

**ERGENLERDE İNTERNET KULLANIM SÜRESİNİN PSİKOLOJİK ETKİLERİ
PSYCHOLOGICAL EFFECTS OF THE DURATION OF INTERNET USAGE ON
ADOLESCENTS****Yrd. Doç. Dr. Neslim GÜVENDEĞER DOKSAT**Beykent Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, neslimdoksat@doksat.com,
İstanbul/Türkiye**Klinik psikolog Çağlar ÇEVİK**
caglarcevk@gmail.com, İstanbul/Türkiye**Yrd. Doç. Dr. Arzu ÖNAL SÖNMEZ**Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Anabilim
dalı. arzudr@yahoo.com, İstanbul/Türkiye**ÖZ**

Amaç: Ergenlik dönemindeki günlük internet kullanım sürelerinin, onların depresyon, sosyal fobi, yalnızlık ve internet bağımlılık düzeyleri üzerine olan etkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntemler: İstanbulda öğrenim görmekte olan 300 lise öğrencisi internet kullanım süresi ile depresyon, sosyal fobi, yalnızlık ve internet bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkinin araştırılması amacı ile çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışmada Beck Depresyon Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Ucla Yalnızlık Ölçeği uygulanmıştır.

Bulgular: Araştırma sonuçlarına göre ergenlerin internet kullanım süreleri ile onların depresyon, sosyal fobi, yalnızlık ve internet bağımlılık düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu saptanmıştır. Ergenlerin internet kullanım süresi arttıkça bu durumları yaşama düzeyleri de artış göstermektedir.

Tartışma: Bu konu ile ilgili çalışmalar bilgisayar teknolojisinin gelişmesi ile birlikte internet kullanımına karşı gelişen bağımlılık dolayısıyla önem kazanmaktadır. Birçok farklı sebeple çocuk ve ergenlerin internet kullanımı artış göstermektedir. Ergenlerde internet kullanımının psikolojik etkilerinin daha geniş ve farklı grupları da içerecek şekilde incelenmesinin, internetin olumsuz etkilerinin önlenmesinde önemli olduğu düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: internet bağımlılığı; depresyon; sosyal fobi; yalnızlık

ABSTRACT

Aim: The aim of the study is to investigate the impact of internet usage time on adolescents' depression, social phobia, loneliness and internet addiction levels.

Materials and Methods: Three hundred students who are currently studying in Istanbul have been enrolled to the study. Beck Depression Inventory, Liebowitz Social Anxiety Scale, Young Internet Addiction Test ve UCLA Loneliness Scale have been implemented.

Results: There is a positive relationship between adolescents' internet usage time, their depression, social phobia, loneliness and internet addiction levels. As adolescents' internet usage time increases, their potential of experiencing these situations increases.

Discussion and Conclusion: Researches regarding this subject are crucial as the number of people who are addicted to internet increases depending on evolution of computer technology. Internet use between children and adolescents are increasing rapidly. The impact of internet use on adolescents' psychology must be researched among various and larger groups and must be studied efficiently to prevent its negative impacts.

Keywords: internet addiction; depression; social phobia; aloneness

1. GİRİŞ

İnternet bağımlılığı, kişinin internet kullanımını kontrol edememesine ve bu nedenle ilişkilerinde, iş yaşamında ve sosyal hayatında sorunlar yaşamasına neden olmaktadır (1). İnternet bağımlılığının ortaya çıkması, ilk olarak Goldberg tarafından DSM-IV’de (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal El Kitabı) bulunan “madde bağımlılığı” kriterlerini uyarlayarak problemli internet kullanımı kriterlerini oluşturmasıyla gerçekleşmiştir (2). Ancak ilk akademik tanım Kimberly Young tarafından yapılarak literatüre kazandırılmıştır (3). DSM-V’e göre internetle aşırı meşgul olma, internetin elinden alınması durumunda yoksunluk belirtileri gösterme, internette geçirilen zamanı gittikçe artan bir şekilde harcama ihtiyacı (tolerans), internet kullanımını kontrol etmekte başarısız girişimler, olumsuz psiko-sosyal sorunları hakkında bilgisi olmasına rağmen aşırı internet kullanımına devam etme, internet kullanımının dışında, bunun bir sonucu olarak önceki hobi, eğlenceye karşı ilgi kaybı, disforik duygudurumdan kaçmak ya da rahatlatmak için internet kullanımı, internet kullanım miktarı konusunda aile üyeleri, terapistler, ya da diğerlerini aldatma, internet kullanımı nedeniyle bir ilişki, iş veya eğitim ya da kariyer fırsatının tehlikeye girmesi olarak tanımlanmaktadır(4).

