

T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ

**TIP FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI YAYGINLIĞI,
İNTERNET BAĞIMLILIĞININ SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLER, DEPRESYON
VE SOSYAL FOBİ İLE İLİŞKİSİ**

Dr. Aybike TELKÖK ŞEN

PSİKIYATRİ ANABİLİM DALI

UZMANLIK TEZİ

2015

T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ

**TIP FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI YAYGINLIĞI,
İNTERNET BAĞIMLILIĞININ SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLER, DEPRESYON
VE SOSYAL FOBİ İLE İLİŞKİSİ**

Dr. Aybike TELKÖK ŞEN

PSİKIYATRİ ANABİLİM DALI

UZMANLIK TEZİ

Tez Danışmanı: Prof.Dr.Ümit TURAL

2015

TEŞEKKÜR

Her zaman yanımda olan, desteklerini, sevgilerini, özverilerini esirgemeyen ve üzerimde büyük emeği olan kıymetli aileme,

*Desteğini ve sevgisini her zaman hissettiren ve sabırla yardımcı olan değerli eşim
Mustafa ŞEN'e,*

Uzmanlık eğitimim süresince engin bilgi ve deneyimlerinden yararlandığım, destekleyici ve geliştirici yaklaşımı ile tez çalışmamın yazılmasında büyük emeği olan tez danışmanım ve Anabilim Dalı başkanımız Prof. Dr. Ümit TURAL'a,

Eğitimim ve tez çalışmam süresince bilgi birikiminden ve tecrübelerinden faydalandığım saygıdeğer hocam Prof.Dr.Bülent COŞKUN'a,

Birlikte çalışma şansını yakaladığım, akademik gelişimimde büyük emeği olan değerli hocalarım Prof. Dr. A. Tamer AKER, Prof. Dr. Mustafa YILDIZ, Prof. Dr. İrem YALUĞ ULUBİL, Doç. Dr. Aslıhan POLAT ve Doç.Dr. Cem CERİT hocalarıma,

Asistanlığım boyunca birlikte çalışmaktan ve tanımaktan büyük keyif aldığım değerli asistan arkadaşlarıma,

Birlikte çalışma fırsatı bulduğum kıymetli hemşirelerimiz ve personelimize,

Sonsuz sevgi, saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	3
İÇİNDEKİLER	4
TABLO VE ŞEKİLLER DİZİNİ	6
KISALTMALAR DİZİNİ	8
1 GİRİŞ VE AMAÇ	9
2 GENEL BİLGİLER	10
2.1 İNTERNET BAĞIMLILIĞI	10
2.1.1 İNTERNETİN TANIMI VE TARİHÇESİ	10
2.1.2 İNTERNET BAĞIMLILIĞININ TANIMI VE ÖNERİLEN TANI ÖLÇÜTLERİ	11
2.1.2.1 Tanım	11
2.1.2.2 Önerilen Tanı Ölçütleri	11
2.1.3 İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE SINIFLANDIRMA SİSTEMLERİ	15
2.1.4 EPİDEMİYOLOJİ	16
2.1.5 ETİYOLOJİ	17
2.2 DEPRESYON (ÇÖKKÜNLÜK)	19
2.2.1 TANIM	19
2.2.2 EPİDEMİYOLOJİ	20
2.3 SOSYAL FOBİ	21
2.3.1 TANIM	21
2.3.2 EPİDEMİYOLOJİ	21
3 YÖNTEM VE GEREÇLER	22
3.1 ÖRNEKLEM	22
3.2 VERİLERİN TOPLANMASI	22
3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	22
3.3.1 SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU:	22
3.3.2 İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ	22
3.3.3 BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ	23
3.3.4 LİEBOWITZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ	23

3.4 VERİLERİN İSTATİSTİKSEL ANALİZİ	24
4 BULGULAR	25
4.1 GRUBUN SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ	25
4.2 KATILIMCILARIN İNTERNET KULLANIM ÖZELLİKLERİNE İLİŞKİN BULGULAR VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI YAYGINLIĞI	29
4.3 İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE İNTERNET KULLANIM ÖZELLİKLERİNİN BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ (BDÖ) VE LIEBOWITZ SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ (LSKÖ) PUANLARI İLE İLİŞKİSİ	38
5 TARTIŞMA	43
5.1 ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI YAYGINLIĞI	43
5.2 İNTERNET BAĞIMLILIĞININ YAŞ VE CİNSİYET İLE İLİŞKİSİ	44
5.3 ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET KULLANIM ÖZELLİKLERİ VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLİŞKİSİ	45
5.4 İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE DEPRESİF BELİRTİLER VE SOSYAL FOBİ BELİRTİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ	47
5.5 İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE İLİŞKİLİ OLABİLECEK DİĞER FAKTÖRLER	48
5.6 KISITLILIKLAR	51
6 SONUÇLAR VE ÖNERİLER	52
ÖZET	53
ABSTRACT	54
KAYNAKLAR	55
EKLER	61

TABLO VE ŞEKİLLER DİZİNİ

ŞEKİL 1.ÖĞRENCİLERİN EN UZUN SÜRE YAŞADIKLARI BÖLGELERE GÖRE DAĞILIMLARI	26
ŞEKİL 2. AİLE GELİR DÜZEYİ VE GÜNLÜK ORTALAMA İNTERNET KULLANIM SÜRESİ (SAAT/GÜN) İLİŞKİSİ	37
TABLO 1.GOLDBERG'İN İNTERNET BAĞIMLILIĞI İÇİN TANI ÖLÇÜTLERİ	12
TABLO 2.YOUNG TARAFINDAN OLUŞTURULAN İNTERNET BAĞIMLILIĞI TANI ÖLÇÜTLERİ	13
TABLO 3. SHAPIRA VE ARKADAŞLARI TARAFINDAN ÖNERİLEN PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI TANI ÖLÇÜTLERİ	14
TABLO 4.BEARD VE WOL TARAFINDAN ÖNERİLEN TANI ÖLÇÜTLERİ	14
TABLO 5.İNTERNET BAĞIMLILIĞI (İB) İLE İLGİLİ EPİDEMİYOLOJİK VERİLER	17
TABLO 6.ÖĞRENCİLERİN CİNSİYET VE SINIF DAĞILIMLARI İLE İLGİLİ VERİLER	25
TABLO 7.ÖĞRENCİLERİN ŞU ANDA YAŞADIKLARI YER, AİLELERİNİN GELİR DÜZEYİ VE SINIF TEKRARI OLUP OLMADIĞI İLE İLGİLİ VERİLER	27
TABLO 8.ÖĞRENCİLERİN RUHSAL AÇIDAN KENDİLERİNİ NASIL HİSSETTİKLERİ İLE İLGİLİ VERİLER	27
TABLO 9.ÖĞRENCİLERİN CİNSİYETLERE GÖRE SİGARA-ALKOL KULLANIMI İLE İLGİLİ VERİLER	28
TABLO 10.ÖĞRENCİLERİN HOBI NİTELİĞİNDEKİ AKTİVİTELER İLE İLİŞKİSİNE DAİR VERİLER.....	28
TABLO 11.CİNSİYETE GÖRE RİSKLİ İNTERNET KULLANIMI OLANLARIN DAĞILIMI.....	29
TABLO 12.ÖĞRENCİLERİN CİNSİYETE GÖRE YİBÖ PUAN ORTALAMALARI VE GÜNLÜK ORTALAMA İNTERNET KULLANIM SÜRELERİ İLE İLGİLİ VERİLER	30
TABLO 13.ÖĞRENCİLERİN DÖNEMLERE GÖRE YİBÖ PUAN ORTALAMALARI VE GÜNLÜK ORTALAMA İNTERNET KULLANIM SÜRELERİ İLE İLGİLİ VERİLER	30
TABLO 14.ÖĞRENCİLERİN SINIF TEKRARI OLUP OLMAMASINA GÖRE YİBÖ PUAN ORTALAMALARI VE GÜNLÜK ORTALAMA İNTERNET KULLANIM SÜRELERİ İLE İLGİLİ VERİLER	31
TABLO 15.ÖĞRENCİLERİN ŞU ANDA YAŞADIĞI YERE GÖRE YİBÖ PUAN ORTALAMALARI VE GÜNLÜK ORTALAMA İNTERNET KULLANIM SÜRELERİ İLE İLGİLİ VERİLER	32
TABLO 16.ÖĞRENCİLERİN İNTERNETE EN SIK NEREDEN BAĞLANDIKLARI VE İNTERNETE BAĞLANMAK İÇİN EN SIK HANGİ ARACI KULLANDIKLARI İLE İLGİLİ VERİLER.....	33
TABLO 17.ÖĞRENCİLERİN CİNSİYETE GÖRE İNTERNETİ EN SIK KULLANIM AMAÇLARINA İLİŞKİN VERİLER	34
TABLO 18.ÖĞRENCİLERİN İNTERNETİ EN SIK HANGİ AMAÇLA KULLANDIĞINA YİBÖ PUAN ORTALAMALARININ KARŞILAŞTIRILMASI.....	35
TABLO 19.ÖĞRENCİLERİN İNTERNETİ EN SIK HANGİ AMAÇLA KULLANDIĞINA GÖRE GÜNLÜK ORTALAMA İNTERNET KULLANIM SÜRELERİNE İLİŞKİN VERİLER.....	36
TABLO 20. ÖĞRENCİLERİN SİGARA VE ALKOL KULLANMA DURUMUNA GÖRE GÜNLÜK ORTALAMA İNTERNET KULLANMA SÜRELERİNE İLİŞKİN VERİLER	37
TABLO 21.CİNSİYETLERE GÖRE YİBÖ, BDÖ VE LSKÖ PUAN ORTALAMALARINA İLİŞKİN VERİLER	38
TABLO 22. RİSKLİ İNTERNET KULLANIMI (RİK) OLAN VE OLMAYANLARIN ORTALAMA İNTERNET KULLANIM SÜRESİ, YİBÖ, BDÖ VE LSKÖ PUANLARININ KARŞILAŞTIRILMASI.....	39

TABLO 23. DEPRESYONDA OLANLARIN VE OLMAYANLARIN GÜNLÜK ORTALAMA İNTERNET KULLANIM SÜRESİ, YİBÖ VE LSKÖ PUANLARINA İLİŞKİN VERİLER	40
TABLO 24. YİBÖ İLE BDÖ VE LSKÖ ALT ÖLÇEKLERİ ARASINDAKİ KORELASYONA İLİŞKİN VERİLER....	41
TABLO 25. RİSKLİ İNTERNET KULLANICISI OLUP OLMAMA İLE DEPRESYON ARASINDAKİ İLİŞKİ	41
TABLO 26. ÖĞRENCİLERİN İNTERNETİ EN SIK KULLANMA AMACINA GÖRE BDÖ PUAN ORTALAMALARININ KARŞILAŞTIRILMASI	42



KISALTMALAR DİZİNİ

BDÖ	Beck Depresyon Ölçeği
DSM-5	Psikiyatride Hastalıkların Tanımlanması ve Sınıflandırılması El Kitabı'nın Beşinci Baskısı (<i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition</i>)
DSM-IV	Psikiyatride Hastalıkların Tanımlanması ve Sınıflandırılması El Kitabı'nın Dördüncü Baskısı (<i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th Edition</i>)
İB	İnternet Bağımlılığı
LSKÖ	Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği
OİKS	Ortalama internet kullanım süresi
PİK	Problemlili İnternet Kullanımı
RİK	Riskli İnternet Kullanımı
Ss	Standart sapma
YİBÖ	Young İnternet Bağımlılık Ölçeği

1 GİRİŞ VE AMAÇ

İnternet birçok alanda bilgiye ulaşmada en hızlı ve etkin yöntem olarak görülmektedir. Faydalı şekilde kullanımının yanında kullanımdaki aşırılık patolojik olarak tanımlanmakta ve davranışsal bağımlılıkların bir tipi olabileceği düşünülmektedir.¹ İnternet Bağımlılığı (İB) genel olarak internetin aşırı kullanılması isteğinin önüne geçilememesi, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemsenmemesi, uzak kalındığında sinirliliğin olması, kişinin iş, akademik, sosyal ve aile yaşamında işlevselliğin bozulması olarak tanımlanmaktadır.² İnternet kullanımının evrensel olarak ergenler ve genç erişkinlerde çok yüksek olması nedeni ile İB ile ilgili yapılan çalışmalar çoğunlukla bu popülasyona odaklanmıştır.³ İB ile ilgili çalışmalarda, İB'nin, ergenlerin fiziksel ve ruhsal sağlığına yönelik ciddi bir sorun oluşturmaya başladığına ve ergenlerde anksiyete, depresyon, yalnızlık, sosyal yalıtım, dürtüsellik, kendini geri planda tutma gibi ek sorunlara yol açabildiğine dikkat çekilmektedir.⁴ İB yaygınlığını ve psikiyatrik bozukluklar ile arasındaki ilişkiyi incelemek tanı, tedavi ve koruma açısından anlamlı bilgi sağlayacaktır. İlişkili psikiyatrik bozuklukların taranması ve tedavi planına alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir çünkü bu hastalıklar İB için hazırlayıcı olabilir ve uygun tarama ve tedavi ile İB önlenebilir.¹

Bu araştırmanın temel amacı 18-25 yaş arasındaki tıp fakültesi öğrencilerinde internet kullanım özellikleri ve bağımlılık düzeylerinin ve bağımlılık yaygınlığının incelenmesidir. Araştırma kapsamında tıp fakültesinde okuyan gençlerin internet kullanım özellikleri ve bağımlılık düzeylerinin, depresyon, sosyal kaygı ve bazı sosyodemografik özellikler ile ilişkisi incelenecektir. Bu bağlamda internet bağımlılığının tanımı ve psikiyatrik bozukluklar arasındaki yeri konusunda tartışmaya katkıda bulunulacaktır.

2 GENEL BİLGİLER

2.1 İnternet bağımlılığı

2.1.1 İnternetin tanımı ve tarihçesi

İnternet sözcüğü, İngilizcede "uluslararası ağ" anlamına gelen "*international network*" sözcüklerinin birleştirilmesinden oluşmuştur. Türk Dil Kurumu tarafından Türkçe çevirisi “genel ağ” şeklinde önerilmiştir. İnternet, bilgisayar ağlarının birbirine bağlanması sonucu ortaya çıkan, herhangi bir sınırlaması ve yöneticisi olmayan uluslararası bilgi iletişim ağıdır.⁵

İnternetin temeli 1960’lı yıllarda Amerika Birleşik Devletleri (ABD) ve Rusya arasındaki rekabete dayanmaktadır. Amerikan Hava Kuvvetleri 1962’de ABD’ye yapılabilecek olası bir nükleer saldırıdan sonra bir kısmı hasar görse de çalışmaya devam edecek olan ve tüm ülkeye yayılabilecek bir askeri bilgisayar ağı tasarlamıştır. İlk bilgisayar ağı 1969’da California’da kurulmuştur. 1980’li yıllarda soğuk savaşın etkisini yitirmesi ile akademik ve ticari çevreler bu bilgisayar sistemine ilgi göstermeye başlamıştır.⁶

Başlangıç dönemlerinde internet, sadece bilgisayar uzmanları, mühendisler ve bilim adamları tarafından kullanılmaktaydı. 1991’de Tim Barnes Lee’nin “dünyayı çevreleyen ağ (*world wide web-www*)”ı icat etmesi ile sistem daha görsel bir temele dayanan ve bilginin paylaşılmasını kolaylaştıran bir hal aldı. Bu tarihte kullanıcı sayısı 617.000’e ulaşmış ve bilgisayar ağı bugünkü “internet” adını almıştır.⁶ İnternete erişimin kolaylaşması ile interneti kullanan kişi sayısı her geçen gün hızla artmaktadır. 2014 yılı ortasında dünya çapında internet kullanıcı sayısı 3 milyar olarak rapor edilmiştir.⁷

İnternetin ülkemizdeki gelişimi 1990’lı yılların başına dayanır. Türkiye internete Nisan 1993’ten beri bağlıdır. İlk bağlantı Ortadoğu Teknik Üniversitesi’nde (ODTÜ) gerçekleştirilmiştir ve öncelikle akademik ortamlarda yaygınlaşmaya başlamıştır.⁶ İnternetin çok hızlı geliştiği ülkelerden biri olan Türkiye’de 1998 yılında 230 bin civarında olan internet abonesi sayısı, 2013 yılında 33 milyona ulaşmıştır.⁸ 2013 yılında gerçekleştirilen Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması sonuçlarına göre hanelerde internet erişim oranı %49.1 olarak belirtilmiştir. Araştırma 16-74 yaş grubu

bireylerde yapılmış olup internet kullanım oranları sırasıyla erkeklerde %59.3, kadınlarda %38.7'dir.⁸

2.1.2 İnternet bağımlılığının tanımı ve önerilen tanı ölçütleri

2.1.2.1 Tanım

İnternetin ortaya çıkış amacı iletişimi arttırmak ve bilgi paylaşımını kolaylaştırmak olsa da internetin tahmin edilenden hızlı yaygınlaşması kullanımda aşırılığa ve kimi insanların internet kullanımına bağlı olarak iş, okul ve aile hayatlarında birtakım sorunlar yaşamaya başlamasına yol açmıştır.⁹ İnternetin kontrol dışı ve zararlı kullanımını tanımlamak için “internet bağımlılığı”, “patolojik internet kullanımı”, “aşırı internet kullanımı”, “internet kötüye kullanımı” gibi çeşitli terimler ortaya atılmıştır.¹⁰

Young¹¹, internet bağımlılığını, akademik, sosyal ve mesleki zararlara yol açmasıyla, madde veya alkol kullanımı bağımlılığına benzetmiş, daha sonraki çalışmalarında “Patolojik kumar oynama” ölçütlerini temel alarak “Problematik internet kullanımını” tanımlamıştır. Caplan¹², “Problemlerli internet kullanımı” terimini kullanmış ve bu durumu sosyal, akademik/mesleki açıdan negatif sonuçlar doğuran, bilişsel ve davranışsal belirtilerden meydana gelmiş, çok boyutlu bir sendrom olarak tanımlamıştır.

