

T.C.

ANTALYA BİLİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**GENÇ YETİŞKİN BİREYLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI
VE SOSYAL FOBİ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

TEZ

HAZIRLAYAN

ALPER KÖKSAL

ANTALYA – 2022

T.C.

ANTALYA BİLİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**GENÇ YETİŞKİN BİREYLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI
VE SOSYAL FOBİ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

TEZ

HAZIRLAYAN

ALPER KÖKSAL

TEZ DANIŞMANI

DR. ÖĞR. ÜYESİ NİHAN YÖRÜK TEZER

ANTALYA – 2022

ONAY/BİLDİRİM FORMU

ANTALYA BİLİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Alper Köksal'a ait "Genç Yetişkin Bireylerde İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Fobi Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi" adlı bu tez çalışması Tez Kurulumuz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı /Klinik Psikoloji Programı tezi olarak (oybirliği / oyçokluğu) ile kabul edilmiştir.

Akademik Ünvanı, Adı ve Soyadı

İmzası

Danışman: Dr. Nihan YÖRÜK TEZER,

Üye:,

Üye:,

Enstitü Müdürü:,

Tez Sınavı Tarihi:

Tez Teslim Tarihi:

ÖNSÖZ

Bu araştırma genç yetişkin bireylerin internet bağımlılığı ve sosyal fobi düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan bu çalışmanın genç yetişkin bireylerde internet bağımlılığı ve sosyal fobi oluşumunun önlenmesine yönelik çalışmalara katkı sağlamasını umuyorum. Bu çalışmada Yüksek Lisans eğitimim boyunca bana her türlü bilgiyi, birikimleri, deneyimlerini aktaran desteğini esirgemeyen tez danışmanım sayın Dr. Nihan Tezer Yörük'e teşekkür ederim. Ayrıca yüksek lisans eğitimim boyunca bilgilerinden ve katkılarından yararlandığım değerli hocalarım Prof. Dr. Mehmet Yumru, Dr. Cumhuriyet Avcil, Prof. Dr. Sema Barlas'a şükranlarımı sunarım. Tez izleme komitem ve savunma jürimde bulunarak fikirleriyle çalışmama katkıda bulunan, Dr. Oğuzhan Herdi ve Dr. Muazzez Merve Avcıoğlu'na teşekkürlerimi sunarım. Lisans ve yüksek lisans dönemimde değerli bilgilerinizi destek veren nişanlım Melis Ortaköylü' ye teşekkürlerimi sunarım. Hayatımın en anında, yanımda olan, beni sonsuz olarak destekleyen aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

.... / / 20

Adı-Soyadı

Alper KÖKSAL

İmzası

ÖZET

GENÇ YETİŞKİN BİREYLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE SOSYAL FOBİ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Bu araştırmanın amacı, genç yetişkin bireylerde internet bağımlılığı ve sosyal fobinin arasındaki ilişkiyle demografik değişkenlerin rolü ile incelemektir. Bu amaç doğrultusunda genç yetişkin bireylerde internet bağımlılığı düzeyinin demografik değişkenlere göre karşılaştırmasının yanı sıra sosyal fobi düzeylerinin ve demografik özelliklerin internet bağımlılığı üzerinde yordayıcı rolü araştırılmıştır. Araştırma evrenini, interneti aktif olarak kullanmaya devam eden, genç yetişkin olarak nitelendirilen (20-40 yaş arası) bireyler oluşturmaktadır. Araştırmada bireylere ‘Kişisel Bilgi Formu’, ‘Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği’, ‘Young İnternet Bağımlılığı Kısa Formu’ veri toplamak aracı olarak kullanılmıştır. Yapılan araştırmada, basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılarak, 20-40 yaş arasındaki 279 kişiye anket yöntemi ulaştırılmıştır. Araştırma sonucunda, internet bağımlılığının kaygı ve kaçınma düzeyinde anlamlı ilişki gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. İnternet bağımlılığının cinsiyet, eğitim durumu, medeni durumu, çalışma durumu, çocuk durumuna göre anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Çalışmanın diğer bulguları değerlendirildiğinde, kaygı ile internet bağımlılığı arasında zayıf düzeyde pozitif ilişki olduğu değerlendirilmiştir. Bireylerin kaygı ve kaçınma puanının artması, internet bağımlılığının da arttığını göstermektedir. Erkek bireylerde internet bağımlılığı daha yüksek bulunurken, cinsiyet ile kaygı arasında bir ilişki bulunamamıştır. Bu nedenle, farklı aracı değişkenlerin bu ilişkide rolü olabileceğinin değerlendirilmesinin uygun olduğuna yönelik değerlendirme yapılmıştır. Sonuç olarak genç yetişkin bireylerde internet bağımlılığı ve sosyal fobi arasındaki ilişkinin belirlenen demografik bilgiler ile incelenmesi, uzmanlara bu rahatsızlıkları önleme ve müdahale noktasında yarar sağlayacağı ve yapılacak diğer araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Genç yetişkinlik, İnternet, Bağımlılık, İnternet Bağımlılığı, Sosyal Fobi

ABSTRACT

EVALUATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN INTERNET ADDICTION AND SOCIAL PHOBIA LEVELS IN YOUNG ADULT PERSONS

The aim of this study is to examine the relationship between internet addiction and social phobia and demographic variables in young adults. For this purpose, the predictive role of social phobia levels and demographic characteristics, as well as comparing the level of internet addiction in young adults with demographic variables, was investigated. The population of the research consists of individuals who continue to use the internet actively and are defined as young adults (aged between 20-40). In the research, using the simple random sampling method, 279 people between the ages of 20-40 were sent a questionnaire. 'Personal Information Form', 'Liebowitz Social Anxiety Scale', 'Young Internet Addiction Short Form' were used as data collection tools in the research. As a result of the research, it was concluded that internet addiction showed a significant relationship between anxiety and avoidance levels. It was observed that internet addiction showed significant differences according to gender, educational status, marital status, employment status, and child status. When the other findings of the study were evaluated, it was found that there was a weak positive relationship between anxiety and internet addiction. The increase in the anxiety and avoidance scores of individuals shows that internet addiction also increases. While internet addiction was found to be higher in male individuals, no relationship was found between gender and anxiety. For this reason, it was evaluated that it is appropriate to evaluate the mediating role of different variables in this relationship. As a result, it is thought that examining the relationship between internet addiction and social phobia in young adults with the determined demographic information will benefit the experts in terms of prevention and intervention of these disorders and contribute to other researches.

Keywords: Young adulthood, internet, addiction, internet addiction, social phobia

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
TABLolar.....	ix
KISALTMALAR	x
1.GİRİŞ	1
1.1 Problemin Tanımı.....	1
1.2 Araştırmanın Amacı.....	6
1.2.2 Araştırma Sorusu ve Hipotezler	6
1.3 Araştırmanın Önemi.....	8
1.4 Sınırlılıklar	10
1.5 Sayıtlar.....	11
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	12
2.1. Genç Yetişkinlik Dönemi ve Tanımı	12
2.1.2. Erikson ve Psiko-Sosyal Gelişim	14
2.1.2.5 <i>Kimlik Duygusu Kazanmaya Karşı Kimlik Kargaşası</i>	16
2.1.3. Genç Yetişkinlik Dönemi: Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık.....	18
2.1.4. Genç Yetişkinlikte Bilişsel Gelişim.....	19
2.2. İnternet Bağımlılığı.....	20
2.2.2.1. <i>Bilişsel Davranış Yaklaşım Kuramları</i>	22
2.2.2.2. <i>Sosyal Beceri Eksikliği Kuramı</i>	23
2.2.2.3. <i>Nörobiyolojik Teoriler</i>	23
2.2.2.4. <i>Biyolojik Yatkınlık</i>	24
2.2.3. İnternet Bağımlılığının Tanı Ölçütleri.....	24
2.2.3.3. <i>Suler İnternet Bağımlılığı Kriterleri</i>	27
2.2.3.4. <i>Beard ve Wolf İnternet Bağımlılığı Kriterleri</i>	28
2.2.4. İnternet Bağımlılığının Etkileri	30

2.2.6. İnternet Bağımlılığı Tedavisi	33
2.2.6.1. Bilişsel Davranış Terapisi (BDT)	33
2.2.6.2. Grup Terapisi	33
2.2.6.3. Aile Terapisi	34
2.2.6.4. Farmakoterapi.....	34
2.3. Sosyal Fobi.....	35
2.3.1. Sosyal Fobi Tanımı ve Etiyolojisi	35
2.3.2. Sosyal Fobi Etiyolojisi	36
2.3.2.1 Çocukluk Çağı Sosyal Fobisi ve Genetik	36
2.3.2.2 Davranışsal Ketlenme	38
2.3.2.3 Ailesel faktörler.....	41
2.3.2.4 Bağlanma Kuramına Dayalı Açıklamalar	43
2.3.2.5 Bilişsel Yapılanmalara Dayalı Açıklamalar	44
2.3.3 Sosyal Fobi Epidemiyolojisi	45
2.3.3.1. Sosyal Fobi Tanı Kriterleri ve Klinik Özellikler	46
2.3.3.1.1 Klinik	47
2.3.3.2. Sosyal Fobi ve Eşlik Eden Hastalıklar.....	48
2.3.3.3 Sosyal Fobi Yaygınlığı.....	49
2.3.4 Sosyal Fobinin Kuramsal Açıklamalar	49
2.3.4.1 Psikanalitik Kuram	50
2.3.4.2. Davranışçı Kuram.....	50
2.3.4.3. Bilişsel Kuram.....	51
2.3.5 Sosyal Fobi ve Ayırıcı Tanıları	51
2.3.6. Sosyal Fobi Tedavisi	53
2.4. İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Fobi	54
3.YÖNTEM	58
3.1 Evren ve Örneklem	58
3.2 Veri Toplama Araçları	60
3.2.1 Kişisel Bilgi Formu	60
3.2.1 Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği.....	60
3.2.2 Young İnternet Bağımlılığı Kısa Formu.....	61
3.3 İşlem	61

3.4 Veri Analizi.....	61
4. BULGULAR.....	62
4.1 Kaygı, Kaçınma ve İnternet Bağlılığı Puanlarının Cinsiyet Bakımından Farklılık Gösterme.....	62
4.2 Kaygı, Kaçınma ve İnternet Bağlılığı Puanlarının Çalışma Durumu Bakımından Farklılık Gösterme Analizi	63
4.3 Kaygı, Kaçınma ve İnternet Bağlılığı Puanlarının Medeni Durum Bakımından Farklılık Gösterme Analizi	64
4.4 Kaygı, Kaçınma ve İnternet Bağlılığı Puanlarının Çocuğu Olması Bakımından Farklılık Gösterme Analizi	65
4.5 Kaygı, Kaçınma ve İnternet Bağlılığı Puanlarının En Çok İnternete Bağlandığı Cihaz Bakımından Farklılık Gösterme Analizi	66
4.6 Kaygı, Kaçınma ve İnternet Bağlılığı Puanlarının Eğitim Durumu Bakımından Farklılık Gösterme Analizi	67
4.7 Kaygı, Kaçınma ve İnternet Bağlılığı Puanlarının İnterneti En Çok Hangi Amaçla Kullandıkları Bakımından Farklılık Gösterme Analizi.....	68
4.8 Kaygı, Kaçınma ve İnternet Bağlılığı Puanlarının İnternete Bağlanma Yeri Bakımından Farklılık Gösterme Analizi	70
4.9 Değişkenler arası Korelasyonel İlişkiler	71
4.10 İnternet Bağlılığı Üzerinde Etkili Olan Değişkenlerin İncelenmesi	73
5. TARTIŞMA.....	76
5.1 Gruplar Arası Farklılıkların Tartışılması.....	76
5.2. Yordayıcı (İlişkisel) Analizlerin Tartışılması	78
5.2.1 İlişkisel Regresyon Analizi	79
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	81
7.KAYNAKÇA.....	84
8.EKLER	112

TABLULAR

Tablo 1: Örnekleme Tanıtıcı Bilgiler.....	58
Tablo 2: Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Toplam Puanları ve Alt boyutlarına İlişkin Bilgiler	62
Tablo 3: Kaygı, Kaçınma ve İnternet Bağlılığı Puanlarının Cinsiyet Bakımından Farklılık Gösterme.....	63
Tablo 4: Kaygı, Kaçınma ve İnternet Bağlılığı Puanlarının Çalışma Durumu Bakımından Farklılık Gösterme Analizi.....	64
Tablo 5: Kaygı, Kaçınma ve İnternet Bağlılığı Puanlarının Medeni Durum Bakımından Farklılık Gösterme Analizi.....	65
Tablo 6: Kaygı, Kaçınma ve İnternet Bağlılığı Puanlarının Çocuğu Olması Bakımından Farklılık Gösterme Analizi.....	66
Tablo 7: Kaygı, Kaçınma ve İnternet Bağlılığı Puanlarının En Çok İnternete Bağlıdığı Cihaz Bakımından Farklılık Gösterme Analizi.....	67
Tablo 8: Kaygı, Kaçınma ve İnternet Bağlılığı Puanlarının Eğitim Durumu Bakımından Farklılık Gösterme Analizi.....	68
Tablo 9: Kaygı, Kaçınma ve İnternet Bağlılığı Puanlarının Korelasyon Analizi	72
Tablo 10: Kaygı, Kaçınma ve İnternet Bağlılığı Puanlarının Regresyon Analizi	74

KISALTMALAR

- ARPA** : Gelişmiş Araştırma Projeleri Ajansı
- ÇKB** : Çekingen Kişilik Bozukluğu
- DK** : Davranışsal Ketlenme
- DSM** : Amerikan Psikiyatri Birliği
- ICD** : Uluslararası Hastalık Sınıflaması
- LSKÖ** : Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği
- NASA** : Amerikan Uzay ve Havacılık Dairesi
- SAB** : Sosyal anksiyete bozukluğu
- SF** : Sosyal Fobi
- TCP/IP**: İletim Denetimi Protokolü / İnternet Protokolü

1.GİRİŞ

1.1. Problemin Tanımı

İnternet dünyanın farklı coğrafyalarından bilgisayarların birbiri ile ağlar aracılığıyla oluşan, milyonlarca insanın aynı anda ya da farklı zamanlar da kullandığı iletişim aracıdır (Yalçın, 2003). Geçtiğimiz yıllarda yapılan bir araştırmaya göre yaklaşık 7.4 milyar olan dünya nüfusunda internet bağlantısı sağlayan kişi sayısı 3,4 milyar, facebook, twitter gibi sosyal medyayı aktif olarak kullanan birey sayısı 2,3 milyar, cep telefonu, tablet PC gibi mobil cihaz kullanıcıları sayısı 3,8 milyar, cep telefonu ve tabletler üzerinden sosyal medyayı kullananların sayısı ise 1,97 milyar olarak bulunmuştur (<http://wearesocial.com/uk/special-reports/digitalin-2016>, Erişim tarihi: 25.04.2018). TÜİK (2020), sonuçlarına göre ülkemizde 16-24 yaş ile 25-34 yaşları arasında diğer yaş gruplarına oranla daha fazla internet ve akıllı telefon kullandığı açıklanmaktadır. TÜİK (2020) verilerine bakıldığında internet kullanım oranları 16-24 yaş arasında %91,8, 25-34 yaş arasında ise %93,5 olarak karşımıza çıkmaktadır. Teknolojinin bizlere sunduğu internet kullanımı ilerleyen teknoloji ile birlikte yalnız iletişim kurmakla kalmayarak aynı zamanda hızlı bilgiye ulaşma, günlük olaylar ve gelişmelerden anında haberdar olma, film seyretme, haberleri takip etme, çevrimiçi alışveriş yapma, sosyal medya kullanma, ithalat, ihracat yapma ve anlık toplantılar yaparak hızlı kararlar alma gibi kullanım olanakları sunmaktadır (Esen ve Siyez, 2011).

İnternet kullanımının hızla yaygınlaşmasıyla birlikte günümüzde internetin insanlara sağladığı olumlu etkileri kadar olumsuz etkileri de günümüzde tartışılmaya başlanmıştır (Anderson, 2001). İnternet kullanımının olumlu etkileri olarak; bilgiye erişimi kolaylaştırması, bilginin güvenli saklanabilmesi, iş yaşamını kolaylaştırması ve iletişimi kolaylaştırması örnek olarak verilebilirken olumsuz yönleri de vardır bunlar; çeşitli oyun ve sosyal medya gibi araçların bağımlılık haline gelmesi, ekran bağımlılığı ile birlikte göz sağlığının bozulması, kumar davranışını ortaya çıkarabilmesi, kontrolsüz kullanım ile birlikte kişinin sosyal hayattan uzaklaşmasıdır. Bilgisayar ve internet kullanımının çocuk bireyleri ve genç yetişkinleri ne şekilde etkileyeceği ile alakalı olumlu ve olumsuz avantajların eleştirildiği çok fazla güncel araştırma vardır (Rehbein ve Baier, 2013: 121). İnternet ile meydana gelen sanal çevrenin gerçek evreni yansıtmayacağını,

çocuğun gerçek evrenden uzak kalarak izole bir hayata yöneleceğini düşünen fikirler de bulunmaktadır (Mustafaoğlu vd., 2018: 7). Diğer bir deyişle internet, bireylerin odak noktası haline geldiğinde insan hayatını olumsuz etkilediği için bağımlılık gibi sorunlar ortaya çıkmaktadır (Karaman ve Kurtoğlu, 2009). Bireylerin bir kısmı internet kullanım süresini sınırlarken, bir kısmı ise internet kullanımını sınırlandıramamaktadır (Gönül, 2002). Kontrolsüz internet kullanımı ile ortaya çıkan yeni bağımlılık türlerinden bir tanesi de 'internet bağımlılığı' terimi literatüre girmiştir.

İnternet bağımlılığı, interneti gereğinden fazla kullanma isteğine karşı direnememesi, internet kullanmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, bireyin internetten ayrıldığında ise aşırı sinirlilik ve saldırganlık halinin olması ve bireyin sosyal, aile ve iş hayatlarının zamanla bozulması olarak tanımlanmaktadır (Young, 1996). Young'a göre (1996) kontrolsüz internet kullanımı bulunan bireylerde davranışsal olarak kendisini kontrol etmede güçlük çekmesinden dolayı ve bu tür davranışsal dürtü kontrol bozukluğunun da alkol alma ve uyuşturucu kullanmak gibi kimyasal herhangi bir madde kullanımını da kapsamamasından yola çıkarak bu açıklamaya en iyi uyum gösteren kumar bağımlılığı ile açıklamıştır. Kumar oynama bağımlılığı tanı kriterleri patolojik şekilde internet kullanımına aktarılmış ve internet bağımlılığı için ilk kez ciddi, nitelikli teşhis kriterleri meydana getirerek yayınlamıştır. İnternet bağımlılığı ve kumar bağımlılığının özelliklerinin birbirine yakın olması ile teşhis kriterleri de yakındır.

Davis (2001: 190)'e göre teknolojinin ilerlemesi ile alakalı pozitif deneyimler, kişileri bahsi geçen teknolojiyi kendi gündelik hayatlarında kullanmayı sürdürme tutumunu pekiştirmektedir. Olumlu deneyimler bireyin daha önce deneyimlediği olumlu pekiştireçlerdir. Birey, eğitim hayatı içinde ödev hazırlama, sınava çalışma gibi internet kullanımı bu davranışı pekiştirerek kullanımı arttırabilmektedir. İncelemeler özellikle sosyalleşme noktasında internet üstündeki bireyin sahip olabileceği yararlar üstünde durmaktadır. Bireylerin gerçek yaşamda kurmakta zorlandığı ilişkilerin internet kullanarak sağlayabilmeleri, hislerini açık şekilde aktarabilmeleri; örnek vermek gerekirse, nasıl olmayı arzuluyorlarsa kendilerini o şekilde göstermeleri, gerçek kimliklerini gizleyebilmeleri, arzu ettikleri zaman iletişime geçebilmeleri interneti çekici hale getiren nedenlerden olabilir (Kulaksızoğlu, 2002: 32).

İnternet kullanımını sınırlandıramayan kişilerde uyku bozukluğu, depresyon, anksiyete, sosyal fobi ve eklem bozulmaları oluşmaktadır (Tanrıverdi, 2012). Kişilerde görülen bu belirtiler internet bağımlılığı olarak nitelendirilmektedir. Bağımlılık davranışının arka planında, internete girme isteğini durduramaması, internetten uzak olduğu zamanlar da sinirlilik hali ve sosyal ilişkilerin bozulması olarak açıklanmaktadır (Young, 2004). İnternet bağımlılığı, majör depresif bozukluğu, yaygın kaygı bozukluğu ve sosyal anksiyete bozukluğu ile eş tanı olarak alınmıştır (Long vd., 2016). Kaygı seviyesindeki yükselme, başarısız olma endişesi, onaylanmama hali, reddedilme durumu, cezalandırma korkusu, alkol alma, madde ve internet bağımlılığı durumu, umutsuzluk ve üzüntü hissi içinde bulunma, anlaşılmama hissi ve kendini beğenmeme bu sıkıntılardan bazıları olarak geçmektedir (Kuzucu, Bulut, Özçelik ve Soydemir, 2015: 9). Genç yetişkinlik evresinde bulunan kişilerin arkadaş etkileşimlerinde başarı göstermemeleri, aynı evde yaşam süren kardeş miktarının çok olmasından ötürü ilgi noksanlığı hissetmeleri, ebeveynlerinin sosyoekonomik durumlarının iyi seviyede bulunmaması ve duygu durumlarının devamlı farklılık sergilemesinden ötürü; meydana gelen tüm stresten kaçınmak için bu bireyler, interneti sığınma ve rahatlama vasıtası şeklinde düşünebilirler (Köksal, 2015: 44)

İnternet bağımlılığı ile yapılan diğer araştırmalar incelendiğinde, ülkemizde üniversite öğrencileri ve internet bağımlılığı oranı %1,4 ile %25,8 arasında olduğu ortaya çıkmıştır (Balcı ve Gülnar, 2009; Batıgün ve Hasta, 2010; Batıgün ve Kılıç, 2011; Turan, 2015; Aslan ve Yazıcı, 2016; İşsever, 2016; Yılmaz, 2019). Yurt dışında yapılan araştırmalar incelediğinde ise üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı oranlarının %3,2 ile %34,7 arasında değiştiği sonucuna ulaşılmıştır (Morahan vd., 2015).

Bunun ile birlikte internet bağımlılığının daha iyi açıklanması için farklı etiyolojik modeller ortaya atılmıştır. Bu modellerden birisi Davis'in (2001) bilişsel-davranışçı kuramına dayanan patolojik internet kullanım modelinde danışanın ve terapistin birlikte çalışarak tedavi planı oluşturup ulaşılabilir hedefler belirledikleri ve motivasyon sağlama gibi teknikler kullanılmakta ve işlevsel olmayan bilişler üzerinde çalışmaktadır. Bir diğeri Caplan (2003) tarafından çıkartılan, sosyal beceri eksikliği teorisi, nörobiyolojik teoriler, biyolojik yatkınlık gibi internet bağımlılığını açıklamada çeşitli teoriler ortaya çıkardığı görülmektedir. Sosyal beceri eksikliği kuramına göre, kişilik sorunları veya ruhsal bozuklukları olan bireyler internet bağımlılığına daha yatkın olduğu açıklanmaktadır. Bu

teoride, sosyal izolasyon ve depresyon gibi sorunları olan bireylerin yüz yüze iletişimden daha çok sanal iletişimi tercih ettikleri belirtilmektedir. Bu kişiler sanal ortamda kendilerini daha rahat hissettikleri için interneti daha fazla kullanabilir ve internete bağımlı hale gelebilirler (Caplan, 2003).

Ergenliğin sonu ile başlayan yetişkinlik kavramı kendi içinde çeşitli dönemleri olan dönemdir (Arnett,2004). Yetişkinlik dönemi; ergenliğin sonu ile başlayan ve yaşamın sonuna kadar devam eden bir süreçtir. Yaşadığı dönemin getirdiği fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimlerin katkısına yaşadığı kültürün baskı ve beklentilerine uyum sağlamaya çalışırken birey olgunlaşır (Hurlock, 1959).

Genç yetişkinlerin aile oluşumları, aileleriyle olan etkileşimleri, kişilik nitelikleri, eğitim aldıkları okullar, arkadaş ortamları, ekonomik durumları ve kullanım tercihleri onları internet kullanımlarına tesir oluşturan başlıca unsurlardır (Bayraktutan, 2005: 33) Bireylerin kimlik oluşumunda denetimsiz internet kullanımı ergenlerde sanal yaşam ile gerçek yaşam arasında bir karmaşaya neden olması ile sonuçlanabilir. Sanal ortamın hayatın kendisi ile karışması internet bağımlılığını etkileyebilir (Ceylan, 2011: 89).

Havighurst (1976) hayatın her kısmında bazı gelişimsel aşamalarının olduğunu vurgulamıştır ve genç yetişkinlikte eş seçme, aile kurma, ekonomik özgürlüğün kazanılması, meslek edinme, çocuk yetiştirme, sosyal ilişkiler kurma ve sürdürme gibi gelişimsel görevlerinin bulunduğunu açıklamıştır. Havighurst (1953), genç yetişkinlik döneminde, eş seçme, aile kurma, çocuk yetiştirme, bir evin işlerini yürütme, bir uğraş başlatma, yurttaşlık sorumluluğunu yerine getirme, uygun bir sosyal gruba dahil olma gibi dönemler şeklinde gelişim kuramını açıklamaktadır (Akt. Onur,2006). Yapılan araştırmalarda, Erikson'a göre 20-40, Havighurst'e göre 18-35, Bühler'e göre 25-45 yaşları arası genç yetişkinlik dönemi olarak belirtilmektedir (Onur, 2006). Yapılan çalışmalara ve araştırma sonuçlarına göre teknolojiyi özellikle genç yetişkin olarak belirlenen grubun daha sıklıkla kullanıldığı görülmektedir.

Sosyal fobi, bireylerin topluluğun bulunduğu ortamlarda, tanımadığı kişiler ile iletişime geçme sırasında, yanlış bir şey yapabileceğini düşünmesi ve bununla birlikte yaşadığı bir kaygı bozukluğudur (Köroğlu, vd. 2007). Korkulan olayla denk gelindiğinde meydana gelen yoğun kaygı neticesinde terleme durumu, yüz kızarması hali, ağız

kuruluğu durumu veya ellerde titreme gibi fiziki bazı semptomlar olabilir (Koroğu, Guleç ve Şenol, 2007: 187). Yorumlanmaya ve negatif Şekilde değerlendirmeye y6nelik fazla hassasiyet, sosyal çevrelerin riskli olduğu ve sosyal çevrelerde herhangi bir Şekilde her etkileşim halinde utanma yaŐanılabacađı gibi bilişsel bazı yanlış 6đretiler olması da bozukluk halinin temel bilişsel klinik semptomları Şeklinde açıklanabilir (Demir, 2009: 13). Toplum araŐtırmaları bireyin yaklaşık olarak üçte birinin toplumsal çevrelerde kendilerini başka bireylerden daha fazla kaygılı hissettiklerini sergilemiştir (6ztrk, 2011: 468). S6z konusu kaygı genç yetişkinlik gibi belirli kimi büyüme evrelerinde veya sosyal etkileşim için yeni isteklerin dâhil olduğu, evlilik durumu ya da iş farklılıkları gibi hayat geçişlerinden sonra yükselme yaşayabilir (Sadock, 2016: 1096)

Sosyal fobinin depresyon, madde kullanımı ve 6zgl fobi bozukluğundan sonraki en sık Şekilde g6rlen ruhsal bozukluk sayıldığı ve değişik incelemelerde hayat boyu yaygınlık miktarının %0,4 ile %13,7 aralığında fark g6sterdiği belirtilmiştir (Memik, Yıldız, Tural ve Ağaoğlu, 2011: 8). YurtdıŐında pediatri kliniklerinde yapılan araştırmalara g6re sosyal fobi prevelansı %5- %10 aralığında olduğu açıklanmıştır (Schneier, 2006: 1030). Ülkemizde sosyal fobinin prevelansını araştırmak hedefiyle oluşturulan genç yetişkinlerden meydana gelen bir incelemede (13-17 yaş) 6rneklem kümesinde sosyal fobi yaşanma seviyesinin %14,4 olduğu bulunmuştur (Bayramkaya, Toros ve 6zge, 2005: 167). DSM-5' in Türkçe çevirisinde ise bozukluğun adı 'Toplumsal Kaygı Bozukluğu' Şeklinde değiştirilmekle beraber geleneksel 'Sosyal Fobi' isimlendirilmesinin de aktarılabileceği belirtilmiştir (Demir, 2009: 12).