Özellikle ergenlerde oldukça sık görülen, psikolojik ve bedensel gelişimlerini, sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyerek akademik başarılarını da düşüren aşırı şekilde bilgisayar ve internet kullanımı bireyin hem akademik hem de kişisel gelişimini olumsuz yönde etkilemekte, kişiyi bağımlı hale getirmektedir (5). Son yıllarda yapılan araştırmalar bireylerin mutluluk düzeyleri ile yeni teknolojik değişimler arasında ters orantı olduğu yönündedir (6). İnterneti az kullananlar ya da hiç kullanmayanların kullananlara göre daha az depresyon ve yalnızlık hissi yaşadıkları saptanmıştır (7). Ayrıca bağımlılık yaratma, yalnızlaştırma, ruhsal sorunlar yaratma, yabancılaştırma gibi olumsuz etkileri olduğu ileri sürülebilir (8, 9). Ergenlerin ruhsal süreçlerindeki gelişimlerinde sosyalleşmenin önemli bir etkidir. Sosyalleşemeyen ergenlerde ruh sağlığı ile ilgili sorunlar görülebilmektedir (10).

Bu çalışmada ergenlik dönemindeki internet kullanım süresi ile psikolojik etkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. İnternet bağımlılığı oluşma nedenlerinin araştırılmasının tedavi aşamasına da ışık tutabileceği ön görülmüştür.

2. GEREÇ VE YÖNTEMLER

2.1. Gereçler

Araştırmanın örneklemini İstanbuldaki bir liseden rastgele seçilmiş olan 15-18 yaş arasındaki 300 lise öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırmada veri toplamak amacıyla, Beck Depresyon Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ), UCLA-Yalnızlık Ölçeği (UCLA-YÖ), Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği kullanılmıştır.

2.2. Beck Depresyon Ölçeği Test

Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilen Beck Depresyon Ölçeği, depresyonda gözlenebilen somatik, duygusal, bilişsel ve motivasyonel belirtileri ölçmektir. Ölçeğin amacı depresyon tanısı koymaktan ziyade depresyon yönünden riski belirlemek, depresif belirtilerin düzeyini ve şiddet değişimini ölçmektir. Beck Depresyon envanteri kötümserlik, başarısızlık duygusu, doyumsuzluk, suçluluk duygusu, kendinden nefret etme, kendini cezalandırma arzusu, ağlama nöbetleri, sinirlilik, sosyal içedönüklük, kararsızlık, çalışmama, uyku sorunları, çökkünlük, iştah ve kilo kaybı, somatik yakınmalar ve cinsel dürtü kaybı olmak üzere 21 farklı belirti kategorisini içermektedir. Katılımcılardan geçirdiği son bir haftada kendisini nasıl hissettiğini düşünerek her bir belirti kategorisine ait 4 cümleden birini seçerek işaretlemesi beklenmektedir. Her kategori 0 ile 3 arasında puan olmakta ve yüksek puan depresyon düzeyinin ya da şiddetinin yüksekliğini göstermektedir. Ölçeğin Türkçe için geçerlik güvenirlik çalışmasında ise kesme puanının 17 olarak kabul edildiği belirtilmiştir.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Hisli tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun iki yarım test güvenirlik katsayısı .74 olarak hesaplanmıştır. Beck Depresyon Envanterinin geçerlik çalışmalarında, Beck Depresyon Envanteri punaları ile MMPI depresyon alt ölçeği puanları arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı .50 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Sürekli Kaygı Envanteri (STAI-T) ile korelasyonu .55, Otomatik Düşünceler Ölçeği ile korelasyonu ise .74 olarak hesaplanmıştır (11).