Bu çalışmada yazında en yaygın olarak yer alan “internet bağımlılığı” terimi kullanılmıştır.

2.1.2.2 Önerilen Tanı Ölçütleri

“İnternet bağımlılığı” kavramını ilk olarak 1995 yılında Goldberg¹³, DSM-4'te yer alan “madde bağımlılığı” tanı ölçütlerini uyarlayarak ortaya atmıştır.

Tablo 1. Goldberg'in İnternet Bağımlılığı için tanı ölçütleri

On iki aylık bir dönem içinde herhangi bir zaman ortaya çıkan aşağıdakilerin 3'ü veya daha fazlasıyla kendini gösteren, klinik olarak belirgin bir bozulmaya yada sıkıntıya yol açan uygunsuz internet kullanımı
1. Aşağıdakilerden biriyle tanımlanan tolerans gelişimi. a. İstenen keyfin alınabilmesi için belirgin olarak artmış internet kullanım süresi b. Sürekli olarak aynı sürelerde internet kullanımı ile alınan keyifte azalma olması
2. Aşağıda tanımlanan şekilde yoksunluk gelişmesi Ağır ve uzun süreli internet kullanımı sonunda aşağıdakilerden en az 2 tanesinin günler içinde ortaya çıkması (1 ay içinde ortaya çıkabilir) ve kişilerin bunlardan dolayı iş, soysal ve önemli işlevsel alanlarda sıkıntı yaşaması. a. Psikomotor ajitasyon b. Bunaltı c. İnternette neler olduğu hakkında takıntılı düşünceler d. İnternet hakkında fanteziler ve hayal kurma e. İsteyerek ya da istemeyerek tuşlara basma hareketi yapma f. Bu sıkıntılı durumlardan kurtulmak için internete veya benzeri servislere bağlanma
3. İnternet kullanımı genellikle planlandığından daha uzun süreler alır
4. İnternet kullanımını bırakmak veya denetim altına almak için sürekli bir istek veya boşa çıkan çabalar vardır.
5. İnternet ile ilgili eylemlere çok uzun süreler ayrılır (kitap okumak, yeni web tarayıcıları ve programları denemek, dosyaları düzenlemek vb.)
6. İnternet kullanımı nedeniyle önemli toplumsal mesleki etkinlikler veya boş zamanları değerlendirme etkinlikleri bırakılır veya azaltılır.
7. İnternet kullanımı, yol açtığı sorunlara (uykusuzluk, evlilik problemleri, işe ve randevulara geç kalma vb.) rağmen aşırı olarak devam eder.

Bu alandaki ilk bilimsel tartışmaları başlatan ise Kimberley S. Young adında bir psikologdur. Young, "İnternet Bağımlılığı Hastalığı" kavramını gündeme getiren, ciddi anlamda ilk tanı ölçütlerini oluşturan ve bu tanı ölçütlerine dayanarak internet bağımlılığı ile ilgili ilk epidemiyolojik araştırmayı yapan uzmanlardan biridir.¹¹ Young bu araştırmasında internetin bağımlılık yapıp yapmadığını, yapıyorsa ne gibi sorunlara yol açtığını belirlemeyi amaçlamıştır. Young'a göre internet tıpkı kumar gibi bağımlılık

yaratmaktadır ve internet bağımlıları çeşitli dürtü kontrol bozukluğu belirtileri göstermektedir. DSM-IV’te tanımlanan bağımlılık ölçütleri sadece kimyasal maddeler için belirlendiğinden ve davranışsal bağımlılıkları içermediğinden Young¹¹, herhangi bir madde kötüye kullanımını içermeyen internet bağımlılığına en yakın bozukluğun DSM-IV’te dürtü kontrol bozuklukları başlığında yer alan “patolojik kumar oynama” olduğu kanaatine varmış ve patolojik kumar oynama tanı ölçütlerini patolojik internet kullanımına uyarlayarak “internet bağımlılığı” için ilk ciddi tanı ölçütlerini oluşturmuştur (Tablo 2). Patolojik kumar oynama için toplam 10 ölçüt olmasına rağmen bunlardan ikisi internet kullanımına uyarlanamadığı için devre dışı bırakılmış ve toplam 8 ölçüt esas alınmıştır. Bu 8 ölçütten en az 5 ya da fazlasına evet diyenler internet bağımlısı olarak nitelendirilmiştir.¹⁴

Tablo 2. Young tarafından oluşturulan İnternet Bağımlılığı tanı ölçütleri

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

Young’ın bu ilk öncü çalışmasından sonra internet bağımlılığını araştıran pek çok çalışma yapılmış ve internet bağımlılığı ile ilgili çok çeşitli tanı ölçütleri ortaya atılmıştır.

Shapira ve arkadaşları¹⁵, “patolojik internet kullanımı” tanımını kullanmış ve bu durumu “belirgin olarak sıkıntı veren, zaman tüketen ya da sosyal, mesleki veya finansal zorluklara yol açan ve yalnızca manik ya da hipomanik dönemler esnasında ortaya çıkmayan” şeklinde ifade etmişler ve tanı ölçütlerini bu 3 ana bileşen ekseninde önermişlerdir (Tablo 3).

Tablo 3. Shapira ve arkadaşları tarafından önerilen Problemlili İnternet Kullanımı tanı ölçütleri

A. Aşağıdakilerden en az biriyle ortaya çıkan internet kullanımıyla ilgili zihinsel uğraş vardır: <ol style="list-style-type: none">1. İnternet kullanımını denetim altına alma çabalarının sonuçsuz kalması2. Planlandığından daha uzun süre internet kullanımı
B. İnternet kullanımı veya aşırı zihinsel uğraşı iş, sosyal yaşantı veya diğer önemli alanlarda işlev kaybına ya da klinik belirtilere yol açmaktadır.
C. Aşırı internet kullanımı hipomani ya da mani epizodları sırasında ortaya çıkmaz ve başka bir Eksen I bozukluğu ile daha iyi açıklanamaz

Beard ve Wolf¹⁶, Young'ın önerdiği tanı ölçütleri ele alındığında yüksek bağımlılık oranları çıkması ve öz bildirime dayalı yanlılıkların olabilmesi nedeni ile tanı ölçütlerinde değişiklik önermişler; internet bağımlılığı tanısı alabilmek için ilk 5 ölçütün hepsinin karşılanması yanı sıra ek olarak son 3 ölçütten de en az birinin karşılanması gerektiğini belirtmişlerdir (Tablo 4).

Tablo 4. Beard ve Wolf tarafından önerilen tanı ölçütleri

<u>Aşağıdakilerin (1-5) hepsinin mevcut olması:</u>
1. İnternetle ilgili aşırı zihinsel meşguliyet (ya bir önceki çevrimiçi etkinliği düşünme ya da bir sonraki online seansı bekleme gibi)
2. İstenilen zevki alabilmek için internette giderek daha fazla kalma ihtiyacı duyma
3. Birçok kez başarısız, internet kullanımını kontrol altına alma, azaltma ya da bırakma çabasının olması
4. İnternet kullanımını azaltmaya ya da kesmeye çalışıldığında huzursuz, sinirli, depresif ya da huzursuz olma
5. Kalmayı planladığından daha uzun süre internete bağlı kalma
<u>Ve aşağıdakilerden en az birinin mevcut olması:</u>
1. İnternet kullanımı yüzünden önemli bir ilişkisini, işini ya da eğitimiyle ya da mesleğinde başarı kazanması ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atar ya da kaybeder
2. İnternet kullanımını saklamak için aile üyelerine, terapistine ya da başkalarına yalan söyler
3. Sorunlarından kaçmak için ya da disforik bir duygudurumdan (çaresizlik, suçluluk, depresyon, anksiyete duyguları vb.) uzaklaşmak için internet kullanır

Morahan-Martin ve Schumacher¹⁷ internet bağımlılığını internetin yoğun kullanılması, kullanımın kontrol altına alınmaması ve kişinin yaşamına önemli ölçüde zarar vermesi olarak belirtirken; Davis¹⁸, problemlı internet kullanımı hakkında bilişsel davranışçı bir model sunmuş ve problemlı internet kullanımını sadece bir davranış bağımlılığı olarak değil, yaşam üzerinde olumsuz sonuçları olan biliş ve davranışlarla belirli bir durum olarak nitelemiştir.

2.1.3 İnternet Bağımlılığı ve Sınıflandırma Sistemleri

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından 1994'te yayınlanan "Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal El Kitabı"nda (DSM-IV) ve Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından 1994'te yayınlanan "Hastalıkların Uluslararası Sınıflaması"nda (ICD-10) internet bağımlılığı bir hastalık olarak tanımlanmamaktadır. Son yıllarda hızla artan internet kullanımı ile bazı kişilerde internet kullanımının bir bağımlılıktan söz edilebilecek boyuta ulaştığına dair yayınlar ve olgu bildirimleri hızla artması ile internet bağımlılığının kılavuzun 5. Baskısı'na (DSM-5) girmeyi hak eden bir bozukluk olup olmadığı ile ilgili tartışmalar başlamıştır.^{14,19} İB olduğu düşünölen vakaların aşırı kullanım, yoksunluk, tolerans, olumsuz sosyal yansımalar ve işlevsellikte bozulma gibi diğer bağımlılık bozukluklarına benzer özellikler göstermesi; İB'da opiaterjik yolaklarda bozulma olduğuna dair yayınlar; İB'nın bozukluk olarak sınıflandırılması ile İB olan bireylerin tedaviye ulaşma imkanında artış olacağı ile ilgili öngörüler İB'nın DSM-5'te yer almasını destekleyen görüşlerdir.¹⁹ İB'nın DSM-5'te yer almasına karşı olan yazarlar ise yoksunluk ve tolerans belirtilerinin kontrollü çalışmalarla desteklenmemiş olması, işlevsellikte bozulmanın altta yatan başka bir bozukluğa bağılı olabileceğı, belki de teknolojideki ilerlemelere bağılı olarak gelişen "normal" bir davranışın "patolojik" olarak etiketlenmesinin doğru olmayacağı şeklinde görüşlere sahiptir.²⁰

Mayıs 2013'te yayınlanan DSM-5'te bağımlılık ile ilgili bozukluklar açısından önemli değişiklikler yer almaktadır. DSM-IV'te bağımlılık kavramı klasik anlamda "Madde ile ilişkili bozukluklar" sınıfında yer almaktaydı. DSM-5'te ise "Madde ile ilişkili bozukluklar ve bağımlılık bozuklukları" başlığı altında "madde ile ilişkili olmayan bozukluklar" sınıfı tanımlanmıştır. Bu sınıfta yalnızca "Kumar Oynama Bozukluğu" yer almaktadır.²¹ İB, yeterli kontrollü çalışmanın olmaması, yapılan çalışmalarda tanı ölçütlerinin değişen sayıda ve birbirinden farklı olması, epidemiyolojik araştırmalarda yaygınlığın çok geniş

aralıkta tanımlanması gibi nedenlerle tanı sınıflandırmasına girmemiştir. Yapılan çalışmalar en fazla çevrimiçi oyun oynama üzerine yoğunlaşmıştır. Bu doğrultuda DSM-5'te, belirtilen şartlar ile ileri araştırmaya teşvik edilen bozuklukları içeren Bölüm 3'te "İnternette oyun oynama bozukluğu (*Internet Gaming Disorder*)" tanımı yer almaktadır. Bu düzenlemenin davranışsal bağımlılıklar alanında daha ileri ve kontrollü çalışmaların yapılması açısından teşvik edici olması beklenmektedir.²²

2.1.4 Epidemiyoloji

İnternet Bağımlılığı ile ilgili standart bir tanımlamanın yapılmamış olması, internet bağımlılığı yaygınlığını tahmin etmeyi güçleştirmektedir. Farklı ölçeklerle yapılan ve farklı tanı ölçütlerinin baz alındığı birçok çalışmada genel olarak internet bağımlılığı yaygınlığı %6-14 arasında saptanmıştır.¹⁴

Moreno ve arkadaşlarının³, Amerika'da Problemlili İnternet Kullanımı ile ilgili lise ve üniversite öğrencileri ile yapılmış çalışmalar üzerine yaptıkları sistematik gözden geçirmede prevalansın %0 ile %26.3 arasında değiştiği rapor edilmiştir. Durkee ve arkadaşları²³ tarafından 11 Avrupa ülkesinde ortalama yaşı 14.9 olan 11.956 ergenle yapılan çalışmada Patolojik İnternet Kullanımı prevalansı %4.4 bulunmuş olup erkeklerde ve kadınlarda sırasıyla %5.2 ve %3.8 olarak rapor edilmiştir. 2009 yılında Norveç'te 16-74 yaş arası 3399 kişiyle yaptıkları çalışmada, Bakken ve arkadaşları²⁴, İB yaygınlığını %1 olarak bulmuşlardır. Yaygınlığın 16-29 yaş grubunda en yüksek oranda olduğu, erkeklerde ve kadınlarda sırasıyla %4.1 ve %1.7 olduğu rapor edilmiştir. Kore'de 13.000 kişi ile çevrimiçi yöntemle yapılan bir çalışmada ise internet bağımlılığı yaygınlığı %3.47 olarak bulunmuştur.²⁵

Ülkemizde internet bağımlılığının yaygınlığına ilişkin çeşitli yaş gruplarında yapılmış az sayıda çalışma mevcuttur. Cömert ve Ögel²⁶, 2009 yılında 2209 lise öğrencisinde yaptıkları çalışmada internet bağımlılığı yaygınlığını %4.5 olarak bulmuşlardır.

İB ile ilgili standardize edilmiş tanı ölçütlerinin bulunmaması, İB tanısında kesme puanları birbirinden farklı olan çeşitli ölçeklerin kullanılması, araştırma desenleri ve örneklemelerindeki farklılıklar gibi nedenlerle İB yaygınlık oranları arasında farklılıklar gözlenmektedir. İnternet Bağımlılığı yaygınlığı ile ilgili bazı çalışmaların verileri Tablo 5'te özetlenmiştir.

Tablo 5. İnternet Bağımlılığı (İB) ile ilgili epidemiyolojik veriler

Araştırmacı	Ülke / Yayın tarihi	Örneklem grubu	İB yaygınlığı (%)
Greenfield	ABD, 1999	17.251 çevrimiçi katılımcı	İ6
Morahan-Martin ve ark	ABD, 2000	277 üniversite öğrencisi	8.1
Kubey ve ark	ABD, 2001	576 üniversite öğrencisi	9.3
Rodgers ve ark	Fransa, 2013	392 ergen	20.7
Siomos ve ark	Yunanistan, 2008	2200 lise öğrencisi	8.2
Krajewska-Kulak E ve ark	Polonya, 2011	358 üniversite öğrencisi	10
Lin MP ve ark	Tayvan, 2010	3616 üniversite öğrencisi	15.3
Jang KS ve ark	Kore, 2008	851 lise öğrencisi	4.3
Ni X ve ark	Çin, 2009	3557 üniversite öğrencisi	6.44
Şahin M	Türkiye, 2014	328 üniversite öğrencisi	1.8
Canan F ve ark	Türkiye, 2010	1034 üniversite öğrencisi	9.7
Batıgün AD	Türkiye, 2011	1198 üniversite öğrencisi	18.89

2.1.5 Etiyoloji

İnternet Bağımlılığı ile ilgili çok sayıda çalışma yapılmış olmasına rağmen İB'nın nedenleri ile ilgili ortaya atılan teoriler az sayıdadır.

Davis¹⁸, internet bağımlılığının etiyojisine yönelik olarak bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayanan bir teori geliştirmiştir. Modelde sorunlu internet kullanımı özgül sorunlu kullanım ve genel kullanım olarak ayrılır. Özgül kullanım, bireyin interneti örneğin sanal seks, çevrimiçi kumar oynama gibi belirli bir amaç için sorunlu kullanmasını ifade ederken, genel kullanım daha yaygın kullanım davranışını ifade etmektedir.¹⁸ Bu modele göre, İB sorunlu bilişler sonucu gelişmekte ve bu bilişler uyum sağlamaya yönelik olmayan

davranışlar tarafından pekiştirilmektedir. Davis, internet bağımlılığında bilişsel belirtilerin davranışsal belirtilerden önce başladığını ve bilişin davranışlara yol açtığını belirtmektedir. Yatkinlik oluşturan bir psikopatoloji varlığında, internet gibi stres yaratabilen bir ortamla karşılaşılması ve karşılaşılan ortamda pekiştiricilerin olması ile aşırı internet kullanımı başlamaktadır. Yatkinlik, stres, olumsuz bilişsel yapılanma (düşük benlik değeri, olumsuz kendilik algısı vs.) ve sosyal destek yokluğu bir araya geldiğinde patolojik internet kullanımı gelişmektedir.¹⁴

Caplan^{27,28}, daha önce önerilen “bilişsel-davranışçı” modele kişinin sosyal beceri ve kendini sunma yeterliliğini entegre ederek geliştirdiği modelde, kendini sunmada yetersiz bireylerin çevrimiçi iletişimi yüz-yüze iletişime tercih ettiğini belirtmektedir. Çevrimiçi sosyal etkileşimin tercih edilmesi kişiyi kompulsif internet kullanımına teşvik etmekte bu da internette aşırı zaman harcama, duygudurum değişiklikleri, internette uzak kaldığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması gibi olumsuz sonuçlara yol açmaktadır. Bu olumsuz sonuçlarla oluşan psikososyal stres kişinin daha fazla internette kalmasına yol açmakta ve sorunlu internet kullanımı için sürdürücü etken olmaktadır.