İnternet bağımlılığı durumu ve psikiyatrik bozuklukları araştıran bir incelemede, sosyal fobi durumu olan adolesanların internet kullanımının meydana getirdiği sosyal oluşumlu destek aracılığı ile diğer insanlarla yüz yüze iletişimin sebebiyet verdiği stresi ortadan kaldırmaktan yarar sağladığı fakat gerçek evrendeki sosyal sıkıntılarını iyi hale getirmeyi başaramadıysa, sosyal fobi durumu olan adolesanların oğunluklu Şekilde internet'ten sosyal oluşumlu destek istemeyi sürdüreceği ve s6z konusu olayın sonrasında adolesanlarda internet bağımlılığı meydana getirme tehlikesini oğaltacağını belgelere işlenmiştir (Ko vd., 2012: 8). İnternet, sosyal etkileşimler sağlamakta sıkıntı hisseden bireylerin sosyal gereksinimlerini iyi Şekilde gidererek, toplumsal olarak bağlantı haline destek olarak bir ait olma hissi oluŐurmaktadır (Shepherd ve Edelman, 2005: 953). Birey gerçek evrendeki sosyal sıkıntılarla başa çıkamadığı durumda sosyal oluşumlu

yardım sağlamak hedefi ile internet kullanımının yükselmesi kişinin internet bağımlılığı durumu tehlikesini yükseltecektir (Ko, Yen, Yen, Chen ve Chen, 2012: 5). Adolesanlarda internet bağımlılığı ve sosyal fobi içindeki bağlantının incelenmesiyle alakalı incelemelere yöneldiğimizde yaklaşık olarak %47,0'si Asya kıtası kısmında, %26,0'sı Avrupa kıtası kısmında, çok minik bir bölümünün Amerika kıtasında bulunan devletlerden ve Avustralya'dan ulaştığı bulundu (Ko, and. 2012: 5). Kaynaklarda da kişilerin interneti, sosyal fobinin sebebiyet verdiği stres ile başa çıkabilmek için kullanmayı tercih ettiklerini ifade etmektedir (Yayan ve ark., 2017: 1250). Bu olayın doğal bir neticesi şeklinde internet bağımlılığı durumu ve sosyal fobi durumu içindeki etkileşimin incelenmesiyle alakalı meydana gelen yayın miktarı da artış göstermiştir.

Bu bağlamda, genç yetişkin bireylerde internet bağımlılığı ve sosyal fobi arasındaki ilişkinin açıklanması önlem ve müdahale çalışmalarının gelişmesine, yapılacak diğer çalışmalara katkı sunacağı düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma genç yetişkin olarak nitelendirilen 20-40 yaş aralığındaki bireylerin internet bağımlılığı ve sosyal fobi düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek, sosyo-demografik özelliklerin bu ilişki üzerindeki etkisini araştırmak üzere tasarlanmıştır. Bireylerin internet bağımlılığı düzeyleri ve sosyal fobi düzeyleri, sosyo-demografik özellikler (cinsiyet, medeni hali, eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir seviyesi, çocuk durumu) göre karşılaştırılacaktır. Bununla birlikte bireylerin internet bağımlılığı düzeylerini yordama da sosyal fobi düzeyinin ve sosyo demografik özelliklerin (cinsiyet, medeni hali, eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir seviyesi) yordayıcı etkisi incelenecektir.

1.2.2. Araştırma Sorusu ve Hipotezler

Bu çalışmanın başlıca amacı, bireylerin internet bağımlılığı ile sosyal fobi düzeyleri arasındaki ilişkiyi anlamaya çalışmaktır. Ayrıca, sosyodemografik özelliklerin internet bağımlılığı düzeyleri ve sosyal fobi durumu hangi düzeyde farklılaşma yarattığını amaçlamaktadır.

Araştırmada şu araştırma sorularına test edilecektir:

1. Genç yetişkin bireylerde internet bağımlılığı düzeyi sosyo-demografik değişkenlere (cinsiyet, medeni durum, gelir, çocuk durumu ve çalışma durumu) göre farklılık göstermekte midir?
2. Genç yetişkin bireylerde internet bağımlılığı düzeyi internet kullanım özelliklerine göre farklılık göstermekte midir?
3. Genç yetişkin bireylerde internet bağımlılığı düzeyi, sosyo-demografik değişkenler ve sosyal fobi düzeyi arasında ilişki var mıdır?
4. Genç yetişkin bireylerde internet bağımlılığı düzeyi sosyal fobiye bağlı kaçınma ve kaygı düzeyleri arasında yordayıcı ilişki var mıdır?
5. İnternete bağlanılan araçlar ile internet bağımlılığı arasında ilişki var mıdır?
6. Genç yetişkin bireylerde demografik özellikler (cinsiyet, gelir, eğitim durumu, medeni durum ve çalışma durumu) internet bağımlılığı düzeyi arasında yordayıcı ilişki var mıdır?

Literatür çalışmaları ışığında ise çalışmanın hipotezleri şu şekilde oluşturulmuştur:

H1: Genç yetişkin bireylerde sosyal fobiye bağlı yüksek kaygı düzeyi internet bağımlılığı düzeyini yordar.

H2: Genç yetişkin bireylerde sosyal fobiye bağlı yüksek kaçınma düzeyi internet bağımlılığını düzeyini yordar.

H3: Genç yetişkin bireylerde cinsiyet internet bağımlılığını yordar.

H4: Genç yetişkin bireylerde medeni durum internet bağımlılığını yordar.

H5: Genç yetişkin bireylerde çalışma durumu internet bağımlılığını yordar.

H6: Genç yetişkin bireylerde eğitim düzeyi internet bağımlılığını yordar.

H7: Sosyal fobiye bağlı kaçınma davranışının yükselmesi internet bağımlılığını düzeyinin yükselmesini yordar.

1.3. Araştırmanın Önemi

Yakın zaman da yapılan araştırmalar, dünya genelinde teknolojik alet ve internet kullanımının giderek arttığını, en çok kullanılan cihazlardan cep telefonu ve bilgisayar olduğunu açıklamaktadır (<http://wearesocial.com/uk/special-reports/digitalin-2016>, Erişim tarihi: 25.04.2018). Ülkemizdeki çalışmalarda ise en çok internet kullanım yaşının 16-24 ve 25-34 yaş aralığında olduğunu ve en çok kullanılan teknolojik cihazın cep telefonu olduğunu bulunmuştur (TÜİK,2020).

Teknolojinin ilerlemesi bilgi işlem açısından hayatı kolaylaştırdığı gibi olumlu özellikleri varken olumsuz özellikleri de tartışılmaktadır (Anderson, 2001). Kontrolsüz internet kullanımının özellikle çocuk ve adolesanlarda nasıl bir tehdit oluşturacağı ve avantajları üzerinde yapılan pek çok araştırma bulunmaktadır (Rehbein ve Baier, 2013: 121). Bireylerin kontrolsüz internet kullanımı ile kimi insanlar internet kullanım süresini koruyabiliyorken kimi insanlar ise bunu başaramamaktadır (Gönül, 2002). Bu kontrolsüzlük ile birlikte internet bireylerin odak noktasına haline gelmekte ve sonrasında ise bağımlılık oluşmaktadır (Karaman ve Kurtoğlu, 2009). Kontrolsüz internet kullanımını anlamak internet bağımlılığından kaçınmak için önem taşımaktadır (Yanık, 2022).

Alanyazı çalışmalarında internet bağımlılığı ile “internet kullanım süresi” ve “internetin etkileşim amaçlı kullanımı” arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğunu göstermişlerdir (Yang SC., Tung CJ., 2007). İnternet bağımlılığı, internette kontrolsüz zaman geçirilmesi ile kullanılmadığında gerginlik hissedilmesi huzursuzluk yaşamasına ve kontrolsüz kullanıldığı da ise iş, aile ve sosyal yaşamında bazı sorunlara yol açması şeklinde tanımlanmaktadır (Young KS., 2004). Bu nedenle farklı gelişim dönemlerinde hangi özelliklerin olumsuz internet kullanımına risk oluşturduğunu anlamak önleyici yaklaşım geliştirebilmek açısından önem taşır. Çalışmanın demografik özelliklerle birlikte psikolojik sağlık değişkenlerini ele alıyor olmasının bu açıdan katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Ergenliğin sonu ile başlayan yetişkinlik, kendi içinde farklı aşamaları olan bir dönemdir (Arnett,2004). Birey ergenlikten genç yetişkinliğe geçiş evresinde bulunduğu toplumun beklentileri ile iş bulma, eş seçimi, evi yönetme, sosyal bir gruba dahil olma gibi çeşitli gelişim dönemleri yaşayarak başarıyla tamamladığında ilerleyen yıllarda

sonraki yıllarda mutluluğunu etkilemektedir (Hurlock, 1959). Bu gelişimsel bakış açısına göre de bireyin psikolojik sağlığı açısından dönemsel ihtiyaçların belirlenmesi önem taşımaktadır.

Genç yetişkinlerin aile oluşumları, aileleriyle olan etkileşimleri, kişilik nitelikleri, eğitim aldıkları okullar, arkadaş ortamları, ekonomik durumları ve alakaları onları internet kullanımlarına tesir oluşturan başlıca unsurlardır (Bayraktutan, 2005: 33). Genç yetişkin bireylerin, internet kullanımı bireysel, ailesel ve çevresel etkileri olmaktadır. Bununla beraber internet, kimlik gelişimi için en mühim dönemde olan genç yetişkinlere rahat bir çevre oluşturmaktadır. Kişinin benlik oluşumunda denetimsiz internet kullanımı özellikle ergenlerde sanal yaşam ile gerçek yaşam arasında bir karmaşaya neden olması ile sonuçlanabilir. Sanal ortamın hayatın kendisi ile karışması internet bağımlılığını etkileyebilir (Ceylan, 2011: 89).

Literatüre bakıldığında da internet bağımlılığının oluşmasının nedeni olarak bireylere kendi istediğine göre iletişim alanları sağlaması şeklinde açıklanmaktadır (Goldberg I., 2009). Literatürde bireylerin interneti, sosyal fobinin neden olduğu stresle başa çıkmak için kullanmayı tercih ettikleri de bildirilmektedir (Arikan d, vd, 2017). Bireyler yaşadıkları çeşitli streslerden kaçmak için internet kullanımını bir sığınma gibi görme ve rahatlama şeklinde ortaya çıkmaktadır (Köksal, 2015: 44). İçinde bulunduğumuz zamanın gençleri, interneti bulunan bir alanda dünyaya geldikleri için internet ile yakın şekilde bir bağlantı halindedirler. Bu aşamada üstünde durulması gerekli olan konulardan biri de internetin bilinçli şekilde kullanımı ve genç yetişkinleri tehlikeli internet kullanımına iten olay ve şartların neler olduğunu anlamak ve gerekli olan önlemleri almaktır (Köksal, 2015: 47). Sosyal fobi ile internet bağımlılığı arasında yapılan diğer çalışmalarda, sosyal olarak endişe hisseden kişilerin diğerleri tarafından seyredilmenin negatif bir değerlendirme korkusu oluşturabileceği yüz yüze iletişimde olmak haricinde anonimliğin yerine getirilebileceği alanlarda çevrimiçi şekilde iletişimde bulunmanın daha basit olduğunu ifade etmektedir. İnternet, sosyal etkileşimler sağlamakta sıkıntı hisseden bireylerin sosyal gereksinimlerini iyi şekilde gidererek, toplumsal olarak bağlantı haline destek olarak bir ait olma hissi oluşturmaktadır (Shepherd ve Edelman, 2005: 953). Birey gerçek evrendeki sosyal sıkıntılarla başa çıkamadığı durumda sosyal oluşumlu yardım sağlamak hedefi ile internet kullanımının

yükselmesi kişinin internet bağımlılığı durumu tehlikesini yükseltecektir (Ko, Yen, Yen, Chen ve Chen, 2012: 5).

Çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda internet bağımlılığı ve sosyal fobi ilişkisi de genç yetişkin kitleyi hedef alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Literatürdeki boşluğu doldurmak süreci anlamada ve psikolojik sağlığı korumak için bu çalışma önem sarf etmektedir. Yapılan araştırmalarda, Erikson'a göre 20-40, Havighurst'e göre 18-35, Bühler'e göre 25-45 yaşları arası genç yetişkinlik dönemi olarak belirtilmektedir (Onur, 2006). Ülkemizin nüfus yapısına baktığımızda genç yetişkin olarak belirlenen yaş aralığı nüfusun büyük çoğunluğunu kapsamaktadır. Genç yetişkin bireylerin, sosyal kimlik kazanması, aile kurması, iş sahibi olması gibi verimliliğinin önem arz edeceği gelişim sürecidir. Bu gelişim sürecinin daha yakından takip edilebilmesi, alan yazındaki boşluğu doldurabilmesi ve diğer araştırmalara katkı sunabilmesi için hedeflenmektedir.

1.4. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın yalnızca genç yetişkinlik olarak belirlenen 20-40 yaş bireyleri hedef alarak gerçekleştirmektedir. Diğer yaş dönemleri arasında karşılaştırmaya yer vermemektedir. Popülasyonda gerçekleştirilecek olması bir sınırlılık göstergesidir. Bunun yanı sıra, araştırmanın örnekleme ile ilgili bazı sınırlılıklar mevcuttur. Çalışmanın katılımcıları Antalya ilinde bulunan genç yetişkinler ile sınırlandırılmıştır. Araştırma yöntem açısından genel tarama modeli ile sınırlıdır. Bu çalışmada psikiyatrik tanısı olan bireyler ve kronik hastalığa sahip olan bireyler çalışmanın kapsamı dışında tutulmuştur. Bireylerin internet bağımlılığı düzeyleri ve sosyal fobi düzeyleri, sosyo-demografik özellikler (cinsiyet, medeni hali, eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir seviyesi, çocuk durumu) göre karşılaştırılmıştır. Bununla birlikte bireylerin internet bağımlılığı düzeylerini yordama da sosyal fobi düzeyinin ve sosyo demografik özelliklerin (cinsiyet, medeni hali, eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir seviyesi) yordayıcı etkisi incelenmiştir. İnternet bağımlılığı süreci yalnızca sosyal fobi ve demografik özellikler ile ilişkisi açısından sınırlandırılarak değerlendirilmiştir.

1.5. Sayıtlar

Bu araştırmanın temel sayıtları şunlardır;

1. Araştırmada seçilen örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
2. Araştırmaya katılmayı kabul eden bireyler, uygulama veri araçlarına doğru, samimi ve yansız şekilde cevaplar verdikleri varsayılmaktadır.
3. Araştırma için seçilen yöntem ve uygulanan ölçekler araştırmanın amacını ölçebilecek yeterliliktedir.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırmanın kavramsal çerçevesi hakkında bilgiler sunulacaktır. Bu çerçevede genç yetişkinlik kavramı, internet bağımlılığı, sosyal fobi konularında ilgili alan yazın bilgileri ve araştırma sonuçları sunulacaktır.

2.1. Genç Yetişkinlik Dönemi ve Tanımı

Genç yetişkinlerin kişisel kimlik arayış durumları, kişiye olayları ele alabilme kısmında genel bir düşünce biçimi oluşturan bireysel bir ideoloji veya hayat felsefesinin meydana gelmesini de kapsamaktadır (Baş, 2017: 259). Bu şekilde genel bir düşünce şekli tercih oluşturmaya ve tutuma rehberlik göstermeye destek verir. Toplumlarda bu şekilde hazır olan ideolojiler veya hayat felsefeleri olduğundan genç bireyin hazır olanı tercih etme yerine onun bir ideoloji meydana getirmesi de imkânlar dâhilindedir (Muuss, 1988: 69).

Genç yetişkinlik dönemi farklı gelişim kuramcıları tarafından farklı yaş aralıklarıyla ifade edilebilmektedir. Erikson'a göre 20-40, Havighurst'e göre 18-35, Bühler'e göre 25-45 yaşları arası genç yetişkinlik dönemi olarak belirtilmektedir (Onur, 2006). Genç yetişkinlik döneminin sona ermesi ve yetişkinliğe geçilen 18 yaş ve 25 yaş arasında meydana gelen zaman dilimi "Genç yetişkinlik dönemi" şeklinde ifade edilmektedir (Gençtan, 2004: 54). Yazgan-İnanç ve Yerlikaya (...) bu evrenin neredeyse 20-25 yaş kısmını içerdiğini fakat, evrenin sınırlarının ilk adımlarının ilerleme göstermesi; bitmesi ise üretkenliğin harekete geçmesiyle netleştiğini açıklamaktadır (Aydın, 2019: 48). Erikson Psiko-sosyal Gelişim kuramına göre ise bu dönem 20-40 yaş dönemini kapsamaktadır (Onur, 2006). Söz konusu genç yetişkinlik dönemi, yetişkinliğe geçişin birinci aşamasıdır. Bu dönem, yetişkinliğe geçiş ve yetişkin hayatına hazır olmayı nitelendirmektedir. Farklı topluluk ve farklı kültürlerde, değişik sosyo-ekonomik sınıflarda, devletin toplumsal nitelikleri, kültürel durumlarına yönelik genç yetişkinlik döneminin yaş aralığı değişiklik yaşayabilir (Gönül, 2008: 44). Birey söz konusu dönem kapsamında çocukluğunu ve genç yetişkinliğini yaşayarak ebeveyn ve diğer çevresine duyulan maddi ve manevi bağımlılık halini bitirerek özgür bir kişi olmaya odaklanır (Aydın, 2019: 49). Kişinin hayatında en mühim dönem noktalarından bir tanesi olarak

düşünülen ve değer meydana getiren bu dönemin esas niteliği, yetişkinliğe girişi simgelemesinden ötürüdür (Gönül, 2008: 44). Birçok genç yetişkin için mesleki oluşumlu kimliğin ilerlemesi de çatışmalı haldedir. Bu evrede genç yetişkin ona yönelik bir meslek tercihi yapmaya çabalar. Bu noktada olan sıkıntı genç yetişkinlerin gerçekçi halde bulunmayan mesleki roller için hayal kurmalarından meydana gelir. Genç yetişkinler olgunlaşabilmek için kimliklerini ailelerinden uzak tutmalı ve kendi özgürlüklerini ilerletmelidirler (Muuss, 1988: 66)

Türkiye koşullarında ise bu dönem esas itibari ile üniversite zamanına denk gelmekte olup üniversiteye geçişten mezun olma neticesindeki birkaç yılın olduğu zaman evresidir (Aydın, 2019: 51). Yetişkin hayatına girme yaşı devletimizde de köyden şehire göçlerin meydana gelmesi, sanayileşme durumu, toplumda eğitimin çoğalması ve eğitim yaşının gerek kadın bireylere gerek ise erkek bireylere olsun yükselişe geçmesi ve kariyere yönelme isteği sebebi ile artmıştır (Gönül, 2008: 44). Bunun yanı sıra, eğitim hayatlarının uzun sürüyor olması genç bireylerin çabuk şekilde gelişim göstermeleri fakat özgürlüklerini daha sonra elde etmelerinin altında yatan nedenlerden bir tanesi olabileceği öne sürülmektedir (Gönül, 2008: 45). Mühim bir evre olan üniversite döneminde genç bireyler sık sık geleceğe dair kaygı durumu ve okul bittikten sonra iş bulabilme sıkıntıları ve netlik yaşamadıkları bir evre yaşarlar (Aydın, 2019: 55) Söz konusu sıkıntılar sebebi ile yaş evrelerinde meydana gelen sıkıntılar yükselme barındırır. Bu evrede kişinin bilişsel şekilde değişim göstermesi meydana gelmiş, ego kimliği şekil almaya geçmiş ve eğitim kısmı yerine getirilmiş olmasına yönelik, bir işte çalışabilme, evlenebilme, askere gitme gibi net olmayan durumlarda kişi yeterli şekilde yetişkinlik niteliği barındırmamaktadır (Gönül, 2008: 47).

Genç yetişkinlik döneminde bireylerin genel olarak onlardan istenen tutumları Havighurst (1953, akt. Gönül, 2008:51) şu biçimde kategorize etmiştir: *“Bir eş tercihi, eşle beraber hayat geçirmeyi öğrenmek, bir aile meydana getirmek, çocuk büyütmek, bir evin faaliyetlerini yürütmek, bir uğraş meydana getirmek, yurttaşlık sorumluluğunu üstüne alabilmek, olası bir sosyal (toplumsal) gruba dahil olmak”* olarak Havighurst (1953) genç yetişkinliği tanımlamaktadır. Genç yetişkin kişiler Erikson Psikososyal Gelişim Kuramına göre ise bu evrede, benlik duygusunun kaybolma korkusu içine girer ve yalıtılmışlıktan ayrılarak yakın ilişkilere ve etkileşimlere yönelmeyi seçerler (Erikson, 1968). Erikson kuramını şu şekilde belirtti; genç yetişkin bireyler söz konusu

dönemlerinde başka kişilerin kimliğiyle kendi kimliklerini yakınlaştırma girişiminde bulunurlar (Ümmet, 2007: 32). Başka bir açıklama ile genç yetişkin birey yaşamının bu kısmında, yaşamının anlam ve hedefini oluşturabilme girişimini de devam ettirmektedir (Aydın, 2019: 57). Kişinin toplumun isteklerine yanıt verebilmesi için bilişsel halde ve psiko-sosyal yapısında farklılıklar oluşturması şart haldedir. Psiko-sosyal biçimlenme neticesinde kimlik konumları meydana getirmektedir. Değişik kimlik konumunda olan kişiler, doğal şekilde toplumun istekleriyle başa çıkmaları da değişiklik sergiler (Gönül, 2008: 51).

2.1.2. Erikson ve Psiko-Sosyal Gelişim

Erikson Psiko-Sosyal Gelişim Kuramı olarak adlandırılan gelişim kuramı olarak kuramlara arasında oldukça kabul görmüştür. Erikson gelişimi açıklamak, Psikanalitik Gelişim kuramı odağında sekiz aşamadan oluşan bir gelişim teorisi oluşturmuştur (Gençtan, 2004). Psikanalitik Gelişim teorisinde odak noktaları çocukluk odaklı yaşamları ve cinsellik durumudur. Erikson, Psikanalitik Gelişim teorisinin üzerinde durduğu çocukluk odaklı yaklaşımdan ve cinsel enerjiye ele almak daha çok gelişim teorisinde toplumsal unsurları ve hayatın bütün evrelerini dâhil etmiştir. Erikson'un gelişim teorisi kavramlarından ilk olanı aşamalı oluşum ilkesi olarak ifade edilmektedir (Epigenetic Principle) (Evans, 1981: 21). Erikson'un kendi ifadesiyle "Epi" üzerinde; "genetic" (genesis) ise ortaya çıkama olarak tanımlanmaktadır. Bundan ötürü epigenetic (epigenesis) zaman ve mekân bünyesinde bir parçanın başka parça üstünde ilerlemesi olarak geçmektedir. Aşamalı oluşum kuramı için organizma ilke şeklinde önceden ayarlanmış adımlar çerçevesinde, belli bir temel sınırlarına yönelik ilerleme gösterir. Bu aynı annenin döl yatağında büyüyen dölütün aşamalı halde ve önceden ayarlanmış büyümesine benzer şekilde sayılabilir. Erikson'un teorisinde bahsi geçen temel oluşum planı ile ayarlanan minyatür ve önceden oluşturulmuş bir niteliğin büyümesinden çok evresel halde ve hiyerarşik oluşumlu bir ilerlemenin olması durumudur (Erikson, 1963: 55). Erikson Psikososyal Gelişim Kuramına göre dönemler ise şu şekilde isimlendirilmektedir "Güvene karşı güvensizlik"; "Bağımsızlığa karşı utanma ve şüphecilik"; "Girişkenliğe karşı suçluluk duyma"; "Başarıya karşı aşağılık duygusu"; "Kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası"; "Dostluk kazanmaya karşı yalnız kalma"; "Üretkenliğe karşı duraklama"; "Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk" (Gençtan, 2004).

Erikson 'un başka görüşü psikososyal bunalım durumudur. Kişi temel tasarım planında gösterilen sekiz sürece verilen çatışmaları çözümlemek zorunluluğundadır. Bireyin çatışmalarında bir pozitif ve bir negatif şeklinde benliği ölçen iki farklı uç bulunmaktadır. Örnek vermek gerekirse temel güvensizliğe yönelik temel güven hali gibi. Bu durum benliğin, hayatın söz konusu evresi süresinde içinde olduğu çatışmalar topluluğudur. Söz konusu çatışmalar asla tümüyle net bir çözüme ulaşmazlar. Her bir süreç kendisinin sonrasında gelen evre için bir basamak meydana getirir ve her bir evre önceli evrelerin tesiri ile şekil alır (Erikson, 1984: 12). Erikson'un görüşünde başka mühim olan diğer üç kavramda olan bölge, organ işlev şekli ve toplumsal fonksiyon örüntüsü kavramlarıdır. Bölge; organizmanın ilerleme kısmına uyumlu beden bir kısmını simgeler. Organ işlev biçimi; gelişim dönemine uyumlu beden alanının durumunu açıklar. Toplumsal işlev örüntüsü; gelişim dönemine uygun beden bölgesinin şekli, kişilerarası etkileşim örüntüsünü oluşturmasıdır. Örnek vermek gerekirse yaşamın ilk kısmındaki bebeğin gelişimsel dönemine ile uyumlu beden bölgesi ağız (bölge) ve söz konusu bölgenin organ işlev şekli içe dâhil etme, bedene eklemidir. Bu organ fonksiyon şekli bütün beden bölgelerine aktarılarak bir tutum örüntüsüne evrilir. Bebek sadece ağız aracılığıyla değil, gözleriyle de çevresini seyrederek, Bebek içgüdüsel olarak çevresindeki objeleri refleks olarak yakalamaya çalışarak dokunma olasılığını öğrenir ve içine dahil etme olarak uygular. Bu bölümün toplumsal işlev örüntüsü ise bebek ve bakıcısı içindeki alma verme etkinliğinin özelliğidir. Söz konusu etkileşimsel özellik aracılığıyla bebek toplumsal alışveriş tanımındaki ego yetilerini öğrenir (Öztürk, 1997: 77).

Hayatın ilk dönemlerinde bebeğe bakıcılık eden bireyle bebek arasında olan alma verme özelliğinde bir ilişki bulunmaktadır. Söz konusu ilişki bebek onunla alakalı farklı algılamalar meydana getirir. Bu durum da egosunun ilk oluşumlarını ve *ego kimliğinin* ilkel halde formlarını meydana getirir. Ego kimliği öznel bir tecrübe ve dinamik bir gerçeklik halidir (Erikson, 1963: 58). Erikson (1968: 17) ego kimliği hissini; "kişisel aynılık durumu ve tarihsel süreklilik duygusu" şeklinde açıklamıştır. Bireyin kendilik algısı ve ayrılık hali, ilkel durumda bulunan ilkel durumdan daha sonra başka roller ile yeniden gelişen kimliğe duruma bağlı olarak ego kimlik duygusu oluşur. Başka bireylerin görüşünden aynılık hissiyatı ve devamlılık hissiyatının test edilmesi bireyin sosyal çevresi ile iletişim sağlaması *sosyal kimlik* olarak açıklamaktadır. *Kişisel kimlik* ise, bireyin geçmiş zamanı ve geleceği ile alakalı istekleri üstünde meydana gelen bir ayrılık hali ve

devamlılık algısı durumudur. Erikson'un kişisel kimlik kavramı ve sosyal kimlik yapıları ayrı kavramlar halinde değil ego kimliğinin parçaları şeklinde düşünülür. Kimlikle alakalı kavramları ele aldığımızda kimlik, kişinin hayatları, özdeşimleri ve sosyal çevre ile iletişimiyle farklılaşır ve şekil kazanır.

Erikson'un açıklamasında üç yapı kimlik hissini meydana gelmesi için lazımdır. İlk olan birey içsel benzerliği ve bütünlüğü tecrübe etmelidir. Bundan ötürü hareketler ve hükümler rasgele halde bulunmamaktadır. İkinci olan içsel benzerlik hissini zaman içerisinde işlemelidir. Üçüncüsü ise kimlik mühim değerlerinin topluluğunda tecrübe edilmesidir (Patterson, Sochting ve Marcia, 1992: 11).