2.3. İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ)

“İnternet Bağımlılığı Ölçeği-İBÖ” Türkçeye uyarlanmıştır. İnternet bağımlılığı, bireyin ölçsüz biçimde internet kullanması, bundan dolayı bireysel, sosyal ve mesleki alanda çeşitli sorunlar yaşamasını ifade eden bir kavramdır. İBÖ beş basamaklı likert tipi bir ölçek olup üç faktör altında toplanabilen 19 maddeden

oluşmaktadır. Faktörlerde yer alan maddelerin her biri; hiçbir zaman (1), Nadiren (2), Bazen (3), Genellikle (4), Her zaman (5) şeklinde ölçeklendirilmiştir. Ölçeğin bütününden toplam puan olarak en düşük 19 en yüksek 95 puan alınabilir. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe bağımlılık düzeyinin yükseldiği kabul edilmektedir. Ölçeğin üç alt boyutu vardır; birincisi “kontrol kaybı”, ikincisi “daha fazla online kalma isteği” ve üçüncüsü ise “sosyal ilişkilerde olumsuzluk”tur (12).

2.4. UCLA-Yalnızlık Ölçeği (UCLA-YÖ)

Bireylerin yalnızlık düzeylerini ölçmek amacıyla Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen (University of California Los Angeles Loneliness Scale) UCLA Yalnızlık Ölçeğinin tüm maddeleri olumsuz ifadeler içeren bir ölçek olup ancak bunun sistematik bir yanlılığa yol açtığını düşünülerek Russel, Peplau ve Cotrana tarafından tekrar gözden geçirilmiş ve maddelerin yarısı olumlu yarısı da olumsuz ifadeleri içeren bir forma dönüştürülmüştür (13).

UCLA Yalnızlık Ölçeği’ni oluşturan 20 maddenin 10 tanesi ters yönde, diğer 10 tanesi ise düz yönde kodlanmıştır. Bu ölçeğin her bir maddesinde sosyal ilişkilerle ilgili duygu ve düşünce sunulmakta ve bireylerden bu ifadelerdeki durumları ne kadar sıklıkla yaşadıklarını Likert tipi dördümlü bir derecelendirme ölçeği üzerinde işaretlemeleri istenmektedir.

Ölçeğin puanlanmasında olumlu yöndeki ifadeler (1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20), “Hiç Yaşamam” (4), “Nadiren Yaşarım” (3), “Bazen Yaşarım” (2), “Sık sık Yaşarım” (1) şeklinde puanlanmaktadır. Olumsuz ifadeleri içeren maddeler ise (2, 3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18) bunun tam tersi olarak “Hiç Yaşamam” (1), “Nadiren Yaşarım” (2), “Bazen Yaşarım” (3), “Sık sık Yaşarım” (4) şeklinde puanlanmaktadır. Bireylerin tüm maddelerden elde ettikleri toplam puanlar “Genel Yalnızlık Puanını” vermektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20’dir. Puanın yüksek olması yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunun göstergesi kabul edilmektedir.

2.5. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)

Liebowitz (1987) tarafından geliştirilen ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Heimberg, Horner, Juster, Safren ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (1999). Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ), sosyal etkileşim ve performans durumlarında sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin korku ve kaçınma düzeylerini belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Yirmi dört maddeden oluşan ölçek, 11’i sosyal etkileşim ve 13’ü performans olmak üzere iki alt ölçekten oluşmakta ve tüm maddeler dördümlü Likert tipinde ayrı ayrı kaygı ve kaçınma alt başlıkları için değerlendirilmektedir. Uygulama sonrası toplam korku, sosyal etkileşim korkusu, performans korkusu, toplam kaçınma, sosyal etkileşimden kaçınma ve performanstan kaçınma olmak üzere altı alanda puanlar elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 0 ile 144 arasında değişebilmekte ve alınan puanın yüksek olması sosyal kaygı düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Önerilen kesme puanı kaygı ve kaçınma alt ölçekleri için 25, toplam ölçek puanı için ise 50 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa değeri .81 ile .92 arasında değişebilmektedir.

