Üniversitesi, İstanbul, 2012 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).**

SAYAR Burak, Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları ile Umutsuzluk ve Boyun Eğici Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, 2012 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).**

SEBER Gülten, Beck Umutsuzluk Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirliliği Üzerine Bir Çalışma, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, 1991 **(Yayımlanmamış Doçentlik Tezi).**

SONKUR Ali, İnternet Bağımlılığının Depresyon, Tepki Biçimleri, Düşünce Baskılama, Endişe ve Üst Bilişle İlişkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van, 2014 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).**

TEGİN Buket, Depresyonda Bilişsel Süreçler: Beck Modeline Göre, Psikoloji Bölümü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1980 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi).**

YILDIRIM Bahadır, Öğretmenlerin Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Okan Üniversitesi, İstanbul, 2015 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).**

İNTERNET SİTESİ

American Psychological Association, "Hopelessness Psychology term of the day", 1997, http://webmart.net/hkngfam/ptm137/ (Erişim Tarihi: 25.02.2020).

American Psychological Association, "Hopelessness Psychology term of the day", 1997, http://webmart.net/hkngfam/ptm137/ (Erişim Tarihi: 25.02.2020).

Grohol John M., "Internet addiction guide", 2012, http://psychcentral.com/netaddiction (Erişim Tarihi: 25.02.2020).

Suler John, Why is this thing eating my life? Computer and cyberspace addiction at the "palace", 1996, http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/eatlife.html (Erişim Tarihi: 20.02.2020).

Türk Dil Kurumu, "Sözlük", https://sozluk.gov.tr/?kelime=ergenlik (Erişim Tarihi: 10.04.2020).

Türk Dil Kurumu, "Sözlük", https://sozluk.gov.tr/?kelime=umut (Erişim Tarihi: 10.04.2020).

Türkiye İstatistik Kurumu, "Haber Bülteni", www.tuik.gov.tr, (Erişim Tarihi: 10.04.2020).

Türkiye İstatistik Kurumu, "Haber Bülteni", www.tuik.gov.tr, (Erişim Tarihi: 10.04.2020).

Türkiye İstatistik Kurumu, Bilgi Toplumu İstatistikleri, “Girişimlerde Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırması, Hanelerde Bilişim Teknolojileri Kullanımı Araştırması” 2019, http://www.tuik.gov.tr/UstMenu.do?metod=temelist (Erişim Tarihi: 10.04.2020).

Türkiye İstatistik Kurumu, Yaşam Memnuniyeti Araştırması "Haber Bülteni", Sayı: 30702. 22 Şubat 2019, http://tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=30702, (Erişim Tarihi: 10.04.2020).

World Health Organization, "Obesity and overweight fact sheet No:311" October 2017, http://who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/ (Erişim Tarihi: 30.03.2020).

EKLER

EK-A KATILIMCILAR İÇİN BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Sizi**, İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulu'**ndan __ / __ / _____ tarih _____ sayı ile izin alınan* ve Hatice Usta ve Doç. Dr. Canan Tanıdır tarafından yürütülen "Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Düzeyleri İle Depresyon Ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size bir ödeme yapılmayacaktır. Çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır.

*İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulundan izini alındıktan sonra doldurularak kullanılacaktır.

Araştırmanın Amacı	Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Düzeyleri İle Depresyon Ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Araştırmanın Yöntemi	Kesitsel-Tanımlayıcı
Araştırmanın Öngörülen Süresi (Başlama ve Bitiş Tarihi)	Ocak 2020_Mart 2020
Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı/Gönüllü Sayısı	600
Araştırmanın Yapılacağı Yerler	Prof. Dr. Sabahattin Zaim Anadolu Lisesi
Görüntü ve/veya ses kaydı alınacak mı?	Evet ☐ Hayır ☒

Tablo katılımcıların anlayabileceği biçimde, akademik dil kullanılmadan yazılacaktır.