2.1.2.5. Kimlik Duygusu Kazanmaya Karşı Kimlik Kargaşası

Erikson'un psikososyal gelişim teorisinde her seviyesinde çözülmesi lazım olan krizler bulunmaktadır. Genç yetişkinlik evresinde kimlik hissine yönelik kimlik kargaşası hali esas temel krizi meydana getirir. Genç yetişkinlikten önce olan bütün aynılık ve devamlılıklar genç yetişkinlikte tekrardan az veya çok şekilde sorgulanırlar; çünkü bu dönemde erken çocukluk döneminkine el olan bedensel büyüme meydana gelmektedir (Erikson, 1984: 19). Kendilerine bakış açıları ve diğerlerinin gözünden nasıl göründükleri hakkında bilgi almaya çalışan genç yetişkinler büyüme gösterdikçe devam edecektir. Bunun yanısıra, kimlik gelişimi evresi ne genç yetişkinlikte geçen bir süreç ne de genç yetişkinlikle sona eren bir evredir. Kimliğin bütün hayat süresince devam eden bir evre olduğunu açıklar; ama kimlik sıkıntısı dönüm noktasına genç yetişkinlikte erişir (Erikson, 1984: 19). Genç yetişkinlikte kimlikle alakalı incelemelerin artmasının farklı sebepleri bulunmaktadır. İlk olanı genç yetişkinlik esnasında fiziki görünüş ile oluşan büyük farklılıklardır. Bu durum da genç yetişkinliğin benlik kavramını başkalarıyla olan etkileşimlerini farklılaştırır. İkinci olanı gelişme göstermiş bilişsel nitelikleri genç yetişkinlik sırasında kişilere sıkıntılar, değerler bütünü, kişilerarası iletişimlerle alakalı farklı düşünme yöntemleri oluşturur. Bu durum da genç yetişkinler değişik taraflardan kendileriyle ilgili fikir yürütmelerini imkân oluşturur. Üçüncü olan, genç yetişkinlik iş, evlenme ve gelecekle ilgili mühim kararların verilme vakti sayılmasıdır (Steinberg, 2002: 23). Genç yetişkinlik döneminde olan fizyolojik farklılaşmalar, genital olgunlaşma durumu ve bedende olan hızlı farklılaşmalar genç yetişkinde kendini anlama sıkıntısı meydana getirir. Kimlik oluşumu evresinde genç yetişkinin fizyolojik farklılıkları ve

libidinal hislerini kendi bölümü şeklinde benimsemesi istenir (Muuss, 1988: 65). Erikson'a göre genç yetişkinlikte âşık olabilmek tamamıyla veya temel şekilde cinsel bir problem değildir. Genç yetişkinlikte âşık olabilmek bir belirli bir seviyeye kadar, bireyin kendi karışık benlik simgelerinin başka bireye yansıtılıp bu şekilde, onları yansımaları olan ve giderek netliğe ulaşan şekillerde ele alarak, kendi kimliğinin bir açıklamasına erişme girişimidir.

Gençlik aşklarının büyük kısmının söyleşi ile sürmesinin sebebi bundan dolayıdır (Erikson, 1984: 21). Kimlik hissinin meydana gelmesi genç yetişkinin çevresi ile etkileşime dahil olmasını istemektedir. Genç yetişkin bu evrede kendisini ailesinden ayrı bırakarak tekil halde birey halinde bulunmaya odaklanır ve kendisine yakın arkadaş topluluklarıyla beraber olmaya odaklanır. Genç yetişkinlikte arkadaş ilişkileri temel bir güç şeklinde düşünülür (Muuss, 1988: 66). Genç yetişkinlik döneminde kişiler bedensel olarak ve ruhsal farklılıklar neticesinde toplumun istekleriyle arşı karşıya gelirler. Bir taraftan çocukluk dönemi özdeşimlerinin ve kendilik düşüncelerinin devam ettirilmesi var olan dengeyi devam ettirme girişimleriyle öte yandan toplumsal istekler farklılaşmayı şart kılmaktadır. Bu konuda genç yetişkin kendi kimliğini tekrardan açıklayarak toplum içinde bir yer bulabilmek durumunda kalmaktadır. Genç yetişkinlik evresinde kişilerin içinde buldukları kimlik bunalımı değişik biçimlerde neticelenebilir. Bir sonraki evreye pozitif bir geçiş meydana getirecek, yeni durumlara açık bir kimlik hissinin aktarılmasıyla neticelenebilir. Erikson'a göre kimlik duygusu; "bedenin de kendisini olduğu gibi hissetme ve çevresinde önemseydiği bireylerin onu kabul ettiği hissi ile kimlik duygusu oluşmaktadır" (Erikson, 1968: 16). Kimlik bunalımı ek olarak askıya alma (Psychosocial moratorium), kimlik dağınıklığı durumu (Identity diffusion) veya ters kimlik durumu (Negative identity) ile neticelenebilir. Bireyin yetişkin gibi sorumlulukları alma evresine askıya alma olarak açıklanmaktadır. Erikson'a göre yaşadığı toplum, kültür, genç yetişkin bireylere askıya alma sürecini bilinçli şekilde verir. Genç yetişkin bu dönemde netleşmiş bağlanmalar meydana getirmeden önce farklı alternatifleri dener (Erikson, 1984: 29). Erikson (1968: 23) askıya almayı şu şekilde açıklar; "Yetişkin bir birey gibi sorumluluk almaya hazır olmamasına rağmen dayatılan bir erteleme evresi olarak askıya alma açıklanmaktadır".

Genç yetişkin ihtimalleri tecrübe edebilme evresinde toplum tarafından engellenmelerle denk gelirse kimlik bunalımı içine dahil olabilir. Kimlik bunalımı, genç

bireyin farklı roller ve hayatlar içinde eş güdümlene meydana getirememesi, egoya verilen yoğun bilgileri programlayamaması neticesinde meydana gelir. Kimlik bunalımı olayında kişiler gruplara dahil olma ve bu grupların norm ve kurallarına sıkı sıkıya bağlı olma meylini meydana getirebilmektedir. Kimlik hissinin aktarılması belirli bir emeği ister. Genç yetişkinin kimi rolleri ve hayatları bir bütün hale getirememesi, çevreden sağlanan bilgileri örgütleyememesi neticesinde kimi klinik semptomlar meydana gelebilir. Bu olayın da daha da ağır hale gelmesi kimlik dağınıklığı durumunu meydana getirir (Erikson,1968: 26). Genç yetişkinlik döneminde kimlik bunalımının sebebiyet verdiği bir başka neticede ters kimlik olarak geçmektedir. Ters kimlik konumundaki genç yetişkinler toplumun ondan istediği görevlere karşı gelme meydana getirerek aşırı uçta olan rolleri ve tutumları kabul eder. Erikson'a göre kimlik gelişimini pozitif ve kabul gören bir çevrede tamamlamayan genç yetişkinlerin hiçbir şey olmaktansa negatiflik veya toplumun onayına başka bir seçeneği seçebileceğini ifade eder. Toplumlarda söz konusu örneklere denk gelinebilir (Dereboy vd., 1999: 63). Erikson'un psikososyal gelişim teorisi genç yetişkinliği anlama kısmında en önemli yaklaşımlardan bir tanesi olarak geçmektedir. Bu niteliklerden ötürü birden fazla incelemeye de temel oluşturmuştur. Fakat Erikson'un kimliğe dair fikirlerin işe vuruk açıklamalarının yapılması zorluğu meydana gelmiştir.

2.1.3. Genç Yetişkinlik Dönemi: Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık

Ergenliğin sona ermesi ile başlayan genç yetişkinlik döneminin bir kısmında yakınlık oluşurken diğer kısmında ise yalıtılmışlık hissi ortaya çıkmaktadır. Erikson'a yakınlık gösterebilme yeteneği, kendi benliğini güvence altına alarak bir arkadaş veya sevgiliyle paylaşımında olabilme ve onu sevebilme özelliği şeklinde açıklanmaktadır (Erikson, 1968: 53). İyi bir kimlik oluşturan birey yakınlık oluşturabilme yeteneğini keşfeder (Arseth, Kroger ve Martinussen, 2009: 699). Erikson'un (1968: 54) epigenetik kimlik oluşumu ile ilgili üniversite öğrenceleri üzerinde yapılan çalışmada kimlik oluşumunu pozitif olarak sayılan bireylerin yakınlık kurabilmeleri de pozitif olarak oluşmaktadır (Marcia, 1976: 150). Bu evrede kişi kendisine uyumlu bir romantik partner tercih etmek için adım atmaktadır ve beraberinde arkadaşlarıyla meydana getirdiği yakın ilişkilere de değer sergilemektedir (Elkind, 1978: 8). Ego gücünün yükselmesi ile yakınlığa karşı yalıtılmışlık krizinin sağlıklı olarak çözümlenmesi ile bağlantılıdır. (Erikson, 1968: 55).

Kişinin bir romantik partner veya arkadaşla yakınlık hissi meydana getirip getirmediği olaylarda ise yalıtılmışlık veya yalnızlık hissini baskın bir biçime sokmaktadır (Miller, 2008: 205). Bu döneme nitelikli bir kimlik hissi ile erişemeyen kişi kimliğini bütünüyle kaybetme korkusu ile yakın etkileşimlerde kendini geri tutarak daha üstünkörü iletişim sergileyebilmektedir (Dereboy, 1993: 33). Bu durumda yakın etkileşimlere dışlanmışlık ego patolojisi meydana gelmektedir (Erikson, 1968: 60).

2.1.4. Genç Yetişkinlikte Bilişsel Gelişim

“Biliş” kavramı, bireylerin algı durumu, duyum hali, imgeleme durumu, bellek durumu, sıkıntılıların giderilebilme, düşünme gibi akıl işlevlerinin bütünü şeklinde açıklanır (Yavuzer, 1999: 3). “Bilişsel” kavramı ise “duyusal verilerin dönüşümünün yapıldığı, indirgendiği, detaylı hale getirildiği, saklandığı, hatırlandığı ve kullanıldığı” evreler biçiminde açıklanır (Aydın, 2005: 12). Günümüze kadar meydana getirilen meydana getirilen incelemelere göre bireylerin duyu hali, düşünce hali ve tutumları, onların akıllarında işlenen bilgi sürdürme evrelerine yönelik şekillenmektedir. Bilgi işleme kuramı, düşünebilme ve muhakeme yapabilme evrelerini ifade etmeyi hedefler. Bilişsel olarak süreklilik gösteren bir evre olarak açıklanır ve çeşitli duyu organları ile aktarılan uyaranların etkisiyle ihtiyaç olduğunda kısa ve uzun süreli şekilde ulaşması tekrardan akla getirilmesi olarak açıklanır (Ağır, 2007: 22). İnsan bilincinin anlık şekilde işlevleriyle hayata adapte olabilmesi ve devamlı anlık şekilde yeni bir var olmayı meydana getirmesi olanaksız haldedir. Bu şekilde bir etkileşim bireyde bir karmaşaya sebebiyet verebilir. Bu şekilde kaotik bir olayın meydana gelmemesi için daha önce çok kez meydana gelen “bilinçlenmeler” ve obje ile etkileşimlerin meydana getirdiği “temel kabuller” yaşanacağından bunlara uyum göstererek devamlılığa erişebilirler. Çünkü söz konusu kabuller o vakte gelince dek yerleşmiş ve bunun sonrasında sorgulama yapılmasına gerek hissedilmeyen kullanımı yapılabilecek “otomatik kalıplara evrilmişlerdir (Özakkaş, 2004: 65). Psikoloji biliminde yer alan “bilişsel teori” perspektifine göre, tutumlar bireylerin fikirlerini, isteklerini, davranışları, ilk örnek, şema, atıf ve temsil gibi “içsel süreçleri” esas hale getirerek tanımlanır. Bu perspektife göre bireyler, çevrelerindeki uyaranların algılarının sağlanması ve yorumlarının yapılması evresinde dinamik şekildedir (Küllahoğlu, 2002: 22). Söz konusu konuyla yakın alakası bulunan “Öznellik kavramı” değişim biçimlerinde tanımlanabilir. Carl Rogers, bu terimi, bireylerin algılarının, onu “gerçeğe dair açıklaması” halinde açıklar. O, bireyin bilebildiği

tek gerçeğin o anda algılama sağladığı ve içinde bulunduğu gerçek olduğu fikrinin üstünde durarak konuyu izah etmektedir (Nelson ve Jones, 1982: 33). Burada, tanımlanması lazım olan başka temel kavram da algılamadır. Bu kavram uyarının bir taraftan anlamaya çalışarak ne olduğunun idrak edilmesi başka taraftan da bunun ötesine ulaşarak uyarıcının eleştirilip anlamlandırılması şeklinde açıklanır. Algılama geçtiğinde bireyin akıl kuruluşu, geçmişinde başına gelenler, yaşadığı içsel oluşumlu süreçler ve ‘güdülenmişlik seviyesinden tesir altında olduğunun farkında olmayı başarmalıdır (Senemoğlu, 2004: 37). Dikkat ve algı evreleri neticesinde erişilen bilgi gerçeğin aynısı sayılmaz, yani tıpatıp aynısı değildir. Bireyin o güne dek meydana gelen öznel bilgileri, gerçeği yorumlama kısmındaki istekleriyle kişi, kendi gerçeğini fark eder (Ağır, 2007: 29). Bireylerin o güne gelinceye dek öğrendikleri ve elde ettikleri bilgilerle yaşadıkları ve tecrübe birikimleriyle meydana getirdikleri eleştiri kendi istekleri ve algıları sınırında meydana gelen öznel bir gerçek sayılır.

Psikoterapi de bilişsel devrim dönemi Albert Ellis (1955) ve Aaron Beck (1963) doğmuş ve “Bilişsel Terapi” bulmuşlardır. Bu ekolün üstüne davranışçı model ile birleşmesiyle 1980’li senelerde, Bilişsel Davranışçı Terapi oluşmuştur (Türkçapar, 2015: 29).

2.2. İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı, interneti gereğinden fazla kullanma isteğine karşı direnememesi, internet kullanmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, bireyin internette ayrıldığında ise aşırı sinirlilik ve saldırganlık halinin olması ve bireyin sosyal, aile ve iş hayatlarının zamanla bozulması olarak tanımlanmaktadır (Young, 1996). Esas şekilde açıklandığında çokça kullanılması arzusuna engel olunamaması, internete bağlı şekilde bulunmadan geçirilen vaktin önemsiz bir hal alması, yoksun kalınmasından ötürü bireyin fazlaca sinirlilik durumunun çoğalması ve saldırganlığın meydana gelmesi, bireyin iş hayatı, sosyal ve ailevi yaşamının gün geçtikçe sıkıntıya girmesi şeklinde açıklanan fazlaca ve sıkıntılı internet kullanımı tutumunu tanımlamak için uygulanan terimler üstünde araştırma yapan incelemeciler düşünce birliğine geçememişlerdir (Esen, 2010: 55). Bağımlılık akla gelince çoğunlukla sigara, alkol kullanma ve uyuşturucu maddelere bağımlılık halidir. Bu sık görüşe karşın şekilde içinde bulunduğumuz dönemde

başka bazı tutumlarında bağımlılık meydana getirebileceği düşüncesi giderek geçerlilik elde etmektedir (Arısoy, 2009: 59).

İncelemeciler özellikle sosyalleşme noktasında internet üstündeki bireyin sahip olabileceği yararlar üstünde durmaktadır. İnterneti çekici hale getiren durumlar arasında bireylerin gerçek yaşamda kuramadığı ilişkilerin internet üzerinden kurduğu, hislerini açık şekilde aktarabildiği; kendilerini gerçekleştirdiği, örnek vermek gerekirse; nasıl olmayı arzuluyorlarsa kendilerini o şekilde gösterdikleri, gerçek kimliklerini gizleyebildikleri, arzu ettikleri zaman iletişime geçebildikleri bir alan sağlaması yer almaktadır (Kulaksızoğlu, 2002: 32).

Makinelerin oluşumu ile birlikte kimyasal olmayan ancak davranışsal bağımlılıklar ortaya çıkmıştır. Bunlar televizyon bağımlılığı bilgisayar oyun bağımlılığı şeklinde açıklanmaktadır Griffiths (1999). Bu tutumların çoğunlukla bağımlılık meydana getirici uyarıcı ve ödüllendirici etkisi bulunmaktadır (Akt. Arısoy, 2009). Alkol ve madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılıkların fiziksel ve psikolojik etkileri birbirine benzemektedir. Her iki durumda da tolerans ve yoksunluğu durumu, duygu durum değişikliği gibi durumlar yaşanır (Griffiths, 1999). İnternet aracılığı ile çevrimiçi (online) oyun oynamanın dopamin salgısının oluşturulmasına sebebiyet verdiğini ortaya koyan incelemeciler bu olayın bağımlılık meydana getirmesinde etkili sayılan değerli bir nöro-kimyasal durum olduğunu açıklayan incelemecilerin varlığı da bağımlı internet kullanımını, internet bağımlılığı terimini kullanarak işleyen araştırmacıları desteklediği üstünde durulmaktadır (İnan, 2010: 88). Young'a göre (1996: 900) kontrolsüz internet kullanımı bulunan bireylerde davranışsal olarak kendisini kontrol etmede güçlük çekmesinden dolayı ve bu tür davranışsal dürtü kontrol bozukluğunun da alkol alma ve uyuşturucu kullanmak gibi kimyasal herhangi bir madde kullanımını da kapsamamasından yola çıkarak bu açıklamaya en iyi uyum gösteren kumar bağımlılığı halidir. Kumar oynama bağımlılığı teşhis kriterleri patolojik şekilde internet kullanımına aktarılmış ve internet bağımlılığı için ilk kez ciddi, nitelikli teşhis kriterleri meydana getirerek yayınlamıştır. İnternet bağımlılığı ve kumar bağımlılığının özelliklerinin birbirine yakın olması ile teşhir kriterleri de yakındır.

2.2.2.1. Bilişsel Davranış Yaklaşım Kuramları

Çok fazla araştırmacı yazar, internet bağımlılığı durumunun bilişsel evresinin tutumlara aktarılması neticesinde gelişebileceğini düşünmektedir. Hayatta başarısızlığa denk gelen alanlarının gelişim göstermesine dair şekilde geliştirile bir tutum örüntüsü şeklinde düşünülmesi lazım olduğu ifade edilmiştir (Döner, 2011: 13). Davranışsal alanda Grohol (1999), internet bağımlılığı durumunu tekil şekilde işlemesi lazım olan bağımlılık olmadığını, bağımlılığın bir evrenin en sonunda olan ödüle bağlı şekilde bulunduğu ve internet kullanıcısı için esas gereğinin toplumsallaşma sayıldığını ifade etmektedir. Bir açıdan toplumsallaşma durumunun bir yandan da internetin meydana getirdiği bilgi düzlem halinin kişiye çekici geldiğini ve ancak bu çekicilik durumunu zamanla sönümlenme yaptığı ve eşitlediğini açıklamıştır (Grohol, 1999). Bilişsel yaklaşımda Davis (2001: 188), ise daha detaylı bir model meydana getirmiştir. Bu modele göre, kişinin meydana gelecek psikopatolojiye (depresyon, bipolar, sosyal anksiyete ya da madde bağımlılığı gibi) bir yönelimi bulunduğu olaylarda internet alanında olmasıyla beraber stres seviyesi yükselir; internet alanında kişinin yönelim halini yükselten etmenlerin bulunması, kişide yeni bir bilişsel yapılanma meydana getirir. Kişinin ilk olarak kendini ve tabi ki evreni değersiz şekilde düşünmesi, internet alanında pekiştirilebilmektedir. Kötümser düşüncenin ve az benlik algısı durumunun internet ortamında, sohbet gruplarından kendinden istenen rolü meydana getirme, yüz yüze olmadan arkadaşlık ilişkisi yaratma ve öteki bağımlılık faktörlerine erişmesiyle beraber giderilmeye odaklanılması bireyin bilişsel yapılanmasını da değiştirmektedir. Bağımlı bir hal alan kişi gerçek hayatta yüzleşmeleri meydana getirememekte, yüzleşme halinden uzak durmaktadır. Bu söz konusu yeni bilişsel yapılandırma kısmında sürekli denk gelinen düşünce olayları ise “Ben yalnızca internet ortamında iyiyim”, “İnternet olmadan ben başarısız olmayan biriyim”, “İnternet ortamı bana saygı gösterilen tek kısım”, “İnternet benim tek sığındığım alandır” Tam da bu kısımda bu yeni bilişsel şekillenmenin internet bağımlılığının nedeni olduğu fark edilmektedir. İnternet bağımlılığını özgül ve genel şekilde iki ayrı kısımda düşünmektedir (Davis, 2001: 189). Özgül internet bağımlılığı, internetin belli bir fonksiyonunun yoğunlukla kullanılması şeklinde açıklanmıştır. Örneğin kumar bağımlılığı teşhisi olan bir hastanın, internete girerek kolaylıkla kumar oynayabileceğini fark eder ve sanal şekilde kumar bağımlısı halini alabilir

2.2.2.2. Sosyal Beceri Eksikliği Kuramı

Caplan tarafından (2001)'in Bilişsel-Davranışçı kuramından yola çıkılarak yapılan bir teoridir. Çevrimiçi sosyal iletişimi seçen bireyler yüz yüze iletişimde sosyal yetenek sıkıntısı içinde olan bireylerdir. Çevrimiçi sosyal iletişimi yüz yüze olan sosyal iletişimden daha fazla seçen bireyler internet faaliyetlerindeki iletişimlerin daha güvenli, daha tesir edici ve daha rahat sayıldıklarını düşünürler. Bu yüzden on-line sosyal etkileşimi seçmenin psikososyal sıkıntılara ve internetle alakalı negatif neticelere yani patolojik şekilde internet bağımlılığına sebebiyet verdiği üstünde durmuştur. Teoriye göre kişinin kendini suçlama noktasındaki becerisini, rol becerisini, yüz yüze şekilde kişilerarası iletişimde idare yeteneğini içerek sosyal denetleme becerisi, on-line sosyal iletişimi seçmeyle olumsuz şekilde bağlantılıdır (Caplan, 2003: 628)

2.2.2.3. Nörobiyolojik Teoriler

Bağımlılık incelediğinde fizyolojik etkilerinde dopaminerjik ve serotinerjik etkileri gözlemlenir. Kimyasal bağımlılıklarda olduğu gibi davranışsal bağımlılıklar da ödül eksikliği sıklıkla karşılaşılan durumdur. Davranışsal bağımlılıklardan birisi olan internet bağımlılığı kumar oynama gibi ödül sendromu etkisiyle dopaminerjik etkinin rolü büyük olduğu görülmektedir (Shaw ve Black, 2008: 355). Kühn ve arkadaşları (2011: 3), 14 yaşında olan 154 video oyunu oyuncularını içindeki değişiklikleri incelemek için manyetik şekilde rezonans seyretme incelemesi oluşturmuşlardır. Bilgisayar oyunu ile yapılan çalışmalar da oyun oynayan bireylerin beyinlerinde ödül kısımlarında değişimler bulunmuştur Kühn vd., 2011: 3). Bağımlılık incelediğinde fizyolojik etkilerinde dopaminerjik ve serotinerjik etkileri gözlemlenir. Kimyasal bağımlılıklarda olduğu gibi davranışsal bağımlılıklar da ödül eksikliği sıklıkla karşılaşılan durumdur. Davranışsal bağımlılıklardan birisi olan internet bağımlılığı kumar oynama gibi ödül sendromu etkisiyle dopaminerjik etkinin rolü büyük olduğu görülmektedir. Dopamin hormonu aynı zaman da stres karşıtı bir hormon olarak adlandırılmaktadır. Vucutta salgılanan dopamin stres seviyesini düşürürken, salgılanmadığında ise kortizol yani stres hormonunun yükselmesine sebep olmaktadır. Bu noktada daha üst seviyede dopamine gereksinim hissedilebilir. Bu olay kişinin bağımlılık meydana getirmesine yatkınlık yarabilmektedir (Öztürk vd., 2007: 39).

2.2.2.4. Biyolojik Yatkınlık

Douglas ve arkadaşları (2008) 1996-2006 seneleri içinde internet bağımlılığıyla alakalı meydana gelen incelemeleri metaanaliz metoduyla denetleyerek yeni bir görüş oluşturmuşlardır. Söz konusu görüşe göre internetin çok fazla kullanımı kişinin içsel gereksinim ve motivasyon durumları ile bireyin internet bağımlılığına yatkın olmasından ötürü yaşanmaktadır. İnternet bağımlılığına eğilimli olma kişilerin internet kullanımına olarak yaratan yurt vb. ortamlarda erişmesi, diğer insanlar tarafından anlaşılmadığını hissetmesi, yalnız olma ve az özgüven sahibi olmasıdır (Douglas vd., 2008: 3030). İnternet kullanımının negatif tesiri çok yönlü şekildedir. Bireyin akademik, mesleki durumlarda sıkıntı yaşayıp fizyolojik şekilde zarara uğramasıyla birlikte çocuk pornografisi gibi normalin dışında tutumlara da sebebiyet vermektedir. Bireyin çokça internet kullanımının semptomları çevrimiçi kontrolsüz vakit geçirmesi, internet kullanımının fazla olduğunu asla kabullenmemesi ve internet kullanmadığı vakitlerde sinir ve kızgınlık içinde olmasıdır. İnternetin çokça kullanıldığının fark edilmesi internet bağımlılığının önüne geçilmesini basit hale getirmektedir (Doğan, 2016: 44).

2.2.3. İnternet Bağımlılığının Tanı Ölçütleri

Günümüz teknolojisinin ileri seviyesi olarak görülen internetin patolojik ya da normal kullanımını belirlemek, bağımlılığını açıklamak, ayırıcı tanıyı belirlemek için klinisyen dikkat sahibi ve tecrübeli olmalıdır (Young, 2007: 674). Herhangi bir sınıflama oluşumunu daha dâhil olmadığı ve üstünde genel bir anlaşma yapılmış bir tanının bulunmaması patolojik olarak kendisine en yakın belirtileri gösteren kumar bağımlılığı ölçeği Young (2007), tarafından yaratılarak 8 maddelik bir inceleme ölçeği listelenmiştir (Young, 2007: 675). Ek olarak Goldberg (1999), tarafından oluşturulmuş 7 tane maddelik DSMIV tanı sistemi için uyarlaması olmuş bir tanı ölçeği de vardır (Goldberg, 1999: 13). Bunların haricinde Beard (2001) ve Young'ın, (2007)' internet bağımlılığı tanı ölçütlerini ayarlayarak oluşturmuşlardır (Beard, 2001: 380).

Young (1996) DSM-IV'te geçen patolojik kumar bağımlılığı ölçütlerini, patolojik olarak internet kullanımının birbirleriyle eş nitelik sergilediği için patolojik olarak kumar bağımlılığı ölçütlerini internet bağımlılığının tanı unsurları şeklinde oluşturmuştur (Young, 1996: 238). DSM-IV'te geçen 10 maddelik fikir yürüterek oluşturmuş ve 8

madde üstünden yeni bir internet bağımlılığı tanı ölçütleri yapmıştır (Young, 1996: 239). Young (1996) tarafından internet bağımlılığı tanı ölçütleri şu biçimde sıralanmaktadır;

- İnternetin devamlı şekilde aklımızı oyaladığını fark ediyor musunuz? (Daha önce olan çevrimiçi etkinlikleri düşünmek ya da bir sonraki yeni etkinlikleri beklemek).
- Daha çok tatmin olma hissedebilmek adına fazlalaşan vakitlerle internet kullanımına gereksinim hissediyor musunuz?
- İnternet kullanımına dair şekilde denetim altına alma, düşürme ve internet kullanımını yapmama emekleriniz başarısızlık ile neticelendi mi?
- İnternet kullanımını düşürmek ya da kullanmamak istediğinizde kendinizi gergin, karamsar, huzuru kaçırmış ve öfkeli olarak hissediyor musunuz?
- İnternette başlangıçta planını kurduğunuzdan daha fazla vakit geçiriyor musunuz?
- İnternet kullanımından ötürü değerli ilişkileriniz, işiniz, eğitiminiz ya da mesleki avantajınız riske veya tehlike içine girdi mi?
- İnternet kullanımıyla alakalı şekilde aile fertlerine, terapistlere veya meslektaşlarınıza hiç doğruyu söylemekten kaçındınız mı?
- İnterneti sıkıntılardan uzak durmak veya hoşla gitmeyen ruh durumundan kurtulmak için bir sebep şeklinde düşünüyor musunuz?

İnternet bağımlılığı teşhis ölçütlerini meydana getiren maddelerden 5 veya daha çocuğa uyum gösteren bireyler internet bağımlısı şeklinde açıklanmaktadır (Young, 1996: 239). İnternet bağımlılığı halinin geniş bir tutum ve dürtü denetim sıkıntılarını içeren geniş bir kavram olduğunu ortaya atmaktadır. Bu durumun beş alt kategori ile sınıflandırıldığını ortaya atmaktadır (Widyanto ve Griffiths, 2006: 40);

Siberseksüel bağımlılık hali: Yetişkin bireylere uygun siber seks ve siber porno web sitelerinde vakit geçirme.

Siber ilişkili bağımlılık hali: Sohbet odalarında meydana getirilen arkadaşlık.

İnternet tutkusu hali: Takıntılı şekilde günlük ticaret, alışveriş ve çevrimiçi şekilde kumar oyunları.

Fazlaca bilgi yüklenmesi durumu bağımlılığı: İnternette devamlı dolaşmak, veri tabanlarını kullanmak.

Bilgisayar bağımlılığı hali: Takıntılı şekilde bilgisayar oyunu oynama.

İnternet bağımlılığı alan yazında iki DSM-IV teşhisiyle açıklamaya odaklanmış olup, bunlardan ilk olanı “madde kullanımı ile alakalı bozukluklar ötekisi ise başka kısımda sınıflandırılmamış dürtü kontrol bozuklukları” kapsamında bulunan Patolojik Kumar Oynama’dır. “İnternet bağımlılığı” ilk kez 1996 senesinde Goldberg tarafından DSM-IV’te geçen madde bağımlılığı ölçütlerinden yola çıkılarak açıklanmıştır (Goldberg, 1999: 19). Goldberg’e göre: İnternet bağımlılığı on iki aylık bir süreç kapsamında herhangi bir vakit ortaya çıkan alttakilerden 3’ü ya da daha fazlasıyla kendini belli eden, klinik şekilde net bir bozulmaya veya probleme sebebiyet veren uygunsuz internet kullanımındır.