Douglas ve arkadaşları²⁹, 1996 ve 2006 yılları arasında yayınlanmış makaleleri meta-analiz yoluyla gözden geçirmiş ve “kavramsal internet bağımlılığı modeli” ni önermiştir. Bu modele göre internetin aşırı kullanımı, çoğunlukla içsel ihtiyaçlar ve bireyin güdülenmesi (kimliğini saklayabilme, sıkıntıyı azaltma ve rahatlatıcı etkisi, sosyal gereksinimleri karşılayabilme gibi güdüleyici etkenler) tarafından belirlenir. Bununla birlikte kişisel yatkinlik (internet kullanımına olanak sağlayan çevrelerde bulunma, yıllar süren internet kullanımı, çevresi tarafından yanlış anlaşıldığını hissetme, yalnızlık hissetme, sosyal yaşamın ve/veya özgüvenin çok az ya da hiç olmaması) da önemlidir. İnternet bağımlılığının olumsuz etkileri, akademik, sosyal, ekonomik, mesleki ve uyku saatleri değişiklikleri gibi fiziksel etkiler dışında ayrıca bağımlılık yaratabilecek çeşitli davranışları (çevrimiçi porno, çevrimiçi borsa, normal ilişki yerine sanal seks vb.) içerebilir.³⁰

Spada³¹, olumsuz bilişlerin sorunlu internet kullanımı ile ilişkili olduğu, kaygı, depresyon ve sıkıntı gibi olumsuz duygular arttıkça sorunlu internet kullanımının da anlamlı olarak artacağı hipotezini içeren “meta-kognisyon teorisi” ni öne sürmüştür.

Son yıllarda nörobiyoloji alanında yapılan genetik ve biyolojik çalışmalar, internet bağımlılığında nörotransmisyon sistemlerindeki bozulmaya odaklanmış, özellikle serotonin

ve dopamin nörotransmitterleri üzerinde durulmuştur. Ventral tegmental alandan mezolimbik ve mezokortikal alanlara uzanan dopaminerjik nöronların birçok psiko-aktif madde tarafından aktive edilebiliyor olması orta beyinde dopaminerjik nöronların ödül-bağımlılık sistemlerindeki rolünü güçlendirmektedir. İnternet bağımlısı kişilerin beyinlerinde internete bağlandıkları anda aynı alkol-madde bağımlılarının beyinlerinde olduğu gibi haz verici dopamin miktarı artmaktadır.¹⁴ Çalışmalarda, dopamin (D2) reseptörünün A1 allele sahip bireylerde D2 reseptör yoğunluğunun azalmasının tüm madde bağımlılıklarına ve davranışsal bağımlılıklara neden olabileceği gösterilmiştir.³² Bir başka çalışmada internet bağımlılığı olan kişilerin dorsal kaudat ve sağ putamen dahil striatum alt bölümlerinde dopamin D2 reseptör kullanılabilirlik düzeylerinde azalma gözlenmiştir.³³

Lee ve arkadaşları³⁴, aşırı internet kullanımının depresif belirtilerle birlikteliğinin yüksek olması nedeni ile ortak nörobiyolojik mekanizmalarının olabileceği hipotezinden yola çıkarak yaptıkları vaka-kontrol çalışmasında, aşırı internet kullanımı olan grupta serotonin taşıyıcı genin (5HTTLPR) homozigot kısa allel varyantının daha sık olduğunu rapor etmişlerdir. Plazma dopamin, serotonin ve norepinefrin düzeylerinin ölçüldüğü bir başka çalışmada dopamin ve serotonin seviyelerinde değişiklik gözlenmezken internet aşırı kullanımı olan grupta plazma norepinefrin düzeylerinin kontrol grubuna göre anlamlı olarak daha düşük olduğu rapor edilmiştir.³⁵

Montag ve arkadaşları³⁶, 132 sorunlu internet kullanıcısı ve 132 sağlıklı kontrol ile yaptıkları vaka-kontrol çalışmasında yeni aday genlerden nikotinic asetilkolin reseptörünün alfa-4 alt ünitesini kodlayan genin (CHRNA4) internet bağımlılığı ile ilişkili olabileceğini öne sürmüşlerdir.

2.2 Depresyon (Çökkünlük)

2.2.1 Tanım

Depresyon, “bunalım, çöküntü” anlamına gelen, Fransızca’dan Türkçe’ye yerleşmiş bir sözcüktür. Kelimenin kökeni olan ‘depress’ sözcüğü, Latince ‘depressus’tan gelmektedir.³⁷ Depresyon ruhbilimde, derin üzüntülü, bazen de hem üzüntülü hem bunaltılı bir duygudurumla birlikte düşünce, konuşma, devinim ve fizyolojik işlevlerde yavaşlama, durgunlaşma ve bunların yanı sıra değersizlik, küçüklük, güçsüzlük, isteksizlik,

karamsarlık duygu ve düşünceleri ile belirli bir sendromdur. Bu sendrom birçok ruhsal ya da ruhsal olmayan hastalıkta görülebilir.³⁸

2.2.2 Epidemiyoloji

Depresyon en yaygın psikiyatrik bozukluklardan biridir. Her yaşta görülebilir ancak orta yaşlarda ve özellikle de 25–44 yaşları arasında daha sık izlenen bir hastalıktır. Epidemiyolojik veriler son yıllarda başlangıç yaşının son yıllarda doğanlarda düşmekte olduğunu düşündürmektedir.³⁹ Kadınlarda erkeklere göre iki kat daha sık rastlanır. Çeşitli çalışmalarda majör depresyon için kullanılan tanı araçlarına ve tanı ölçütlerine göre yaygınlık oranları farklılık göstermektedir. Majör depresif bozukluğun yaşam boyu gelişme olasılığı yoplum örneklemelerinde kadınlar için %10-25 arasında erkekler içinse %5 ile %12 arasında değişmektedir.^{38,39}

Geniş kapsamlı bir çalışma olan Amerikan Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü'nün Epidemiyolojik Alan Araştırması (ECA, *The Epidemiologic Catchment Area Study*) sonuçlarına göre majör depresif bozukluğun yaşam boyu yaygınlığının %3 ile 5.9 arasında, yıllık yaygınlığının %1.7 ile 3.4 arasında değiştiği belirtilmektedir.⁴⁰ Daha yakın dönemde Amerikan Tıp Derneği tarafından yapılan diğer bir epidemiyolojik çalışma olan Ulusal Eş Tanı Çalışması (NCS-R, *National Comorbidity Survey Replication*) sonuçlarına göre majör depresif bozuklukla ilgili yaşam boyu hastalanma riskinin %16.2 ve yıllık yaygınlığının %6.6 olduğunu göstermektedir.⁴¹

Erol ve Kılıç'ın⁴² yaptığı 'Türkiye Ruh Sağlığı Profili' araştırmasında depresyon ve anksiyete bozukluklarının en yaygın görülen ruhsal bozukluk olduğu ve depresif nöbet sıklığının %4, distimi sıklığının %1.6 olduğu saptanmıştır. Aynı çalışmada majör depresyon yaygınlığı kadınlarda %5.4, erkeklerde %2.3 olarak bulunmuştur.

Yakın dönemde yapılan uluslararası epidemiyoloji çalışmalarında, bir yıllık yaygınlığı yüksek gelir düzeyine sahip ülkelerde %5.5, düşük gelir düzeyine sahip ülkelere ise %5.9 bulunmuştur.⁴³ Farklı çalışmalarda farklı yaygınlık oranları elde edilse de depresyonun en yaygın görülen ruhsal bozukluk olduğu çoğu çalışmanın ortak sonucudur.

2.3 Sosyal fobi

2.3.1 Tanım

Klasik anlamda fobi, normalde korkulmayacak belli bir durum ya da belli bir nesne ile karşılaşınca ortaya çıkan korkudur. Kişi bu durum ya da nesne karşısında bu denli korkulmayacağını bilir; korkusunu anlamsız, yersiz bulur. Fakat yine de korktuğu durum ya da nesneden kaçınır. Sosyal fobi, toplum içinde konuşurken ya da herhangi bir eylem yaparken kızarma, terleme ellerin titremesi, kendini küçük düşürecek bir şey yapma korkusu olarak tanımlanır. Bu nedenle kişi topluluk içine girmekten kaçınır. Böyle durumlara girmek zorunda kalınca sıkıntı duyar.³⁸

2.3.2 Epidemiyoloji

Epidemiyolojik ve topluma dayalı çalışmalarda Sosyal Fobinin yaşam boyu prevalansının %3 ile %13 arasında değiştiği bildirilmektedir. Bildirilen prevalanslar işlevsellikte bozulmayı ya da sıkıntıyı belirlemek için kullanılan eşik değere ve özgül olarak taranan toplumsal durum türlerinin sayısına göre değişkenlik gösterebilir. Genel toplumda Sosyal Fobisi olan çoğu kişi toplum önünde konuşmaktan korkmakta iken yarasından daha azı yabancılarla konuşmaktan ya da yeni insanlarla karşılaşmaktan korkmaktadır. Klinik ortamlarda Sosyal Fobisi olanların büyük bir çoğunluğu birden çok toplumsal durumdan korkmaktadır.³⁹

Kadınlarda daha yaygın bulunma eğiliminde olmakla birlikte klinikte eşit oranlarda gibi görünmekte ve sıklıkla çocukluk çağında veya ergenlikte başlamaktadır.⁴⁴ Türkiye Ruh Sağlığı Profili araştırmasına göre sosyal fobi kadınlarda %2.3, erkeklerde %1.1 olarak bulunmuştur.⁴⁵ Sosyal fobi başladıktan sonra genellikle başka bir psikiyatrik bozukluk da eklenmektedir. Yapılan çalışmalarda %8-39 arasında komorbidite saptanmıştır. En sık; major depresif bozukluk, agorafobi, panik bozukluğu ve alkol ve madde kötüye kullanımı ile birliktelik bulunmaktadır.⁴⁵

3 YÖNTEM VE GEREÇLER

3.1 Örneklem

Bu tez çalışmasının örneklemini 2013-2014 yılında Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde eğitim görmekte olan 437 üniversite öğrencisi oluşturmuştur.

3.2 Verilerin toplanması

Örneklem grubu öğrencilerin dersliklerde ziyaret edilmesi yolu ile oluşturulmuştur. 455 öğrenci gönüllü olarak katılmayı kabul etmiş olup çalışmaya katılmayı kabul eden öğrencilere, araştırma ile ilgili ayrıntılı bilgi verilmiş ve aydınlatılmış onamları alınmıştır. Öğrencilere araştırmacılar tarafından geliştirilen yaş, cinsiyet, internet kullanım özellikleri gibi bilgilerin sorulduğu sosyodemografik veri formu, Young İnternet Bağımlılık Ölçeği (YİBÖ), Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve Liebowitz Sosyal Fobi Ölçeği (LSFÖ) verilmiştir.

Veri toplama araçlarında çalışma sonuçlarına etki edecek düzeyde hata ve eksik tespit edilen 18 öğrenci çalışmaya dahil edilmemiştir. Sonuç olarak toplam 437 öğrencinin verileri ile istatistiksel analiz yapılmıştır.

3.3 Veri toplama araçları

3.3.1 Sosyodemografik Veri Formu:

Katılımcıların yaş, cinsiyet, en uzun süre yaşadığı yer, sigara/alkol/madde kullanımı gibi bilgileri içeren bu form araştırma ekibi tarafından geliştirilmiştir. Sosyodemografik veri formu günlük ortalama internet kullanım süresi ve internetin en sık hangi amaçla kullanıldığı gibi internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu düşünülen soruları da içermektedir.

3.3.2 İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Young⁴⁶ tarafından, DSM-IV'ün Patolojik Kumar Oynama Ölçütlerinden uyarlanarak "tanı anketi" oluşturulmuş, ardından geliştirilerek 20 soruluk bir öz bildirim ölçeği haline

getirilmiştir. Likert tipi sorulardan oluşan ankette “hiçbir zaman”, “nadiren”, “arada sırada”, “çoğunlukla”, “çok sık” ve “devamlı” seçeneklerinden birinin işaretlenmesi istenmektedir. Puanlama sırasıyla 0, 1, 2, 3, 4, 5 şeklinde yapılmaktadır. Toplamda 80 ve üzeri puan almak “internet bağımlılığı” olarak tanımlanmaktadır. 50-79 arası puan “riskli internet kullanımı”, 49 ve altında puan alanlar internet kullanımına bağlı sorun yaşamayan “ortalama internet kullanıcısı” olarak tanımlanmaktadır. Ölçek Bayraktar tarafından Türkçe’ye uyarlanmış olup, standardize edilmiş Alpha değeri 0.91, Spearman-Brown değeri 0.87’dir. Bu sonuçlar ölçeğin güvenilir olduğunu düşündürmektedir.⁴⁷

3.3.3 Beck Depresyon Ölçeği

Beck⁴⁸ tarafından geliştirilmiş 21 soruluk bir öz bildirim ölçeğidir. Her bir maddesi depresyona özgü bir davranışı belirleyen dördümlü Likert tipi ölçüm sağlamaktadır. Katılımcıdan uygulama günü de dahil olmak üzere son bir hafta içinde kendini nasıl hissettiğine dair en uygun cümleyi işaretlemesi istenir. Her madde 0-3 arasında giderek artan puan alır ve toplam puan bunların toplanması ile elde edilir. Toplam puan 0-63 arasında değişir. Ölçeğin Türkçe geçerlik güvenilirliği Hisli⁴⁹ tarafından yapılmıştır. Cronbach alfa katsayısı 0.80 olarak bulunmuş, yarıya bölme güvenilirliğinde $r=0.74$ olarak belirlenmiştir. Kesme puanı 17 olarak belirlenmiş olup, 17 ve üzerindeki puanların tedavi gerektirebilecek depresyonu %90 üzerinde doğrulukla ayırt edebildiği görülmüştür.⁴⁹

3.3.4 Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Heimberg, Horner, Juster, Safren, Brown, Schneier ve Liebowitz tarafından geliştirilmiştir.⁵⁰ Sosyal etkileşim veya performans durumlarında sosyal kaygı bozukluğu olan hastaların korku ve/veya kaçınma düzeylerini belirlemek üzere hazırlanmıştır. Temel uygulama grubu olan sosyal kaygı bozukluğu olan hastaların yanı sıra tarama amaçlı sağlıklı toplumda da kullanılabilir. Toplam 24 madde dördümlü likert tipinde ayrı ayrı kaygı ve kaçınma alt başlıkları için değerlendirilir. Ölçeğin Türkçe versiyonunun çalışmasında kesme puanı hesaplanmamıştır. Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Soykan⁵¹ ve Dilbaz⁵² tarafından yapılmıştır. Her 2 çalışmada da ölçeğin diğer anksiyete bozukluğu ölçekleriyle iyi düzeyde ilişkili olduğu, sosyal kaygı bozukluğu olan hastaları hem sağlıklı kontrol deneklerinden hem de diğer anksiyete bozukluğu olan deneklerden iyi ayırt ettiği saptanmıştır. Ayrıca yüksek güvenilirlik katsayıları göstermektedir.⁵³

3.4 Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada kullanılan sosyodemografik veri formu ve ölçeklerden elde edilen veriler araştırmacı tarafından kodlanarak bilgisayar ortamına aktarılmıştır. İstatistiksel analiz için Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı 22 (Statistical Program for Social Sciences 22) kullanılmıştır. Sayısal değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiştir. Normal dağılıma uygun olmayan sayısal verilerin iki örneklem grubu arasındaki istatistiksel değerlendirmesinde Mann Whitney-U testi; ikiden fazla grup arasındaki analizlerinde ise Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Sayısal değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkisi Spearman Korelasyon Analizi kullanılarak değerlendirilmiştir. Araştırma verileri $p < 0.05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınarak değerlendirilmiştir.

4 BULGULAR

4.1 Grubun sosyodemografik özellikleri

Çalışmaya, veri toplama araçlarını eksiksiz olarak cevaplayan 437 öğrenci dahil edilmiştir. Katılımcıların 230'u kız (%52.6), 207'si (%47.4) erkeklerden oluşmaktadır. Örneklemin yaş ortalaması $22,37 \pm 1.86$ (aralık 18-31) olarak bulunmuştur. Klinik öncesi dönemlerden (1.-2.-3. Sınıflar) toplam 191 (E: 79, K: 112), klinik dönemlerinden (4.-5.-6. Sınıflar) toplam 246 öğrenci (E: 128, K: 118) çalışmaya katılmıştır. Öğrencilerin yaş, cinsiyet ve sınıf dağılımları ile ilgili veriler Tablo 6'da özetlenmiştir.