KATILIMCI BEYANI

Yukarıda amacı ve içeriği belirtilen bu araştırma ile ilgili bilgiler tarafıma aktarıldı. Bu bilgilerden sonra araştırmaya katılımcı olarak davet edildim. Bu çalışmaya katılmayı kabul ettiğim takdirde gerek araştırma yürütülürken gerekse yayımlandığında kimliğimin gizli tutulacağı konusunda güvence aldım. Bana ait verilerin kullanımına izin veriyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin dikkatle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi. Araştırmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden çekilebilirim. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana herhangi bir ödeme yapılamayacaktır. Araştırma ile ilgili bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Bu çalışmaya hiçbir baskı altında kalmadan kendi bireysel onayım ile katılıyorum. İmzalı bu form kağıdının bir kopyası bana verilecektir.

Araştırma yürütücüsü(Tez çalışmalarında Danışman tarafından imzalanacaktır.)

Adı ve Soyadı	Hatice Usta	Tarih ve İmza
Adres ve telefonu	Birlik Mah. 781 Sok. No:4/8 Esenler-İstanbu GSM: 0534 071 79 19	

Katılımcı

Adı ve Soyadı		Tarih ve İmza
Adres ve telefonu		

Velayet veya Vesayet Altındaki Katılımcılar için Veli/Vasi

Adı ve Soyadı		Tarih ve İmza
Adres ve telefonu		

EK-B KİŞİSEL BİLGİ FORMU

TAKMA İSİM:

1. Cinsiyetiniz: Kız ( ) Erkek ( )

2. Yaşınız:

3. Sınıf düzeyiniz: 9. Sınıf ( ) 10. Sınıf ( ) 11. Sınıf ( ) 12. Sınıf ( )

4. Kaç kardeşsiniz? ……

5. Anne ve babanızın birliktelik durumu

Evli( ) Resmi olarak boşandılar( ) Boşanmasalar da ayrı yaşıyorlar( )
Annem vefat etti( ) Babam vefat etti( )

6. Ailenizin toplam geliri

3.000 TL ve altı ( ) 3.000- 6.000 TL arası ( ) 6.000-10.000 TL arası ( )
10.000 TL ve üstü ( )

7. Annenizin Eğitim Durumu:

Okur Yazar ( ) İlkokul mezunu ( ) Ortaokul mezunu ( )
Lise mezunu ( ) Üniversite mezunu ( )

8. Babanızın Eğitim Durumu:

Okur Yazar ( ) İlkokul mezunu ( ) Ortaokul mezunu ( )
Lise mezunu ( ) Üniversite mezunu ( )

9. Bu dönem derslerdeki başarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Başarısız( ) Orta( ) Başarılı( ) Çok başarılı( )

10. Evde kendinize ait odanız var mıdır? Var ( ) Yok ( )

11. Evde kendinize ait bilgisayarınız var mıdır? Evet ( ) Hayır ( )

12. Evde internet bağlantısı var mıdır? Evet ( ) Hayır ( )

13. İnterneti ne sıklıkla kullanırsınız?

Her gün ( ) 2 günde bir ( ) 3-4 günde bir ( ) Haftada bir ( )

14. Bir gün boyunca ortalama kaç saatinizi internette geçiriyorsunuzdur?
……saat/gün

15. İnternete çoğunlukla nereden bağlanırsınız?

Ev ( ) Okul ( ) İnternet kafe ( ) Cep telefonu ( ) Diğer ( )

16. İnterneti genellikle hangi amaçlarla kullandığınızı (Önem derecesine göre 1'den başlayarak) işaretler misiniz? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz.)

Ödev hazırlamak-ders dinlemek ( )

Film izlemek-müzik dinlemek ( )

Chat yapmak (sohbet etmek) ( )

Oyun Oynamak ( )

İnternette sörf yapmak (internette gezinti yapmak) ( )

Sosyal Medyada vakit geçirmek ( )

Diğer ( )

17. Günde ortalama kaç saat uyursunuz? …….

18.Yakın bir arkadaşınız veya samimi olduğunuz bir arkadaş grubunuz var mıdır? Evet ( ) Hayır ( )

19.Kronik bir hastalığınız (astım, diyabet, sakatlık vs) var mı?