Aşağıdakilerden bir tanesiyle açıklanan tolerans gelişimi şu şekildedir;

- Arzu edilen keyfin alınabilmesi için net şekilde yükselmiş internet kullanım süresi,
- Devamlı şekilde aynı sürelerde internet kullanımı ile elde edilen keyifte düşme olması.

Ağır ve uzun vakitli internet kullanımı neticesinde olanlardan en az 2 tanesinin günler boyunca meydana gelmesi (1 ay içinde ortaya çıkabilir) ve bireylerin bunlardan ötürü iş, sosyal durum ve mühim fonksiyonel alanlarda problem yaşaması.

Aşağıda açıklanan biçimde yoksunluk gelişmesi;

- Psikomotor ajitasyon,
- Bunaltı,

- İnternette neler yer aldığı ile ilgili takıntılı fikirler,
- İnternet ile ilgili fanteziler ve hayal kurma,
- Bilerek ya da bilmeyerek tuşlara dokunma hareketi meydana getirme,
- Bu problemlerle olaylardan kaçınmak için internete ya da benzeri servislere bağlanma durumu.
- İnternet kullanımı durumu çoğunlukla planlandığından daha fazla vakitler alır.
- İnternet kullanımını aza indirmek ya da kontrol altına almak için devamlı bir istek ya da boşa giden çabalar bulunmaktadır.
- İnternet ile alakalı faaliyetlere çok fazla vakitler verip (kitap almak, yeni web tarayıcıları ve programları denemek, dosyaları düzenlemek vb).
- İnternet kullanımı sebebi ile mühim toplumsal mesleki faaliyetler ya da boş vakitleri değerlendirme faaliyetleri bırakılır ya da düşürülür
- İnternet kullanımı, sebebiyet verdiği problemlere (uykusuzluk, evlilik problemleri, işe ve randevulara geç kalma vb.) karşın aşırı şekilde sürer.

2.2.3.3. Suler İnternet Bağımlılığı Kriterleri

Suler (1999) sağlıklı ve sıkıntılı internet kullanımı durumu arasında olan farkı 8 madde ile ayırmıştır (Suler, 1999: 387);

1. İnternet tarafından giderimi sağlanan fizyolojik ihtiyaçların türü ve miktarı; Bireyin fiziksel ve sosyal gereksinimlerinin giderilmesi önemlidir. Bu gereksinimlerin giderilme seviyesi yükseldikçe, internette geçirilen vakitte yükselmektedir.

2. Giderilmemiş gereksinimlerin sebebiyet verdiği yoksunluk seviyesi; Kişiler gereksinimi olanı bastırma hali ve inkâr kısmına yönelirse gereksinimlerini gidermek için değişik yollara girer. İnternet bu kısımda kişilerin kendini en verimli açıkladığı ve bu gereksinimlerin giderildiği bir alandır.

3. İnternetin çok yönlü halde bulunması; İnternet alanında meydana gelen etkinliklerin türlerine dikkat etmek lazımdır. Bireylerin çok fazla miktarda gereksinimleri bulunmakta ve bu gereksinimler internetten giderilebilmektedir.

4. İnternet kullanan bireyin gündelik hayat fonksiyonu üstündeki tesiri; Kişilerin mesleki durumu, okul hali ve sosyal etkinliklerdeki işlevsellik hali etki altına kalmıştır. İnternet kullanım seviyesinde yükselme meydana gelmesi bu alanda olan işlevselliklerinin sıkıntıya girmesine sebebiyet vermektedir.

5. Bunalıma odaklı bireysel hisler; Kullanıcının internet etkinliklerine dair şekilde tecrübe ettiği öfke durumu, suçluluk hali, yabancı kalma, hayal kırıklığı gibi hisler patolojik şekilde internet kullanımını tetikleyici özelliktedir.

6. Gereksinimlere yönelik bilişsel farkındalık; Kişinin gündelik yaşamdaki gereksinimlerini bastırması, bu gereksinime yönelik gerilim halini internet ortamına yansıtmasına sebebiyet vermektedir. Gereksinimler tam şekilde giderilmediği sürece döngü yenilenir. Kişinin bu gereksinimleri iyi şekilde inceleyerek çatışma hali ve yoksunluk azaltılmaktadır.

7. İnternet kullanıcılarının elde ettikleri tecrübe ve dahil olma; Kişiler internet ortamında sağladıkları deneyim ile beraber internette geçirilen vaktin gerçek yaşamdaki gereksinimleri gidermediğini idrak ederler. İnternet aracılığı ile katılım sergilemeleri lazım olan etkinliklerden uzak dururlar ve sanal evrende bu geri durma gereksinimlerini kendilerine aktarmaya geçerler.

8. Reel olan ve reel olmayan hayat arasında ilerleme gösterilen denge ve uyum hali; İnternet mecrasını sağlıklı şekilde uygulayan kişilerin gerçek yaşamla sağlıklı bir uyum elde etmesi, sağlıksız kullanan kişilerin ise gerçek yaşamdan uzak kalması söz konusudur.

2.2.3.4. Beard ve Wolf İnternet Bağımlılığı Kriterleri

Beard ve Wolf (2001: 377) internet bağımlılığı durumu ile alakalı bazı kavramların daha idrak edilir şekilde olması gerektiğini düşünmeleri nedeniyle internet bağımlılığı terimini açıklarken; Young'ın açıklama ölçütleri temel tutmuşlar fakat fark edilmeyi yükselmek için söz konusu ölçütleri ayarlayarak terimi tekrardan açıklamışlardır. Patolojik internet kullanımını; bireyin ev ortamı, iş ortamı, sosyal veya psikolojik hayatında sıkıntı meydana getiren aşırı kullanım şeklinde açıklamışlardır ve Young'ın açıkladığı 8 adet ölçütü 2 farklı grupta ele almış, ilk beş tanesini internet

kullanım fonksiyonelliği şeklinde gruplandırma yapmışlardır. Geri kalan 3 madde ise internet kullanımından ötürü bireyin zarar görmesi şeklinde gruplandırılmış, söz konusu internet bağımlılığı tanısı aktarılması için ise, bireyin en az bir adedini yaşamış olması lazım olduğu açıklanmıştır. Araştırmacılar için Young'ın tanı ölçütleri bireyin daha önce bu olayı yaşamış olma ya da yaşamamış olma şekline göre yanıtlanmasını mümkün kılarak incelenmelidir. Çünkü bireyin nasıl bir ruh halinde olduklarına yönelerek yanıtlamalar olduğunda neticeler farklılaşabilmekte bu sebeple cevaplandırma hali için bireyin ne şekilde his barındırdığı neticelerinin net olması için o olayı daha önceden yaşama durumu ya da yaşamama durumuna dayanak sağlayarak açıklanmalıdır. Bu kısımdan yola çıkarak tekrardan ayarlanan internet bağımlılığı tanı ölçütleri:

Aşağıdakilerden hepsi (1-5) olmak zorundadır;

- İnternetle alakalı aşırı şekilde zihinsel uğraş (internette olan etkinliklerin hayalini kurma veya devamlı şekilde yapacağı bir sonraki aktiviteyi düşünme).
- İstenen keyfi sağlayabilmek için giderek yükselen miktarda internet kullanma gereksinimi.
- İnternet kullanımını denetleme, düşürme ve durdurmada başarısız girişimlerde olmak.
- İnternet kullanımını düşürülmesi veya önlenmesi durumunda agresif, kaygılı ya da çökkün olmak.
- Planladığı vakitten hep daha çok vakit internette bulunmak.

Altta olanlardan en azından biri olmak zorundadır;

- Aşırı internet kullanımı sebebi ile sosyal-duygusal-ekonomik çevresi ile problemler olması (aile, iş, okul, arkadaşlar); özellikle kariyer veya eğitim yaşamıyla alakalı avantajları kullanamaması veya riske sokması.
- Aile fertleriyle, terapistle veya arkadaşlarına internette bulunma vaktiyle alakalı yalan söyleme.

- Negatif hislerden (öfke, çökkünlük, hayal kırıklığı) uzak kalmak veya yaşadığı gerçek sıkıntılardan ayrı durmak için internetin kullanılması.

2.2.4. İnternet Bağımlılığının Etkileri

Bilgisayar ve internet kullanımının çocuk bireyleri ve genç ergenleri ne şekilde etkileyeceği ile alakalı tehdit hali ve avantajların eleştirildiği çok fazla güncel araştırma vardır (Rehbein ve Baier, 2013: 121). Çocuk bireylerin, erken yaşlarda internet ve bilgisayar kullanmalarına yönelik bulunan bilimsel fikir; çocukların erken yaşlarda bilgisayar ve internet kullanmaya geçmeleri gelişimleri için mühim faaliyetlerden ayrı düşmelerine sebebiyet vereceğini ortaya atmaktadır. Bu düşünceye göre erken yaşlarda söz konusu internet kullanımı çocuk bireyleri gerçek oyun geleneğinden ayrı tutarak faaliyetlerden ayrı kalmalarına sebebiyet vereceğini düşünmektedir. Bu düşünceye göre erken yaşlarda internet kullanımı durumunu çocuk bireyleri gerçek oyun geleneğinden ayrı tutarak üstünden gelemeyecekleri seviyede uyarana maruz kalmalarına sebebiyet verecektir (Karaca, Gök, Kalay, Başbuğ, Hekim, Onan ve Barlas, 2016: 15). Ek olarak internet ile meydana gelen sanal çevrenin gerçek evreni yansıtmayacağını, çocuğun gerçek evrenden uzak kalarak izole bir hayata yöneleceğini düşünen fikirler de bulunmaktadır (Mustafaoğlu, Zirek, Yasacı ve Özdiçler, 2018: 7). İnternet ve bilgisayarın çocuk birey için bir avantaj olduğunu düşünen bilimsel düşünce ise; çocukların gelişimlerinin, gelişim seviyelerine uyumlu programlar ve etkinliklerle desteklenmesi lazım olduğunu ortaya koymaktadır. Bu yönde güncel teknolojiler ile çocukların öğrenme seviyelerine yönelik etkinliklere dâhil olmalarının yükseleceği, ayrı gelişim seviyelerine göre bütüncül bir öğrenme avantajı oluşturabileceği ve gerçeğe yakın oyun etkinlikle sosyalleşebilmenin oluşturularak uygun tecrübelerin meydana gelebileceği ifade edilmektedir (Akbulut, 2013: 59).

Bütün bu düşüncelere ek şekilde bilgisayar ve internet kullanımının çocuk bireyler için bir risk ya da avantaja evrilmesinde anne babaların, çocuklarının gelişim niteliklerine ve bilinç sahibi internet kullanımına dair yeterli seviyede bilgiyi barındırmadıkları öğrenilmektedir (Ayas ve Horzum, 2013: 48). Livingstone Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A. ve Ólafsson, K. (2010), tarafından belirlenen yayınlanan Avrupa Çevrimiçi Çocuklar Projesi bünyesinde, 25 Avrupa devletinden 9-16 yaş aralığında toplam 23.420 çocuk ve aileleriyle görüşmeler içine girmişlerdir. Projeye

Türkiye’den 1018 çocuk ve ailesi aktarılmıştır. Çalışma neticeleri ailelerin büyük fazlalığının çocukların internet kullanımı esnasında denk gelebileceği tehlike ve avantajlardan haberlerinin olmadığını, gelişim gösterebilecek tehlikelere karşı çocuklarını güvence altına alacak bilgi ve niteliğe sahip olmadıklarını belli etmektedir. Beraberinde ailelerin internet kullanımına bağlı şekilde gelişim gösterebilecek tehlikelerin kimisinin üstünde durmadıkları veya lazım olan önlemleri yerine getirmedikleri söylenmekte olup Türk ailelerin kimisini üstünde durmadıkları veya lazım olan önlemleri yerine getirmedikleri ifade edilmekte olup Türk ailelerinin yalnızca %46’sı anti-virüs programı kullandığını aktarmıştır. Türkiye’de çocuk bireylerin yaklaşık %13’ü cinsellik konulu fotoğraflarla denk gelmekte ve %46’sı söz konusu fotoğraflardan rahatsızlık hissetmektedir. Bununla birlikte çocuk bireylerin %12’sinin cinsel konulu mesajlar aldığı ve yaklaşık %50’sinin söz konusu mesajlardan rahatsızlık hissettiği, %4’ünün de cinsel konulu mesajlar attığını saptamıştır. Çocukların yaklaşık %14’ünün gerçek evrende bilmediği insanlarla internet ortamında görüşme yaptığını, yalnızca %2’sinin bu bireylerle dışarıda da görüşme yaptığını ve %3’ünün yalnızca internet vasıtasıyla zorbalığa maruz kaldığı ifade edilmiştir (Livingstone ve ark., 2010: 13).

Amerika Pediatri Akademisi iki yaşın altında olan çocukların net şekilde televizyon seyretmemesi gerektiğini ortaya atmaktadır. Fakat içinde bulunduğumuz zamanda iki yaşındaki çocuklar dâhil olarak televizyon seyretme, bilgisayar, akıllı telefon ve tablete yönelik alaka göstermekte ve kullanmaktadır. İnternette geçirdikleri vakit süresinde hareketsiz şekilde duran çocukların sosyal uyarlama durumu ve fiziksel faaliyetlerden uzak durması gelişimlerinde bir değişim veya anormalleşme m neden meydana gelmesine sebebiyet verebilir (Mustafaoğlu ve Yasacı, 2018: 56).

İnterneti en sık şekilde kullanan kümelerin başında genç yetişkinler yer almaktadır. İnternet genç yetişkinlerin fiziki, bilişsel ve psikososyal ilerlemesine katkı oluşturabileceği gibi bazı zararlara da neden oluşturabilir. İnternet kullanım vakitlerinin ve kullanım hedeflerinin değişmesine göre bağımlılık tehlikesinin çoğaldığı düşünülünce genç yetişkinlik döneminde internet bağımlılığı durumunun yükselmesi de daha da değer elde etmektedir (Bayraktutan, 2005: 30). Genç yetişkinlerin aile oluşumları, aileleriyle olan etkileşimleri, kişilik nitelikleri, eğitim aldıkları okullar, arkadaş ortamları, ekonomik durumları ve alakaları onları internet kullanımlarına tesir oluşturan başlıca unsurlardır (Bayraktutan, 2005: 33)

Genç yetişkinlerin internet kullanımı hem aile etkileşimlerinde hem de toplumsal etkileşimlerinde sıkıntılara neden oluşturabilmektedir. Ailenin evde internet alma nedeniyle, genç yetişkinin internet kullanma hedefinin değişmesi, genç yetişkinlerin internette olması gerektiğinden fazla ve kontrolsüz kullanımı nedeniyle aile etkileşimlerini azaltması, özellikle erkek bireylerin erkek bireylerin internette oyun oynamayı seçmesi ve söz konusu oyunların genellikle aşırı derecede şiddet barındırması nedeniyle şiddeti öğrenerek hayatın kendisinde de şiddete meyil ve sabırsızlıklara yöneltmesi akla ilk gelen sıkıntılardandır (Arslan Cansever, 2011: 149). Bununla beraber internet, kimlik gelişimi için en mühim dönemde olan genç yetişkinlere rahat bir çevre oluşturmaktadır. Kişinin benlik oluşumunda denetimsiz internet kullanımı özellikle ergenlerde sanal yaşam ile gerçek yaşam arasında bir karmaşaya neden olması ile sonuçlanabilir. Sanal ortamın hayatın kendisi ile karışması internet bağımlılığını etkileyebilir (Ceylan, 2011: 89). Kahramansı meyiller, en özel hayatları kendi hayatları şeklinde düşünmelerine sebebiyet vermektedir. Genç yetişkinler için en büyük aşk, en büyük acı onlar tarafındadır; kimse onlara hak veremez ve onlara destek olamaz. Bu tip olaylar, genç yetişkinin farklı sıkıntılar yaşamasına sebebiyet vermektedir. Kaygı seviyesindeki yükselme, başarısız olma endişesi, onaylanmama hali, reddedilme durumu, cezalandırma korkusu, alkol alma, madde ve internet bağımlılığı durumu, umutsuzluk ve üzüntü hissi içinde bulunma, anlaşılmama hissi ve kendini beğenmeme bu sıkıntılardan bazıları olarak geçmektedir (Kuzucu, Bulut, Özçelik ve Soydemir, 2015: 9) Genç yetişkinlik evresinde bulunan kişilerin arkadaş etkileşimlerinde başarı göstermemeleri, aynı evde yaşam süren kardeş miktarının çok olmasından ötürü ilgi noksanlığı hissetmeleri, ebeveynlerinin sosyoekonomik durumlarının iyi seviyede bulunmaması ve duygu durumlarının devamlı farklılık sergilemesinden ötürü; meydana gelen tüm stresten kaçınmak için bu bireyler, interneti sığınma ve rahatlama vasıtası şeklinde düşünebilirler (Köksal, 2015: 44). Genç yetişkinlik dönemi sıkıntılarında ve kuşak çatışması durumundan ötürü ebeveynleriyle paylaşım halinde olamayan, sıkıntılı arkadaşlık ilişkileri bulunan ve tek olduğunu hisseden genç yetişkinler kolaylıkla internet bağımlısı haline gelebilir. Beraberinde genç yetişkinlik zamanında çekingenlik gösteren ve kendine güveni bulunmayan kişiler için internet, farklı gelenekleri, farklı bireyleri tanıma ve eş hobileri olan bireylerle iletişim içine girerek çevresini fazlalaştırma olanağı da oluşturabilir (Ögel, 2017: 77). İçinde bulunduğumuz zamanın gençleri interneti bulunan bir alanda dünyaya geldikleri için internet ile yakın şekilde bir bağlantı halindedirler. Bu

noktada üstünde durulması lazım olan konu internetin bilinçli şekilde kullanılması ve genç yetişkinleri tehlikeli internet kullanımına iten olay ve şartların neler olduğunun ayarlanarak lazım olan önlemlerin oluşturulmasıdır (Köksal, 2015: 47).

2.2.6. İnternet Bağımlılığı Tedavisi

2.2.6.1. Bilişsel Davranış Terapisi (BDT)

Davis (2001: 188), psikoterapi metotlarıyla alakalı şekilde internet bağımlılığı ile alakalı en geniş çaplı incelemeyi meydana getiren incelemecilerden bir tanesidir. Davis'in (2001) internet bağımlılığının tedavisi için oluşturduğu bilişsel davranışçı model, alanda faaliyet gösteren çok fazla meslek elemanına rehberlik etmiştir. Davis (2001) internet bağımlılığının, kişilerin hayatlarında başarısız oldukları alanların telafisine dair bir tutum örüntüsü şeklinde meydana getirdiğini ve internet bağımlılığının meydana gelmesinde depresyonda olduğu şekilde bir takım uyum bozucu negatif bilişlerin bulunduğunu ifade etmiştir. Davis (2001: 190), internet bağımlılığı için 11 haftalık bir tedavi evresi önererek, bu evrede meydana gelmesi lazım olan alttaki amaçları belirlemiştir;

- Kişinin, internet kullanımından uzak kalıp kalamadığının netleştirilmesi,
- Kişinin internete ulaşım sağladığı bilgisayarın yerinin farklılaştırılması,
- Kişinin internet kullanım vakitlerini farklılaştırması,
- Kişinin evdeki öteki bireylerle beraber internete erişebilmesi,
- Bireyin internet defteri meydana getirmesi,
- Bireyin, internet kullanımı nedeni ile sıkıntı içinde olduğunu aile fertlerinden ya da arkadaşlarından saklamaması,
- Bireyin egzersiz gibi faaliyetlere dâhil olmasını mümkün hale getirmesi.

2.2.6.2. Grup Terapisi

İnternet erişimi olan bireylerden kimisi gerçek hayattaki noksan sosyal yardım nedeniyle internet kullanımına dâhil olarak internet bağımlısı hal gelebilir. Engelli birey, emekli birey ya da tek başına yaşam süren bireyler sosyal yardım gereksinimlerini

gidermek için internet ortamında chat alanları gibi iletişim odaklı uygulamaları tercih etmektedir. Bu gibi olaylarda uygulanabilecek destek toplulukları yönteminde bağımlı bireye gerçek hayatta yaşanan ve kişiye en uygun olan destek topluluğunda yer alarak sosyal yardım gereksinimi gidermesi olabilir. Yakın vakitte boşanan birey internete yöneldiyse bu konuda boşanan bireylerden meydana gelen destek topluluğu ve tek hayat süren internet bağımlısı bireyin başka bireylerle tanışmaya destek verecek etkileşiminin fazla olduğu topluluklara dâhil olması örnek olabilir (Young, 1999: 351).

2.2.6.3. Aile Terapisi

Aile ve evlilik etkileşimleri internet bağımlılığına yönelik şekilde negatif biçimde tesir altına alınan bireylerde aile terapisi fayda oluşturabilir. Aile terapisinde altta bulunan ana noktalar üstünde durulmalıdır (Young, 1999: 352);

- Ebeveynleri, internetin bağımlılık meydana getirebileceği noktasında eğitme,
- İnternet bağımlısı bireyi tutumlarından ötürü suçlamayı düşürmeyi,
- Bireyi psikolojik gereksinimlerini aramaya yöneltmiş sıkıntılar, aile arasındaki çatışmaların giderilmesine dair açık iletişimi geliştirme durumu,
- Aile üyelerinin bağımlı bireye yeni hobiler gösterme, uzun süreli tatile gitme, bağımlı bireyin hislerini dinleme gibi destek olmaya yöneltme. Kuvvetli bir aile yardımı bağımlı bireyin sağlıklı biçimde internet kullanmasına yarar sağlayabilir.

2.2.6.4. Farmakoterapi

İnternet bağımlılığı tanısı olan hastalarda detaylı bir biçimde psikiyatrik öykünün sağlanması ve eş tanı incelemesinin yapılması büyük önem teşkil etmektedir. İnternet bağımlılığı tedavisinde psikofarmakolojik etkinliklerin fazlaca olmamasına yönelik yapılan incelemelerde ilaç tedavisinin tesiri küçük görülemeyecek seviyede çoktur (Sonkur, 2014: 22).

İnternet bağımlılığına devamlılık gösteren psikiyatrik hastalık bulunmuyorsa hastalığın dürtü kontrol bozukluklarına daha fazla benzemesi sebebi ile tedavide duyurum dengeleyici olan ilaçlar verilebilir. Bununla beraber, bireyde internet

bağımlılığına eşlik eden depresif semptomlar bulunuyorsa antidepresan tedavisine başlanılabilir (Arısoy, 2009: 60).

2.3. Sosyal Fobi

2.3.1. Sosyal Fobi Tanımı ve Etiyolojisi

Sosyal anksiyete bozukluğu (SAB) ya da sosyal fobi 1980’de DSM-III ile psikiyatrik tanı sınıflamasına eklenmiştir. Liebowitz “ihmal olunan anksiyete bozukluğu” başlığı olan yayını ile psikiyatri biliminde bu konu ile ilgili araştırmalar büyük bir ivme elde etmiştir. Uzun bir vakit bir grup klinisyenin söz konusu hastalığı normal bir kişilik niteliği ya da aşırı düzeyde utangaçlık gibi düşünmesi başka açıdan bir başka grubun ise kişilik bozuklukları sınıfı kapsamında değerlendirmesi SAB konusunun göz ardı edilmesine sebebiyet vermiştir (Güz ve Dilbaz: 2003: 34). Sosyal fobi 1900’lerin başında ilk defa Janet tarafından isimlendirilerek yazıma geçmiş ve ilk zamanlarında başka kişilerce seyredilirken konuşabilmek, yazı yazma durumu veya piyano çalmak gibi faaliyetlerden korku hisseden hastaları ifade edebilmek için kullanılmıştır (Heckelman ve Schneier, 1995: 11). İlk iki DSM bölümlendirilmesinde bu teşhise alan tanınmamıştır. Bu evrelerde sosyal fobiyi anımsatan semptomlar fobik bozuklukların bir alt grubu şeklinde bölümlendirilmiştir. 1996 senesinde de Marks ve Gelder (Akt. Uğurlu, 2009: 36), agorafobi bozukluğu, sosyal fobi bozukluğu, hayvan fobisi ve özgül fobiler şeklinde fobileri dörde bölmüş ve bu şekilde sosyal fobinin ayrı bir antitez şeklinde DSM sistemine dahil olması açısından mühim bir adım atılmıştır. DSM-III’ün geliştirilmesiyle beraber, belirli fobilerin özelsel şekilde değişim sergilediği verilerle desteklenmesi yapılmış ve sosyal fobi bozukluğu ayrı bir teşhis bölümü olarak açıklanmıştır. Sosyal fobi, DSMIII’te ilk bulunduğu evrede, başka birisi açısından seyredilirken ya da etkinliklere dayalı olaylarda dikkatle denetlenmesen fazla korku hissetme şeklinde açıklandı. Bu gibi olaylarla denk gelindiğinde panik benzeri semptomların gelişim gösterdiği ve kişilerin b gibi olaylardan uzak tutarak ya da büyük bir gerilim içinde olarak tahammül etmeye odaklandıkları netleştirildi. DSM-III’e göre, kişilerin korkularını anlamsız şekilde ya da abartılı şekilde açıklamaları lazımdır. Eğer uzak kalınan sosyal durum çok miktardaysa, II. Eksen teşhisi olarak geçen ÇKB, sosyal fobi teşhisinin yerini alabiliyordu. Netice itibariyle çok fazla kişiye, sosyal fobi teşhisindense ÇKB teşhisi konuldu (Güz ve Dilbaz, 2003: 37). Ayırıcı teşhisin noksanlığının tedavi metotlarının da etkisiz ve noksan

olmasına sebebiyet vermesi neticesinde, DSM-III-R'de sosyal fobi teşhisi genişletilip, bölümlendirme kriterleri farklılaştırılarak çok fazla sosyal olaydan korku duyan kişiler de bu teşhis kümesine eklenmiştir. Söz konusu farklılıklar ile ÇKB bir dışlanma kriteri şeklinde açıklanmıştır. Netice itibarıyla DSM-III-R'de performansı içerek çok fazla olaydan korku duyan kişiler için yaygın bir alt tip meydana getirilmiştir. Söz konusu alt tipe uyum göstermeyenlere ise yaygın olmayan ya da özgül ismi koyulmuştur (Rapee ve Spence, 2004: 740).

2.3.2. Sosyal Fobi Etiyolojisi

Sosyal fobi (SF), hayat süresinde görülme yoğunluğu oldukça fazla karşılaşılan bir bozukluk haline gelmesine ve buna bağlı tutum bozukluklarının miktarının da çok artmasına karşın, bu rahatsızlığın temelini bulmaya dair etiyolojik faaliyetlerin miktarı oldukça düşüktür (Neal ve Edelman, 2003: 770). Son 10 senede, gençler yetişkin bireylerde SF'nin etiyolojisine ve devam etmesine dair incelemelerin hızla yükseldiği bulunmaktadır. Kanıtlarda hala mühim boşluklar bulunmasına rağmen, bu kısma fayda oluşturan bazı heyecan uyandırıcı etkinlikler de oluşturulmuştur. Sosyal fobi etiyolojisinde kişisel unsurlar ile çevresel unsurlar içinde karmaşık şekilde bir etkileşim bulunduğuna yönelik kanıtlar bulunmaktadır (Knappe, Sasagawa ve Creswell, 2015: 47).

2.3.2.1 Çocukluk Çağı Sosyal Fobisi ve Genetik

SF'nin kuvvetli ailesel bağlantısı bulunduğuna yönelik mühim kanıtlar bulunmaktadır. SF'si bulunan anne babanın çocuklarının da bu bozukluğu yaşama tehlikesi mühim seviyede fazladır (Elizabeth, King, Ollendick, Gullone, Tonge, Watson ve Macdermott, 2006: 154). Araştırmalar, bu ailesel deneklerin, SF için özel bir tehliye değil, genel şekilde içe dönme belirtileri (internalizing) için yükselmiş bir tehlikeyi yansıttığını ortaya atmaktadır. Sosyal fobi hakkında daha fazla çalışma yapılması beklenirken bu rahatsızlığın inceleyen sayının düşük olduğu ve bununla birlikte ikizler üzerinde yapılmış çalışma sayısı nadirdir. Kendler ve arkadaşları Virginia ikiz kayıtları olan 2000'den fazla tek ve çift yumurta ikizi (kadın) araştırmaya dahil ettiler ve sosyal fobi için monozigotik ikizler için %24,4'lük, dizigotik ikizlerde %15,3'lük bir uyumluluk oranı buldular (Kendler, Neale, Kessler, Heath ve Eaves, 1992: 477). Araştırma da sadece kız çocuklarına bakılmış olması ve çalışmanın DSM-III'e göre yorumlanması bazı

kısıtlılıkları ortaya çıkarmıştır. Diğer çalışmalarda ise tek yumurta ikizlerinin incelediğinde 7 yaşa sahip ikizlerin sosyal kaygı puanları çift yumurta ikizlerine göre fazla olduğu ortaya çıkmıştır. (Warren vd., 1999: 1405).