Ülkemizde ölçeğin Türkçe formu için geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Soykan ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (14). Korku ya da kaygı alt ölçeği maddeleri için Cronbach alfa katsayısı .96, kaçınma alt ölçeği maddeleri için .95 ve bütün ölçek maddeleri için .98 olarak bulunmuştur. Ayrıca, ölçeğin korku-kaygı alt ölçeği, kaçınma alt ölçeği ve toplam ölçek puanları ile Beck Kaygı Enventeri puanlarının birleşiklik geçerliği pozitif yönde ve anlamlı olarak bulunmuştur (sırasıyla $r=.26$, $.21$ ve $.25$, $p < .05$).

2.6. İstatistik analiz

Araştırmada, Beck Depresyon Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Ucla Yalnızlık Ölçeği, internet kullanım sürelerine yönelik yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonuna ait bulgular ve Çoklu Regresyon analizine ait bulgular; internet kullanım süresi ile depresyon düzeyi, eğitim türü, kaygı, yalnızlık, internet bağımlılığı, cinsiyet değişkenleri arasındaki farklılığı belirtmek için Varyans (ANOVA) analizine ait bulgular, internet kullanım süresi ile eğitim türü ve cinsiyet arasında T – Testi olmak üzere beş bölümde ele alınmıştır.

3. BULGULAR

İnternet kullanım süreleri ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi bulmak için Bağımsız Gruplar T - Testi yapılmıştır. Kadınlarla erkeklerin günlük internet kullanımı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur, kadınlar ve erkeklerin günlük internet kullanım süresinin neredeyse eşit olduğu görülmektedir. İnternet kullanma ile eğitim türleri arasındaki ilişkiyi bulmak için Bağımsız Gruplar T - Testi yapılmıştır. Sabahcılarla öğlencilerin

günlük internet kullanımı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Sabahcılarla öğrencilerin günlük internet kullanım süresinin neredeyse eşit olduğu görülmektedir.

Beck Depresyon Ölçeği skorları ve öğrencilerin günlük internet kullanımı süreleri arasındaki korelasyon incelendiğinde beck depresyon ölçeğinden elde edilen puanlar ile internet kullanım süresi arasında pozitif ($r = .268$; $p < .001$) ilişki olduğu gözlenmektedir. İnternet kullanım süresi ile depresyon düzeyi arasında anlamlı bir nedensellik ilişkisi vardır ($p < 0.05$) (Tablo 2).

İnternet kullanım süreleri ile yalnızlık düzeyi korelasyonuna ilişkin bulgular incelendiğinde değişkenler arasındaki korelasyon ilişkisini bulmak için Spearman Korelasyon analizi yapılmıştır. Yalnızlık düzeyi ve internet kullanım süreleri arasında pozitif yönde yüzde 16,0'lık bir ilişki vardır. İlişki anlamlı sayılabilecek oranda değildir. İnternet kullanım süresi artarsa yalnızlık düzeyi 0.160 şekilde artacaktır. Aralarında yüzde 16,0'lık bir ilişki vardır. İnternet kullanım süresi ile yalnızlık arasında anlamlı bir nedensellik ilişkisi saptanmamıştır ($p > 0.05$) (Tablo 3).

İnternet kullanım süresi ile kaygı arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlı Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Anlamlı bir nedensellik ilişkisi vardır ($p < 0.05$).

İnternet kullanım süresi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Anlamlı bir nedensellik ilişkisi saptanmıştır ($p < 0.05$).

4. TARTIŞMA

Araştırmamızda internet kullanım süresi ile bunun psikolojik etkileri ve internet bağımlılığı ilişkisi incelenmiştir. Ergenlik döneminde ergenlerin yaşadığı; suskunluk, içe kapanıklık, çevreden kopma, can sıkıntısı, aile içinde çatışma, akran sorunları, çevresi içinde beğenilmeme korkusu, kendi ve dünyanın geleceği hakkında endişe duyma ve kötümserlik duyguları; ergeni, bu sorunları unutabileceği veya bu sorunlardan kaçabileceği bir ortam olan internete yönlendirmektedir (10).