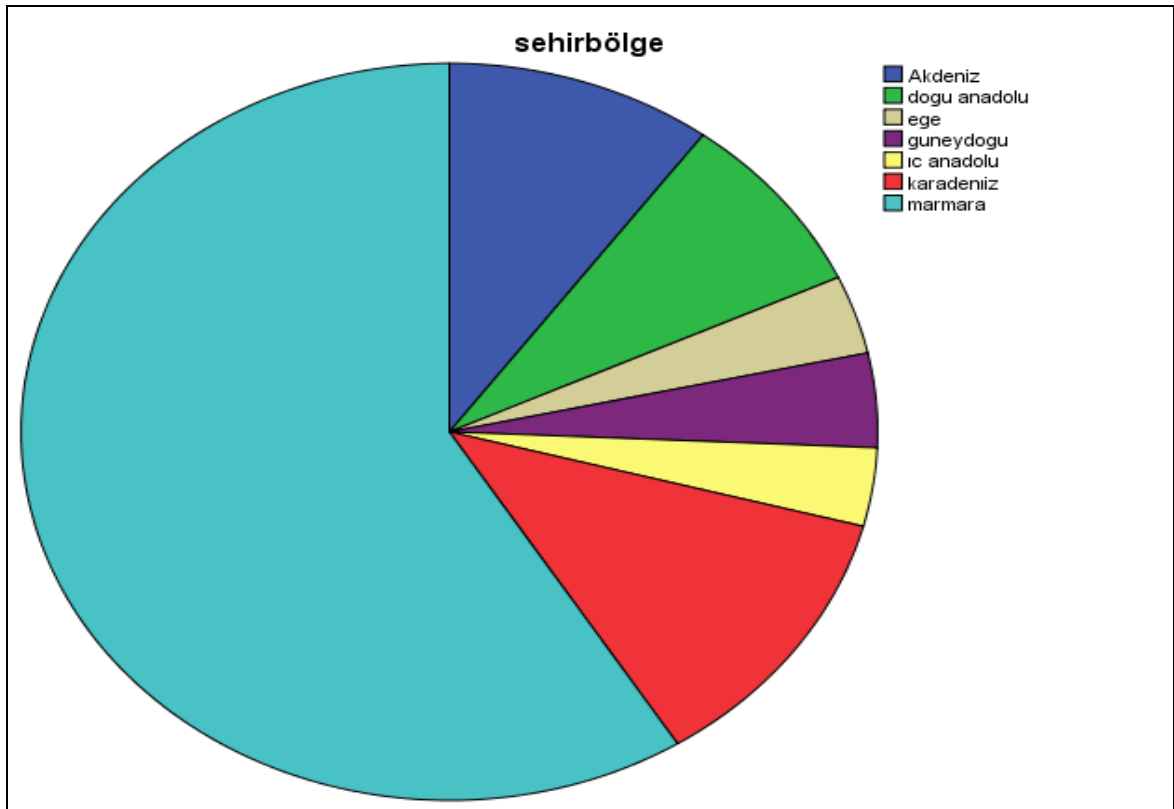
Tablo 6.Öğrencilerin cinsiyet ve sınıf dağılımları ile ilgili veriler

		n	%	
Cinsiyet	Kız	230	52.6	
	Erkek	207	47.4	
Sınıf	Klinik Öncesi	1. Sınıf	49	11.2
		2. Sınıf	40	9.2
		3. Sınıf	102	23.3
	Klinik	4. Sınıf	83	19.0
		5. Sınıf	94	21.5
		6. Sınıf	69	15.8

Öğrencilerin en uzun süre yaşadıkları bölge dağılımına bakıldığında büyük çoğunluğunun (n=257) en uzun süre Marmara Bölgesi'nde yaşadığı tespit edilmiştir. Bunu sırası ile Karadeniz Bölgesi ve Akdeniz Bölgesi izlemektedir.

Öğrencilerin en uzun süre yaşadıkları bölgelerin dağılımı Şekil 1'de gösterilmiştir.

Şekil 1.Öğrencilerin en uzun süre yaşadıkları bölgelere göre dağılımları



Öğrencilerin %10.1'i (n=44) ailesinin gelir düzeyini düşük, %60.9'u (n=266) orta, %29.1'i yüksek olarak tanımlamıştır. Öğrencilerin %39.1'i (n=171) arkadaşları ile, %26.3'ü (n=115) yurttta kaldığını belirtirken ailesinin yanında kalanların oranı %22.2 (n=97) ve tek başına yaşayanların oranı %12.4'tür (n=54). Çalışmaya katılan öğrencilerden sınıf tekrarı olanların oranı %8 (n=35)'dir.

Öğrencilerin şu anda yaşadıkları yer, ailelerinin gelir düzeyi ve sınıf tekrarı olup olmadığı ile ilgili veriler Tablo 7'de özetlenmiştir.

Tablo 7.Öğrencilerin şu anda yaşadıkları yer, ailelerinin gelir düzeyi ve sınıf tekrarı olup olmadığı ile ilgili veriler

Değişkenler		n	%
Şu anda yaşadığı yer	Aile ile	97	22.2
	Arkadaşları ile	171	39.1
	Yurtta	115	26.3
	Tek başına	54	12.4
Ailenin gelir düzeyi	Düşük	44	10.1
	Orta	266	60.9
	Yüksek	127	29.1
Sınıf tekrarı olup olmadığı	Var	35	8.0
	Yok	402	92.0

Ruhsal açıdan kendilerini nasıl hissettikleri sorusuna öğrencilerin %41.9'u (n=183) orta, %34.6'sı (n=151) iyi cevabını vermiştir. Öğrencilerin kendini nasıl hissettikleri ile ilgili veriler Tablo 8'de özetlenmiştir.

Tablo 8.Öğrencilerin ruhsal açıdan kendilerini nasıl hissettikleri ile ilgili veriler

	n	%
Çok kötü	14	3.2
Kötü	78	17.8
Orta	183	41.9
İyi	151	34.6
Çok iyi	11	2.5

Öğrencilerin cinsiyete göre sigara ve alkol kullanma oranları incelendiğinde erkeklerin %27.5'i, (n=57), kızların %6.5'i (n=15) sigara kullandığını belirtirken öğrencilerin %79.4'ü (n=347) alkol kullanmadığını belirtmiştir.

Öğrencilerin cinsiyetlere göre sigara-alkol kullanımını ile ilgili veriler Tablo 9'da gösterilmiştir.

Tablo 9.Öğrencilerin cinsiyetlere göre sigara-alkol kullanımı ile ilgili veriler

Değişken		Kız		Erkek		p
		n	%	n	%	
Sigara kullanımı	Var	15	6.5	57	27.5	<0.0005
	Yok	215	93.5	150	72.5	
Alkol kullanımı	Var	37	16.1	53	25,6	0.019
	Yok	193	83.9	154	74,4	

Çalışmaya katılan öğrencilerin hobi niteliğindeki aktivitelerle ilişkisine bakıldığında öğrencilerin %52.8'i (n=230) ayda birkaç kez spor yaptığını, %45.9'u (n=200) yılda 1-2 kitap okuduğunu, %68.2'si sıklıkla müzik dinlediğini belirtmiştir. Gündemi yakından takip ettiğini belirtenlerin oranı %45.5 (n=199), televizyonu arada izlediğini belirtenlerin oranı %48.8 (n=210) olarak belirlenmiştir. Tablo 10'da öğrencilerin hobi niteliğindeki aktiviteler ile ilişkisine dair veriler özetlenmiştir.

Tablo 10.Öğrencilerin hobi niteliğindeki aktiviteler ile ilişkisine dair veriler

Aktivite		n	%
Spor yapma ile ilişkisi	Pek ilgim yok	122	28.0
	Ayda birkaç kez	230	52.8
	Hemen hergün	77	17.7
Kitap okuma ile ilişkisi	Pek ilgim yok	68	15.6
	Yılda bir-iki kitap	200	45.9
	Ayda bir-iki kitap	157	36.0
Müzik dinleme ile ilişkisi	Pek ilgim yok	14	3.2
	Arada dinlerim	119	27.2
	Sıklıkla dinlerim	298	68.2
Televizyon izleme ile ilişkisi	Pek ilgim yok	170	28.9
	Arada izlerim	210	48.1
	Sıklıkla izlerim	55	12.6
Gündemi takip etme ile ilişkisi	Pek ilgim yok	20	4.6
	Arada bakarım	218	49.9
	Yakından izlerim	199	45.5

4.2 Katılımcıların internet kullanım özelliklerine ilişkin bulgular ve internet bağımlılığı yaygınlığı

Çalışmamıza katılan 437 kişinin YİBÖ skorlarına göre % 95.0'ı (n=415) ortalama internet kullanıcısı, %5'i (n=22) riskli internet kullanıcısı olarak tespit edilirken, internet bağımlısı (YİBÖ'den 80 puan ve üzeri alan) tespit edilmemiştir. Riskli kullanım oranı erkeklerde %5.8 (n=12) iken kızlarda %4.3 (n=10) bulunmuştur. Cinsiyetler arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Çalışmamızda bağımlılık ve riskli kullanımı etkileyen etmenleri daha iyi belirleyebilmek amacıyla "ortalama internet kullanıcısı" ve "riskli internet kullanıcısı" grupları karşılaştırılmıştır

Cinsiyete göre riskli internet kullanımı olanların dağılımı Tablo 11'de gösterilmiştir.

Tablo 11.Cinsiyete göre riskli internet kullanımı olanların dağılımı

Cinsiyet	Ortalama internet kullanıcısı		Riskli internet kullanıcısı		İstatistiksel test*
	n	%	n	%	
Kız	220	95.7	10	4.3	$\chi^2 = 0.479$ df = 1 p = 0.636
Erkek	195	94.2	12	5.8	

*ki-kare

Çalışmaya katılanların cinsiyete göre YİBÖ puan ortalamaları erkeklerde 24.69±13.6, kızlarda 23,60±13,67 olarak bulunmuştur. Günlük ortalama internet kullanım süresi (saat/gün) erkeklerde 2.981±.83, kızlarda 2.741±.80 olarak bulunmuştur. YİBÖ puan ortalamaları ve günlük ortalama internet kullanım süreleri açısından cinsiyetler arasında anlamlı fark saptanmamıştır.

Öğrencilerin cinsiyete göre YİBÖ puan ortalamaları ve günlük ortalama internet kullanım süreleri ile ilgili veriler Tablo 12'de gösterilmiştir.

Tablo 12.Öğrencilerin cinsiyete göre YİBÖ puan ortalamaları ve günlük ortalama internet kullanım süreleri ile ilgili veriler

		Ortalama	Medyan	İstatistiksel Test*
YİBÖ**	Kız	23.60±13.67	22.50	U=21634,5 Z=-.0786 p=0.432
	Erkek	24.69±13.60	23.00	
İnternet kullanımı (saat/gün)	Kız	2.74±1.80	2.00	U=21934.5 Z=-1.453 p=0.161
	Erkek	2.98±.83	3.00	

*Mann Whitney-U, **YİBÖ:Young İnternet Bağımlılık Ölçeği

Çalışmaya katılanların klinik öncesi (1., 2. ve 3.sınıflar) ve klinik (4., 5. ve 6. sınıflar) dönemlerine göre YİBÖ puan ortalamaları klinik öncesi dönemde 26.23±4.78, klinik döneminde 22.47±2.45 olarak bulunmuştur. Günlük ortalama internet kullanım süresi (saat/gün) klinik öncesi dönemde 2.96±.98, klinik döneminde 2.74±.80 olarak bulunmuştur. YİBÖ puan ortalamaları klinik öncesi dönemde anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Günlük ortalama internet kullanım süreleri açısından dönemler arasında anlamlı fark saptanmamıştır.

Öğrencilerin dönemlere göre YİBÖ puan ortalamaları ve günlük ortalama internet kullanım süreleri ile ilgili veriler Tablo 13’te gösterilmiştir.

Tablo 13.Öğrencilerin dönemlere göre YİBÖ puan ortalamaları ve günlük ortalama internet kullanım süreleri ile ilgili veriler

		Ortalama	Medyan	İstatistiksel test*
YİBÖ**	Klinik öncesi	26.231±4.78	24.00	U=20206.50 Z=-2.51 p=0.012
	Klinik	22.47±12.45	21.50	
OİKS*** (saat/gün)	Klinik öncesi	2.961±.98	3.00	U=22515.50 Z=-0.764 p=0.445
	Klinik	2.76±1.67	2.00	

*Mann Whitney-U, **YİBÖ:Young İnternet Bağımlılık Ölçeği, ***OİKS:Ortalama internet kullanım süresi

Sınıf tekrarı olan ve olmayan öğrencilerin günlük ortalama internet kullanma süreleri karşılaştırıldığında, sınıf tekrarı olanlarda 3.20 ± 1.89 , sınıf tekrarı olmayanlarda 2.82 ± 1.81 olarak bulunmuştur. Ortalama internet kullanım saatleri açısından sınıf tekrarı olan ve olmayan gruplar arasında anlamlı fark saptanmamıştır. Gruplar arasında YİBÖ puan ortalamalarına bakıldığında sınıf tekrarı olanlarda YİBÖ puan ortalaması 27.40 ± 14.25 ; sınıf tekrarı olmayanlarda 23.83 ± 13.56 olarak bulunmuştur. Her 2 grup arasında YİBÖ puan ortalamaları açısından anlamlı fark saptanmamıştır.

Öğrencilerin sınıf tekrarı olup olmamasına göre YİBÖ puan ortalamaları ve günlük ortalama internet kullanım süreleri ile ilgili veriler Tablo 14'te gösterilmiştir.

Tablo 14.Öğrencilerin sınıf tekrarı olup olmamasına göre YİBÖ puan ortalamaları ve günlük ortalama internet kullanım süreleri ile ilgili veriler

	Sınıf tekrarı	Ortalama	Median	İstatistiksel test*
Ortalama internet kullanım süresi (saat/gün)	Var (n=35)	3.20 ± 1.89	3.00	U=6175.00 Z=-1.229 p=0.219
	Yok (n=402)	2.82 ± 1.81	2.00	
YİBÖ**	Var (n=35)	27.40 ± 14.25	14.25	U=5916.50 Z=-1.561 p=0.118
	Yok (n=402)	23.83 ± 13.56	13.56	

*Mann-Whitney U testi, **YİBÖ:Young İnternet Bağımlılık Ölçeği,

Çalışmaya katılanların halen yaşadığı yere göre YİBÖ puanları karşılaştırıldığında ailesi ile beraber yaşayanlarda YİBÖ ortalaması 23.56 ± 12.54 , arkadaşları ile yaşayanlarda 22.27 ± 11.79 , yurttan kalanlarda 28.17 ± 16.63 ve tek başına yaşayanlarda 22.31 ± 12.36 olarak bulunmuştur. Yapılan post-hoc analiz sonucuna göre arkadaşları ile yaşayanların YİBÖ puan ortalaması yurttan kalanlara oranla anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. YİBÖ puan ortalamaları açısından diğer gruplar arasında anlamlı fark saptanmamıştır. Grupların günlük ortalama internet kullanım saatlerine bakıldığında ailesi ile beraber yaşayanlarda 2.64 ± 1.72 , arkadaşları ile yaşayanlarda 2.85 ± 1.77 , yurttan kalanlarda 2.98 ± 1.96 ve tek başına yaşayanlarda 2.94 ± 1.84 olarak bulunmuştur. Gruplar arasında, günlük ortalama internet kullanım saatleri açısından anlamlı fark saptanmamıştır.

Öğrencilerin şu anda yaşadığı yere göre YİBÖ puan ortalamaları ve günlük ortalama internet kullanım süreleri ile ilgili veriler Tablo 15’te gösterilmiştir.

Tablo 15.Öğrencilerin şu anda yaşadığı yere göre YİBÖ puan ortalamaları ve günlük ortalama internet kullanım süreleri ile ilgili veriler

		Ortalama	Medyan	İstatistiksel Test*
YİBÖ**	Ailesi ile yaşayanlar	23.56±12.54	24.00	$\chi^2=8.409$ df=3 p=0.038
	Arkadaşları ile yaşayanlar	22.27±11.79	21.00	
	Yurtta kalanlar	28.17±16.63	26.00	
	Tek başına yaşayanlar	22.31±12.36	22.50	
Ortalama internet kullanım süresi (saat/gün)	Ailesi ile yaşayanlar	2.64±1.72	2.00	$\chi^2=2.092$ df=3 p=0.554
	Arkadaşları ile yaşayanlar	2.85±1.77	2.00	
	Yurtta kalanlar	2.98±1.96	3.00	
	Tek başına yaşayanlar	2.94±1.84	3.00	

*Kruskal-Wallis testi, **YİBÖ:Young İnternet Bağımlılık Ölçeği,

Katılımcıların internete en sık nereden bağlandıklarına bakıldığında %67.0 katılımcının (n=293) en sık evden internete bağlandığı, diğerlerinin sırasıyla %18.1’inin yurttan (n=79), %11.4’ünün okuldan (n=50) ve %0.2’sinin internet kafeden (n=1) internete bağlandığı belirlenmiştir. İnternete bağlanmak için en sık hangi aracı kullandıklarına bakıldığında %50.1 oranında katılımcının (n=219) en sık cep telefonunu kullandığı, %43.9’unun dizüstü bilgisayar (n=192), %3.2’sinin masaüstü bilgisayar (n=14) ve %2.7’sinin tablet bilgisayar (n=12) kullandığı belirlenmiştir.

Öğrencilerin internete en sık nereden bağlandıkları ve internete bağlanmak için en sık hangi aracı kullandıkları ile ilgili veriler Tablo 16’da gösterilmiştir.

Tablo 16.Öğrencilerin internete en sık nereden bağlandıkları ve internete bağlanmak için en sık hangi aracı kullandıkları ile ilgili veriler

		n	%
İnternete bağlanılan yer	Ev	293	67.0
	Okul	50	11.4
	İnternet kafe	1	0.2
	Yurt	79	18.1
	Diğer	14	3.2
İnternete bağlanma aracı	Dizüstü bilgisayar	192	43.9
	Masaüstü bilgisayar	14	3.2
	Cep telefonu	219	50.1
	Tablet	12	2.7

Katılımcıların interneti en sık kullanma amacına bakıldığında erkeklerin interneti en sık sırasıyla sosyal medya (%34.4), müzik dinleme/film izleme (%28.0) ve çevrimiçi oyun oynama; kızların en sık sırasıyla sosyal medya (%31.9), müzik dinleme/film izleme (%25.7) ve sohbet etme (%13.1) amacı ile kullandığı belirlenmiştir. İnternetin en sık kullanım amaçları cinsiyetler arasında karşılaştırıldığında erkeklerin kızlara oranla anlamlı düzeyde daha fazla oranda çevrimiçi oyun oynadıkları, kızların erkeklere oranla interneti daha fazla sohbet etme ve ödev hazırlama amacıyla kullandıkları belirlenmiştir. Diğer internete girme nedenleri arasında cinsiyetler arasında anlamlı düzeyde fark saptanmamıştır.

Katılımcıların interneti en sık kullanım amaçlarının cinsiyete göre dağılımı Tablo 17’de gösterilmiştir.