Sosyal fobi çalışmalarında biyolojik, fizyolojik ve sosyal faktörlerin bir arada değerlendirilmesi daha iyi sonuçlar vermektedir. Warren ve arkadaşları (1999)'na göre Genetik olarak bulunan sosyal fobi özelliğine sahip bireylerde sosyal olarak uygun koşullara sahip olması daha çok mizaca yönelik özellikleri ile görülmektedir. Bu çalışmalar davranışsal ketlenme modelini aslında kalıtsal mirasın ölçülebilir, gözlenebilir bir dışavurumu olarak da açıklamaktadır. Eley ve arkadaşları (2003: 955), İlkokula giden dört binden fazla İngiliz ikiz çifti ile araştırma yapmışlardır. Yapılan çalışma da utangaçlık ve mizaç özellikleri incelediğinde yüksek oranda genetik faktörün etkili olduğunu ve bir kısmının ise çevresel nedenlerin etkilediğini buldular. Ogliari ve arkadaşları (2006: 765), geç çocukluk döneminden ergenliğe (8-17 yaş) kadar 378 ikiz çifti üzerinde bir çalışma düzenlediler. Self-report şeklinde belirtilen sosyal fobi belirtileri için yaklaşık 0.6'lık kısmı genetik nedenler olduğu açıkladılar. Fyer ve arkadaşlarının (1993), 39 Birinci derece aile yakınları ile Düzenlediği araştırma da sosyal fobiye sahip bireylerin kontrol grubuna göre daha fazla tanıya sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Mancini ve ark. nın (1996) sosyal fobi tanısı almış anne babaların çocukları üzerinde yapılan başka bir çalışmada, çocukların %23'te sosyal fobi tanısı aldıkları görülmüştür. Sosyal fobi üzerine yapılan başka çalışmalar da genetik analizler incelediğinde serotonin taşıyıcı geninin kalıtsal faktör ile yeterli bir bulgu olmadığı ortaya çıkmıştır.

Ailelerin olması gerektiğinden fazla korumacı ve geri çevirici eleştirel olarak büyütülen çocuklar da sosyal fobi ile araların güçlü bir ilişki olduğu açıklanmıştır. Ebeveynlerdeki kaygı ile çocuklarda meydana gelen kaygı arasında anlamlı ve kuvvetli düzeyde ilişki bulunmuştur (Lieb, Wittechen, Höfler, Fuetsch, Stein ve Merikangas, 2000: 860). İkiz çalışmalarında SF genetik aktarım düzeyinin %20-50 aralığında fark gösterdiği, genetik geçişin sosyal fobi de etkili görülmediği saptanmıştır (Kendler, Myers, Prescott ve Neale, 2001: 261). Diğer çalışmalarda, Eley ve ark. (2008: 957) altı yaşına kadar sosyal fobi için tanı kriterlerini açıklayan bir topluluğun kaygı ile birden çok değişken ile bir analizini meydana getirdiler. Sosyal fobi için büyük etkenin çevresel ve sosyal öğrenme faktörü olduğu (%79) ve kalıtsal faktörün daha az olduğunu (%14)

açıkladılar. Sosyal fobi oluşumunda, sosyal etkinliklerin, akran ilişkileri ve kişisel deneyimleri önemlidir.

Bütün bu bilgilere yönlendiğinde SF meydana gelmesinde, çevresel, genetik ve ailesel tehlike unsurlarının birbiri ile etkileşimlerinin mühim olduğu fark edilmektedir. Ailelerin çocukta SF meydana gelmesinde genetik, sosyal yetenek olmasına engel şeklinde ve kendi kaygılarını gözlem ve model oluşturma aracılığıyla çocukları etki altına alarak etkili olabildikleri fark edilmektedir (Beidel ve Turner, 2007: 101). İncelemeciler, kalıtsallığın bir rolü olduğunu bulduktan sonra, pozitif bir tesirinin olmasına karşın, biyolojik yolları açıklamaya odaklanmışlardır. Yapılan daha sonraki çalışmalar da araştırmacılar daha çok serotonin ve dopamin ile alakalı çalışmaya başlamışlardır. İçinde bulunduğumuz zamana kadar kaygıya yakınlık oluşturan ya da davranışsal inhibisyon gibi yatkınlık oluşturan kişilik olaylarında sosyal fobi ile alakalı özellikli genler bulunmamaktadır (Knappe vd., 2015: 59).

2.3.2.2. Davranışsal Ketlenme

Bireylerin çeşitli uyarıcılara karşı bilmediği durumlardan ya da bireylerden kaçınması ile oluşan duruma davranışsal ketlenme denmektedir. (Kagan ve ark. 1984: 2220). Toplumda sıklıkla karşımıza çıkan bu etken sosyal fobi için tehlike bir durum olarak görülmektedir. Yaklaşık %16 civarında davranışsal ketlenme gözlenmektedir (Perez Edgar ve Fox, 2005: 691).

Davranışsal ketlenme kaygı bozukluğu belirtileri ile paralellik sergilemesi bu iki değişkenin beraber incelenmesini şart haline getirmiştir (Turner, Beidel ve Wolff 1996: 165). Çocuklar, bebeklik dönemlerinde rahatsız ve uyku sorunları ile 1-3 yaş aralığında kaygı ve korkuya yönelim gösterirler ve çocukluktan genç yetişkinliğe kadar olan evrede huzursuz ve çekingen halde olduğunu açıklanmışlardır (Kagan, Reznik ve Snidman, 1988: 168). Davranışsal ketlenmeyle ilerleyen dönemlerde sosyal fobi tehlikesinin yükselmesi ile etkileşim içinde bulunduğunu belli eden farklı çalışmalar bulunmaktadır (Schwartz ve ark. 1999; Hayward ve ark. 1998; Biederman ve ark. 2001; Hirshfeld ve ark. 1992; Caspi ve ark. 1996; Reznick ve ark. 1992; Chronis-Tuscano ve ark. 2009; Muris ve ark. 1999). Bir çalışma da iki yaşında olan davranışsal ketlenmesi bulunan çocukların yaklaşık %61'inde 13 yaşına eriştiklerinde sosyal kaygıları oldukları bulundu ve bu ilişki

yaygın sosyal fobi için özellikli sayıldı, başka kaygı bozukluklarında bu olay yer almadı (Schwartz, Snidman ve Kagan, 1999: 1010). Aynı şekilde Hirshfeld-Becker ve ak. (1992: 109) karakterleri oluşan çocukların beş senelik takiplerini meydana getirdiler ve davranışsal ketlenmenin çocukluğun ilerleyen dönemlerinde ortaya çıkan sosyal fobiyi mühim seviyede tahmin ettiler, bu olay başka kaygı bozukluklarında bulunmadı. Gest (1997: 470) davranışsal ketleme yaptığı çalışma da çocukların davranışsal ketlenme seviyeleri ile genç yetişkinlikte davranışsal ketlenme seviyelerini araştırmıştır. Çocukluk evresinde içedönük ve utangaç davranış sergileyen çocukların, denk geldikleri yeni sosyal olaylar neticesinde kaygı hisseden çocukların yetişkinlik döneminde de buna benzer huzursuzluk ve rahatsızlıklar içinde olduklarını bildirmiştir.

Kaynaklarda kimi tutarsız belirtilerin çıkmasına rağmen, ketlenmesi bulunmayan çocuk bireylere oranla, ketlenmesi bulunan çocuk bireylerin, dinlenme durumunda yüksek derecede kortizol seviyeleri bulunmak üzere dinlenme durumunda yeniliklerde daha fazla kalp atış hızı ve daha çok kalp hızında artış, laryngeal kasta kasılma durumu, pupil dilatasyonu durumu, düşük kalp hızı alışkanlığı sergileme gibi uyarılmış fizyolojik işaretler sergiledikleri fark edilmiştir (Hirshfeld ve ark. 2014: 110). Davranışsal ketlenmenin en önemli özelliği içe çekilme durumunun ortaya çıkmasıdır (Rapee, 2002: 950). DK'si üst seviye olan çocuk bireyler, nitelendirme esnasında bu yapı halini açıklayıcı tipik tutumlar sergilerler. DK'si fazla ve az olan çocuk bireyler arasında temel değişimler sınırlı halde göz teması kurma, bağlanma hareketlerine yakınlığı devam ettirme, sözlü şekilde anlatım noksanlığı risk gösterenlerden uzak kalmadır (Rapee 2002: 951). Davranışsal ketlenmenin sosyal fobi düzeyi ile arasındaki ilişki de kritik önemi olan bu tutumların çoğunluğu toplumsal odaklı kaygı için kritik nitelikler sayılıp, sosyal fobiyi devam ettiren unsurlarda vurgu yapılmıştır (Rapee ve Heimberg, 1997: 742). Bu açıdan SAB'na yönelme olduğunda, bu tutumlar güvenlik isteyen tutumlar ve sosyal yetenek noksanlığı şeklinde farklı biçimlerde kavramsallaştırılmış ve çoğunlukla bozukluğun etiyolojisi ya da devam ettirici tesirleri bünyesinde temel şekilde sürdürülmüştür. Bu tutumlardan kimisinin DK meydana gelimi için temel barındırdığı ve iki yaşında veya daha önceden açıklanabileceği düşünüldüğünde, bütün bunların sosyal kaygı oluşumunun gelişimi için önem taşıması ile aralarındaki bağlantı sayılıp endofenotip sayılabileceği üstünde durulmaktadır (Spence vd., 2016: 10). Rapee ve Coplan (2010) kişilik yapısının davranışsal ketlenme ile ilişkisinde, sosyal fobi gibi klinik belirtilerden ayırt

edilebileceğini sergileyen önemli bulgular saptadıklarını ortaya attılar, bunun ile birlikte kuvvetli olarak beraber eş tanı gözlemlenmesi veya net kanıtların olmayışını da vurguladılar. Rapee ve Spence (2004: 759). Duygusal ve davranışsal semptomlar ile kişilik özellikleri ile yüksek düzeyde ilişki olduğunu ortaya çıkardılar. Zamanla çeşitli durumlara göre aralarında bozulmalar olabileceği açıklanmıştır.

Yapılan incelemelerde çocukluk döneminde DK içinde olmanın genç yetişkinlik döneminde olan sosyal fobiyi öngördüğünü farkedilmiştir. Bir genç yetişkin örnekler topluluğunda meydana getirilen, çocukluk zamanındaki DK seviyesi anne babalardan ve genç yetişkinlerin kendilerinden alımı yapılan geriye dönük oluşumlu ölçümlerden sağlanmıştır. Özellikle kız bireylerde DK seviyesinin daha çok olduğu ve çocukluk evresinde tutumsal ketlenmesi bulunanların genç yetişkinlik evresine eriştiğinde cinsiyetine yönelik farklılaşan bir tablo gösterdiği fak edilmiştir. Yapılan cinsiyete yönelik çalışmalarda erkek çocuklarında korku ve kaygı ile hasta olma durumlarında artış olduğu sonucuna varılmıştır. Kız bireylerde ise çocukluk zamanında bu şekilde tutumların bulunması genç yetişkinlik evresinde yaşlılarla alakalı farklı olaylar gerçekleştiğinde kaygılanma durumu, genel oluşumlu sosyal kaygılar içinde olma ve kendisiyle alakalı negatif değerlendirme kaygısı hissetmeyle bağlantısı gözlenmiştir (West ve Newman, 2007: 199).

Davranışsal ketlenme çoğunlukla kişide utangaçlık halinde kendini belli ettiği ele alınarak utangaç-inhibe mizacı olan kişilerin hayatlarının ilerleyen evrelerinde kaygı bozukluğu barındırmadıkları ile ilgili farklı incelemeler olmuştur. Bir incelemede çocukluk evresinde olan utangaçlık durumunun genç yetişkinlik evresinde kaygı bozukluğu geliştirmeye bulunan bağlantısı denetlenmiş ve utangaçlık halinin genç yetişkinliğin öngörme kısmında rolü bulunduğunu ortaya atmışlardır. Fakat yine de her bir utangaç olan çocuğun genç yetişkinlik evresinde kaygı bozukluğu yaratmadığı ve kaygı bozukluğu yaşayan genç yetişkinlerin büyük bir bölümünün de çocukluk dönemlerinde utangaçlık göstermedikleri bulunmuştur (Prior, Smart, Sanson ve Oberklaid, 2000: 465). Çevresel unsurların davranışsal ketlenmeye tesir ettiğine yönelik farklı incelemeler bulunmaktadır. Örnek vermek gerekirse: Frenkel ve ark (2015: 169) erkek çocukluk evresinde devamlı davranışsal ketlenme sergileyenlerden, genç yetişkinlik dönemlerinde yalnızca az seviyede sosyal dâhil olması bulunan bireylerin, yetişkinlik zamanında kaygı bozukluğu yaratma tehlikesinin mühim bir seviyede

yükseldiğini ortaya attılar. Güvensiz şekilde bağlanma durumu, davranışsal ketlenme hali gelecek zamanda kaygı meydana gelmesinde pozitif seviyede tesiri bulunan etkenler olarak geçmektedir. Örnek vermek gerekirse, Lewis-Morrarty ve ark. (2015: 600) 14-24 ayda denetlenen tutar sahibi bir davranışsal ketlenme devamlılığı ve bebeklik evresinde güven ile ilgili sorun yaşayacak şekilde ilişki durumu sayılan erkek katılımcıların genç yetişkinlik döneminde gelişimi yapılan sosyal fobi ile bağlantılı bulunduğunu saptadılar. İncelemeciler ilkököl çağında olan çocuk bireylerin davranışsal ketlenme ve güvensiz bağlanması bulunanların, ilerleyen dönemlerde daha fazla kaygı sorunları olduğunu buldular (Muris, Van Pradel, Arntz ve Schouten, 2011: 167). Var olan incelemeciler davranışsal ketlenme ve sosyal fobi durumu arasında bir bağlantı bulunduğunu ve söz konusu bağlantının başka kaygı ya da ilişkili bozukluk durumlarından daha kuvvetli olduğunu ortaya atmaktadır (Kennedy, Rapee ve Edwards, 2009: 602).

2.3.2.3. Ailesel faktörler

Bireyin hayatındaki yakın etkileşimlerin, tutumları ve gelişimi üstünde büyük bir değere sahip olduğu işlendiğinden sosyal fobiye sebebiyet veren ailesel unsurlar da üstünde önemle durulan bir durum halini almıştır. Gerçekleştirilen bir incelemede sosyal fobiye sebebiyet veren tehlike unsurları denetlenmiş ve sosyal fobisi bulunan bir anne babaya sahip olmanın çocuk bireyde de sosyal fobi oluşturma tehlikesini yükselttiği fark edilmiştir (Mancini, Van Amaringe, Szatmari, Fugere ve Boyle, 1996: 1515). Algı oluşturulan aile çocuk büyütme şekillerinin çocuk bireyin sosyal kaygısıyla olan bağlantısının araştırıldığı bir incelemede, sosyal kaygısı fazla olan genç yetişkinlerin kendi ailelerini; sosyal şekilde soyutladıkları, başka bireylerin düşüncelerine fazla seviyede önem veren, utangaçlık durumundan ve zayıf davranışlarından ötürü kendini mutlu hissetmeyen ve sosyal etkinlikleri az olan kişiler şeklinde açıklanmış oldukları ifade edildi (Caster vd, 1999: 247).

Bir diğer incelemede yaşları 8 ile 16 arasında ki çocuk ve genç yetişkinlerde SAB tanısı bulunanların ebeveynlerinin daha fazla miktarda kaçınma tutumu gösterdikleri ve somatizasyon, depresyon hali ve düşmanlık düzeyleri daha fazla olduğunu öne sürmüşlerdir (Öztürk, Sayar, Uğurad ve Tüzün, 2005: 62). Anne babalarındaki SAB ile çocuklarında meydana gelen SAB arasında yüksek seviyede anlam ifade eden ilişkinin

bulunduğu, ek olarak özellikle anne babalar açısından sergilenen aşırı korumacı veya reddedici büyüme şeklinin de çocuk bireylerdeki SAB ile kuvvetli bir bağlantısı olduğunu sergilemektedir (Lieb vd., 2000: 862). Sosyal kaygısı fazla olan ve fazla olmayan çocuk bireylerin ve anne babalarının denetlendiği bir incelemede, sosyal kaygısı çok olan anne babanın çocuklarının da sosyal kaygısının çok olduğu bulunmuştur. Çocuk bireyin ailenin sosyal olma seviyesine dair algısı pozitif hale geldikçe sosyal kaygı seviyesi de düşmektedir. Sosyal kaygısı çok olan çocuk bireylerin anne babalarının ise onlara olan duygusal şekilde yakınlıklarının daha da düşük şekilde olduğu fark edilmiştir. Sosyal kaygısı fazla olan çocuk bireylerin anne babaları aşırı derecede koruyucu, duygusallıktan çok uzak ve katı bir çocuk büyüme şeklini barındırdıkları bulunmuştur (Bögels ve Perotti, 2001: 177)

15-64 yaş gurubu arasında olan 8000 civarı katılımcı ile meydana gelen bir incelemede sosyal fobi durumu ile alakalı ailesel tesirleri de kapsayan bir grup tehlike unsuru denetlenmiş ve yapılan incelemede; ailelerle yakın etkileşim kurmama, sağlık desteğine gereksinim hissetme, evden uzaklaşma tecrübesi edinmiş olma, ilk doğan olmama, ebeveynlerinde zihinsel bir gerilik olma, çocukluk evresinde üç defadan çok ikamet değiştirmiş olma durumu, fiziki ve cinsel taciz yaşama, liseden atılma durumu, okul başarısızlığı durumu ve özel yardım almış olma gibi unsurların sosyal fobi ile alakalı olduğu gözlenmiştir (Cartier vd., 2001: 310). Sosyal kaygı bozukluğu bulunan bireyler ve ebeveynleri üstünde meydana getirilen bütün bu incelemeler genetik şekilde geçişin haricinde çocukların sosyal hayatlara dahil olma yeteneklerin gelişmesine engel oluşturmaları ve ailelerinin kendi kaygı durumlarını gözlem ve model oluşturma aracılığıyla çocuklarını tesir altına alması şeklinde geçmektedir (Beidel ve Turner, 2007: 77). Ollendick ve Benoit (2012: 86), sosyal anksiyete sorunu gelişimini tanımlamak için karmaşık bir anne-baba-çocuk etkileşimli modeli ortaya atmışlardır. Davranışsal şekilde inhibe edilmiş bir şekil ve güvensiz bağlanma halinin SAB tehlikesini yükselttiğini ortaya attılar, fakat bu ilişki aile tutumlarından da tesir altında kalarak netice daha kötü bir hal alabilir. Anne babanın çocuğa verdikleri yanıtların kendi endişeleri ve bilgi işleme taraflılık durumları ve aynı zamanda çocuk bireyin mizacını ve tutumunu karşılıklı şekilde etki altına olması şeklinde saptadılar. Çocukluk dönemi kaygı durumunun gelişimini izah etmek için eş sistemlerin önerildiği genel şekilde ve birkaç başka tehlike unsuru gibi ailelerin, sosyal kaygıya has bir unsurdan çok genel bir tehlike unsuru olduğu

açıklanmıştır (Negreiros ve Miller, 2014: 15). Prospektif incelemede, annenin aşırı derecede koruyucu, babanın red şeklindeki tutumunun ve az duygusal yakınlığın genç yetişkinlerde ileri zamanda SAB gelişme tehlikesiyle alakalı olduğunu sergilendi (Knappe vd., 2012: 610). Bunun beraberinde ebeveynlerin aşırı derecede koruyucu tutumunun çok özel fobi durumu ve panik bozuklukla alakalı olduğu saptanmıştır. Baba tutumlarının sosyal kaygı üstünde anne bakımından daha kuvvetli bir tesiri olabileceği açıklanmıştır (Bögels ve Perotti 2011: 179). Özgürlüğü, merak etme ve rakiplik hissini güçlendirici baba davranışlarının çocuklarda sosyal kaygıyı düşürdüğü fark edilmiştir (Majdandzic vd., 2014: 305).

2.3.2.4. Bağlanma Kuramına Dayalı Açıklamalar

İlk temel ilişkide meydana gelen noksanlıklar veya oluşan aksaklıklar bağlanma halini negatif şekilde tesir altına alacaktır (Collins ve Laurson, 2003: 62). Bebek daha hayatının ilk aylarında meydana getirdiği içsel çatışma modelleri ile kendi benliği durumu ve başka bireylerle alakalı meydana getirmektedir. Kişinin meydana getirdiği bu içsel araştırma modelleri negatif yönde ise, başka bireylere has güven meydana gelmemiş ve birey bu noktada kaygı sahibi kendi tutumlarının da başarıya erişeceğine güven hissetmemekte ve çok kaygı içinde kalmaktadır. Bu kaygılar başarısızlığı ardında sürüklemekte ve başarısız neticeler de kişinin bu durumdaki negatif bilişsel yapılarını kuvvetlendirmektedir.

Bowlby'e göre (1973: 55) bağlanma etkileşimi kapsamında yer almak ve bağlanma tutumu kapsamında bulunmak sağlıklı bir tutum sergilemekle birlikte bebeğin ilk bakım gösteren bireylerle oluşturduğu güvensiz bağlanma ilişkisi gelecek dönemdeki psikopatolojiler için bir tehlike unsurudur. Son senelerde bağlanma teknikleri ve psikopatoloji içindeki etkileşimi denetleyen araştırmaların neticelerine yönelik güvensiz bağlanma ile psikopatoloji içinde kuvvetli bir bağ yer almaktadır. Bağlanma yaşantılarının kişinin hayatının ileriki evrelerinde olan kişilerarası etkileşimleri üstündeki mühim rolü bilinmesine karşın sosyal fobilerin meydana gelmesindeki etiyolojik faydası çok fazla bilinmemektedir. Bağlanma teorisi içim kaygı bozuklukları durumunda, özellikle SAB'da güvensiz bağlanma örüntüsü mühim bir rol sergilemektedir (Vertue, 2003: 187). Bu sebep ile erken evre güvensiz bağlanma etkileşimleri gelecek dönemde SAB'nun gelişimine zemin hazırladığı söylenebilir.

2.3.2.5. Bilişsel Yapılanmalara Dayalı Açıklamalar

Bilişsel tablolarımız, çevredeki durumlara, kişilere ve kendimize has algılarımız çok fazla davranış bozukluğunda bulunduğu gibi sosyal fobinin meydana gelmesinde de etki sahibidir. Rapee ve Heimberg (1997: 747) sosyal fobiyi izah etmek amacıyla meydana getirdikleri bilişsel davranışçı modelde, sosyal fobisi olan bireylerin çevrede bulunan kişileri kendilerini olumsuz şekilde eleştirerek dışsal birer tehlike şeklinde düşündüklerini ifade etmektedirler. Meydana getirilen incelemeler, sosyal kaygılı sayılan genç bireylerin sosyal fobik etkileri ve tutumları devam ettirmede Clark ve Wells (1995) ve Rapee ve Heimberg (1997)'in önerdiği bilişsel modellerde yer alan yetişkinlere eş bir bilişsel taraflılık ve çarpıtmalar meydana getirdiklerini saptamışlardır. Ayrıca, çocukların bu şekilde uygun olmayan algılama evrelerini ne şekilde geliştirdiklerini ayarlayan çok az kanıt bulunmaktadır. Bu yüzden gereken kanıtın olmaması sebebi ile sadece, ebeveynlik tarzı ve negatif sosyal tecrübeler gibi unsurların bilişsel evreler üstündeki potansiyel etki ile ilgili spekülasyon oluşturabiliriz (Spence ve ark., 2016: 8). Bilişsel modeller SAB'nun ilk gelişim göstermesinden öte öncelikle devam etmesine sebebiyet veren unsurlara yöneldi (Clark ve Wells, 1995: 79). Rapee ve Heimberg (1997), sosyal fobi bozukluğunun az seviyeli utanmaktan, sosyal fobiye ve kaçınan kişilik bozukluğuna kadar giden bir alanda konumlanabileceği üstünde durarak, sosyal ya da değerlendirici olaylarda anksiyetenin meydana gelmesi ve devam etmesi modeline yarar göstermişler, bilişsel evrelerin SAB'nun sürmesinde tesir ettiği üstünde odaklanmışlardır. Bu bireyler sosyal bir ortama dahil olduklarında başkalarının onları algıladıklarına inanç gösterdiklerini kendilerinin akılsal bir temsilini meydana getirirler. Bu meydana getirdikleri temsil geçmiş hayat durumlarından, iç ipuçlarından ve dış ipuçlarından tesir altında kalır. Sosyal fobisi olan kişi çoğunlukla, seyircinin gerçekçi sayılmayan yüksek niteliklere sahip olduğunu ve bu yüzden kendi performansının niteliğini hafife aldığını düşünür ve negatif neticeler bekler bu şekilde kaygının bilişsel, davranışsal ve somatik semptomları tetiklenir haldedir. Bu söz konusu model önceki tecrübelerinden ve öğrenme öyküsünün kişinin aklındaki kendilik temsilini tesir altına alarak sosyal fobi bozukluğunun gelişim göstermesine katkıda bulunduğunu ifade eder. Rapee ve Heimberg, çocuğun başka bireyler açısından negatif değerlendirilme talebi ve sosyal olaylarından kaçınmayı destekleyen iletişim bilgilerinde ebeveynin sorumluluğu olduğu üstünde odaklanmışlardır durmuşlardır. Sosyal fobi bozukluğu olan genç yetişkinlerin

kontrol grubuna oranla, negatif sosyal olayları yaşama ihtimallerini daha fazla gördüklerini ve bunların neticelerine yönelik daha negatif bir değerlendirmeyi barındırdıklarını saptamışlardır. Sosyal fobi bozukluğunun yetişkinler üstünde bilişsel şekilde denetlenmesine dair incelemeler oldukça çok olmasına karşın çocuk ve genç yetişkinlere dair yapılacak çok fazla incelemeye gereksinim hissetmektedir (Rheingold, Herbert ve Franklin, 2003: 649).

2.3.3. Sosyal Fobi Epidemiyolojisi

Sosyal fobinin depresyon, madde kullanımı ve özgül fobi bozukluğundan sonraki en sık şekilde görülen ruhsal bozukluk sayıldığı ve değişik incelemelerde hayat boyu yaygınlık miktarının %0,4 ile %13,7 aralığında fark gösterdiği belirtilmiştir (Memik, Yıldız, Tural ve Ağaoğlu, 2011: 8). Nüfusun yaklaşık şekilde %13'ünün yaşamlarının herhangi bir evresinde sosyal fobi bozukluğu için tanısal ölçütleri giderdiği belirtilmiştir (Beesdo vd., 2007: 908). Epidemiyolojik incelemelerde sosyal fobinin yaygınlığının fazla, fakat tedavi çalışmalarında meydana gelen miktarların az olması, hastaların tedavi için daha çok yardım arayışında bulduklarını düşündürdüğü şekilde, klinik etkinliklerde sosyal fobi açıklamasının daha düşük konulduğunu ifade etmektedir (Wagner ve ark., 2006: 369). Pediyatrik sosyal fobi bozukluğunun Amerika'daki prevalansı %5-%10 aralığında ortalama şekilde %7 olarak saptanmıştır (Schneier, 2006: 1030). Daha yakın şekilde epidemiyolojik oluşumlu bilgiler Amerikalı ergen popülasyonunun %9'da hayatlarının bir evresinde sosyal fobiden tesir altında kaldıkları belirtilmiştir (Burstein vd., 2011: 877). Amerika'da SF'nin hayat süresinde prevalansı 13-17 yaş arası kız bireylerde %11,2 ve erkeklerde %6,2 bulmuştur (Kessler vd. 2012: 376). Ülkemizde sosyal fobinin prevalansını araştırmak hedefiyle oluşturulan genç yetişkinlerden meydana gelen bir incelemede (13-17 yaş) örneklem kümesinde sosyal fobi yaşanma seviyesinin %14,4 olduğu bulunmuştur (Bayramkaya, Toros ve Özge, 2005: 167). Devletimizde meydana gelen bir diğer incelemede, çocuk ve genç yetişkin psikiyatrisi polikliniğine başvuru yapan hasta kişiler vasıtasıyla sağladıkları teşhis dağılımı incelemesinde, sosyal fobi yaşanma sıklığını 12-18 yaş aralığında genç yetişkinlerde yaklaşık %3,1 olarak saptamışlardır (Durukan, Karaman, Kara, Türker, Yufan, Yalçın ve Karabekiroğlu, 2011: 117). Bir diğer incelemede ise çocuk ve genç yetişkin psikiyatrisi polikliniğine başvuru yapan 25.013 bireyden 1910 olguda en düşük bir anksiyete bozukluğu bulunmuştur. (%7,6) En fazla şekilde başka türlü ifade

edilemeyen (BTA) anksiyete bozukluğu (%36,5), yaygın şekilde anksiyete bozukluğu (YAB) %29,0 ve sosyal anksiyete bozukluğu (SAB) %9,7 şeklinde bulunmuştur (Göker, Güney, Dinç, Hekim ve Üneri, 2015: 11). Toplumun büyük kısmı düşünüldüğünde, sosyal fobi kadın bireylere, erkek bireylere oranla daha fazla seviyede saptanır ve cinsiyetler arasında bir ayrım genç yetişkinler ve genç erişkinler arasında daha net haldedir.