Çalışmamızda günlük internet kullanımı ile cinsiyetler arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bağımlılık eğilimi ile cinsiyet arasında anlamlı fark saptanmayan çalışmaların yanı sıra (15-17), erkeklerde kadınlara göre daha fazla internet bağımlılığı görüldüğünü ileri süren çalışmalar da bulunmaktadır (18-20). Bunun sebebi ergenlik yaş grubunda erkek çocukların daha fazla bilgisayar oyunuyla zaman geçirmesi ve oyun sürelerinin uzun olması ile ilişkili olabilir. Kızlarda internette geçirilen zamanın sosyal ilişki kurma ve sosyal ilişkileri devam ettirme amacı ile olduğu görülmektedir (21, 22).

Uzun süreli internet kullanımının, sosyal etkileşimde düşüşe ve depresyon artışına neden olduğu düşünülmektedir (23). Çalışmamızın bulguları ile aynı yöndeki diğer çalışmalarda da ergenlerdeki depresif bulgular ile internet kullanım süresinin uzunluğu arasında ilişki saptanmıştır (24-26). Psikiyatrik bulgular arasında internet bağımlılığı üzerinde en fazla etkinin depresif bulgular olduğu gösterilmiştir (26). Bazı depresif ergenler içinde buldukları depresif duygudurumu internet ve bilgisayar oyunlarına olan aşırı ilgi ile dışa vurmaktadırlar (27). Bu da ergenlik dönemindeki içe kapanıklık ile bilgisayara dolayısıyla internete olan ilginin artması ile sonuçlanmaktadır. Klinik açıdan değerlendirildiğinde, bağımlılıklarda boşluk duygusu ile başa çıkabilmek için depresyon ve kaygı şeklinde ortaya çıkabilecekleri düşünülmektedir (15). Ergenlik döneminde depresyona olan meyilin yüksek olduğunu savunan çalışmaların yanı sıra tersini iddia eden çalışmalarda internet kullanımının depresyon ile direkt ya da indirek etkisinin çok düşük olduğu düşünülmektedir (28, 29).

Çalışmamızda internet kullanım süresi arttıkça yalnızlık düzeyinin arttığı saptanmıştır. Ergenlik döneminde internet kullanmaya başlanan ilk zamanlarda internet başında geçirilen süre arttıkça yalnızlık hissinin azaldığı (30) düşünülürken bir yıllık takip sonucunda tersine olumsuz etki oluşturduğu saptanmıştır (31). İnternette aşırı zaman geçirme ve uyumsuz sosyal davranışlar arasında güçlü bir ilişki söz konusudur. Uzun süre yalnız kalma gerçek hayattan kaçma ve internette yabancılara karşı yakınlık duyma ile de sonuçlanmaktadır (32). Çalışmamızda da uzun süre internet kullanımı ile yalnızlık düzeyinin artmasının ilişkili olduğu saptanmıştır. Yalnızlık düzeyi arttıkça internette geçirilen sürenin artması veya tam tersi internette geçirilen süre arttıkça artan yalnızlaşma sebep sonuç ilişkisi açısından birbirleriyle sıkı ilişki içerisinde.

Kaygılı kişilerin sosyal hayatta kurması beklenen ilişkileri internet ortamında daha rahat kurduğu görülmektedir (33). Bizim çalışmamızla uyum gösteren veriler olmakla birlikte tersini savunan olumsuz ilişki olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (34, 35). İnternette geçirilen süre geçici de olsa kaygıyı azaltmaktadır (16).

İnternet kullanımının süresi arttıkça, okul hayatında verimlilik düşmekte, aile yaşamında sorunlar ortaya çıkmaktadır. İnternetin birçok olumlu yönü yanında bağımlılık yaratma, yalnızlaştırma, ruhsal sorunlar yaratma, yabancılaştırma gibi olumsuz etkileri olduğu ileri sürülebilir (36). İnternet kullanım süresi arttıkça bağımlılık geliştirme oranı da artmaktadır. İnternet bağımlılığı geliştirilmesi açısından hassas bir dönem olan ergenlikte daha fazla çevre oluşturmak, kendine daha fazla anlam kazandırmak ve karşı cinsle yakınlık geliştirmek gibi nedenlerle internet üzerinde geçirdikleri süre artmaktadır (37).