Tablo 17.Öğrencilerin cinsiyete göre interneti en sık kullanım amaçlarına ilişkin veriler

		n	%	İstatistiksel test*
Sosyal medya	Kız	73	31.7	$\chi^2=0,028$ df=1 p=0.868
	Erkek	71	34.3	
Oyun oynama	Kız	7	3.0	$\chi^2=10.125$ df=1 p=0.001
	Erkek	25	12.1	
Sohbet etme	Kız	30	13.0	$\chi^2=5.000$ df=1 p=0.025
	Erkek	15	7.2	
Ödev yapma	Kız	22	9.6	$\chi^2=5.452$ df=1 p=0.020
	Erkek	9	4.3	
Müzik dinleme/ Film izleme	Kız	59	25.7	$\chi^2=0.009$ df=1 p=0.926
	Erkek	58	28.0	
Amaçsızca gezinme	Kız	23	10.0	$\chi^2=0.091$ df=1 p=0.763
	Erkek	21	10.1	
Cinsel içerik	Kız	3	1.3	$\chi^2=0.143$ df=1 p=0.705
	Erkek	4	1.9	
Diğer	Kız	1	0.4	$\chi^2=1.800$ df=1 p=0.180
	Erkek	4	1.9	

*Ki-Kare

Öğrencilerin interneti en sık hangi amaçla kullandığına göre YİBÖ puan ortalamalarına ilişkin veriler Tablo 18’de gösterilmiştir. Buna göre ortalama YİBÖ puanları açısından gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. Yapılan post-hoc analiz sonucunda internete en sık girme amacına göre YİBÖ puan ortalamaları karşılaştırıldığında

sosyal medya kullanımı=oyun oynama=amaçsızca gezinme(websurf)>ödev yapma ortalaması olduğu bulunmuştur(Tüm post-hoc analizler için $p<0.026$).

Tablo 18.Öğrencilerin interneti en sık hangi amaçla kullandığına YİBÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması

	YİBÖ*		İstatistiksel Test**
	Ortalama	Medyan	
Sosyal medya	24.61±12.99	24.50	F=3.576 df=8 p≤0.0005
Oyun oynama	30.31±15.71	27.50	
Sohbet etme	24.80±14.08	24.00	
Ödev yapma	15.83±13.79	13.00	
Müzik dinleme/Film izleme	22.17±12.42	20.00	
Amaçsızca gezinme (websurf)	20.09±13.79	27.50	
Cinsel içerik	25.71±6.01	21.00	
Alışveriş	24.18±15.92	21.00	
Diğer	19.60±9.63	20.00	

*YİBÖ:Young İnternet Bağımlılık Ölçeği, **One-way ANOVA

Öğrencilerin interneti en sık hangi amaçla kullandığına göre günlük ortalama internet kullanım saatlerine ilişkin veriler Tablo 19’da gösterilmiştir. Buna göre ortalama kullanım saatleri açısından gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu gözlenmektedir. Yapılan post-hoc analiz sonucunda internete en sık girme amacına göre günlük ortalama internete girme süreleri karşılaştırıldığında oyun oynama=sohbet etme=cinsel içerikli materyale ulaşma=amaçsızca gezinme>ödev yapma ortalaması olarak bulunmuştur (Tüm post-hoc analizler için $p<0.005$).

Tablo 19.Öğrencilerin interneti en sık hangi amaçla kullandığına göre günlük ortalama internet kullanım sürelerine ilişkin veriler

	Ortalama	Medyan	İstatistiksel Test*
Sosyal medya	2.56±1.49	2.00	F=7.041 df=8 p≤0.0005
Oyun oynama	4.21±2.40	4.00	
Sohbet etme	3.37±1.99	3.00	
Ödev yapma	1.70±1.00	1.00	
Müzik dinleme/Film izleme	2.79±1.82	2.00	
Amaçsızca gezinme (websurf)	3.25±1.67	3.00	
Cinsel içerik	4.71±2.28	4.00	
Alışveriş	2.54±1.63	2.00	
Diğer	1.4±0.54	1.00	

*One-way ANOVA

Yapılan değerlendirmede sigara kullandığını belirtenlerin günlük ortalama 3.08 saat internete girerken, sigara kullanmadığını belirtenlerde bu ortalama 2.81 saat/gün olarak bulundu. Sigara içenlerle içmeyenler arasında günlük ortalama internete girme saatleri açısından anlamlı fark saptanmamıştır. Alkol kullandığını belirten katılımcıların günlük internete girme saati ortalaması 3.01 iken alkol kullanmayanlarda bu ortalama 2.81 olarak bulunmuştur. Alkol kullananlarla kullanmayanlar arasında günlük ortalama internete girme saatleri açısından anlamlı fark saptanmamıştır. Katılımcıların sigara ya da alkol kullanma durumları ile YİBÖ puan ortalamaları arasında anlamlı fark saptanmamıştır. Katılımcıların hobi niteliğindeki aktivitelerle ilişkisi ve YİBÖ puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Gruplar arasında günlük ortalama internet kullanım saatleri açısından anlamlı fark saptanmamıştır.

Öğrencilerin sigara ve alkol kullanma durumuna göre günlük ortalama internet kullanım saatlerine ilişkin veriler tablo 20’de gösterilmiştir.

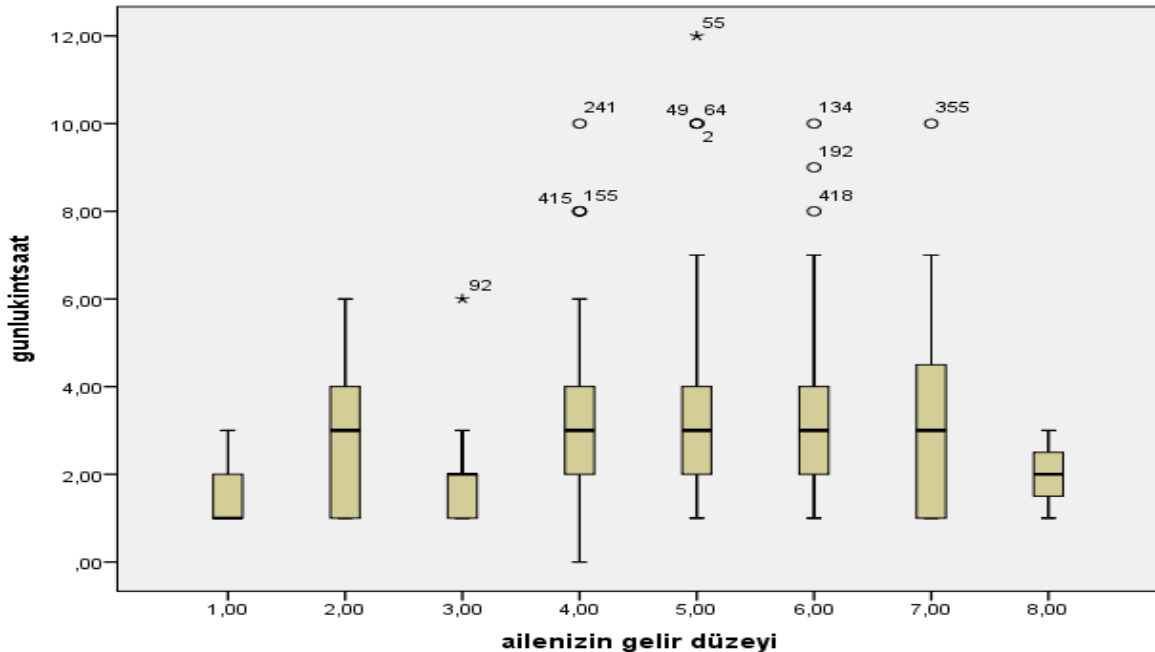
Tablo 20. öğrencilerin sigara ve alkol kullanma durumuna göre günlük ortalama internet kullanma sürelerine ilişkin veriler

		Ortalama internet kullanımı (saat/gün)	Median	İstatistiksel Test*
Sigara kullanımı	Var (n=72)	3.08±1.69	3.00	U=11480.50 Z=-1.735 p=0.083
	Yok (n=365)	2.81±1.84	2.00	
Alkol kullanımı	Var (n=90)	3.01±1.79	3.00	U=14339.00 Z=-1.224 p=0.221
	Yok (n=347)	2.81±1.82	2.00	

*Mann-Whitney U testi

Öğrencilerden ailelerinin gelir durumunu 1-8 arasında puanlaması istenmiştir (1=en kötü, 8=en iyi). Ailenin gelir düzeyine göre günlük ortalama internet kullanım saatlerine bakıldığında ailenin geliri arttıkça günlük ortalama internet kullanım süresinin anlamlı düzeyde arttığı bulunmuştur (Jonckheere–Terpstra testi, p=0.049). Aile gelir düzeyi ile YİBÖ ortalaması arasında anlamlı düzeyde ilişki saptanmamıştır (Jonckheere–Terpstra testi, p=0.988). Aile gelir düzeyi ve günlük ortalama internet kullanım süresine ilişkin bulgular Şekil 3’te gösterilmiştir.

Şekil 2. Aile gelir düzeyi ve günlük ortalama internet kullanım süresi (saat/gün) ilişkisi



4.3 İnternet Bağımlılığı ve internet kullanım özelliklerinin Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ) puanları ile ilişkisi

Cinsiyetlere göre ölçek puanlarının ortalamasına bakıldığında kızlar ve erkekler arasında YİBÖ, BDÖ, LSKÖ Kaygı alt ölçeği, LSKÖ Kaçınma alt ölçeği ve LSKÖ toplam puan ortalamaları açısından anlamlı fark saptanmadı. Cinsiyetlere göre YİBÖ, BDÖ ve LSKÖ puan ortalamalarına ilişkin veriler Tablo 21’de gösterilmiştir.

Tablo 21. Cinsiyetlere göre YİBÖ, BDÖ ve LSKÖ puan ortalamalarına ilişkin veriler

		Ortalama	Medyan	İstatistiksel Test*
YİBÖ**	Kız	23.60±13.67	22.50	U=21634.5 Z=-0.786 p=0.432
	Erkek	24.69±13.60	23.00	
BDÖ***	Kız	9.96±7.27	8.00	U=21634.50 Z=-1.649 p=0.099
	Erkek	9.15±7.70	7.00	
LSKÖ****	Kaygı	Kız	42.88±9.92	U=21431.00 Z=-1.802 p=0.072
		Erkek	41.35±10.72	
	Kaçınma	Kız	40.50±9.94	U=23102.500 Z=-0.533 p=0.594
		Erkek	40.17±10.41	
	Toplam	Kız	83.46±19.17	U=22083.50 Z=-1.306 p=0.192
		Erkek	81.52±20.05	

*Kruskal-Wallis H testi, ** YİBÖ: Young İnternet Bağımlılık Ölçeği, *** Beck Depresyon Ölçeği, **** Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Riskli internet kullanımı olanlarda ve olmayanlarda günlük ortalama internet kullanım süresine bakıldığında riskli internet kullanımı olanlarda 3.5 saat/gün, ortalama internet kullanıcısı olanlarda 2.8 saat/gün olarak bulunmuştur. 2 grup arasında anlamlı fark

saptanmıştır ($p<0.05$). Riskli internet kullanımı olanlarda BDÖ ve LSKÖ puan ortalamaları, ortalama internet kullanıcılarına göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Riskli internet kullanıcısı olan ve olmayanların ortalama internet kullanım süresi, YİBÖ, BDÖ ve LSKÖ puanlarına ilişkin veriler Tablo 22’de gösterilmiştir.

Tablo 22. Riskli internet kullanımı (RİK) olan ve olmayanların ortalama internet kullanım süresi, YİBÖ, BDÖ ve LSKÖ puanlarının karşılaştırılması

	RİK*	Ortalama	Median	İstatistiksel test**	
Ortalama İnternet kullanım süresi (saat/gün)	Var(n=22)	3.50±1.33	3.00	U=3039.50	
	Yok(n=415)	2.82±1.83	2.00	Z=-2.70 p=0.007	
BDÖ***	Var(n=22)	17.45±10.63	18.00	U=2423.00	
	Yok(n=415)	9.16±7.05	8.00	Z=-3.71 p<0.0005	
LSKÖ****	Kaygı	Var(n=22)	49.45±10.29	49.50	
		Yok(n=415)	41.77±10.19	40.00	U=2583.00 Z=-3.43 P=0.001
	Kaçınma	Var(n=22)	49.09±10.83	49.50	U=2394.00
		Yok(n=415)	39.88±9.92	38.00	Z= -3.76 p<0.0005
	Toplam	Var(n=22)	98.54±20.61	97.50	U=2434.00
		Yok(n=415)	81.69±19.20	79.00	Z=-3.69 P<0.0005

*RİK:Riskli internet kullanımı, **Mann-Whitney U testi, *** Beck Depresyon Ölçeği, **** Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

BDÖ’ye göre 17 puan ve üstü alan öğrencilerin depresyonda olduğu kabul edildiğinde 73 öğrencinin (%16.7) depresyonda olduğu tespit edilmiştir. Buna göre depresyonda olanlarla olmayanların günlük internet kullanım süresi, YİBÖ, LSKÖ ortalamaları karşılaştırılmıştır. Depresyonda olduğu kabul edilen katılımcıların günlük ortalama internet kullanım süresi, YİBÖ puanları, LSKÖ kaygı ve kaçınma alt ölçek puanları depresyonda olmayanlara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur(Tablo 23).

Tablo 23. Depresyonda olanların ve olmayanların günlük ortalama internet kullanım süresi, YİBÖ ve LSKÖ puanlarına ilişkin veriler

		Depresyon	Ortalama	Median	İstatistiksel test*
Ortalama internet kullanım süresi (saat/gün)	Var (n=73)		3.42±2.06	3.00	U=10458.00
	Yok (n=364)		2.74±1.74	2.00	Z=-2.941 p=0.003
YİBÖ skoru	Var (n=73)		32.08±15.50	29.00	U=8510.00
	Yok (n=364)		22.52±12.66	22.00	Z=-4.851 p<0.0005
LSKÖ	Kaygı	Var (n=73)	48.43±10.35	48.00	U=7629.50
		Yok (n=364)	40.89±9.86	39.00	Z=-5.747 p<0.0005
	Kaçınma	Var (n=73)	47.21±10.60	47.00	U=7318.00
		Yok (n=364)	38.97±9.50	37.00	Z=-6.06 p<0.0005
	Toplam	Var (n=73)	95.65±20.33	95.00	U=7333.50
		Yok (n=364)	79.91±18.38	77.00	Z=-6.04 p<0.0005

*Mann-Whitney U testi

Katılımcıların YİBÖ ortalamaları ve BDÖ ortalamaları arasındaki korelasyona bakıldığında YİBÖ puan ortalaması ile BDÖ puan ortalaması arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde YİBÖ puan ortalaması ve LSFÖ puanları ilişkisine bakıldığında YİBÖ puan ortalaması arttıkça LSFÖ kaygı ve kaçınma alt ölçeklerinin her ikisinde de anlamlı düzeyde artma olduğu saptanmıştır. YİBÖ ile BDÖ ve LSKÖ alt ölçekleri arasındaki korelasyona ilişkin veriler Tablo 24'te gösterilmiştir.

Tablo 24. YİBÖ ile BDÖ ve LSKÖ alt ölçekleri arasındaki korelasyona ilişkin veriler

	BDÖ	LSKÖ		
		Kaygı	Kaçınma	Toplam
YİBÖ	0.21**	0.21**	0.17**	0.20**

BDÖ'ye göre depresyonu olan ve olmayan öğrencilerle YİBÖ'ya göre riskli kullanımı olan ve olmayanlar karşılaştırıldığında riskli internet kullanımı olanlarda depresyon görülme oranının anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.0005$).

Riskli internet kullanımı ve depresyon görülme sıklığına ilişkin veriler Tablo 25'te gösterilmiştir.

Tablo 25. Riskli internet kullanıcısı olup olmama ile depresyon arasındaki ilişki

		Depresyon		İstatistiksel test*
		Var	Yok	
Riskli internet kullanımı	Var	12	10	$\chi^2=23.840$ df=1 p<0.0005
	Yok	61	354	

*Ki-kare

Öğrencilerin interneti en sık kullanma amacına göre BDÖ ortalamalarına bakıldığında gruplar arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Öğrencilerin interneti en sık kullanma amacına göre BDÖ ortalamalarına ilişkin veriler Tablo 26'da gösterilmiştir.

Tablo 26. öğrencilerin interneti en sık kullanma amacına göre BDÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması

İnterneti en sık kullanma sebebi	BDÖ*		İstatistiksel test**
	Ortalama	Ss	
Sosyal medya	10.09	7.09	$\chi^2=9.241$ df=8 p=0.322
Oyun oynama	10.25	9.94	
Sohbet etme	10.51	9.13	
Ödev yapma	7.22	6.24	
Müzik dinleme/film izleme	9.19	7.31	
Amaçsızca gezinme(websurf)	9.11	5.83	
Alışveriş yapma	11.81	6.49	

*BDÖ:Beck Depresyon Ölçeği , **Kruskal-Wallis

5 TARTIŞMA

İnternet, günümüzde bilgiye ulaşmada en hızlı ve kolay araçtır. Bu özelliğinin yanında bireyler interneti oyun oynama, sohbet etme, sosyal medyayı takip etme gibi bir çok farklı amaçla kullanılmaktadır. İnternet, kullanılmaya başladığından bu yana aradan geçen 50 yıl içerisinde tüm dünyada hızla yayılmış, günümüzde internet kullanıcı sayısı tüm dünyada 3 milyara ve Türkiye’de 35 milyona ulaşmıştır. İnternetin dünyada bu denli hızlı yayılması, bu konunun pek çok farklı disiplin tarafından ele alınmasına ve birey üzerinde yarattığı fiziksel ve ruhsal etkiler ile tıbbi literatüre girmesine yol açmıştır.