2.3.3.1. Sosyal Fobi Tanı Kriterleri ve Klinik Özellikler

Sosyal Fobi'nin psikiyatrik bir bozukluk şeklinde ilk sınıflandırılması DSM-III ile meydana gelmiştir (DSM-II-R, 1987). DSM-III-R' de Sosyal Fobi'nin performans ve etkileşimsel olayları içeren çok fazla olaydan korkan kişiler için yaygın şekilde alt tipi açıklamıştır. Bu alt tipe uyum göstermeyenlere ise yaygın sayılmayan ya da sınırlı alt tip ismi koyulmuştur. DSM-IV teşhis sisteminde Sosyal Fobi'de anksiyete semptomlarının önemi üstünde durularak bozukluğun adı 'Sosyal Anksiyete Bozukluğu' şeklinde değişmiş ve DSM-IV-R versiyonunda da bozukluk için benzer adlarda kullanılması sürdürülmüştür (Öztürk, 2011: 465). DSM-5' in Türkçe çevirisinde ise bozukluğun adı 'Toplumsal Kaygı Bozukluğu' şeklinde değiştirilmekle beraber geleneksel 'Sosyal Fobi' isimlendirilmesinin de aktarılabileceği belirtilmiştir (Demir, 2009: 12)

DSM-5, özellikle toplum içinde konuşmak meydana getirmek ya da veya bir şeylerle uğraşmakla alakalı çokça kaygısı bulunan bireylerde 'sadece bir hareketi meydana getirme esnasına' olması biçiminde teşhis edici bir belirleyici içermektedir (Mantar ve Yemez, 2011: 188). Dünya Sağlık Örgütü'nün Hastalıkların Uluslararası İstatistiksel Sınıflandırması (ICD-10) teşhis kriterleri de temel şekilde DSM-5 teşhis ölçütleriyle örtüşmekle beraber, ICD-10 anksiyete, DSM-5 ise bilişsel semptomları daha ön plana yer vermektedir (WHO, 1993: 44).

DSM-5 teşhis ölçütleri:

DSM-5'e göre Sosyal Fobi teşhis ölçütleri altta aktarılmıştır:

- Bireyin başka insanlarca değerlendirilebilecek olduğu bir veya birden fazla toplumsal olayda belli başka bir korku hali veya kaygı hissetmesi

- Birey negatif şekilde değerlendirilecek bir şekilde tutum göstermekten veya kaygı hissettiğine dair semptomlar sergilemekten korku duyar.
- Söz konusu toplumsal olaylar yaklaşık olarak her zaman korku hali veya kaygı meydana getirir.
- Söz konusu toplumsal olaylardan uzak kalınır veya yoğun şekilde bir korku hali ve kaygı durumuyla bunlara katlanma gösterir.
- Sergilenen korku veya kaygı olduğu toplumsal çevrelerde çekinilecek konuya göre ve toplumsal– kültürel açıdan orantısızdır.
- Korku durumu, kaygı hali veya kaçınma devamlı bir durumdur, altı ay veya daha fazla sürer.
- Korku durumu, kaygı hali veya kaçınma klinik açıdan net bir probleme veya toplumsal, işle alakalı bölümlerde veya mühim başka işlevsellik bölümlerinde işlevsellikte azalmaya neden olur.
- Korku durumu, kaygı hali veya kaçınma, bir maddenin veya diğer bir sağlık olayının fizyolojiyle alakalı tesirlerine bağlanamaz.
- Korku durumu, kaygı hali veya kaçınma, panik bozukluğu rahatsızlığı, beden algısı bozukluğu veya otizm açılımı bünyesinde bozukluk gibi diğer bir ruhsal bozuklukla daha belirgin tanımlanamaz
- Sağlığı alakadar eden diğer bir durum bulunuyorsa (örneğin; parkinson hastalığı, şişmanlık, yanık ya da yaralanmadan kaynaklanan biçimsel bozukluk gibi) korku durumu, kaygı hali veya a kaçınma bu durumla net şekilde bağlantılı değildir veya aşırı bir seviyededir.

2.3.3.1. Klinik

Toplum araştırmaları bireyin yaklaşık olarak üçte birinin toplumsal çevrelerde kendilerini başka bireylerden daha fazla kaygılı hissettiklerini sergilemiştir (Öztürk, 2011: 468). Ek olarak söz konusu kaygı genç yetişkinlik gibi belirli kimi büyüme evrelerinde veya sosyal etkileşim için yeni isteklerin dâhil olduğu, evlilik durumu ya da

iş farklılıkları gibi hayat geçişlerinden sonra yükselme yaşayabilir (Sadock, 2016: 1096). Sosyal Fobi hastaları diğer bireylerin yanında yemek yeme durumundan, yazı yazma halinden, telefon konuşmaları meydana getirmekten, genel tuvaletleri kullanmaktan kaygı hissederler ve uzak dururlar. Bu kişiler meydana getirdikleri herhangi bir hareket esnasında ellerde titreme olacağı, yüzlerinde kızarma olacağı bu durumda da başka bireylerin onları güçsüz, yeteneksiz, korkak şekilde düşünecekleri korkusuna kapılırlar. Söz konusu korkuların neticesi şeklinde de başka bireylerle etkileşimde olacakları veya bir hareketi diğerlerinin yanında yapmaları lazım olan durumlardan olabildiğince uzak kalmaya çabalarlar (Watson ve Rayner, 1920: 1). Baskın şekilde kaçınma hareketini kapsayan davranışsal semptomların beraberinde Sosyal Fobi tanısı olan kişilerin bir takım fiziki ve bilişsel semptomları da klinik görünüm halinde değer barındırır. Korkulan olayla denk gelindiğinde meydana gelen yoğun anksiyete neticesinde terleme durumu, yüz kızarması hali, ağız kuruluğu durumu veya ellerde titreme gibi fiziki bazı semptomlar olabilir (Köroğlu, Güleç ve Şenol, 2007: 187) Ek olarak yorumlanmaya ve negatif şekilde değerlendirmeye yönelik fazla hassasiyet, sosyal çevrelerin riskli olduğu ve sosyal çevrelerde herhangi bir şekilde her etkileşim halinde utanma yaşanacağı gibi bilişsel bazı yanlış öğretiler olması da bozukluk halinin temel bilişsel klinik semptomları şeklinde açıklanabilir (Demir, 2009: 13).

2.3.3.2. Sosyal Fobi ve Eşlik Eden Hastalıklar

Kaynaklarda olan araştırmalar denetlendiğinde sosyal fobili çok fazla hasta bireyin bir veya birden fazla benzer tanısının da olduğu fark edilmiştir (Schneier ve ark., 1992; Merikangas ve Angst, 1995; Kessler ve ark., 1999). Lepine ve Pelissolo (1996: 37) tarafından meydana getirilen bir incelemede sosyal fobisi bulunan beş kişiden yalnızca bir tanesinin sosyal fobi durumundan ayrı bir psikopatoloji göstermediği seyredilmiştir. Depresyon rahatsızlığı, özgül fobi durumu, panik bozukluğu, yaygın şekilde anksiyete bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu durumu, alkol ve madde kullanım bozuklukları sosyal fobi ile beraber meydana gelebilecek mühim Eksen I psikopatolojileridir (Angst, 1993: 23). Daha önce de açıklandığı şekilde sosyal fobide kişilik bozuklukları çoğunlukla yaşanmaktadır. Sosyal fobiye en fazla seviyede çekingen kişilik bozukluğu rahatsızlığı, bağımlı kişilik bozukluğu ve obsesif kompulsif kişilik bozukluğu beraberinde gelmektedir (Bayar, Doksat ve Oral, 1999: 4) Sosyal fobiye kişilik

bozuklukları beraberlik gösterdiğinde çok büyük bir klinik tablo meydana gelmekte ve bu olay tedaviyi çok fazla zor hale getirmektedir.

Aktarılan bütün sosyal fobi benzer tanıları içinde, sosyal fobi hastalarında meydana gelebilen en sık eş tanılardan bir tanesi, majör depresif bozukluktur ve sosyal fobi rahatsızlarının yaklaşık %20 ile %70 arasında farklılık gösteren bir kısmı depresif epizod anlatmaktadır (Merikangas ve Angst, 1995: 300). Sosyal fobi durumu ve depresyonun beraber yaşandığı hastalarla gösterilen incelemeler çoğunlukla sosyal fobinin depresyonu tetiklediği neticesine ulaşmışlardır (Magee, Eaton, Wittchen, McGonagle ve Kessler, 1996: 163). Sosyal fobi ve depresyonun bağlantılı buldukları erken dönem uyumsuz şema noktalarındaki ortaklık hali de dikkati üstünde toplamaktadır. Şema alanları açısından depresyon ve sosyal fobi bünyesindeki eş durumların düşünülerek meydana gelen kaynak incelemesinde depresyon ve sosyal fobide çok fazla eş bilişsel şemayı barındıracağı düşüncesi saptanmıştır (Mineka, Watson ve Clarc, 1998: 389).

2.3.3.3. Sosyal Fobi Yaygınlığı

Epidemiyolojik incelemelerde sosyal anksiyete bozukluğu bulunanların daha fazla az eğitim ve gelir seviyesini barındıran bireyler, kadınlar, bekârlar olduğunu saptamıştır. Klinik örneklem durumunda ise sosyal anksiyete bozukluğunun kadın bireyler ve erkek bireyler arasında denk bir dağılımının bulunduğu fark edilmektedir. Sosyal anksiyete bozukluğunun, epidemiyolojik ve klinik incelemelerde, ortalama başlama yaş seviyesinin 10'lu yaşların ortalamaları ve 20'li yaşların ilk seneleri olduğu, 25 yaşından sonra başlamasının çok az olduğu aktarılmıştır. Sosyal fobi başlangıç yaşı 7.3 olarak netleştirilmiştir. Sosyal fobinin çocukluk döneminde meydana geldiğini bulgulayan sosyal fobilerin 11-17 yaşlar arasında meydana gelme sıklığında bir yükselme yaşandığı ifade edilmiştir. Ek olarak yirmili yaşlarda söz konusu rahatsızlığın yaşanma yoğunluğunun oldukça azaldığı ve daha da geçen vakitte yok denecek seviyede düşmekte olduğu ifade edilmiştir (Özdikmenli Demir, 2009: 102).

2.3.4. Sosyal Fobinin Kuramsal Açıklamalar

Sosyal fobi ile alakalı kuramsal düşünceler psikanalitik yaklaşım, bilişsel yaklaşım ve davranışçı yaklaşım olmak üzere üç başlık altında araştırılabilir.

2.3.4.1. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik yaklaşıma göre sosyal fobi durumu sosyal yetiştirme hali, kişilik sistemleri ile bilinç arasında meydana gelen çatışma halinde meydana gelmektedir. Söz konusu kuram için sosyal fobi kişideki iç çatışmanın bir neticesidir. Kişide meydana gelen bu iç çatışma hali süperego-ego-id arasında meydana gelmektedir. Temel enerji dağıtıcısı sayılan ego ilerlemesinin noksan olduğu ya da faaliyetinde sıkıntı bulunduğu olaylarda sosyal fobi hali oluşmaktadır. Meydana gelen bu sosyal fobi kişinin gerçek evren ile olan bağlantısının kopma yaşamasına neden oluşturur. Egonun herhangi bir sebepten ötürü güçsüzleşmesi ya da dürtü kuvvetinin yükselmesiyle süperego-ego-id arasında bir çatışma meydana gelir (Ateş, 2014: 29-30).

Netice itibari ile psikanalitik kuramına göre, sosyal fobi durumu; süperego-ego-id arasında meydana gelen enerji aktarımında egonun güçsüzleşmesi neticesinde, savunma mekanizmasının dahil olarak çatışma durumu ve kaygıların dış obje ya da olaylarla alakadar edilmesi biçiminde açıklanmaktadır (Dilbaz ve Güz, 2009: 190).

2.3.4.2. Davranışçı Kuram

Davranışçı yaklaşımda kaygı ve fobi terimleri birbirlerinin yerine koyulabilen terimlerdir. Davranışçı görüşte, sosyal fobinin etiolojisi denetlendiğinde bu rahatsızlığın üç yol ile gelişeceği düşünülmektedir. Bunlar: bilgi aktarımı durumu, gözlemsel öğrenme hali ve doğrudan koşullanmadır. Bireyin sosyal çevrede travmatik tecrübe edinmesi ile doğrudan koşullanma meydana gelir. Bu koşullanmada sosyal fobisi olan hastalarının fobilerinin kaynağını zihinlerine yeniden getirebilmektedirler (Ateş, 2014: 31).

Bu yaklaşıma göre sosyal fobi durumu, rastlantısal bir şartlanma neticesinde meydana gelmektedir. Sosyal fobi, tehdit edici bir olay yaşandığında tetikleme yaşar ve birtakım uyaranlar bu durumda sosyal fobi ile ilişkili hal alır. Bunun beraberinde sosyal fobiye dair korkuların bir defa deneyimlenmesi ile benzer obje ve olaylar bu korku ile genel hal alır. Bunun beraberinde sosyal fobi, modellerin seyredilmesi aracılığıyla da idrak edilir. Birey toplumsal alanda negatif bir deneyim yaşayan diğer birini seyrederek sosyal fobik hale gelebilir. Bir bireyin, bir durum ya da obje karşısında yaşadığı fobik tepkiyi seyretmek fobinin meydana gelmesi için yeterlidir (Ateş, 2014: 32).

2.3.4.3. Bilişsel Kuram

Bilişsel yaklaşıma göre sosyal fobiler başka psikolojik sıkıntılar gibi kişinin yaşamı anlamlandırma durumu, değerlendirme durumu ve algılamada meydana getirdiği bilişsel çarpıtmaların neticesinde oluşur. Bu yaklaşıma göre kişi geleceğini, çevresini ve kendisini negatif bir biçimde çarpıtarak algılar (Karahan ve Emin, 2004: 55). Bilişsel yaklaşıma göre bireyim bilişsel yapısı otomatik düşünce ve şemalardan meydana gelmektedir. Şemalar da ara inanç ve temel inançlardan meydana gelmektedir. Bilişsel yaklaşım, sosyal fobinin, bireyin bilişsel çarpıtması neticesi, bilgiyi, ön yargılı ve hatalı ele alması neticesinde bütün dikkatini riske odaklayıp belirsiz bir uyarıyı hatalı yorumlama neticesinde meydana geldiğini ifade eder. Sosyal fobinin en temel niteliği kişinin aslında kendisine güveni aşırı seviyede tehlike barındıran bir olay halinde yorumlamasıdır (Ateş, 2014: 33). Sosyal fobi durumunun temelinde kişinin başkaları üstünde olumlu bir tesir meydana getirme isteğine rağmen bunu yapabilme noktasında kendisine hissettiği güvensizlik ve yaşadığı sosyal durum ile alakalı şekilde önceden deneyimlediğini negatif fikirlerin ilişkisi sonucunda var olan olayla alakalı yarattığı risk algısıdır. Böyle bir risk algısı meydana getiren kişi toplumsal çevrede reddedilme ya da sosyal konum kaybı yaşayacağını düşünür. Kişi içinde olduğu bu negatif değerlendirme düşüncesine yoğunlaştığından dolayı toplumsal odaklandığından ötürü toplumsal ötürü toplumsal halde ipuçlarını kaybetmektedir. Kişi sosyal alanda olumsuz nitelendirileceğine dair fikrine kanıt bulmak adına bütün dikkatini negatif olaylara vermektedir (Ateş, 2014: 33).

2.3.5. Sosyal Fobi ve Ayırıcı Tanıları

Sosyal fobi ayırıcı tanılarında ilki yaygın anksiyete bozukluğudur. Söz konusu bozuklukta kişilerin toplumsal çevrelerde ya da toplumsal sayılmayan çevrelerde endişe durumu ve anksiyeteyi yaygın bir şekilde fark etmesi nitelikleri açısından kimi taraflarıyla sosyal kaygı ile kesişme yaşamaktadır fakat buna dair mutlak unsurlar tam şekilde netleşmemiştir (Reich, Noyes ve Yates, 1988: 511). Bir diğeri vücut dismorfik bozukluğudur. Bu bozukluğun yaşayan kişilerin çokça meşguliyetlerini kendi dış görünüşlerinde olan bozukluklara dair ve kendileriyle ilgili meşguliyetleri bu kişilerin aile ortamı ve toplumsal yaşantılarında da problemler yaşamalarına sebebiyet verir. Söz konusu bozukluğun meydana geldiği kişiler toplumsal çevrelerden ayrı kalmaları ve

çevreleri ile sosyal bağlantı içine dahil olmaları tercih etmemeleri içinde oldukları problemleri azaltmaz. Vücut dismorfik bozukluğunun sosyal fobi durumuyla birlikte görülme sıklığı yaklaşık %11-12'dir (Hollander ve Aronovitz, 1999: 29).

Sosyal kaygı bozukluğu durumu ile utangaçlık arasında sık düzeyde bir bağlılık bulunmasına karşın utangaçlık durumu için onay almış bir açıklamanın bulunmaması nedeni ile net çerçeveleri bulunamamıştır. Bu söz konusu iki durum içinde kişilerin açıkladıkları nitelikler eş durum sergilemektedir. Kişilerin sosyal çevreleri açısından olumsuz anlamda eleştirilecekleri kaygıları barındırmaları ve terleme durumu, çarpıntı hali gibi bedensel semptomlar sergilemeleri açısından birbirleri ile örtüşme yaşamaktadır. Fakat bu niteliklerdeki paralelliklere rağmen kişinin bizzat utangaçlık durumu ile alakalı ifade ettikleri sosyal kaygı bozukluğuna dair çok miktarda olan tanımlamalardır (Dilbaz, 2000: 9).

Panik bozukluk durumunun sosyal kaygı barındıran kişilerde yaşamları süresinde bulunma çokluğu yaklaşık %17-50 seviyelerindedir. Ayırıcı açıklamanın bulunması tarafından ele alındığında hem sosyal kaygı durumunun hem de panik bozukluğun klinik özellikler açısından iki halde de meydana gelmesi problemler meydana getirmektedir. Ayırıcı açıklama yapılırken üstünde durulması lazım olan niteliklerden bir tanesi sosyal kaygıda panik atak hallerinin sosyal çevre sınırında yaşanması, kişinin çevresinde olumsuz şekilde eleştirilme kaygıları içinde olması, utanç durumu ve aşağılanma korkusu, kıymetinin düşeceğini ya da küçük görüneceğini düşündüğü durumları konuşmaktan ve meydana getirmekten uzak durması gibi niteliklerdir (Dilbaz, 1997: 20). Sosyal fobi durumunun obsesif kompulsif bozukluktan ayırt edici tanısının oluşturulmasında kimi durumlarda sıkıntılar meydana gelmektedir. Söz konusu iki bozuklukta hasta bireylerde eş zamanda görülme durumu bulunmaktadır. Bireyin kaygısını oluşturan durumlara çok fazla odaklanması obsesif kompulsif bozukluklarda olan bir durum sayılırken bu duruma karşı halde kişinin kaygı meydana getirebilecek durum ya da nesnelere uzak durma tutumu sergilemesi sosyal fobide olan niteliklerdir (Sungur, 1997: 9).

Depresyon olan kişilerde oluşan yaşama yönelik haz duyamama ve istekli olmama gibi durumlar sosyal çevrelerinde olan etkinliklerden de ayrı kalmalarına neden oluşturabilmektedir. Fobilerde meydana gelen kaygı yaratan obje ve olaylardan uzak kalma tutumları, depresyonda meydana gelen istekli olmama ile beraber incelenerek

kişinin yanlışlıkla sosyal fobi tanısı aktarılmasına sebebiyet verebilir (Sungur, 1997: 10). Çekingen kişilik bozukluğunda ve sosyal fobi durumunda kişilerin sergiledikleri sosyal ortamlara yakın olmama tercihi, kaygı durumuyla beraber toplumsal ve mesleki hayatta fonksiyonel problemler, sosyal durumlara yönelik utangaçlık gösterme kaygıları gibi niteliklerle paralellik içermektedir. Söz konusu iki bozukluk için de sosyal hallerde tecrübe edilen problemler vardır. Ayırıcı açıklamada, sosyal fobisi olan kişilerde gündelik etkinliklerdeki riskleri abartma ve yakın odaklı arkadaşlıklar yapamama gibi nitelikler çekingen kişilik bozukluğu bulunan kişilere kıyasla daha az miktarda olmaktadır. Çekingen kişilik bozukluğu durumunda depresyon durumu ve başka bireyler tarafından negatif şekilde yorumlanabilme korkusu gibi olaylarda da aşırı miktarda kaygı bulunmaktadır (Schneier, Spitzer ve Gibbon, 1991: 499).

2.3.6. Sosyal Fobi Tedavisi

Sosyal fobiye sahip kişilerin yüksek bir ihtimalle maddi sıkıntıları, nereden destek isteyecekleri konusundaki net olmayan durumları, ifade ettikleri ve düşündükleri noktasında başkalarının ne düşüneceği korkusu içinde olmaları vb. sebepler tedavi durumu aramalarının önüne geçebilir (Yalçın ve Sütçü, 2016: 70). Bununla beraber, kendilerinin kaygı göstermediklerine dair inançları da bireylerin tedavi istemekten uzak kalmasına sebebiyet verebilir. (Dilbaz, 1997: 20). Bu tedavi metodunun hem anksiyete semptomlarının azalmasına hem de anksiyete bozukluğu semptomunda tesir ettiği ve tesirlerin kalıcılık gösterdiği, incelemeler neticesinde bulunmuştur (Karakaya ve Öztop, 2013: 17). Bilişsel modele dair sosyal fobik kişilerde kendi tutumlarını ve başkalarının tutumlarını yargılama şekilleriyle ilgili işlevsel sayılmayan bazı kabuller bulunmaktadır. Alıştırma yöntemi, bu negatif inanç ve kabulleri farklılaştırması hedefiyle tedavi yöntemi şeklinde uygulanır. Sosyal Fobinde bilişsel tedavinin hedefleri şunlar sayılmaktadır: Her hastanın sıkıntısını bilişsel olarak, efektif ve tutum sistemleri tamamı açısından nitelendirmek; üstüne gitme metotlarını ve hatalı bilgileri eskiye döndürme evresini sekteye uğratan tutumların önüne geçilmesi ve bilişsel cevapların düzeltilmesi, fonksiyonel bulunmayan kabullerin yeniden incelenmesi, daha gerçekçi ve fonksiyonel onayların ayarlanması ve desteklenmesi için kanıt biriktirilmesi. Bilişsel farklılıkları, davranışçı uygulamalarla pekiştirerek farklı bilgilerin daha basit sindirilmesini ve netice itibari ile düşünce tutumda farklılık olmasını mümkün kılar. Davranışçı metotlarda ise fonksiyonel olmayan inanç durumlarıyla yüzleştirmeyi hedefleyen alıştırma yöntemi

kullanılmaktadır. Alıştırma yöntemini hızlandırmak hedefiyle negatif değerlendirmelerle alakalı uyumsuz tutumların önüne geçilmesi; paradoksal metotlar ve dikkat ile alakalı metotlar uygulanmaktadır (Dağaşan, 2017: 66). Sosyal fobi tedavisi durumunda farmakolojik tedavide en tesir edici sayılan ilaçlar serotonin geri alım inhibitörleri (SSRI) ve merkezi sinir sistemindeki monoamin oksidaz enzimini geri dönüşümlü ve geri dönüşümü olmayan biçimde inhibe etmekte olan ilaçlar olarak geçmektedir. Söz konusu ilaçların dışında beta-blokörler, benzodiazapimler de bu kısımda uygulanan ilaç kümesi içindedir (Dilbaz, 2000: 22). Sosyal fobi belirtilerini düşürmek, korku ile alakalı abartılı fikirlerin ve hislerin denetimi, korkulan olaylardan fobik geri durmayı düşürmek, hayat verimini arttırmak ve komorbid olayları tedavi etmek hedeflenmektedir (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011: 70).

2.4. İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Fobi

Bir çeşit davranış bağımlılığı olan internet bağımlılığında ise genel anlamda interneti kullanma arzusunun engellenememesi, internete erişimi olmadığı durumlarda aşırı öfke durumu ve agresifleşme, kişinin sosyal hayatı ve özel hayatında yaşadığı sorunlarda artış gibi semptomlardan bahsedilmektedir (Arısoy, 2009).

Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Muk-hophadhyay ve Scherlis (1998) yaptığı bir çalışmada ise internette kontrolsüzce zaman geçiren ergen ve gençlerin normalde göre hızla sosyal ortamlardan uzaklaşmasına ve yüzyüze iletişim kurmakta çekindikleri ve kaçındıklarını açıklamıştır.

Holman, Hansen, Cochian, Lindsey ve Liar (2005) tarafından gerçekleştirilen başka bir araştırma da ise internette ve çevrimiçi platformlarda geçirdiği süre yüksek olan bilgisayarda oyun oynayarak zamanını geçiren çocuk ve ergenlerde sosyal gelişim seviyelerinde anlamlı düzeyde gerileme ve içe çekilmenin olduğu, bu çocukların özsaygı düzeylerinde azalma, sosyal kaygı düzeylerinde ve saldırganlık düzeylerinin ise yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sosyal kaygı bireyin diğerleri tarafından gözlemlenebileceği, başkalarınca reddedileceği, gülünç duruma düşmekten korktuğu şeklinde açıklanmıştır (Dilbaz, 1997). Yılmaz ve arkadaşları (2015) mobil telefon kullanımı ve sosyal kaygı arasındaki

ilişki üzerine yaptıkları çalışmadaa değişkenler arasında pozitif bir ilişki sonucuna ulaşmıştır. Diğer bir ifadeyle lise öğrencilerinde problemlı mobil telefon kullanımı arttıkça sosyal kaygı oranının yükseldiği sonucuna varmıştır.

Adolesan dönem, internet bağımlılığı durumu ve sosyal fobi durumu için tehlikeli bir evredir (Yayan vd., 2017: 1247). İnternet kullanımı, adolesanlar için en mühim bilgi kaynaklarından biri konumunda yer etmiştir. Fakat internete bağımlılık durumu, adolesanlarda akademik verim, aile odaklı ilişkileri ve sosyal yaşantıları üstünde negatif bir tesir içerebilir (Yayan vd., 2017: 1247). Adolesanların bireysel ilişki noktasındaki sıkıntılarla olması muhtemel internet bağımlılığı bünyesinde sabit bir ilgileşim bulunduğunu sergilemiştir. Kişilerarası etkileşimlerin zayıf halde olduğu ve bunlardan uzak durmak için başa çıkma taktiğini özümseme eğilimi bulunan adolesanlar internet bağımlılığı durumu ilerletme noktasından tehlike içindedir. Bu evre, sosyal etkileşimlerin niteliğinin az olmasıyla stres durumunun kaynağından uzak kalarak psikolojik stres olaylarına tepki gösterme eğilimi içindeki karşılıklı şekilde etki ismi ile ifade edilebilir (Milani vd., 2009: 682). İncelemeler, sosyal olarak endişe hisseden kişilerin diğerleri tarafından seyredilmenin negatif bir değerlendirme korkusu oluşturabileceği yüz yüze iletişimde olmak haricinde anonimliğin yerine getirilebileceği alanlarda çevrimiçi şekilde iletişimde bulunmanın daha basit olduğunu ifade etmektedir. İnternet, sosyal etkileşimler sağlamakta sıkıntı hisseden bireylerin sosyal gereksinimlerini iyi şekilde gidererek, toplumsal olarak bağlantı haline destek olarak bir ait olma hissi oluşturmaktadır (Shepherd ve Edelman, 2005: 953). İnternet, yüz yüze halde olmayan iletişimi meydana getirerek kaygıları düşürmekle beraber, internet etkileşiminin sosyal fobisi olan genç yetişkinlere yarar meydana getirip getirmediği daha net değildir. Sosyal fobisi bulunan genç yetişkinler başka insanlarla karşılıklı etkileşimin sebebiyet verdiği stresi ortadan kaldırmak için interneti tercih ederek kendilerine sosyal yarar oluşturabilir. Fakat gerçek evrendeki sosyal sıkıntılarla başa çıkamadığı durumda sosyal oluşumlu yardım sağlamak hedefi ile internet kullanımının yükselmesi kişinin internet bağımlılığı durumu tehlikesini yükseltecektir (Ko, Yen, Yen, Chen ve Chen, 2012: 5).

İnterneti denetimsiz bir halde kullanma durumu, sadece etkinlikler ve düşük sosyal durum seçimi ya da depresif niteliklerin olması gibi bazı şahsi niteliklerle bağlantı halindedir. İnternet bağımlılığı durumunun belirtileri daha çok sayılan adolesanlar onları belirtileri bulunmayanlara kıyasla daha izole şekilde algılamaktadırlar. Kimi bilimle

uğraşan insanlar için net şekilde medyaya duyulan bağımlılığı ifade edebilecek olan internet sisteminin toplumsal faaliyetidir. İnternet oluşumunu bir sosyalleşme hedefi ile gören adolesanlar, internet bağımlılığının ilerlemesine daha çok maruz kalan gruplardır. Bu net açıklama, kaynaklarda olan farklı incelemeler ile doğruluğu kanıtlanmış haldedir; özellikle iyi bir kişisel etkileşimlerin bulunmaması, başka iletişim teknolojileri ile bağlantı içinde sıkıntılı bir tutum geliştirme ihtimali ile tutarlı bir biçimde bağlantı bulunmaktadır (Milani, Osualdella ve Di Blasio, 2009: 681).