5. SONUÇ

Ergenlik döneminde bilgisayar ve internetin aşırı kullanımı psikolojik ve bedensel gelişimlerini, sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkilemekte akademik başarılarında da düşüşe neden olarak hem akademik hem de kişisel gelişimlerini olumsuz yönde etkilemekte, kişiyi bağımlı hale getirebilmektedir (5). İnternetin olumsuz etkileri ile ilgili çalışmaları destekler nitelikte ergenlerin oyun sırasında ya da internette farklı duygusal süreçler içerisine girmesine rağmen yine de içsel olarak yaşadığı yalnızlık ve umutsuzluğun devam ettiği izlenmektedir (6). Yabancılaşma ve bağımlılık, internet ve bilgisayarın sosyal boyutu açısından değerlendirilebilecek önemli olgulardır.

İnternet kullanımının ergenlerin psikolojilerine olan etkilerinin, farklı ve daha geniş gruplarla araştırılması ve olumsuz etkilerin önlenmesi için yeterli çalışmaların yapılması gerekmektedir.

6. KISITLILIKLAR

Vakaların ek psikiyatrik tanıları olup olmaması ile ilgili bilgi alınmamış olması ve bilgilerin özbildirim şeklinde alınması çalışmamızın kısıtlılıklarıdır. Daha geniş örneklem grubu ile yapılacak çalışmaların internetin olumsuzlukları ile ilişkili çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

Tablolar

Tablo 1. Sosyodemografik veriler

İnternet kullanma	F	Sig.	T	Df	Sig.(2-Tailed)	Ort. Fark.
Cinsiyet	2,311	,130	2,175	298	,030	,02973
Eğitim	,010	,920	,000	298	1,000	,0000

Tablo 2. İnternet kullanım süreleri ile depresyon düzeyleri korelasyonu

	Beck Depresyon	Günlük internet kullanımı
Envanteri Skorlaması		
Beck Depresyon Envanteri		
Pearson Skorlanması	1	,268
Sig. (2-tailed)	,000	
N	300	300
Günlük internet kullanımı?		
Pearson Skorlanması	,268	1
Sig. (2-tailed)	,000	
N	300	300

Tablo 3. İnternet kullanım süreleri ile yalnızlık düzeyleri korelasyonu

	Günlük internet kullanımı?	Yalnızlık
Spearman's rho		
Correlation Coefficient	1000	,110
Sig. (2-tailed)	.	,016
N	300	300
Yalnızlık		
Correlation Coefficient	,110	1,00
Sig. (2-tailed)	,016	.
N	300	300

Tablo 4. İnternet kullanım süreleri ile kaygı düzeyi korelasyonu

		Günlük internet kullanımı	Toplam korku
Günlük İnternet kullanımı	Pearson Korelasyon	1	,021
	Sig. (2-tailed)	.	,718
	N	300	300
Toplam korku	Pearson Korelasyon	,021	1
	Sig. (2-tailed)	,718	,718
	N	300	300

Tablo 5. İnternet kullanım süreleri ile internet bağımlılığı oranı korelasyon

		Günlük internet kullanımı	Toplam korku
Günlük İnternet kullanımı	Pearson Korelasyon	1	,186**
	Sig. (2-tailed)	,082	
	N	300	300
İnternet bağımlılığı	Pearson Korelasyon	,186**	1
	Sig. (2-tailed)	,082	
	N	300	300

KAYNAKÇA

1. Young KS. Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications. *Cyberpsychol Behav Soc Netw.* 2007;10:671-9.
2. Goldberg I. Internet addiction disorder. 1996.
3. Young KS. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav Soc Netw.* 1998;1:237-44.
4. Black DW, Grant JE. DSM-5® guidebook: the essential companion to the diagnostic and statistical manual of mental disorders: Am Psych Pub; 2014.
5. Cengizhan C. Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: İnternet bağımlılığı. 2005.
6. Aydoğdu C. Televizyon ve bilgisayarın gençler üzerindeki psikolojik etkileri: Hendek örneği. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. 2003.
7. Block JJ. Issues for DSM-V: Internet addiction. *Am Psychiatric Assoc;* 2008.
8. Antony MM, Swinson RP. The shyness & social anxiety workbook: Proven techniques for overcoming your fears: New Harbinger Publications; 2000.
9. Batıgün A, Hasta D. İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Derg.* 2010;11:213-9.
10. Ögel K. İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak: İş Bankası Kültür Yayınları; 2012.
11. Hisli N. Beck Depresyon Envanteri'nin geçerliği üzerine bir çalışma. *Psikoloji dergisi.* 1988;6:118-22.
12. Şahin C, Korkmaz Ö. İnternet bağımlılığı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi.* 2011;32:101-15.
13. Demir A. UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji dergisi.* 1989;7:14-8.
14. Soykan Ç, Özgüven HD, Gençöz T. Liebowitz social anxiety scale: the Turkish version. *Psychological Reports.* 2003;93:1059-69.
15. 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.