Araştırmamızda Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi’nde öğrenim görmekte olan tıp öğrencilerinde internet bağımlılığı yaygınlığı ve internet kullanım özellikleri, internet kullanımının depresif belirtiler ve sosyal fobi belirtileri ile ilişkisi araştırılmıştır. Çalışmayı kabul etmiş olan 455 kişiden, ölçeklerini eksik veya hatalı dolduran 18 kişinin çalışma dışında bırakılması sonucunda çalışmaya 437 öğrenci dahil edilmiştir. Öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri Young İnternet Bağımlılık Ölçeği kullanılarak değerlendirilmiştir. Katılımcıların depresyon düzeyleri Beck Depresyon Ölçeği, sosyal kaygı düzeyleri Liebowitz Sosyal Fobi Ölçeği kullanılarak değerlendirilmiştir. Araştırmamızda öğrencilere uygulanan ölçekler sonucunda Young İnternet Bağımlılık Ölçeği ile diğer ölçek puanları arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerinin internet kullanım özellikleri ve kullanım düzeyi ile ilişkili olabilecek diğer faktörler tanımlanmaya çalışılmıştır.

5.1 Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı

İnternet bağımlılığı alanında çalışmalar daha çok daha fazla risk altında olduğu düşünülen ergen bireyler üzerinde yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinde, ilköğretim ve lise öğrencileri de dahil olmak üzere diğer yaş gruplarına kıyasla internet bağımlılığı daha yüksek oranda tespit edilmiştir. Yaş ortalaması 33 olan 17.251 katılımcı ile yapılan geniş ölçekli bir çalışmada internet bağımlılığı yaygınlığı %6 olarak bulunmuştur.⁵⁴ 12-18 yaş arasındaki 2200 lise öğrencisinin incelendiği bir çalışmada internet bağımlılığı yaygınlığı

%8.2 olarak bulunmuştur.⁵⁵ 576 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada internet bağımlılığı yaygınlığı %9.3 olarak bulunmuştur.⁵⁶ Türkiye’de yapılan ve 328 üniversite öğrencisinin incelendiği bir araştırmada internet bağımlılığı yaygınlığı %1.8 olarak bulunmuştur.⁵⁷ Başka bir çalışmada ise 18 ila 27 yaşları arasındaki 1034 üniversite öğrencisi değerlendirilmiş ve internet bağımlılığı yaygınlığının %9.7 olduğu tespit edilmiştir.⁵⁸

Çalışmamızda Young İnternet Bağımlılık Ölçeği’ne göre 80 puan ve üzerinde alan internet bağımlısı saptanmamıştır. Bu nedenle zararlı internet kullanımını değerlendirmek amacıyla 50-79 puan arasında alan “riskli internet kullanıcısı” olarak nitelendirilen grup ile değerlendirme yapılmıştır. Buna göre riskli internet kullanıcısı oranı %5 olarak bulunmuştur. Bu oran literatüre göre düşük bir orandır. Bu farklılığın nedeni çalışmaların farklı zamanlarda, farklı yaş gruplarında ve farklı yöntemlerle yapılmasından kaynaklanıyor olabilir.

Yazında tıp fakültesinde yapılan çalışmalarda internet bağımlılığı yaygınlığının diğer üniversite öğrencilerine oranla daha düşük bulunduğu bildirilmiştir. Türkiye’de 386 tıp fakültesi öğrencisi ile yapılan çalışmada internet bağımlılığı oranı %0.8 , riskli internet kullanıcısı oranı %5.2 bulunmuştur.⁵⁹ Bu bulgu bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir. 130 tıp fakültesi öğrencisi ile yapılan başka bir çalışmada internet bağımlılığı oranı %3.01 bulunmuştur.⁶⁰ Yaygınlık oranlarının tıp fakültesi öğrencileri ile yapılan çalışmalarda diğer üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalara oranla daha düşük bulunmasının nedeni tıp fakültesi öğrencilerinin ders programı yoğunluğu, derse devam zorunluluğu, klinikte geçirilen zamanın yoğunluğu ve nöbet tutma gibi nedenlerle internete ayrılan zamanın daha düşük olması olabilir.

5.2 İnternet bağımlılığının yaş ve cinsiyet ile ilişkisi

Çalışma grubumuzun yaş ortalaması 22.37 ± 1.86 olup sadece üniversite öğrencilerini kapsadığı için yaş grubu aralığı dardır. Bu durum internet bağımlılığı ve yaş arasındaki ilişkiyi yorumlamayı kısıtlamaktadır. Genel toplumdaki internet bağımlılığı ve yaş arasındaki ilişkiyi incelemek için yaş aralığı daha geniş örneklemlerle çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır

Çalışmamızda riskli internet kullanımı oranı erkeklerde %5.8 (n=12), kızlarda %4.3 (n=10) bulunmuştur. Erkeklerde riskli internet kullanımı oranı kızlara göre daha fazla olmakla birlikte anlamlı fark tespit edilmemiştir. Yazın incelendiğinde birçok çalışmada internet bağımlılığı yaygınlığının erkeklerde daha fazla olduğu^{17,24,61,62}, daha az sayıda çalışmada ise cinsiyetler arası farkın saptanmadığı bildirilmiştir.^{63,64} 2793 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada erkeklerin, kadınlara göre anlamlı derecede daha fazla internet bağımlısı olduğu bildirilmiştir.⁶⁵ Türkiye’de 2096 üniversite öğrencisi ile yapılan ve internet bağımlılığı yaygınlığının incelendiği bir çalışmada erkeklerin kızlara göre bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir.⁶⁶

5.3 Üniversite öğrencilerinde internet kullanım özellikleri ve internet bağımlılığı ilişkisi

Yaptığımız çalışmada, interneti en sık kullanım amaçları açısından erkekler ve kızlar arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların interneti en sık kullanma amacına bakıldığında erkeklerin interneti en sık sırasıyla sosyal medya (%34.4), müzik dinleme/film izleme (%28.0) ve çevrimiçi oyun oynama; kızların en sık sırasıyla sosyal medya (%31.9), müzik dinleme/film izleme (%25.7) ve sohbet etme (%13.1) amacı ile kullandığı belirlenmiştir. İnternetin en sık kullanım amaçları cinsiyetler arasında karşılaştırıldığında erkeklerin kızlara oranla anlamlı düzeyde daha fazla oranda çevrimiçi oyun oynadıkları, kızların erkeklere oranla interneti daha fazla sohbet etme ve ödev hazırlama amacıyla kullandıkları belirlenmiştir. Diğer internete girme nedenleri arasında cinsiyetler arasında anlamlı düzeyde fark saptanmamıştır Bu bulgular yazın ile benzerlik göstermektedir.^{63,67,68}

Bernardi ve arkadaşlarının 15 internet bağımlısı ile yaptığı çalışmada kızların interneti anlamlı düzeyde daha fazla oranda sohbet etme amacı ile, erkeklerin daha fazla oranda oyun oynama amacı ile kullandıkları belirlenmiştir.⁶³ Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada erkeklerin daha fazla oranda çevrimiçi oyun oynadıkları ve video izledikleri belirlenmiştir.⁵⁸ İnternet kullanım amaçlarının cinsiyetler arasında farklılığın nedeninin araştırılması daha ileriki çalışmalar için önemli bir araştırma konusu olabilir.

Çalışmamızda interneti oyun oynama, sosyal medyayı takip etme ve amaçsızca gezinme (*websurf*) gibi amaçlarla kullananların YİBÖ puan ortalaması sırasıyla 30.31±15.71, 24.61±12.99 ve 29.09±13.79 olarak bulunmuştur. İnternete en sık ödev yapma amacı ile

girenlerin YİBÖ puan ortalaması ise 15.83 ± 13.79 bulunmuştur. Günlük ortalama internet kullanım saatleri karşılaştırıldığında interneti en sık oyun oynama (4.21 ± 2.40 saat/gün), sohbet etme (3.37 ± 1.99 saat/gün), amaçsızca gezinme (3.25 ± 1.67 saat/gün) ve cinsel içerikli materyale ulaşma (4.71 ± 2.28 saat/gün) amacı ile kullanan öğrencilerin ödev yapma (1.70 ± 1.00 saat/gün) amacı ile internete girenlere göre anlamlı düzeyde daha uzun süre internette kaldıkları belirlenmiştir. Denizli’de 2096 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre oyun oynayanların internet bağımlılığı ölçek puanları ve haftalık ortalama internet kullanım sürelerinin diğer aktivitelere göre anlamlı düzeyde yüksek saptandığı; interneti akademik faaliyetler için kullanan öğrencilerin ise internet bağımlılığı ölçek puanları ve ortalama internet kullanım sürelerinin en düşük düzeyde saptandığı ifade edilmiştir.⁶⁹ Bakken²⁴ ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada amaçsızca gezinme, eğlence, sohbet etme ve oyun oynama amacı ile internete girme oranı internet bağımlılarında ve riskli grupta, ortalama internet kullanıcılarına oranla anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Yazında çoğunlukla internetteki interaktif işlevlerin (oyun oynama, sosyal medya kullanımı gibi) ödev ve proje hazırlama gibi akademik işlevlere göre daha fazla bağımlılık oluşturduğu ifade edilmektedir. Çalışmamızın bulguları interaktif etkileşim, oyun oynama ve amaçsızca gezinme amacı ile internete girenlerin internette kalma süresinin daha uzun olduğunu ifade eden birçok çalışma ile benzer niteliktedir. Bu işlevlerin bağımlılık oluşturma oranı kişiye sanal kimlik oluşturabilme, mevcut yaşam sorunlarından kaçma, ödül elde etme gibi olanaklar sunması gibi nedenlerle daha yüksek olabilir.

İnternet bağımlılığı ile internette kalma süresi arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışmada internette kalma süresi ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur.^{66,70,71} Hardie⁷² ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada bağımlı olmayan bireylerin interneti haftada ortalama 21 saat, bağımlı kullanıcıların ise haftada ortalama 68 saat kullandıkları, Çek Cumhuriyeti’nde yapılan başka bir çalışmada ise bağımlı olmayan bireylerin haftada ortalama 13 saat internet kullandığı ve bağımlı bireylerin haftada ortalama 44 saat interneti kullandığı tespit edilmiştir.⁷³

Çalışmamızda riskli internet kullanımı olanlarda günlük ortalama internet kullanım süresi 3.5 saat/gün, ortalama internet kullanıcısı olanlarda 2.8 saat/gün olarak bulunmuştur. 2 grup arasında anlamlı fark saptanmıştır. Bu bulgular yazın ile uyumludur. İnternet

bağımlılığı olan bireyler, internet bağımlılığı tanımında yer alan internete girme ile ilgili aşırı zihinsel uğraş, internette olmadığı zamanlarda sıkıntı hissetme, istenen etkiyi sağlamak için internette kalma süresini arttırma gibi belirtiler nedeniyle, bağımlı olmayan bireylere oranla daha uzun süre internette kalıyor gibi görünmektedir.

5.4 İnternet bağımlılığı ile depresif belirtiler ve sosyal fobi belirtileri arasındaki ilişki

Yazında internet bağımlılığı ile depresyon ve sosyal fobi arasında anlamlı bir ilişki olduğuna dair çok sayıda çalışma mevcuttur. Romano⁷⁴ ve arkadaşlarının 60 katılımcı ile yaptıkları bir çalışmada internet bağımlılık ölçeği skorları ile depresyon arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Kim⁶⁴ ve arkadaşları tarafından 1573 lise öğrencisi ile yapılan geniş ölçekli bir çalışmada internet bağımlılığı olan katılımcılarda internet bağımlısı olmayanlara göre daha yüksek oranda depresyon görüldüğü bildirilmiştir. Kore’de 452 ergenle yapılan başka bir çalışmada internet bağımlılığı olanlarda depresif ve obsesif-kompulsif belirtilerde anlamlı derecede yükselme olduğu bulunmuştur.⁷⁵

Türkiye’de 319 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada internet bağımlılığı olanlarda depresyon ölçek skorları anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.⁷⁶ Şenormancı⁷⁷ ve arkadaşları tarafından 720 üniversite öğrencisi ile yapılan bir başka çalışmada da internet bağımlılık ölçeği ile depresif belirtiler arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Çalışmamızda riskli internet kullanıcılarında Beck Depresyon Ölçeği puan ortalaması 17.45 ± 1.63 bulunmuş olup, ortalama internet kullanıcısı olanlara göre (9.16 ± 9.16) anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Ayrıca ölçek puanına göre depresyonda olduğu kabul edilen katılımcıların ortalama internet kullanım süresi (3.42 ± 2.06 saat/gün) ve YİBÖ puan ortalaması (32.08 ± 15.50) depresyon tanısı almayanlara göre anlamlı derecede yüksek saptanmıştır. Çalışmamızda internet bağımlılığı ile depresif belirtiler arasında pozitif ilişki saptanmış olup bu bulgular yazın ile uyumlu bulunmuştur. Çalışmamızda ortaya çıkan bulgular, internet bağımlılığı ve depresyon arasındaki nedensellik bağının saptanmasına olanak vermemektedir. Literatürde nedenselliğe yönelik yapılmış çalışma sayısı azdır. 129 ergen ile yapılan bir çalışmada internet bağımlılığının depresyon ve intihar riski ile kuvvetli ilişkisi olduğu; depresyonda sıklıkla görülen benlik saygısında azalma, reddedilmeye duyarlılık ve onay ihtiyacının kişide internet kullanımını arttırabileceği, internetin özellikle kişilerarası işlevlerinin bu kişilerde bağımlılığa yol açabileceği

belirtilmiştir.⁷⁸ Schumacher⁷⁹ ve arkadaşlarının çalışmasında internetin sosyal destek, başarı ve yaşam memnuniyetinin olduğu sanal bir dünya sağladığı ve depresyonu olan gençlerde belirtileri hafifletmek amacı ile internet kullanımının depresyonu olmayanlara göre daha yüksek olabileceği belirtilmiştir. İnternet bağımlılığına ikincil olarak depresyonun ortaya çıkabileceğini belirten çalışmalar da mevcuttur.²⁹ Young⁶, internet bağımlılığına bağlı bir izolasyon geliştiğini ve bunun da giderek artan bir depresyona neden olabileceğini belirtmektedir.

Çalışmamızda internet bağımlılığı ile sosyal fobi arasındaki ilişki incelenmiştir. Riskli internet kullanımı olan katılımcıların sosyal fobi belirti düzeyleri, ortalama internet kullanıcılarına oranla anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. İnternet bağımlılık ölçeği puanları ile sosyal fobi ölçeği puanları arasında pozitif yönde ilişki saptanmıştır. Yazında internet bağımlılığı ile sosyal fobi ilişkisine dair birçok çalışma mevcuttur. Çalışmamızda elde edilen bulgular internet bağımlılığı ile sosyal fobi arasında pozitif yönde ilişki olduğunu bildiren birçok çalışma ile benzer niteliktedir.^{15,63,80} Weinstein⁸¹ ve arkadaşları, internet bağımlılığı üzerine yaptıkları bir gözden geçirmede internet bağımlılığının sosyal anksiyete bozukluğu, depresyon ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ile yakından ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Chak ve Leung⁸² 722 katılımcı ile yaptıkları bir çalışmada internet bağımlılığı ile çekingenlik, depresyon ve sosyal anksiyete arasında pozitif yönde ilişki saptamışlardır.

Sosyal fobide kişide, başkaları tarafından yargılanabileceğine, sosyal ortamlarda mahcup ya da rezil olacağına yönelik belirgin ve sürekli korku bulunmaktadır. İnternet kişilere yüz yüze olmayan iletişim imkanı sunmakta, kişi yetersiz olduğunu düşündüğü özelliklerini sanal ortamda gizleyebilmekte ve kendisine yeni bir sanal kimlik oluşturabilmektedir. Bu durum sosyal fobisi olan kişilerde daha fazla internet kullanımı ve daha yüksek oranda internet bağımlılığına yol açıyor olabilir.

5.5 İnternet bağımlılığı ile ilişkili olabilecek diğer faktörler

Yazında internet bağımlılığı ile alkol kullanımı ilişkisine dair çok sayıda çalışma mevcuttur. Madde kullanım bozukluğu kişinin diğer bağımlılık yapıcı alternatiflere bağımlı olma eğilimini gösterebileceği, eğer internetin bağımlılık yapma potansiyeli varsa madde kullanım bozukluğu olan gençlerin internet bağımlılığı açısından savunmasız olabileceği bildirilmiştir.⁸³ Japonya’da 2453 üniversite öğrencisi ile cinsiyet, yaş ve depresyonun etkisi

kontrol edilerek yapılan bir çalışmada internet bağımlılığı ile zararlı alkol kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.⁶⁵ Çin’de 1392 lise öğrencisi ile yapılan bir çalışmada alkol içme davranışı olan gençlerde internet bağımlılığı oranının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bildirilmiştir.⁸⁴ Ko⁶⁵ ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada problemlili alkol kullanımı olan gençlerde internet bağımlılığı oranının daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Aynı çalışmada düşük benlik saygısı, düşük ailevi işlevsellik ve düşük yaşam doyumu hem sorunlu alkol kullanımı hem de internet bağımlılığı ile ilişkili bulunmuş olup internet bağımlılığının problemlili davranış modelinin bir parçası olabileceği öne sürülmüştür.

Yazında internet bağımlılığı ile alkol ve diğer madde bağımlılıklarının yüksek oranda birliktelik göstermesi nedeni ile kimyasal bağımlılık ile davranışsal bağımlılıkların ortak biyolojik özelliklere sahip olabileceği ifade edilmektedir.⁸⁵ Bizim çalışmamızda alkol kullanan öğrencilerde ortalama internet kullanım süresi 3.01 ± 1.79 saat/gün, alkol kullanmayanlarda ise ortalama $2.81 \pm 1,82$ olarak bulunmuştur. Alkol kullananlarda günlük ortalama internet kullanımı daha fazla olmakla birlikte aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0.221$). Katılımcılara alkol kullanımının “var-yok” şeklinde sorulması ve alkol kullanım miktarının değerlendirilmemiş olması alkol kullanımı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin yeterli değerlendirilememesine yol açmış olabilir.