İnternet bağımlılığı durumu ile psikiyatrik bozukluklar arasındaki etkileşimler, internet bağımlılığı durumu için tedavi durumu ve önleme noktasında mühim bilgiler oluşturmaktadır. Özellikle adolesanlar içinde DEHB, depresyon, sosyal fobi durumu ve madde kullanım bozukluğu tedavisi yapılırken internet bağımlılığı durumunun da incelenmektedir (Ko ve ark., 2012: 7). Adolesanlarda internet bağımlılığı durumu ve sosyal fobi durumu içindeki etkileşimin incelenmesiyle alakalı 2005 ve 2006 senelerinde Tayvan'da olan 3 çalışma haricinde tüm çalışmalarda internet bağımlılığı durumu ve sosyal fobi durumu bünyesinde bağlantı olduğu fark edildi. İnternet bağımlılığı durumu ve psikiyatrik bozuklukları araştıran bir incelemede, sosyal fobi durumu olan adolesanların internet kullanımının meydana getirdiği sosyal oluşumlu destek aracılığı ile diğer insanlarla yüz yüze iletişimin sebebiyet verdiği stresi ortadan kaldırmaktan yarar sağladığı fakat gerçek evrendeki sosyal sıkıntıları iyi hale getirmeyi başaramadıysa, sosyal fobi durumu olan adolesanların çoğunluklu şekilde internet 'ten sosyal oluşumlu destek istemeyi sürdüreceği ve söz konusu olayın sonrasında adolesanlarda internet bağımlılığı meydana getirme tehlikesini çoğaltacağını belgelere işlenmiştir (Ko ve ark., 2012: 8). Adolesanlarda internet bağımlılığı durumu ve sosyal fobi durumu içindeki etkileşimin incelenmesiyle alakalı yapılan yayınların senelere yönelik dağılımı incelendiğinde; 2018 senesinde meydana gelen yayın miktarının 2008 senesine oranla 7 kat yükseldiği fark edildi. Özellikle 2015 senesinin sonrasında internet bağımlılığı durumu ve sosyal fobi durumu içindeki etkileşimin incelenmesiyle alakalı yayınların hızlı bir biçimde yükseldiği fark edildi. Özellikle adolesan dönemde fark edilen sosyal fobi durumu, adolesanların sosyal çevreye dâhil olmalarını ve bireylerarası etkileşimler kurmalarının önüne geçmekte ve alternatif şekilde internet kullanımında itmektedir. Kaynaklarda da kişilerin interneti, sosyal fobinin sebebiyet verdiği stres ile başa çıkabilmek için kullanmayı seçtiklerini ifade etmektedir (Yayan ve ark., 2017: 1250). Bu

olayın doğal bir neticesi şeklinde internet bağımlılığı durumu ve sosyal fobi durumu içindeki etkileşimin incelenmesiyle alakalı meydana gelen yayın miktarı da mühim bir yükseliş sergilemiştir.

3.YÖNTEM

3.1. Evren ve Örneklem

Çalışmanın bu kısmında katılımcılara, veri toplama araçları ve verilerin analizlerine yönelik ayrıntılı bilgiler sunulmuştur.

Bu araştırmanın örneklemini 20-40 aralığında bulunan 279 kişi oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan 279 kişinin tamamı 20-40 yaş aralığında olup gönüllü olarak ankete katılmıştır. Katılımcılardan 22 kişi psikiyatrik tanısı olduğu için, 26 kişi de kronik hastalığı olduğu için örneklemin dışına alınmıştır, katılımcı bilgileri kullanılmamıştır.

Tablo 1'e bakıldığında katılımcıların 155'i kadın (%55,4), 124'i erkektir (44,.%). Örneklem, olasılıklı yöntem içerisinde bulunan, tabakalı seçim esasına dayanmakta olup, Antalya'da yaşayan 20- 40 yaş arası bireylerden oluşturulmuştur. Katılımcıların medeni durumlarına bakıldığında; 152'sinin (%54,3) bekar, 127'sinin (%45,4) evli olduğu belirlenmiştir. Çalışma durumlarına bakıldığında katılımcıların 212'sinin (%75,7) çalıştığı, 67'sinin (%23,9) çalışmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların 10'u (%3,6) ilkokul, 25'i (%8,9) lise, 217'si (%77,5) lisans, 27'si (%9,6) yüksek lisans mezunudur. Çocuk durumuna bakıldığında 110'unun (%39,3) çocuğu var, 169'unun (%60,4) çocuğu yoktur. Araştırmaya katılanların geliri 40.000 TL ve altında olurken, gelir durumuna bakıldığında 94'ü (%33,5) 0-5.000 TL, 84'ü (%29,9) 5.001-10.000 TL, 70'i (%24,9) 10.001-20.000 TL , 31'i (%11) 20.001-40.000 olarak belirlenmiştir. İnternete nereden bağlandıkları ile ilgili soruya verilen yanıtların 260'ı (%92,9) cep telefonundan, 19'u(%6,8) bilgisayardan yanıtını vermiştir. İnterneti en çok hangi amaçla kullandıkları ile ilgili 196'sı (%70) sosyal medya, 6'sı (2,1) alışveriş, 59'u (%21,1) haber okuma, 3'ü (%1,1) oyun, 10'u (%3,6) ders çalışma/ödev yapma/iş, 5'i (%1,8) müzik dinleme olarak cevaplamıştır. İnternete en çok nereden giriyorsunuz ile ilgili 180'i (64,3) evden, 54'ü (19,3) iş yerinden, 33'ü (11,8) dışarıdan, 12'si (4,3) her yerde yanıtını vermiştir. Katılımcılara ait ayrıntılı tanımlayıcı bilgiler Tablo1'de yer almaktadır.

		N	%
CİNSİYET	ERKEK	124	44,3
	KADIN	155	55,4
EĞİTİM DURUMU	İLKÖĞRETİM	10	3,6
	LİSE	25	8,9
	LİSANS	217	77,5
	LİSANSÜSTÜ	27	9,6
ÇALIŞMA DURUMU	ÇALIŞAN	212	75,7
	ÇALIŞMAYAN	67	23,9
MEDENİ DURUM	EVLİ	127	45,5
	B EKAR	152	54,3
ÇOCUK DURUMU	EVET	110	39,3
	HAYIR	169	60,4
KİŞİ GELİR DURUMU	0-5.000 TL	94	33,5
	5001- 10.000 TL	84	29,9
	10.001- 20.000 TL	70	24,9
	20.001-40.000 TL	31	11
İNTERNETE BAĞLANILAN ARAÇ	CEP TELEFONU	260	92,9
	BİLGİSAYAR	19	6,8
İNTERNETİ KULLANIM AMACI	SOSYAL MEDYA	196	70
	ALİŞVERİŞ	6	2,1
	HABER OKUMA	59	21
	OYUN	3	1,1
	DERS/ÖDEV/İŞ	10	3,6
	MÜZİK DİNLEME	5	1,8
İNTERNETİN EN ÇOK KULLANILDIĞI YER	EVDE	180	64,3
	İŞ YERİNDE	54	19,3
	DIŞARIDA	33	11,8
	HER YERDE	12	4,3

3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırma da ‘Kişisel Bilgi Formu’, ‘Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği’ ve ‘Young İnternet Bağımlılığı Kısa Formu’ veri toplamak aracı olarak kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına ait detaylı bilgiler aşağıda yer almaktadır.

3.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmanın amacına ulaşabilmesi için bazı sosyo-demografik bilgiler içeren Kişisel Bilgi Formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Kişisel Bilgi Formunda katılımcılara ait cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durumu, çalışma durumu, gelir düzeyi, çocuk durumu alınmıştır. Bu bilgilere ek olarak çalışmanın ilgisi doğrultusunda “internete nereden bağlandıkları, en çok hangi amaçla internet kullandıkları, en çok hangi cihazı kullandıkları ve kullanım mekanları” hakkında sorular sorulmuştur.

3.2.1. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Liebowitz (1987) tarafından geliştirilen ölçeğin geçerliliği ve güvenilirliği Heimberg ve arkadaşları (1999) tarafından yapılmıştır. Ölçekte toplam 24 madde bulunmaktadır. LSKÖ, sosyal fobisi olan bireylerin korku ve/veya kaçınma davranışı gösterdiği durumları değerlendirmek üzere geliştirilmiştir (Soykan ve ark. 2003). Yirmi dört maddeden oluşan ölçek, 11’i sosyal ilişki ve 13’ü performans olmak üzere iki alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçek, sosyal durumlarda yaşanan kaygının şiddetini, performans gerektiren durumlarda yaşanan kaygının şiddetini, sosyal durumlardan kaçınmanın şiddetini, performans gerektiren durumlardan kaçınmanın şiddetini, toplam kaygı şiddetini ve toplam kaçınma şiddetini gösteren toplam 6 alt ölçek puanı sağlamaktadır (Soykan ve ark. 2003). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 48 en yüksek puan 192’ dir. Envanter kaygı kaçınma alt ölçekleri için, “yok ya da çok hafif”, 1, “hafif”, 2, “orta derecede”, 3, şiddetli, 4, şeklinde dört derecelidir. Kaygı alt ölçeğinden alınan puanla kaçınma alt ölçeğinden alınan puanların toplamıyla elde edilmektedir. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği’nin Türkçe dilsel eşdeğerlik, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları 2003 yılında Soykan, Özgüven ve Gençöz tarafından yapılmıştır. Çalışma sonunda LSKÖ’nin Türkçe versiyonunun bilinen geçerlik kıstaslarını karşıladığı sonucuna varılmış ve son şekli verilmiştir. Cronbach Alpha değeri ise .81 ile .92 arasında değişmektedir.

3.2.2. Young İnternet Bağımlılığı Kısa Formu

Young (1998) tarafından geliştirilen ve Pawlikowski ve ark. (2013) tarafından kısa form haline getirilen ölçek, internet bağımlılık düzeyini 70 değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, 12 madden ve tek boyuttan oluşan 5'li Likert tipi (5) Her zaman, (4) Sıklıkla, (3) Bazen, (2) Nadiren, (1) Hiçbir zaman) bir ölçektir. Ölçeğin ters puanlanan maddesi bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 12-60 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puan artıca internet bağımlılık düzeyi de yükselmektedir. Ölçek Kutlu ve ark. (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Hem ergen grupla hem de yetişkin grupla yapılan güvenilirlik ve geçerlilik çalışması sonucu yetişkinler için hesaplanan Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı, .91 ergenler için ise .86 olarak belirlenmiştir.

Bu araştırma kapsamında yapılan Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı analizi sonucu ise .0.85 olarak hesaplanmıştır.

3.3. İşlem

Araştırma Antalya Bilim Üniversitesi etik kurulu 22.04.2022 tarih ve 22/11 toplantısında alınan karar ile uygun bulunarak tamamlanmıştır. Çalışmanın verileri Nisan-Mayıs 2022 tarihleri arasında internet aracılığıyla toplanmıştır. Çevirim içi platform (Googleforms) aracılığıyla hazırlanan ölçekte sırayla bilgilendirilmiş onam, kişisel bilgi formu, Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği ve Young İnternet Bağımlılığı Kısa Formu sunulmuştur. Çalışma öncesinde araştırmaya katılanlara sunulan onam formunda çalışmanın amacı, anket süresi, geri çekilme hakkında ve diğer bilgiler aktarılmış ve onamları “kabul ediyorum- kabul etmiyorum” şeklinde alınmıştır. Çalışma tamamlandığında çalışma sonrasında teşekkür metni iletilmiştir.

3.4. Veri Analizi

Araştırmada veri analizi SPSS 26 paket programında yapılmıştır. Verilerin analiz edilmesinde frekans, yüzde ve tanımlayıcı istatistiklerden faydalanılmıştır. Ayrıca Pearson Korelasyon Testi, Bağılantısız Örneklem t-Testi, Anova ve Hiyerarşik Regresyon Analizi uygulanmıştır.

4. BULGULAR

Yapılan çalışmada verilerin dağılımındaki bulgular ele alınmıştır. Yapılan analiz sonucunda kaygı puanının ortalaması 47,60 basıklık değeri 2,71 çarpıklık değeri 1,46 olarak bulunmuştur. Kaçınma ortalaması 38,45 basıklık değeri 0,33, çarpıklık değeri 0,74 olarak bulunmuştur. İnternet bağımlılığı puanı ortalaması 24,44 iken basıklık değeri 1,33 ve çarpıklık değeri 0,96 olarak saptanmıştır. Fakat sosyal bilimlerde basıklık ve çarpıklığın da ± 2 arasında olması nedeniyle verilerin normal dağılıma uygun olduğuna karar verilmiştir (George ve Mallery, 2010).

Bu değerler incelendiğinde verilerin normal dağılım gösterdiği saptanmıştır. Verilerin sonucu Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2: Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Toplam Puanları ve Alt boyutlarına İlişkin Bilgiler

	N	Ort.	Basıklık	Çarpıklık	ss
Kaygı	279	47,60	2,71	1,46	10,09
Kaçınma	279	38,45	0,33	0,74	10,30
İnternet Bağımlılığı	279	24,44	1,33	0,96	7,48

4.1. Kaygı, Kaçınma ve İnternet Bağlılığı Puanlarının Cinsiyet Bakımından Farklılık Gösterme

Kaygı, kaçınma ve internet bağlılığı puanlarının cinsiyet bakımından farklılık gösterme durumunun analiz edilmesi amacıyla yapılan t testi uygulanmıştır, analiz sonuçları Tablo 3’de özetlenmiştir.

Kaygı puanının cinsiyet bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir ($p=0,214$; $p>0,05$). Kaçınma puanının cinsiyet bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,03$; $p<0,05$). Ortalama puanlara göre erkeklerin (%40,55) internet bağımlılığı puanları, (%36,77) kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. İnternet bağımlılığı puanının cinsiyet bakımından anlamlı farklılık göstermektedir ($p= 0,001$; $p<0,05$). Ortalama puanlara göre erkeklerin (%26,72) kadınlara göre daha yüksek puana sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 3: Kaygı, Kaçınma ve İnternet Bağlılığı Puanlarının Cinsiyet Bakımından Farklılık Gösterme

		N	Ort.	ss	t	p
Kaygı	Erkek	124	48,38	10,6	1,245	0,214
	Kadın	155	46,85	9,47		
Kaçınma	Erkek	124	40,55	10,53	3,028	0,003*
	Kadın	155	36,77	10,54		
İnternet Bağlılığı	Erkek	124	26,72	6,85	4,070	0,000*
	Kadın	155	22,93	7,84		

4.2. Kaygı, Kaçınma ve İnternet Bağlılığı Puanlarının Çalışma Durumu Bakımından Farklılık Gösterme Analizi

Kaygı, kaçınma ve internet bağımlılığı puanlarının çalışma durumu bakımından farklılık gösterme durumunun analiz edilmesi amacıyla yapılan t testi sonuçları tabloda verilmiştir. Kaygı puanının çalışma durumu bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,046$; $p<0,05$). Ortalama puanlara göre çalışanların (%47,77) çalışmayanlara (%46,74) göre daha yüksek puana sahip olduğu gözlemlenmiştir. Buna göre çalışan bireylerin kaygı seviyesi çalışmayanlara göre daha

yüksek bulunmuştur. Kaçınma puanının çalışma durumu bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,046$; $p<0,05$).

Ortalama puanlara göre çalışanların (%38,75) çalışmayanlara göre (%37,38) kaçınma puanı daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. İnternet bağımlılığı puanının çalışma durumu bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p=0,058$; $p<0,05$).

Tablo 4: Kaygı, Kaçınma ve İnternet Bağıllığı Puanlarının Çalışma Durumu Bakımından Farklılık Gösterme Analizi

		N	Ort.	Ss	t	P
Kaygı	Çalışan	212	47,77	10,9	0,766	0,046*
	Çalışmayan	67	46,74	7,59		
Kaçınma	Çalışan	212	38,75	10,68	0,934	0,035*
	Çalışmayan	67	37,38	9,36		
İnternet Bağımlılığı	Çalışan	212	24,36	7,98	0,544	0,058
	Çalışmayan	67	24,94	6,08		

* $p<0,05$

4.3. Kaygı, Kaçınma ve İnternet Bağıllığı Puanlarının Medeni Durum Bakımından Farklılık Gösterme Analizi

Kaygı, kaçınma ve internet bağıllığı puanlarının medeni durum bakımından farklılık gösterme durumunun analiz edilmesi amacıyla t testi karşılaştırılmıştır. Kaygı puanının medeni durum bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,001$; $p<0,05$). Ortalama kaygı puanlarına göre bekar bireylerin (%50,94) evlilere göre (%43,60) daha yüksek kaygı puanına sahip olduğu gözlemlenmiştir. Buna göre Bekar bireyler evli bireylere göre daha kaygılı bulunmuştur. İnternet bağımlılığı puanı medeni durumu bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,001$; $p<0,05$). Ortalama puanlara göre bekarların internet bağımlılığı (%26,86) evlilere göre (%21,86) daha yüksek puana sahip olduğu bulunmuştur. Analiz sonuçlarına göre kaçınma

puanı medeni durum bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır ($p=0,062 > 0,05$). Sonuçlar Tablo 5’te özetlenmiştir.

Tablo 5: Kaygı, Kaçınma ve İnternet Bağlılığı Puanlarının Medeni Durum Bakımından Farklılık Gösterme Analizi

		N	Ort.	Ss	t	p
Kaygı	Evli	127	43,60	7,13	-6,465	0,000
	Bekar	152	50,94	10,91		
Kaçınma	Evli	127	39,66	11,77	1,874	0,062
	Bekar	152	37,31	8,87		
İnternet Bağlılığı	Evli	127	21,80	5,60	-5,841	0,000*
	Bekar	152	26,86	8,41		

*** $p < 0,05$**

4.4. Kaygı, Kaçınma ve İnternet Bağlılığı Puanlarının Çocuğu Olması Bakımından Farklılık Gösterme Analizi

Kaygı, kaçınma ve internet bağlılığı puanlarının çocuğu olması bakımından farklılık gösterme durumunun analiz edilmesi amacıyla yapılan t testi sonuçları Tablo 6’da verilmiştir. Kaygı puanının çocuğu olması bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,001$; $p < 0,05$). Ortalama puanlara göre çocuğu olmayanların kaygı ortalaması (%50,20) olanlara göre (%43,55) daha yüksek puana sahip olduğu gözlemlenmiştir. Kaçınma puanının çocuğu olması bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,001$; $p < 0,05$). Ortalama puanlara göre çocuğu olanların kaçınma puanı (%41,03) olmayanlara göre (%36,63) daha yüksek puana sahip olduğu gözlemlenmiştir.

İnternet bağımlılığı puanının çocuğu olması bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,001$; $p<0,05$). Ortalama puanlara göre çocuğu olmayanların (%26,42) olanlara göre (%21,67) daha yüksek puana sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 6: Kaygı, Kaçınma ve İnternet Bağlılığı Puanlarının Çocuğu Olması Bakımından Farklılık Gösterme Analizi

		n	Ort.	ss	t	P
Kaygı	Evet	110	43,55	7,34	-	0,000*
	Hayır	169	50,20	10,69	5,679	
Kaçınma	Evet	110	41,03	11,87	-	0,001*
	Hayır	169	36,63	8,81	3,504	
İnternet Bağlılığı	Evet	110	21,67	5,51	-	0,000*
	Hayır	169	26,42	8,15	5,342	

* $p<0,05$

4.5. Kaygı, Kaçınma ve İnternet Bağlılığı Puanlarının En Çok İnternete Bağlandığı Cihaz Bakımından Farklılık Gösterme Analizi

Kaygı, kaçınma ve internet bağılılığı puanlarının en çok internete bağlandığı yer bakımından farklılık gösterme durumunun analiz edilmesi amacıyla yapılan t testi sonuçları Tablo 7’de verilmiştir. Kaçınma puanının en çok internete bağlandığı yer bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p=0,001$; $p<0,05$). Ortalama puanlara göre bilgisayardan internete bağlananların (% 47,15) cep telefonundan bağlananlara göre (%37,75) daha yüksek puana sahip olduğu gözlemlenmiştir. Buna göre internete bilgisayardan bağlanan bireylerin kaçınma puanı, cep telefonundan bağlanan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Analiz sonuçlarına göre kaygı puanı ve internet bağımlılığı puanının en çok internete bağlandığı yer bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 7: Kaygı, Kaçınma ve İnternet Bağlılığı Puanlarının En Çok İnternete Bağlandığı Cihaz Bakımından Farklılık Gösterme Analizi

		N	Ort.	Ss	t	p
Kaygı	Cep telefonu	260	47,67	10,24	-	0,357
	Bilgisayar	19	45,47	6,10	0,922	
Kaçınma	Cep telefonu	260	37,75	10,15	-	0,000*
	Bilgisayar	19	47,15	9,52	3,908	
İnternet Bağlılığı	Cep telefonu	260	24,44	7,81	-	0,651
	Bilgisayar	19	25,26	2,30	0,453	

*p<0,05

4.6. Kaygı, Kaçınma ve İnternet Bağlılığı Puanlarının Eğitim Durumu Bakımından Farklılık Gösterme Analizi

Kaygı, kaçınma ve internet bağlılığı puanlarının eğitim durumu bakımından farklılık gösterme durumunun analiz edilmesi amacıyla yapılan ANOVA sonuçları Tablo 8'de verilmiştir. İnternet bağlılığı puanının eğitim durumu bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Ortalama puanlara göre lisansüstü eğitim düzeyine sahip olanların lisans eğitim düzeyine sahip olanlara göre daha yüksek internet bağlılığı puanına sahip olduğu gözlemlenmiştir. Kaygı puanının eğitim durumu bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadığı saptanmıştır. ($p>0,05$). Buna göre kaygı puanı ile eğitim düzeyi arasında bir farklılık bulunmamaktadır. Kaçınma puanının eğitim durumu bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Buna göre kaygı puanı ile eğitim düzeyi arasında bir farklılık bulunmamaktadır.

Tablo 8: Kaygı, Kaçınma ve İnternet Bağlılığı Puanlarının Eğitim Durumu Bakımından Farklılık Gösterme Analizi

		N	Ort.	ss	F	p
Kaygı	İlköğretim-Lise	35	93,20	10,05		
	Lisans	217	47,64	10,54	0,866	0,459
	Lisansüstü	27	49,44	5,63		
Kaçınma	İlköğretim-Lise	35	86,20	9,71		
	Lisans	217	37,57	10,82	3,074	0,028
	Lisansüstü	27	9,42	9,84		
İnternet Bağlılığı	İlköğretim-Lise	35	45,12	12,93		
	Lisans	217	23,91	6,59	7,043	0,004*
	Lisansüstü	27	28,77	12,29		

*p<0,05

4.7. Kaygı, Kaçınma ve İnternet Bağlılığı Puanlarının İnterneti En Çok Hangi Amaçla Kullandıkları Bakımından Farklılık Gösterme Analizi

Kaygı, kaçınma ve internet bağlılığı puanlarının interneti en çok hangi amaçla kullandığı ile ilgili farklılık gösterme durumunun analiz edilmesi amacıyla yapılan ANOVA sonuçları Tablo 9’da verilmiştir. Kaygı puanı ile interneti kullanım amacı arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Kaçınma puanı ile interneti kullanım amacı incelendiğinde, kaçınma puanı ile internet kullanım amacı arasında bir farklılık bulunmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). İnternet bağlılığı ile internet kullanım amacı incelendiğinde anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna varılmıştır. Ortalama puanlara göre sosyal medya amacı ile internet kullanan bireylerin internet bağımlılık düzeyleri diğer kullanım amaçlarına göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,05$).

Tablo 9: Kaygı, Kaçınma ve İnternet Bağıllığı Puanlarının İnterneti En Çok Hangi Amaçla Kullandıkları Bakımından Farklılık Gösterme Analizi

		N	Mean	Std. Deviation	f	p
KaygıToplam	Sosyal medya	190	47,153	11,015	1,640	0,150
	Alışveriş	6	43,000	0,000		
	Haber okuma	59	48,237	6,500		
	Oyun	3	44,000	0,000		
	Ders çalışma/ Ödev yapma / İş	10	55,200	11,361		
	Müzik dinleme	5	49,600	9,099		
KaçınmaToplam	Sosyal medya	196	37,765	10,313	2,030	0,075
	Alışveriş	6	35,000	0,000		
	Haber okuma	59	41,949	11,322		
	Oyun	3	36,000	0,000		
	Ders çalışma/ Ödev yapma / İş	10	36,800	1,751		
	Müzik dinleme	5	33,400	8,204		
İnternetToplam	Sosyal medya	195	25,313	7,858	5,573	0,000
	Alışveriş	6	20,000	0,000		
	Haber okuma	59	21,068	4,923		

Oyun	3	26,000	0,000		
Ders çalışma/ Ödev yapma / İş	10	31,200	8,779		
Müzik dinleme	5	21,600	0,548		

*p<0,05

4.8. Kaygı, Kaçınma ve İnternet Bağımlılığı Puanlarının İnternete Bağlanma Yeri Bakımından Farklılık Gösterme Analizi

Kaygı, kaçınma ve internet bağımlılığı puanlarının internete bağlanma yeri ile ilgili farklılık gösterme durumunun analiz edilmesi amacıyla yapılan ANOVA sonuçları Tablo 8’de verilmiştir. Kaygı puanı ile internete bağlanma yeri bakımı ile arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Kaçınma puanı ile internete bağlanma yeri incelendiğinde, kaçınma puanı ile internete bağlanma yeri arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu saptanmıştır ($p>0,05$). Buna göre dışarıdan internete bağlanan bireylerin kaçınma puanı diğer yerlere göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

İnternet bağımlılığı ile internete bağlanma yeri, incelendiğinde anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna varılmıştır. Ortalama puanlara göre dışarıdan internete bağlanan bireylerin internet bağımlılık düzeyleri diğer kullanım türlerine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,05$).

Tablo 10: Kaygı, Kaçınma ve İnternet Bağımlılığı Puanlarının İnternete Bağlanma Yeri Bakımından Farklılık Gösterme Analizi

	N	Mean	Std. Deviation	f	p
--	---	------	-------------------	---	---

KaygıToplam	Evde	174	47,454	10,393	1,388	0,247
	İş yerinde	54	46,185	8,258		
	Dışarda	33	50,667	11,722		
	Her yerde	12	47,667	7,278		
KaçınmaToplam	Evde	180	36,533	8,914	10,483	0,000
	İş yerinde	54	44,056	14,199		
	Dışarda	33	41,697	5,940		
	Her yerde	12	33,250	6,482		
İnternetToplam	Evde	179	23,743	5,706	4,550	0,004
	İş yerinde	54	26,259	7,785		
	Dışarda	33	27,000	13,388		
	Her yerde	12	19,833	1,946		

4.9. Değişkenler arası Korelasyonel İlişkiler

Değişkenler arasında ilişki olup olmadığını anlamak amacıyla Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 9'da özetlenmiştir. Tablo 9 incelendiğinde, kaygı puanı ile internet bağımlılığı ($r=0,272$) arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu ancak; kaygı puanı ve kaçınma puanı ($r=0,258$) arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Kaçınma puanı ve internet bağımlılığı puanlarını incelediğimizde ($r=0,137$) zayıf düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu gözlemlenmektedir. Bu durumda bireylerin kaygı puanları arttıkça internet bağımlılığı puanları artmakta yine kaçınma puanını incelediğimizde kaçınma puanının artması internet bağımlılığı puanını pozitif yönde artmaktadır. Buna göre öğrencilerin kaygı ve kaçınma puanı arttıkça, internet bağımlılığı da artmaktadır.

Yine cinsiyet ile internet bağımlılığını incelediğimizde ($r=0,231$) pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucu çıkmaktadır. Bu durumda erkek olma ile kaygı puanı arasında bir ilişki bulunamazken, kaçınma ile arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunurken, erkek bireylerde internet bağımlılığı puanı daha yüksek çıkmıştır. Eğitim ve kaygı puanını

incelediğimiz de ($r=0,65$) kaygı ile anlamlı bir ilişki olmadığı, kaçınma puanı ile incelediğimiz de ($r=0,79$) anlamlı ilişki bulunmadığı görülmüştür. Yine eğitim seviyesi ile internet bağımlılığı puanını incelediğimiz de ($r=0,152$) pozitif yönlü bir ilişki olduğu gözlenmektedir. Bu tabloya göre bireylerin eğitim seviyesi ile kaygı ve kaçınma arasında bir ilişki bulunamamış olup, eğitim seviyesi yükseldikçe internet bağımlılığı puanında anlamlı bir yükseldiği görülmektedir. Çalışma durumu ile kaygı, kaçınma ve internet bağımlılığı puanı incelendiğinde aralarında herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Aylık ortalama gelir ile kaygı puanı ($r=0,183$) arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu, kaçınma ile arasında ilişki bulunmadığı, internet bağımlılığı arasında ($r=119$) negatif yönlü bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Medeni durum ve kaygı puanı incelendiğinde ($r=0,370$) aralarında pozitif yönde bir ilişki olduğu, kaçınma puanında ise ilişki bulunamadığı, internet bağımlılığı ile ($r=325$) pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Çocuk sayısı ile kaygı puanı incelendiğinde, ($r=0,330$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, kaçınma puanında ise ($r=0,202$) negatif yönde bir ilişki saptandığı, internet bağımlılığına bakıldığında ise ($r=301$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Buna bakılarak bireylerin çocuk sayısının artması, kaygı puanında etkilerken, kaçınma puanını negatif yönde etkilemektedir. Bireylerin çocuk sayısının artması internet bağımlılığını da arttırmaktadır.