16. Brenner V. Psychology of computer use: XLVII. Parameters of Internet use, abuse and addiction: the first 90 days of the Internet Usage Survey. *Psychological reports*. 1997;80:879-82.
17. Kim WJ, Yang JC, Choi Y. Relationship between adolescent internet addiction tendency and family environment. *Chonnam Med J*. 2002;38:235-41.
18. Anderson KJ. Internet use among college students: An exploratory study. *J Am Coll Health*. 2001;50:21-6.
19. Greenberg JL, Lewis SE, Dodd DK. Overlapping addictions and self-esteem among college men and women. *J Addict Behav*. 1999;24:565-71.
20. Lee MS, Oh EY, Cho SM, Hong MJ, Moon JS. An assessment of adolescent Internet addiction problems related to depression, social anxiety and peer relationship. *J Korean Neuropsychiatr Assoc*. 2001;40:616-28.
21. Subrahmanyam K, Greenfield P, Kraut R, Gross E. The impact of computer use on children's and adolescents' development. *J Appl Dev Psycho*. 2001;22:7-30.
22. Valkenburg PM, Peter J. Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis. *J Comput Mediat Commun*. 2007;12:1169-82.
23. BAŞBAKANLIK T, MÜDÜRLÜĞÜ G. İNTERNET KULLANIMI VE AİLE.
24. Young KS, Rogers RC. The relationship between depression and Internet addiction. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 1998;1:25-8.
25. Yang CK. Sociopsychiatric characteristics of adolescents who use computers to excess. *Acta Psychiatr Scand*. 2001;104:217-22.
26. 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.
27. Ha JH, Yoo HJ, Cho IH, Chin B, Shin D, Kim JH. Psychiatric comorbidity assessed in Korean children and adolescents who screen positive for Internet addiction. *J Clin Psychiatry* 2006;67:821.
28. Wolak J, Mitchell KJ, Finkelhor D. Escaping or connecting? Characteristics of youth who form close online relationships. *J. Adolesc*. 2003;26:105-19.
29. Hampton K, Wellman B. Long distance community in the network society: Contact and support beyond Netville. *Am Behav Sci*. 2001;45:476-95.
30. Kraut R, Patterson M, Lundmark V, Kiesler S, Mukophadhyay T, Scherlis W. Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *Am. Psychol*. 1998;53:1017.
31. Kraut R, Kiesler S, Boneva B, Cummings J, Helgeson V, Crawford A. Internet paradox revisited. *J. Soc. Issues*. 2002;58:49-74.
32. Whang LS-M, Lee S, Chang G. Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2003;6:143-50.
33. Brenner C. *The mind in conflict*. Madison, CT. International Universities Press; 1982.
34. Vernberg EM, Abwender DA, Ewell KK, Beery SH. Social anxiety and peer relationships in early adolescence: A prospective analysis. *J Clin Child Psychol*. 1992;21:189-96.
35. Inderbitzen HM, Walters KS, Bukowski AL. The role of social anxiety in adolescent peer relations: Differences among sociometric status groups and rejected subgroups. *J Clin Child Psychol*. 1997;26(4):338-48.
36. Bölükbaş K. İnternet kafeler ve internet bağımlılığı üzerine sosyolojik bir araştırma: Diyarbakır örneği. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Diyarbakır, Türkiye. 2003.
37. Chou C, Hsiao M-C. Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Computers & Education*. 2000;35:65-80.