Evet ( ) Hayır ( )

20. Ailenizde (ebeveynler veya kardeşler) psikiyatrik hastalığı bulunan var mı?
Evet ( ) Hayır ( )

21. Şimdiye kadar herhangi bir nedenden dolayı psikolojik destek aldınız mı?
Evet ( ) Hayır ( )

22.Sizce sosyal medyadaki paylaşımlar ruh sağlığınızı nasıl etkiliyor?
Olumlu ( ) Olumsuz ( )

EK-C BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki test 1974 tarihinde geliştirilmiş olup, 1991 yılında Seber tarafından Türkçe' ye çevrilmiştir. Geleceğe yönelik olumsuz beklenti ya da düşünceleri içeren cümlelerden size uygun olanları evet ye da hayır olarak kodlayınız.

	EVET	HAYIR
1- Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum	( )	( )
2- Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.	( )	( )
3- İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.	( )	( )
4- Gelecek on yıl içinde hayatimin nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.	( )	( )
5- Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.	( )	( )
6- Benim için çok önemli konularda ileride basarili olacağımı umuyorum.	( )	( )
7- Geleceğimi karanlık görüyorum.	( )	( )
8- Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.	( )	( )
9- İyi fırsatlar yakalayamıyorum.Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiç bir neden yok.	( )	( )
10-Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı	( )	( )
11-Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor	( )	( )
12-Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum	( )	( )
13-Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.	( )	( )
14-İşler bir turlu benim istediğim gibi gitmiyor.	( )	( )
15-Geleceğe büyük inancım var.	( )	( )
16-Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur.	( )	( )
17-Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi.	( )	( )
18-Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.	( )	( )
19-Kotu günlerden çok , iyi günler bekliyorum.	( )	( )
20-İstediğim her şeyi elde etmek için caba göstermenin gerçekten yararı yok,nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.	( )	( )

EK-D YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI TESTİ KISA FORMU ÖLÇEĞİ

AÇIKLAMA: Lütfen aşağıdaki sorularda belirtilen durumları hangi sıklıkta yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen her soru için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız.

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

EK-E BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ

Aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, **BUGÜN DÂHİL GEÇEN HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz.** Sorulara vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir.

1- 0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.
1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.

2- 0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.
1. Gelecek hakkında karamsarım.
2. Gelecekten beklediğim hiçbir şey yok.
3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

3- 0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.
1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.

4- 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
3. Her şeyden sıkılıyorum.

5- 0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.
1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

6- 0. Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.
1. Cezalandırılabileceğimi hissediyorum.
2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.

7- 0. Kendimden memnunum.
1. Kendi kendimden pek memnun değilim.
2. Kendime çok kızıyorum.
3. Kendimden nefret ediyorum.

8- 0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
1. Zayıf yanların veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.
2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.
3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.

9- 0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.

2. Kendimi öldürmek isterdim.
3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.

10- 0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.
1. Zaman zaman içinden ağlamak geliyor.
2. Çoğu zaman ağlıyorum.
3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.

11- 0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.
1. Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
2. Şimdi hep sinirliyim.
3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.

12- 0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.
1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybetmedim.
3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.

13- 0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.
1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
3. Artık hiç karar veremiyorum.

14- 0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.
1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.
3. Kendimi çok çirkin buluyorum.

15- 0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
3. Hiçbir şey yapamıyorum.

16- 0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.
1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

17- 0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.
1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
2. Yaptığım her şey beni yoruyor.
3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

18- 0. İştahım her zamanki gibi.
1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.
2. İştahım çok azaldı.
3. Artık hiç iştahım yok.

19- 0. Son zamanlarda kilo vermedim.
1. İki kilodan fazla kilo verdim.
2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.

20- 0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.
1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.
2. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.
3. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.

21- 0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.
1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
2. Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.
3. Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.