İnternet bağımlılığı ile sigara kullanımı ilişkisini inceleyen çok fazla çalışma bulunmamaktadır. Kore’de 73.238 ortaokul ve lise öğrencisi ile yapılan bir çalışmada sigara kullanımının internet bağımlılarında genel popülasyona oranla anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.⁸⁶ Aynı çalışmada ayrıca sigara kullanım miktarı ile internet bağımlılığı düzeyi arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Tsai⁸⁷ ve arkadaşları tarafından 1360 üniversite öğrencisi ile yapılan bir başka çalışmada sigara kullanımı ile internet bağımlılığı arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmamıştır. Alaçam⁶⁹ üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, internet bağımlılığı olan öğrencilerin %46.2’sinin, riskli internet kullanıcılarının %31.5’inin, ortalama internet kullanıcılarının ise %21.6’sının sigara kullandığını; sigara kullanan öğrencilerin internet bağımlılığı ölçek puanlarının kullanmayanlara oranla anlamlı derecede yüksek olduğunu ifade etmiştir. Örnekleme ağırlıklı olarak sigara içmeyen lise öğrencilerinden oluşan bir başka çalışmada da benzer şekilde sigara kullananlarda internet bağımlılık düzeyi, kullanmayanlara oranla anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.⁸⁸

Çalışmamızda sigara kullanan katılımcıların günlük ortalama internet kullanımı 3.08 ± 1.69 saat/gün, kullanmayanların ortalaması ise 2.81 ± 1.84 olarak bulunmuştur. Sigara kullananlarda ortalamanın daha yüksek saptanmış olmasına rağmen bu farklılık anlamlı düzeyde bulunmamıştır. Bu bulgu sigara kullanımı ile internet bağımlılığı arasında ilişki bulunmadığını ifade eden çalışmalarla benzerlik göstermektedir.^{58,89} Bunun nedeni çalışmanın tıp fakültesi öğrencilerinde yapılmış olması ve sigara kullanma oranının (%16.5) düşük saptanmış olmasıyla ilişkili olabilir.

Yazında internet bağımlılığı ile gelir düzeyi ilişkisini ele alan çok sayıda çalışma mevcuttur. Ancak sonuçlar farklılık göstermektedir. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ailelerinin gelir düzeyini 'kötü' olarak bildiren öğrencilerin internet bağımlılığı ölçek skorları, aile gelirini 'orta' ve 'iyi' olarak bildirenlere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.⁵⁸ 12-17 yaş arası 286 ergenle yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre ise internetin çoğunlukla üst sosyo-ekonomik düzeydeki kişiler tarafından kullanıldığı ve sosyo-ekonomik düzey arttıkça internet kullanımının da arttığı ifade edilmiştir.⁹⁰ Kore'de yaş ortalaması 26.74 olan 14.111 çevrimiçi katılımcı ile yapılan bir çalışmada internet bağımlılığı ile maddi gelir düzeyi arasında bir ilişkinin bulunmadığı bildirilmiştir.²⁵

Türkiye'de 754 ortaöğretim öğrencisi ile yapılan çalışmada gelir düzeyi arttıkça internet bağımlılık düzeyinin de arttığı bildirilmiştir.⁶⁶ Park⁹¹ ve arkadaşlarının 903 lise öğrencisi ile yaptıkları internet bağımlılığı yaygınlığı ve ailevi faktörlerle ilişkisini araştıran çalışmada ise sosyoekonomik düzeyi daha yüksek olanların daha fazla internet bağımlısı oldukları ortaya çıkmış ancak bu farklılık anlamlı düzeyde bulunmamıştır.

Çalışmamızda öğrencilerden ailelerinin gelir durumunu 1-8 arasında puanlamaları istenmiştir (1=çok kötü, 8=çok iyi). Ailenin gelir düzeyine göre günlük ortalama internet kullanım saatlerine bakıldığında ailenin geliri arttıkça günlük ortalama internet kullanım süresinin anlamlı düzeyde arttığı ancak aile gelir düzeyi ile YİBÖ ortalaması arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmadığı saptanmıştır ($p=0.988$). Bu bulgular internet bağımlılığı ile sosyoekonomik düzey arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını bildiren birçok çalışma ile uyumludur. Bununla birlikte sosyoekonomik düzey arttıkça internet bağımlılık ölçeği puanları artmaktadır. Çalışmamızda gelir düzeyinin öznel olarak bildirilmiş olması daha depresif kişilerin ailelerinin sosyoekonomik durumunu daha olumsuz değerlendirmesine yol açmış olabilir. Ayrıca ortaya internete erişimin belirli bir ücrete tabi olması nedeniyle sosyoekonomik durumu daha iyi olanlar için internete erişim daha kolay olabilir. İnternet

bağımlılığı ölçek puanlarının sosyoekonomik düzeyi daha iyi olan grupta daha yüksek saptanması internete erişim kolaylığı ile ilişkili olabilir. İnternete erişim imkanı sağlayan cep telefonu, tablet ve bilgisayar gibi araçların yaygınlaşması ve internete erişim maliyetinin azalması nedeniyle sosyoekonomik düzey ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin zaman içerisinde azalması beklenebilir.

5.6 Kısıtlılıklar

Araştırmamızın bir tıp fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrenciler üzerinde yapılmış olması tüm üniversite öğrencilerine genellenmesini engellemektedir. Araştırmada fakültede öğrenim görmekte olan öğrencilerin tamamına ulaşamamış olması araştırma bulgularının, yapıldığı tıp fakültesine genellenmesini engellemektedir. Bir diğer kısıtlılık ise katılımcı sayısının fazlalığı nedeni ile araştırmada öz bildirim ölçeklerinin kullanılmış olması ve bireylerin yapılandırılmış görüşme yöntemleri ile değerlendirilememiş olmasıdır. Ayrıca internet bağımlılığı ile sıkça birliktelik gösteren diğer psikiyatrik bozuklukların etkisi dışlanamamıştır.

6 SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Çalışmamızın bulgularına göre tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı için risk taşıyan riskli internet kullanımı oranı yaygın olarak bulunmuştur. Henüz kesin tanımlaması yapılmamış olsa da, giderek büyüyen bir toplumsal sorunu haline gelen internet bağımlılığı, tıp fakültesi öğrencilerinde diğer üniversite öğrencilerine oranla daha az yaygınlık göstermesine rağmen bağımlılık açısından riskli internet kullanımı öğrencilerin sağlığını tehdit edici düzeye gelmiş gibi görünmektedir. İnternetin bazı kullanım biçimlerinin (günlük ortalama internet saatinin artması, sosyal medyayı takip etme ve oyun oynama amacı ile interneti kullanmanın) İB için daha fazla risk oluşturduğu belirlenmiştir. İB'nin saptanması ve tedavi edilmesi, var olan ruhsal sorunların azalmasına katkıda bulunarak ergenin işlevselliğini ve yaşam kalitesini arttırabilir.

Çalışmamızda ayrıca İB ile depresif belirtiler ve sosyal kaygı belirtileri arasında doğrusal bir ilişki de tespit edilmiştir. Depresyon ve sosyal kaygı bozukluğu tespit edilen olgularda internet kullanım özelliklerinin araştırılması olası eşlik eden İB tespit etmek açısından faydalı olacaktır. Görece yaygın görülen bu iki bozukluk arasındaki ilişkinin, daha ayrıntılı incelendiği geniş örneklem sayılı, ileriye dönük, kontrollü çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

ÖZET

Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı, İnternet Bağımlılığının Sosyodemografik Özellikler, Depresyon ve Sosyal Fobi ile İlişkisi

Amaç: Bu çalışmada tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı (İB) yaygınlığının belirlenmesi, İB ile depresyon ve sosyal fobi arasındaki ilişkinin araştırılması ve internet bağımlılığı ile ilişkili olabilecek diğer faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışmamızın örneklemini 2013-2014 eğitim yılında tıp fakültesinde öğrenim görmekte olan 437 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcılar Sosyodemografik Veri Formu, Young İnternet Bağımlılık Ölçeği (YİBÖ), Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve Liebowitz Sosyal Fobi Ölçeği (LSFÖ) kullanılarak değerlendirilmiştir. Veriler ki-kare testi, Mann Whitney U testi, Kruskal Wallis testi, tek yönlü ANOVA testi ve Spearman korelasyon analizi kullanılarak değerlendirilmiştir. Verilerin istatistiksel analizinin yapılması amacıyla SPSS istatistik paket programı kullanılmıştır. Sonuçların yorumlanmasında $p < 0.05$ anlamlılık düzeyi kabul edilmiştir.

Bulgular: Çalışma grubumuzda İnternet Bağımlılığı hiç bulunmamakla beraber Riskli İnternet Kullanımı(RİK) oranı %5 olarak bulunmuştur. RİK açısından cinsiyetler arasında anlamlı fark saptanmamıştır. RİK kullanımı olan öğrencilerin günlük ortalama internet kullanım süresi, BDÖ ve LSKÖ puanları RİK olmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin interneti en sık sosyal medya takibi, müzik dinleme/film izleme ve sohbet etme amacıyla kullandıkları tespit edilmiştir. Erkeklerin kızlara oranla interneti oyun oynama amacıyla daha fazla kullandıkları, kızların ise erkeklere oranla internette daha fazla sohbet ettikleri ve ödev hazırladıkları saptanmıştır. Sigara ve alkol kullanımı, ailenin gelir düzeyi ve kiminle yaşadığına göre YİBÖ puan ortalamaları arasında anlamlı fark saptanmamıştır.

Sonuç: İnternet bağımlılığı, üniversite öğrencileri arasında yaygın bir sorundur. Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı ve riskli internet kullanımı oranları düşük bulunmuştur. Riskli internet kullanımının depresyon ve sosyal fobi belirtileri ile ilişkili olduğu saptanmıştır. İnternet bağımlılığının tanınmasının yapılabilmesi, önlenmesi ve tedavisi için internet bağımlılığı ile ilişkili olabilecek değişkenlerin ve eşlik eden psikiyatrik bozuklukların araştırılması gerekmektedir.

Anahtar sözcükler: İnternet bağımlılığı, depresyon, sosyal fobi, üniversite öğrencileri

ABSTRACT

Prevalence of internet addiction among medical faculty students and its relationship with socio-demographic variables, depression and social phobia

Objective: In this study, it is aimed to investigate the prevalence of internet addiction and associated variables among medicine students and to examine its relationship with depression, social phobia.

Method: Our study sample consists of 437 students attending to medical faculty in the 2013-2014 academic years. Participants were assessed with socio-demographic form, Young Internet Addiction Scale (YIAS), Beck Depression Inventory (BDI) and Liebowitz Social Phobia Scale (LSPS). Acquired data was analysed by using chi-square test, Mann Whitney U test, oneway ANOVA test, Kruskal Wallis test and Spearman's correlation analysis. SPSS statistical software package was used for statistical analyses. While evaluating the results of the analysis, $p < 0,05$ was accepted as level of significance.

Results: In our study group internet addiction (IA) ratio was found to be %0 and the risky internet use (RIU) ratio was found to be %5. There were no significant differences between genders in terms of RIU. Internet usage time per day, Beck Depression Inventory scores and Liebowitz Social Anxiety Scale scores were significantly higher in RIU group compared to non-RIU. It's found that students use internet most commonly for following social media, listening to music/watching videos and chatting. It is found that males use internet for online gaming more than females while females chat and prepare homework more. No significant correlations were found between YIAS scores and smoking, alcohol use nor with whom they have lived.

Conclusion: Internet addiction is a common problem among college students. Internet addiction and risky internet use rates were found to be lower among students of medical faculty. Risky internet use is related to symptoms of depression and social phobia. Variables related to internet addiction and comorbid psychiatric disorders must be identified in order to definite, prevent and treat internet addiction.

Keywords: Internet addiction, depression, social phobia, collage students

KAYNAKLAR

1. Ko CH, Yen JY, Yen CF, Chen CS, Chen CC. The association between Internet addiction and psychiatric disorder: a review of the literature. *Eur Psychiatry*. 2012;27(1):1–8.
2. Young KS. Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*. 2004: 402–15.
3. Moreno M, Jelenchick L, Cox E, Young H, Christakis D. Problematic internet use among US youth: a systematic review. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2011;165(9):797–805.
4. Cho YR, Lee HJ. A study on a model for internet addiction of adolescents. *Taehan Kanho Hakhoe Chi* . 2004;34:541–51.
5. Türk Dil Kurumu. Güncel Türkçe Sözlük. Erişim Adresi:<http://www.tdk.gov.tr>. Erişim Tarihi: 10.09.2014.
6. Tamam, L. Dürtü kontrol bozuklukları. *Psikiyatri Temel Kitabı* (Ed Köroğlu E). 2.baskı. 2009.
7. Internet World Stats. Usage and Population Statistics. Erişim adresi: <http://www.internetworldstats.com/stats.htm> Erişim tarihi: 02.10.2014.
8. T.C. Başbakanlık Türkiye İstatistik Kurumu, 2013 verileri.
9. Arısoy Ö. İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatr güncel yaklaşımlar*. 2009:1:55–67.
10. Ögel K. İnternet Bağımlılığı : İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak. 1.baskı. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları. 2012.
11. Young KS. Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. In: L. Vande Creek, T Jackson ed. *Internet addiction: A source book* Sarasota. FL: Professional Resource Press. 1999.
12. Caplan SE. A social skill account of problematic Internet use. *J Commun*. 2005;55:721–36.
13. Goldberg I. Internet Addiction Disorder. 1996. Aktaran : Yar A.Ruhsal Bozukluğu olan ve olmayan ergenlerde internet bağımlılığı yaygınlığı. Tıpta Uzmanlık Tezi. Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi, Kocaeli 2012.
14. Arısoy Ö. İnternet Bağımlılığı. Ed:Tamam Lut. Dürtü Kontrol Bozuklukları. 1.baskı. Ankara: HYB Basım Yayın. 2009:343–403.
15. Shapira N, Goldsmith TD, Keck PE, Khosla UM, McElroy SL. Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *J Affect Disord*. 2000;57(1-3):267–72.
16. Beard, KW, Wolf EM. Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*. 2001;4(3): 377-383.
17. Morahan-Martin J, Schumacher P. Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Comput Human Behav*. 2000;16(1):13–29.

18. Davis RA. Cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Comput Human Behav.* 2001;17:187–95.
19. Block JJ. Issues for DSM-V: internet addiction. *Am J Psychiatry.* 2008;165(3):306–7.
20. Pies R. Should DSM-V Designate “Internet Addiction” a Mental Disorder? *Psychiatry (Edgmont).* 2009;6(2):31–7.
21. Amerikan Psikiyatri Birliği Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı (DSM-5). Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı (Çev. Ed.: E Köroğlu) Hekimler Yayın Birliği. 5.baskı. Ankara. 2013.
22. Petry NM, O’Brien CP. Internet gaming disorder and the DSM-5. *Addiction.* 2013;108(7):1186–7.
23. Durkee T, Kaess M, Carli V, Parzer P, Wasserman C, Floderus B, et al. Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: demographic and social factors. *Addiction.* 2012;107(12):2210–22.
24. Bakken IJ, Wenzel HG, Götestam KG, Johansson A, Øren A. Internet addiction among Norwegian adults: A stratified probability sample study. *Scand J Psychol.* 2009;50(2):121–7.
25. Whang LS-M, Lee S, Chang G. Internet over-users’ psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychol Behav.* 2003;6:143–50.
26. Cömert İT, ÖGEL K. İstanbul Örnekleminde İnternet ve Bilgisayar Bağımlılığının Yaygınlığı ve Farklı Etkenlerle İlişkisi. *Türkiye Klin Adli Tıp Derg. Türkiye Klinikleri.* 2009;6(1):9–16.
27. Caplan SE. Preference for Online Social Interaction: A Theory of Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being. *Communic Res.* 2003;30(6):625–48.
28. Caplan SE. Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive–behavioral measurement instrument. *Comput Human Behav.* 2002;18(5):553–75.
29. Byun S, Ruffini C, Mills JE, Douglas AC, Niang M, Stepchenkova S, et al. Internet addiction: metasynthesis of 1996-2006 quantitative research. *Cyberpsychol Behav.* 2009;12(2):203–7.
30. Douglas AC, Mills JE, Niang M, Stepchenkova S, Byun S, Ruffini C, et al. Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996–2006. *Comput Human Behav.* 2008;24(6):3027–44.
31. Spada MM, Langston B, Nikčević A V., Moneta GB. The role of metacognitions in problematic Internet use. *Comput Human Behav.* 2008;24(5):2325–35.
32. Öztürk Ö, Odabaşıoğlu G, Eraslan D, Genç Y, Kalyoncu ÖA. İnternet bağımlılığı : kliniği ve tedavisi. *Internet Addiction : Clinical Aspects and Treatment Strategies.* 2007;90(2):36–41.
33. Kim SH, Baik S-H, Park CS, Kim SJ, Choi SW, Kim SE. Reduced striatal dopamine D2 receptors in people with Internet addiction. *Neuroreport.* 2011;22(8):407–11.
34. Lee YS, Han DH, Yang KC, Daniels MA, Na C, Kee BS, et al. Depression like characteristics of 5HTTLPR polymorphism and temperament in excessive internet users. *J Affect Disord.* 2008;109(1-2):165–9.

35. Zhang H-X, Jiang W-Q, Lin Z-G, Du Y-S, Vance A. Comparison of psychological symptoms and serum levels of neurotransmitters in Shanghai adolescents with and without internet addiction disorder: a case-control study. *PLoS One*. 2013;8(5):e63089.
36. Montag C, Kirsch P, Sauer C, Markett S, Reuter M. The role of the CHRNA4 gene in Internet addiction: a case-control study. *J Addict Med*. 2012;6(3):191–5.
37. Işık E. Depresyon ve bipolar bozukluklar. Ankara: Görsel Sanatlar Matbaacılık. 2003: 5-11.
38. Öztürk MO, Uluşahin A. Duygulanım bozuklukları. Ruh sağlığı ve hastalıkları, 11. baskı. Ankara. 2008: 337-428.
39. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV). Washington DC: American Psychiatric Association Press. 4th ed. text rev. 2000.
40. Johnson J, Horwath E, Weissman MM. The validity of major depression with psychotic features based on a community study. *Arch Gen Psychiatry*. 1991;48:1075–81.
41. Kessler RC, Birnbaum H, Bromet E, Hwang I, Sampson N, Shahly V. Age differences in major depression: results from the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R). *Psychol Med*. 2010;40:225–37.
42. Erol N, Kılıç C, Ulusoy M, Keçeci M, Şimşek Z. Türkiye Ruh Sağlığı Profili Araştırması, Ana Rapor. Ankara: TC Sağlık Bakanlığı, 1998.
43. Kessler RC, Bromet EJ. The epidemiology of depression across cultures. *Annu Rev Public Health*. 2013;34:119–38.
44. Sadock, Benjamin J., Harold I. Kaplan, and Virginia A. Sadock. Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry: behavioral sciences/clinical psychiatry. Lippincott Williams & Wilkins, 2007.
45. Öztürk MO, Uluşahin A. Anksiyete bozuklukları. Ruh sağlığı ve hastalıkları. 11. baskı. Ankara. 2008: 448-512.
46. Young K. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology Behav* 1998;1:237–44. Available from: <http://online.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/cpb.1998.1.237>
47. Bayraktar F. İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir 2001.
48. Beck AT. An inventory for measuring depression. *Archives of general psychiatry*. 1961;4(6):561-571.
49. Hisli N. Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji dergisi*. 1989;7(23): 3-13.
50. Safren S, Heimberg RG, Horner KJ, Juster HR, Schneier FR, Liebowitz MR. Factor structure of social fears: The Liebowitz Social Anxiety Scale. *J Anxiety Disord*. 1999;13:253–70. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10372341>
51. Soykan C, Ozgüven HD, Gençöz T. Liebowitz Social Anxiety Scale: the Turkish version. *Psychol Rep*. 2003;93:1059–69.
52. Dilbaz N. Liebowitz sosyal kaygı ölçeği geçerlik ve güvenilirliği. 37. Ulusal Psikiyatri Kongresi Özet Kitabı. İstanbul. 2001.

53. Aydemir Ö, Köroğlu E. Psikiyatride Kullanılan Klinik Ölçekler. 4.Baskı. HYB Basın Yayın. Ankara. 2009:262-284.
54. Greenfield DN. Psychological characteristics of compulsive internet use: a preliminary analysis. *Cyberpsychol Behav.*1999;2(5):403–12.
- Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19178212>
55. Siomos KE, Dafouli ED, Braimiotis DA, Mouzas OD, Angelopoulos N V. Internet addiction among Greek adolescent students. *Cyberpsychol Behav.* 2008;11(6):653–7.
56. Kubey RW, Lavin MJ, Barrows JR. Internet use and collegiate academic performance decrements: early findings. *J Commun.* 2001;51(2):366–82.
57. Şahin M. Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Ve Saldırganlık. *Dusunen Adam J Psychiatry Neurol Sci.* 2014;27(1):43–52.
58. Canan F. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, disosiyatif belirtiler ve sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. *Tıpta Uzmanlık Tezi. Düzce Üniversitesi Tıp Fakültesi. Düzce, 2010.*
59. Ergin A. Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve etkileyen etmenler *Internet addiction prevalence and contributing factors in the medical faculty students.* 2011:134–42.
60. Pramanik T, Sherpa MT, Shrestha R. Internet addiction in a group of medical students: a cross sectional study. *Nepal Med Coll J.* 2012;14:46–8.
61. Chou C, Condon L, Belland JC. A Review of the Research on Internet Addiction. *Educ Psychol Rev.* 2005;17(4):363–88.
62. Krajewska-Kułak E, Kułak W, Marcinkowski JT, Damme-Ostapowicz K Van, Lewko J, Lankau A, et al. Internet addiction among students of the medical university of białystok. *Comput Inform Nurs.* 2011;29(11):657–61.
63. Bernardi S, Pallanti S. Internet addiction: a descriptive clinical study focusing on comorbidities and dissociative symptoms. *Compr Psychiatry.* 2009;50(6):510–6.
64. Kim K, Ryu E, Chon M-Y, Yeun E-J, Choi S-Y, Seo J-S, et al. Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *Int J Nurs Stud.* 2006;43:185–92.
65. Yen J-Y, Ko C-H, Yen C-F, Chen C-S, Chen C-C. The association between harmful alcohol use and Internet addiction among college students: comparison of personality. *Psychiatry Clin Neurosci.* 2009;63(2):218–24.
66. Selim G. İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van. 2009.*
67. Leung L. Net-Generation Attributes and Seductive Properties and Internet Addiction. *CyberPsychology Behav.* 2004;7:333–48.
68. Yang CK. Sociopsychiatric characteristics of adolescents who use computers to excess. *Acta Psychiatr Scand.* 2001;104:217–22.

69. Alaçam H. Denizli Bölgesi Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Görülme Sıklığı ve Yetişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ile İlişkisi. Tıpta Uzmanlık Tezi. Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi. Denizli, 2012.
70. Yang SC, Tung CJ. Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Comput Human Behav.* 2007;23:79–96.
71. Canan F, Ataoglu A, Nichols LA, Yildirim T, Ozturk O. Evaluation of psychometric properties of the internet addiction scale in a sample of Turkish high school students. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking.* 2008;13(3):317–20.
72. Technologies E, Hardie E, Tee MY. Excessive Internet Use □ : The Role of Personality , Loneliness and Social Support Networks in Internet Addiction. *Society.* 2007;5:34–47.
73. Simkova B, Cincera J. Internet addiction disorder and chatting in the Czech Republic. *Cyberpsychol Behav.* 2004;7:536–9.
74. Romano M, Osborne LA, Truzoli R, Reed P. Differential Psychological Impact of Internet Exposure on Internet Addicts. *PLoS One.* 2013:e55162
75. Ha JH, Kim SY, Bae SC, Bae S, Kim H, Sim M, et al. Depression and internet addiction in adolescents. *Psychopathology.* 2007;40:424–30.
76. Dalbudak E, Evren C, Aldemir S, Coskun KS, Ugurlu H, Yildirim FG. Relationship of internet addiction severity with depression, anxiety, and alexithymia, temperament and character in university students. *Cyberpsychol Behav Soc Netw.* 2013;16:272–8.
77. Şenormancı Ö, Saraçlı Ö, Atasoy N, Şenormancı G, Koptürk F, Atik L. Relationship of internet addiction with cognitive style, personality, and depression in university students. *Compr Psychiatry.* 2014;55:1385–90.
78. Tsitsika A, Critselis E, Louizou A, Janikian M, Freskou A, Marangou E, et al. Determinants of Internet addiction among adolescents: a case-control study. *ScientificWorldJournal.* 2011;11:866–74.
79. Morahan-Martin J, Schumacher P. Loneliness and social uses of the Internet. *Comput Human Behav.* 2003;19:659–71.
80. Bozkurt H, Coskun M, Ayaydin H, Adak I, Zoroglu SS. Prevalence and patterns of psychiatric disorders in referred adolescents with Internet addiction. *Psychiatry Clin Neurosci.* 2013;67(5):352–9.
81. Weinstein A, Lejoyeux M. Internet addiction or excessive internet use. *Am J Drug Alcohol Abuse.* 2010;36:277–83.
82. Chak K, Leung L. Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use. *Cyberpsychol Behav.* 2004;7:559–70.
83. Volkow N, Li T-K. The neuroscience of addiction. *Nat Neurosci.* 2005;8:1429–30.
84. Lam LT, Peng Z, Mai J, Jing J. Factors associated with Internet addiction among adolescents. *Cyberpsychol Behav.* 2009;12:551–5.
85. Alavi SS, Ferdosi M, Jannatifard F, Eslami M, Alaghemandan H, Setare M. Behavioral Addiction versus Substance Addiction: Correspondence of Psychiatric and Psychological Views. *Int J Prev Med.* 2012;3:290–4.

86. Lee YS, Han DH, Kim SM, Renshaw PF. Substance abuse precedes internet addiction. *Addict Behav.* 2013;38:2022–5.
87. Tsai HF, Cheng SH, Yeh TL, Shih CC, Chen KC, Yang YC, et al. The risk factors of Internet addiction- A survey of university freshmen. *Psychiatry Res.* 2009;167:294–9.
88. Cao F, Su L. Internet addiction among Chinese adolescents: Prevalence and psychological features. *Child Care Health Dev.* 2007;33:275–81.
89. Choi K, Son H, Park M, Han J, Kim K, Lee B, et al. Internet overuse and excessive daytime sleepiness in adolescents: Regular article. *Psychiatry Clin Neurosci.* 2009;63:455–62.
90. Bayraktar, F. İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir, 2001.
91. Park SK, Kim JY, Cho CB. Prevalence of Internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents. *Adolescence.* 2008;43:895–909.



EKLER

Ek 1: Sosyodemografik Veri Formu

Ek 2: Young İnternet Bağımlılık Ölçeği

Ek 3: Beck Depresyon Ölçeği

Ek 4: Liebowitz Sosyal Fobi Ölçeği



Ek 1: Sosyodemografik Veri Formu

SOSYODEMOGRAFIK VERİ FORMU

Cinsiyetiniz:.....

Formun doldurulduğu tarih: ... / ... /

.....

Doğum Tarihiniz (yıl olarak) :.....

Sınıfınız:.....

Sınıf tekrarınız oldu mu? () Evet () Hayır

En uzun süre yaşadığınız şehir:.....

Halen yaşadığınız yer için aşağıdakilerden hangisi doğrudur?

- 1() Ailemle beraber yaşıyorum
- 2() Arkadaşlarımla yaşıyorum
- 3() Yurtta kalıyorum
- 4() Tek başına yaşıyorum
- 5() Başka belirtiniz:.....

Size göre, ailenizin gelir düzeyi?

(Çok düşükse 1'i, çok iyiye 8'i, ikisinin arasındaysa en uygun olanı işaretleyiniz.)

Çok düşük 1(); 2(); 3(); 4(); 5(); 6(); 7(); 8() Çok iyi

Son zamanlarda ruhsal açıdan kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

(Çok kötü ise 1'i, çok iyiye 8'i, ikisinin arasındaysa uygun olanı işaretleyiniz.)

Çok kötü 1(); 2(); 3(); 4(); 5(); 6(); 7(); 8() Çok iyi

İlgi alanlarınız ve alışkanlıklarınız :

İnterneti günde yaklaşık kaç saat kullanırsınız?..... () Hiç kullanmıyorum

İnternet kullanmanız, eğer değişiyorsa;

hafta içi günlerde:..... Hafta sonu veya tatil günlerinde:.....

İnterneti **en sık hangi amaçla** kullanırsınız?

(Sıklığın seviyesine göre 1 ile 8 arasında derecelendirme yapınız; **1-Hiç ... 8-En sık**):

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Sosyal medya | 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() |
| <input type="checkbox"/> Oyun oynama | 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() |
| <input type="checkbox"/> Sohbet etme | 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() |
| <input type="checkbox"/> Ödev / Proje hazırlama | 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() |
| <input type="checkbox"/> Müzik dinleme/Film-video izleme | 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() |
| <input type="checkbox"/> Amaçsızca gezinme (websurf) | 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() |
| <input type="checkbox"/> Cinsel içerikli materyale ulaşma | 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() |
| <input type="checkbox"/> Alışveriş | 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() |
| <input type="checkbox"/> Diğer | 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() |

İnternete girmek için **en çok hangi iletişim aracını** kullanıyorsunuz ?

- Dizüstü bilgisayar
 Masaüstü bilgisayar
 Cep telefonu
 Tablet bilgisayar

İnternete **en çok nereden** bağlantıyorsunuz ?

- Ev
 Okul
 İnternet kafe
 Diğer.....

Spor yapmakla ilişkiniz:

- Pek ilgim yok Ayda birkaç kez Hemen her gün Diğer:.....

Kitap okuma ile ilişkiniz:

- Pek ilgim yok Yılda bir iki kitap Ayda bir iki Diğer:.....

Müzik dinleme ile ilişkiniz:

- Pek ilgim yok Arada dinlerim Sıklıkla dinlerim Diğer:.....

Televizyonla ilişkiniz:

- Pek ilgim yok Arada izlerim Sıklıkla izlerim Diğer:.....

Gündemdeki olaylarla ilişkiniz:

- Pek ilgim yok Arada bakarım Yakından izlerim Diğer:.....

Sigara kullanır mısınız? Kullanıyorsanız **günde** veya **haftada** ne kadar?

...../ gün;/ hafta

Alkol kullanır mısınız? Kullanıyorsanız **haftada** veya **ayda** ne kadar?

...../ hafta;/

Ek 2: Young İnternet Bağımlılık Ölçeği

YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki sorularda size en uygun düşen sıklık (X) ile işaretleyiniz.	Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Çok sık	Devamlı
1. Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal edersiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce e-postanızı (e-mail) denetlersiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ne sıklıkla okula devamınız internetten dolayı olumsuz etkilenir?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın fazlalığından şikayet eder?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma sürenizden olumsuz yönde etkilenir?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internete girersiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Ne sıklıkla internetsiz hayatın, sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağını düşünürsünüz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Biri sizi internetteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kırıncı konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar gösterirsiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü ne sıklıkla uykunuz kaçır?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. İnternette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya internete girmeyi hayal edersiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Kendinizi ne sıklıkla internetteyken "yalnızca birkaç dakika daha" derken bulursunuz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. İnternette kaldığınız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi yeğlersiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sinirli hissedip internete girince rahatlırsınız?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ek 3: Beck Depresyon Ölçeği

BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ

Aşağıda gruplar halinde bazı cümleler yazılıdır. Lütfen her gruptaki cümleleri dikkatle okuyunuz. BUGÜN DE dahil olmak üzere GEÇEN HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Seçmiş olduğunuz cümlelerin yanındaki numarayı daire içine alınız. Eğer bir grupta durumunuzu tarif eden birden fazla cümle varsa sizi en iyi anlatanını daire içine alınız. Seçiminizi yapmadan önce her gruptaki cümlelerin hepsini dikkatlice okuyunuz.

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 umutsuz ve karamsar değilim.
1. Gelecek hakkında karamsarım.
2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecek gibi geliyor.
3. 0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.
1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
2. Geçmişime baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
3. Kendimi tümüyle başarısız bir kişi 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. Kendimi çoğu zaman suçlu hissediyorum.
3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
6. 0. Kendimden memnunum
1. Kendimden pek memnun değilim.
2. Kendime çok kızıyorum.
3. Kendimden nefret ediyorum.
7. 0. Başkalarından daha kötü olduğunu sanmıyorum.
1. Zayıf yanlarım veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.
2. Hatalarımdan dolayı her zaman kendimi kabahatli bulurum.
3. Her aksilik karşısında kendimi kabahatli bulurum.
8. 0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm zamanlar oluyor, fakat yapmıyorum.
2. Kendimi öldürmek isterdim.
3. Fırsatını bulursam kendimi öldürürüm.
9. 0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.
1. Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
2. Çoğu zaman ağlıyorum.
3. Eskiden ağlayabilirdim, şimdi istesem de ağlayamıyorum.
10. 0. Şimdi her zaman olduğumdan sinirli değilim.
1. Eskisine göre daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
2. Şimdi hep sinirliyim.
3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.

- 11 0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.
1. Başkaları ile daha az görüşmek, konuşmak istiyorum.
2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybettim.
3. Hiç kimseyle görüşüp, konuşmak istemiyorum.
- 12 0. Eskiden olduğu kadar kolay karar verebiliyorum.
1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
3. Artık hiç karar veremiyorum.
- 13 0. Aynada kendime baktığımda bir değişiklik görmüyorum.
1. Daha yaşlanmışım ve çirkinleşmişim gibi geliyor.
2. Görünüşümün çok değiştiğini ve daha çirkinleştiğini hissediyorum.
3. Kendimi çok çirkin buluyorum.
- 14 0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
1. Bir şeyler yapabilmem için gayret göstermem gerekiyor.
2. Herhangi bir şeyi yapabilmem için kendimi zorlamam gerekiyor.
3. Hiçbir şey yapamıyorum.
- 15 0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.
1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıp, tekrar uyuyamıyorum.
3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
- 16 0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.
1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
2. Yaptığım hemen her şey beni yoruyor.
3. Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.
- 17 0. İştahım her zamanki gibi.
1. İştahım eskisi kadar iyi değil
2. İştahım çok azaldı.
3. Altı kilodan fazla verdim.
- 18 0. Son zamanlarda kilo vermedim.
1. İki kilodan fazla kilo verdim
2. Dört kilodan fazla kilo verdim.
3. Altı kilodan fazla verdim.
- 19 0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.
1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu, kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendiriyor.
2. Sağlığım beni endişelendirdiğinden başka şeyler düşünmek zorlaşıyor.
3. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.
- 20 0. Son zamanlarda cinsel konulara ilgimde bir değişme fark etmedim.
1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
2. Cinsel konularla çok daha az ilgiliyim.
3. Cinsel konularla ilgimi tamamen kaybettim.
- 21 0. Bana cezalandırılmış gibi gelmiyor.
1. Cezalandırılabilceğimi seziyorum.
2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.

Ek 3: Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği

LIEBOWITZ SOSYAL FOBİ BELİRTİLERİ ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki formu dikkatle okuyun.

Sol kolondaki durumlarda duyduğunuz kaygının şiddetine göre, 1 ile 4 arasında puan verin.

Sağ kolonda aynı durumlar tekrar sıralanmıştır. Bu defa bu durumlardan kaçınıyorsanız, kaçınmanın şiddetine göre yine 1 ile 4 arasında puan verin.

Puanlamayı aşağıdaki tariflere göre yapın. Teşekkürler.

Kaygı	Kaçınma
1: Yok ya da çok hafif	1: Kaçınma yok ya da çok ender
2: Hafif	2: Zaman zaman kaçınırım
3: Orta derecede	3: Çoğunlukla kaçınırım
4: Şiddetli	4: Her zaman kaçınırım

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