Tablo 11: Kaygı, Kaçınma ve İnternet Bağlılığı Puanlarının Korelasyon Analizi

		Kaygı	Kaçınma	İnternet Bağlılığı
Kaygı	R	1	,258**	,272**
	P	0,000	0,000	0,000
	N	273	273	279
Kaçınma	R	,258**	1	,137*
	P	0,000	0,000	0,023
	N	273	324	279
İnternet Bağlılığı	R	,272**	,137*	1
	P	0,000	0,007	0,000

4.10. İnternet Bağımlılığı Üzerinde Etkili Olan Değişkenlerin İncelenmesi

Korelasyon analizleri dikkate alınarak çalışma için hiyerarşik regresyon modeli oluşturulmuştur. Cinsiyetin etkisini araştırabilmek amacıyla cinsiyet değişkeni “kukla değişken” olarak “1” ve “0” kodlamasıyla analizlere dahil edilmiştir. Regresyon analizi aracılığıyla şu hipotezlerin test edilmesi amaçlanmıştır:

H1:“Genç yetişkin bireylerde sosyal fobiye bağlı kaygı düzeyi internet bağımlılığını yordar”,

H2:“Genç yetişkin bireylerde sosyal fobiye bağlı kaçınma düzeyi internet bağımlılığını yordar”,

H3:“Genç yetişkin bireylerde cinsiyet internet bağımlılığını yordar”

H4:“Genç yetişkin bireylerde medeni durum internet bağımlılığını yordar”

H5:“Genç yetişkin bireylerde çalışma durumu internet bağımlılığını yordar”

H6:“Genç yetişkin bireylerde eğitim düzeyi internet bağımlılığını yordar”

Araştırma da kaygı ve kaçınma puanlarının, demografik değişkenlerle birlikte internet bağımlılığı üzerindeki etkisini incelemek için hiyerarşik regresyon modeli ile test edilmiştir. Hiyerarşik regresyon analizine ilk olarak kaçınma puanı, sonrasında kaygı, ve

sonrasında cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, medeni durumu sırayla ele alınmıştır. Hiyerarşik regresyon bulguları Tablo 10’da gösterilmektedir.

Yapılan hiyerarşik regresyon analizi ile kaygı ve kaçınmayı kontrol için gerçekleştirilmiş, üç aşamalı bir model elde edilmiştir. Birinci modelde kaçınma için elde edilen sonuçlar, bağımsız değişkenlerin tamamının bağımlı değişkenin (internet bağımlılığı) total varyansının %1,5 ini zayıf olarak açıkladığını göstermektedir (F= 5,13, p<0,05). İkinci modelde ise kaçınmaya ek olarak kaygı değişkeninin eklendiği görülmektedir. Kaygı değişkeni modele kaçınma ile birlikte kaygı toplamda %7,2’lik oranda kaçınma ve kaygı internet bağımlılığını anlamlı bir şekilde etkilemektedir (F= 11,520, p<0,05). Üçüncü modelde Kaygı, kaçınma ile cinsiyet eğitim durumu, çalışma durumu ve medeni durum modele eklenmiştir. Kaygı ve kaçınmanın internet bağımlılığına etkisi diğer değişkenler girince azalmıştır hepsi birlikte modelin %19’unu açıklanmaktadır. (F= 12,086, p<0,05). Burada cinsiyet ve medeni durum kritik rol oynamaktadır (p<.001). Değişkenlerin kendi aralarında olan korelasyon sonuçlarına ve VIF değerlerine bakıldığında çoklu doğrusallık sorununun olmadığı saptanmıştır. Analiz sonuçlarına göre kaygı puanının internet bağımlılığını anlamlı ve pozitif yönde etkilediği ($\beta = 0,118$) ve kaçınma puanının internet bağımlılığını pozitif yönlü zayıf etkilediği ($\beta = 0,110$) belirlenmiştir. Analiz sonuçlarına göre kaçınmanın internet bağımlılığı üzerinde zayıf ve pozitif yönlü ilişkisi vardır. Kaygı ile kaçınma ele alındığında (Model2) kaçınmanın internet bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi kalmamaktadır. Model 3’e baktığımızda kaygı ve kaçınmanın etkisi cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu ve medeni durum girdiğinde azalmaktadır. Cinsiyetin internet bağımlılığı üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi vardır. Medeni durumun internet bağımlılığı üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi vardır.

Tablo 12: Kaygı, Kaçınma ve İnternet Bağlılığı Puanlarının Regresyon Analizi

	Bağımlı	Bağımsız	Beta	t	P	R2
MODEL 1	İNTERNET BAĞIMLILIĞI	Kaçınma	0,137	2,267	0,024	0,15

MODEL 2	İNTERNET BAĞIMLILIĞI	Kaçınma	0,071	1,175	0,241	0,72
		Kaygı	0,251	4,194	0,000	
MODEL 3	İNTERNET BAĞIMLILIĞI	Kaçınma	0,110	1,869	0,063	1,97
		Kaygı	10,118	1,898	0,059	
		Cinsiyet	0,238	4,172	0,000	
		Eğitim Durumu	0,109	1,944	0,053	
		Çalışma Durumu	0,114	2,017	0,045	
		Medeni Durum	0,283	4,647	0,000	

5.TARTIŞMA

Bu araştırmada, genç yetişkin olarak nitelendirilen bireylerin internet bağımlılığı ve sosyal fobi düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek, sosyo-demografik özelliklerin düzeylere etkisini incelemek amaçlanmıştır. Bu amaç kapsamında genç yetişkinlerin internet bağımlılığı düzeyleri, sosyal fobi düzeyleri ve demografik değişkenler ile farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Bunun ile genç yetişkinlerin internet bağımlılığı puanlarının çalışma durumu, aylık gelir durumu, kullanmayı tercih ettikleri cihaz gibi çeşitli değişkenler ile arasında bir ilişki olup olmadığı da incelenmiştir. Bu bölümde çalışmanın belirtilen amaçları ile literatürdeki araştırmalar karşılaştırılıp tartışılmıştır. Tartışma kısmında öncelikle genç yetişkin bireylerin, internet bağımlılık düzeyleri ile sosyal fobi düzeylerinin sosyodemografik ve çeşitli değişkenlere göre farklılıkları ele alınmıştır. Daha sonra genç yetişkinlerin internet bağımlılığı ve sosyal fobi düzeylerinin diğer değişkenler ile ilişkili olup olmadığı tartışılmıştır. Alanyazın karşılaştırmasının ardından araştırmanın sınırlılıklarına yer verilmiştir.

5.1. Gruplar Arası Farklılıkların Tartışılması

Çalışmada öncelikle cinsiyetin internet bağımlılığı ve sosyal fobi ile farklılık yaratıp yaratmadığını değerlendirebilmek amacıyla ortalamalarını karşılaştırmak için bağımsız örneklem t-test uygulanmıştır. Bu çalışmada bireylerin internet bağımlılığı düzeyleri ile cinsiyet grupları arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve erkeklerin internet bağımlılık düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Alanyazın da diğer çalışmalar incelendiğinde erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha yüksek internet bağımlılık düzeylerine sahip oldukları belirtilmektedir (Morahan vd., 2015). Yapılan başka bir çalışmada erkek bireylerin internette oyun oynamayı seçmesi ve söz konusu oyunların genellikle aşırı derecede kontrolsüzce oynanması, akla ilk gelen sıkıntılardandır (Arslan Cansever, 2011: 149). Bu durum ile erkek bireylerin daha fazla oyun oynaması kadınlara göre daha fazla internet bağımlılığına sahip olduğunu düşündürmektedir.. Cinsiyet ile kaçınma puanı incelendiğinde erkeklerin kaçınma puanı kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. Ülkemizde de genç yetişkinlik dönemine

rastlayan, bu döneme özgü görevlerin farklılık yarattığı ve alanyazınla tutarlı şekildedir. Literatür çalışmaların da Mühim bir evre olan üniversite döneminde genç bireyler sık sık geleceğe dair kaygı durumu ve okul bittikten sonra iş bulabilme sıkıntıları ve netlik yaşamadıkları bir evre yaşarlar (Aydın, 2019: 55) şeklinde açıklamaktadır.

Araştırma da medeni durum ile kaygı incelediğinde bekar bireylerin, evli bireylere göre daha kaygılı olduğu saptanmıştır. Mühim bir evre olan üniversite döneminde genç bireyler sık sık geleceğe dair kaygı durumu ve okul bittikten sonra iş bulabilme aile kurabilme gibi sıkıntıları ve netlik yaşamadıkları bir evre yaşarlar (Aydın, 2019: 55). Araştırma da medeni durum ve internet bağımlılığı incelendiğinde bekar bireyler de internet bağımlılığı evli bireylere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Literatürde bunun ile ilgili daha önce çalışmalara rastlanılmıştır. Eroğlu (2018) çalışmasında medeni durum ile internet bağımlılığı ilişkisinde bekar bireylerde internet bağımlılığını evli olanlara oranla daha yüksek düzeye sahip olduğunu saptamıştır. Buda bulgumuzu destekler niteliktedir.

Araştırma da bir çocuğa sahip olma ile kaygı incelediğinde, çocuğu olmayan bireylerde kaygı ve kaçınma düzeyinin çocuğu olan bireylere göre yükseldiği görülmektedir. Genç yetişkin olarak nitelendirilen bireylerde gelişimsel görevleri tamamlayamama arzusu kaygı ve kaçınma seviyesini yükseleceği düşünülmektedir. Alanyazında bu değişkenlere yönelik başka bir araştırmaya rastlanmamıştır. Yapılan çalışma da çocuğu olmayanların internet bağımlılığı olanlara göre daha yüksek puana sahip olduğu gözlemlenmiştir. Literatür de bu değişkenler arası başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Kaçınma ortalama puanlarına göre bilgisayardan internete bağlananların, cep telefonundan bağlananlara göre daha yüksek puana sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bunun sebebinin bilgisayarı daha sosyal alanların dışında kullanıldığı, ancak cep telefonu daha sosyal alanlarda kullanılabildiği için, kaçınma puanı ile bilgisayar kullanımı arasında ilişki bulunmuştur. Ek olarak internet ile meydana gelen sanal çevrenin gerçek evreni yansıtmayacağını, çocuğun gerçek evrenden uzak kalarak izole bir hayata yöneleceğini düşünen fikirler de bulunmaktadır (Mustafaoğlu, Zirek, Yasacı ve Özdiçler, 2018: 7). Araştırma da İnternet bağımlılığı puanının eğitim durumu bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Literatür

incelendiğinde, Okanlı ve arkadaşlarının (2005) yaptığı araştırmada da eğitim düzeyi, bireylerin sosyal fobi ve internet bağımlılığı düzeylerinin ilişkili olduğu açıklanmıştır. Bunun temelinde bireylerin akademide yer alması, teknolojik gelişmeleri iş hayatına daha iyi yansıtabilmesi olabilir ve bu da internet kullanımını arttırabileceği düşünülebilir ilgili literatürde, çalışmada genç yetişkinlerin aile oluşumları, aileleriyle olan etkileşimleri, kişilik nitelikleri, eğitim aldıkları okullar, arkadaş ortamları, ekonomik durumları ve alakaları onları internet kullanımlarına tesir oluşturan başlıca unsurlar şeklinde açıklanmaktadır (Bayraktutan, 2005: 33).

5.2. Yordayıcı (İlişkisel) Analizlerin Tartışılması

Cinsiyet, eğitim seviyesi, gelir düzeyi ile ölçek toplam puanları arasında bir ilişki olup olmadığını incelemek amacıyla korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bulunan sonuçlara göre internet bağımlılığı ile kaygı arasında pozitif ilişkiler olduğu saptanmıştır. Buna göre bireyin kaygı ve kaçınma puanı arttıkça, internet bağımlılığı da artmaktadır. Bu sonuç ile diğer çalışmalar incelediğinde benzer sonuçlar görünmektedir, Durak ve Durak (2013) kaygı ve sorunlu internet kullanımı arasında pozitif bir ilişki belirlemiştir. Başka bir çalışmada, Özçelik (2016) sosyal kaygı ile problemlü internet kullanımı arasında anlamlı ilişki olduğunu açıklamıştır. Daha önce Tayvan da yapılan bir araştırmada adolesanlarda sosyal fobi ve internet bağımlılığı arasında bir ilişki olduğu tespit edilmiş ve internet bağımlılığı ve diğer psikiyatrik bozuklukların incelendiği başka bir çalışmada sosyal fobi de yer alan kaygı ve kaçınma durumunu açıklarken bireylerin sosyal alanlarda yaşadıkları stresi yok etmek için internet kullanımını arttırdığını bunun da internet bağımlılığını ortaya çıkartabileceği açıklamışlardır (Ko vd., 2012: 8).

Çalışmada gelir seviyesi ve kaygı puanı incelediğinde, bireylerin gelir seviyesinin yükselmesi kaygı puanının düşmesine sebep olmaktadır. Buda Birçok genç yetişkin için mesleki oluşumlu kimliğin ilerlemesi de çatışmalı haldedir. Bu evrede genç yetişkin ona yönelik bir meslek tercihi yapmaya çabalar. Bu noktayı başarı ile tamamlayan bireylerin, kaygı seviyesinin azaldığı düşünülmektedir. Çalışma da yine gelir seviyesi yükseldikçe internet bağımlılığı düzeyinde azalma olduğu saptanmıştır. Bireylerin gelir seviyesinin artması kaygı seviyesini azaltırken, internette daha az zaman geçirmesini sağlayıp sosyal

ortamlarda daha fazla zaman geçirmesini sağladığı düşünülmektedir. Alanyazındaki benzer çalışmalarda da üniversite öğrencilerinin aylık hane halkı gelir düzeyi arttıkça internet bağımlılığı düzeyinin arttığı belirtilmektedir (Alaçam, 2012; Rabadi vd., 2017; Yaraşır, 2018). Çalışmada çocuk sayısı ile kaygı puanı incelendiğinde aralarında pozitif yönlü bir ilişki olduğu, çocuğu olan bireylerin kaygı seviyesinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Lakin çocuğu olan bireylerin kaçınma puanının azaldığı görülmektedir. Alanyazında bu sonuç ile ilgili araştırmaya rastlanılmamıştır. Çocuğu olan bireylerin, internet bağımlılığı düzeyi incelendiğinde aralarında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Çocuğu olan bireylerin internet bağımlılığı düzeylerinde artış olduğu saptanmıştır. Çocuk sahibi bireylerin sosyal kaygı seviyesinin yükselmesi, sosyal ihtiyaçlarını internet ortamında gidermesi ile internet kullanım sürelerinde artış olduğu düşünülmekte ve bu da internet bağımlılığı puanlarının yükselmesine sebep olduğu düşünülmektedir.

5.2.1. İlişkisel Regresyon Analizi

Yapılan hiyerarşik regresyon analizi ile kaygı ve kaçınmayı kontrol etmek için gerçekleştirilmiş, üç aşamalı bir model elde edilmiştir. Analiz sonuçları incelendiğinde kaygı ve kaçınmanın internet bağımlılığını pozitif yönde etkilediği görülmektedir. Bunun sebebinin bireyin sosyalleşme ihtiyacını, internet ile gidermesi olarak açıklayabiliriz.

Kraut, vd. (1998) yaptığı bir çalışmada ise internette kontrolsüzce zaman geçiren ergen ve gençlerin normalde göre hızla sosyal ortamlardan uzaklaşmasına ve yüz yüze iletişim kurmakta çekindikleri ve kaçındıklarını açıklamıştır. Holman, vd. (2005) tarafından gerçekleştirilen başka bir araştırmada ise internette ve çevrimiçi platformlarda geçirdiği süre yüksek olan bilgisayarda oyun oynayarak zamanını geçiren çocuk ve ergenlerde sosyal gelişim seviyelerinde anlamlı düzeyde gerileme ve içe çekilmenin olduğu, bu çocukların özsaygı düzeylerinde azalma, sosyal kaygı düzeylerinde ve saldırganlık düzeylerinin ise yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çalışmanın geneline bakılınca test edilen modele göre, internet bağımlılığı ile sosyal fobi belirtilerinin alt boyutları olan kaygı ve kaçınmanın yine demografik bilgilerin etkisi olduğu sonucuna varılabilir.

Erikson'a yakınlık gösterebilme yeteneği, kendi benliğini güvence altına alarak bir arkadaş veya sevgiliyle paylaşımda olabilme ve onu sevebilme özelliği şeklinde açıklanmaktadır (Erikson, 1968: 53). Erikson'un gelişimsel bakış açısıyla değerlendirilecek olursa, internetin olumsuz etkileri arasında kişinin kendini farklı bir kimlikte sunmaya başladığı göz önünde bulundurulduğunda sosyal fobi düzeyine göre bir genç yetişkinin kendini üçlü kimlik çerçevesinde yeniden tanımlama olanağı oluşturmaktadır. Bu nedenle sosyal fobinin kaygı ve kaçınma düzeyi kısıtlı olarak internet bağımlılığını yorduyor olabilir. İleriki çalışmalarda kimlik gelişimi çerçevesiyle koruyucu etkisinin de değerlendirilmesi farklı yönde bir çalışmaya öncülük edebilir. Sosyal fobinin daha yıkıcı oranda internet bağımlılığına yol açması beklenebilir ancak bu dönem yakınlığa karşı yalıtılmışlık dönemidir. Yakın ilişki ihtiyaçlarını karşılamak bu dönemin krizini oluşturmaktadır. Ancak belki yıkıcı etkisi bir sonraki yaşam döngüsünde karşımıza çıkıyor olabilir. Bu nedenle bir sonraki çalışmalarda dönemler arası karşılaştırmacı etkilere yer verilmesi önerilmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan araştırma da genç yetişkin bireylerde internet bağımlılığı ve sosyal fobi ilişkisi demografik bilgiler ile incelenmek istenmiştir. Bu amaçla çalışmaya genç yetişkin olarak adlandırılan 20-40 aralığında toplam 279 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılan 279 kişinin tamamı 20-40 yaş aralığında olup gönüllü olarak ankete katılmıştır. Katılımcılardan 22 kişi psikiyatrik tanısı olduğu için, 26 kişi de kronik hastalığı olduğu için örneklemin dışına alınmıştır, katılımcı bilgileri kullanılmamıştır. Araştırmanın bulgularında, internet bağımlılığı ve sosyal fobi düzeyinin ilişki içinde olduğu çeşitli demografik bilgiler ile farklılaştığı görülmektedir. Çalışmaya ait diğer bulgular değerlendirildiğinde çalışmaya katılan erkeklerin, kadın bireylere göre kaçınma davranışını daha çok kullandığı görülmektedir. Yine cinsiyete göre internet bağımlılığı incelendiğinde, erkeklerin internet bağımlılığı puanları kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. Çalışan bireyler, çalışmayanlara göre daha kaygılı olduğu görülmüştür. Yine kaçınma davranışı sonucunda çalışan bireyler, çalışmayanlara göre daha fazla kaçınma davranışınca bulunmaktadır. Çalışma durumu ile internet bağımlılığı arasında bir ilişki bulunamamıştır. Medeni durum incelendiğinde, bekar bireyler, evli bireylere göre daha kaygılı bulunmuştur. Yine bekar bireylerin internet bağımlılığı daha yüksek çıkmıştır. Çocuğu olma durumu incelendiğinde, çocuğu olan bireyler daha kaygılı bulunmuştur. Çocuğu olanların kaçınma puanı, olmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Çocuğu olmayan bireylerin internet bağımlılığı seviyesi daha yüksek çıkmıştır. Bireylerin cihaz kullanımı incelendiğinde, bilgisayardan internete bağlananlar, cep telefonundan bağlananlara göre daha kaçınma davranışının daha çok olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cihaz kullanımında kaygı ve internet bağımlılığı arasında bir ilişki bulunamamıştır. Eğitim düzeyinde yüksek lisans mezunlarının internet bağımlılığı daha yüksek bulunmuştur. Eğitim düzeyi ile kaçınma ve kaygı arasında bir farklılık bulunamamıştır.

Çalışmanın diğer bulguları değerlendirildiğinde, kaygı ile internet bağımlılığı arasında zayıf düzeyde pozitif ilişki olduğu bulunmuştur. Bireylerin kaygı ve kaçınma puanının artması, internet bağımlılığı da arttığını göstermektedir. Erkek bireylerde internet bağımlılığı daha yüksek bulunurken, cinsiyet ile kaygı arasında bir ilişki

bulunamamıştır. Bireylerin eğitim seviyesi ile kaygı ve kaçınma arasında bir ilişki bulunamamış olup, eğitim seviyesi yükseldikçe internet bağımlılığı puanında anlamlı bir yükseldiği görülmektedir. Çalışma durumu ile kaygı, kaçınma ve internet bağımlılığı puanı incelendiğinde aralarında herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Aylık ortalama gelir arttıkça bireylerin kaygı seviyesinin yükseldiği, yine gelir yükselmesi internet bağımlılığının azalmasına sebep olduğu sonucuna varılmıştır. Medeni durum ile kaygı arasında pozitif bir ilişki olduğu, kaçınma ile arasında bir ilişki bulunmadığı görülmektedir. Bireylerin çocuk sayısının artması, kaygı puanında etkilerken, kaçınma puanını negatif yönde etkilemektedir. Bireylerin çocuk sayısının artması internet bağımlılığını da arttırmaktadır. Analiz sonuçlarına göre kaygı puanının internet bağımlılığını anlamlı ve pozitif yönde etkilediği ve kaçınma puanının internet bağımlılığını pozitif yönlü zayıf etkilediği belirlenmiştir. Yukarıda açıklanan araştırmanın kısıtlılıklarına rağmen güçlü taraflarının olduğunu düşünülebilir. Araştırma değişkenlerinin genç yetişkinler üzerinde yapılması literatüre bir kazanç sağlamaktadır. Bunun ile birlikte gelecekte yapılacak olan çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Yapılan araştırmada demografik değişkenlere yönelik farklılıkların, ilişkilerin ve yordama sonuçlarının somut nitelikte olduğu ve iyi bir şekilde açıkladığı yönünde değerlendirilmektedir. Bu bağlamda hazırlanmış tez çalışmasının önemli sonuçlar getirdiği görülmüştür ve yeni yapılacak olan çalışmalara ışık tutabileceği düşünülmektedir. Genç yetişkinlerin internet bağımlılığı ve sosyal fobi arasındaki ilişkinin değerlendirildiği bu araştırma, çeşitli demografik değişkenler ile karşılaştırmaları açıklanmış ve hangi değişkenler ile ilişkisinin olduğunu ortaya çıkartmıştır. Araştırma nicel bir araştırma yöntemine sahiptir. Yapılan analiz sonuçlarında internet bağımlılığını arttıran faktörler, sosyal fobi ile ilişkisi üzerine çeşitli değişkenler ile farklılık gösterip göstermediği hakkında bilgi toplanılmıştır. Alanyazın incelendiğinde, genç yetişkinler ile yapılan çalışmaların sınırlı olduğu, internet bağımlılığı ve sosyal fobi ilişkisinin kısıtlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Genç yetişkin olarak adlandırılan gruba ve bu psikopatolojiye yönelik araştırmaların hızlanması önerilmektedir.

Teknolojinin hızla ilerlemesi ve gelişmesi ile bireylerde oluşabilecek fizyolojik ve psikolojik sorunların oluşmasına yönelik çalışmaların sıklaştırılması tavsiye

edilmektedir. Günümüzde artan internet kullanımı ile psiko-eğitimler verilmesi, sosyal etkileşimlerin artırılması, üniversiteler de ve çalışma hayatlarında sosyal etkileşimin artırılmasına yönelik çalışmalar yapılması, abartılı internet kullanımının engellenmesi ve daha büyük örneklerle çalışmalar yapılarak literatüre katkı sunulması önerilmektedir.

7.KAYNAKÇA

Kitaplar

Ayas, T. (2012). Lise Öğrencilerinin İnternet ve Bilgisayar Oyun Bağımlılık Düzeylerinin Utangaçlıkla İlişkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(2), 632-535.

Aydın, B. (2005). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi*. Ankara: Nobel Yayınları.

Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim*, 6(1), 5-22.

Bowlby J. (1973). *Attachment and loss, Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.

Çoban, A. ve Gümüşel, O. (2008). *Alkol ve Madde Bağımlılığı*. İstanbul: NP Yayınları; 40- 5.

Dereboy, I. F. (1993). *Kimlik bocalaması, Anlamak, Tanımak, Ele Almak*. Malatya: Özmert Ofset

Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1(18), 18-24.

Erikson, E.H. (1963). *Childhood and Society*, New York Norton

Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*, New York, Norton.

Erikson, E.H. (1984). *İnsanın sekiz çağı*. V. Şar ve B. Üstün (Çev.), Ankara. Birey ve Toplum Yayınları

Evans, R., I. (1981). *Dialogue with Erik Erikson*, New York: Praeger Publishes.

Geçtan, E. (2004). *İnsan Olmak*. İstanbul: Metis Yayınları.

George, D., ve Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple study guide and reference (10nd ed.)*. United States: Needham Heights.

Karahan, T. F. ve Sardoğan, M. E. (2004). *Psikolojik Danışma Ve Psikoterapide Kuramlar*, İstanbul: Deniz Kültür Yayınları.

Köroğlu E, Güleç C. ve Şenol S. (2007). *Sosyal Fobi ve Özgül Fobi*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Kulaksızoğlu, A. (2002). *Ergenlik Psikolojisi*, İstanbul: Remzi Kitapevi

Kulaksızoğlu, I.,B.,Tükel, R., Üçok, A., Yargıç, İ. ve Yazıcı, O. (2009). *Psikiyatri*, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Basım ve Yayınevi.

Küllahoğlu, Ş. (2002). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisine Giriş*. Ankara: Pegem A Yayıncılık

Miller, P. H. (2008). *Gelişim Psikolojisi Kuramları*. Z. Gültekin (Çev.) Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.

Muuss, R. E. (1988). *Theories of adolescence*, New York; Mc Graw-Hill.

Nelson-Jones, R.. (1982), *Danışma Psikolojisi Kuramları*, F. Akkoyun ve V. Duyan (Çev.) Cassell Educational Ltd.

Ögel K. (2017). *İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Mücadele Etmek*, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Özakkaş, T. (2008). *Bütüncül psikoterapi*. İstanbul: Litera Yayınevi.

Öztürk MO. ve Uluşahin A. (2011). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitapları.

Öztürk, O. (1997). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, Ankara: Hekimler Birliği.

Sadock BJ (2016). *Sosyal Fobi, Agorafobi, Özgül Fobi*. Çeviri Editörü. Prof. Dr. Ali Bozkurt, Kaplan Sadock Synopsis of Psychiatry. Davranış Bilimleri/Klinik Psikiyatri. Ankara: Güneş Tıp Kitapevi.

Senemoğlu, N. (2004). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim Kuramdan Uygulamaya*, Ankara: Gazi kitapevi.

Steinberg, L. (2002). *Adolescence*, New York: Mcgraw Hill Inc.

Türkçapar, M. H. (2012). *Bilişsel Terapi*. Ankara: HYB Basım Yayın

Uğur, A. ve Bilici, M. (1998). Bilgi toplumu, internet ve demokrasi: Dijital alemin genişleyen kamusal alanı. *Yeni Türkiye*, 21, 448-496.

Yavuzer, H., (1999) *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul. Remzi Kitabevi.

Makaleler

Akbulut, Y. (2013). Çocuk ve Ergenlerde Bilgisayar ve İnternet Kullanımının Gelişimsel Sonuçları. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 53-68

Anderson, K. J. (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*, 50(1), 21-26.

Angst, J. (1993). Comorbidity of anxiety, phobia, compulsions, and depression. *International Clinical Psychopharmacology*, 8, 21-25

Arısoy, Ö. (2009), İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1); 55-67

Arseth, A. K., Kroger, J., Martinussen, M. ve Bakken, G. (2009). Intimacy status, attachment, separation-individuation patterns, and identity status in female university students. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26 (5), 697- 712.

Arslan Cansever B. (2011). Ergenlerin toplumsallaşmasında internet kullanımının aile ve okul bağlamında yarattığı sorunlar. *Sosyoloji Dergisi*, 23(24), 147-53.

Aslan, E. ve Yazıcı, A. (2016). Internet addiction among university students and related sociodemographic factors. *Turkish Journal of Clinical Psychiatry*, 19(3), 109-117. doi:10.5505/kpd.2016.03511.

Aydın, M. (2019). Genç Yetişkinlerde Mutluluğa Genel Bir Bakış. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. Eğitim ve Psikoloji*, 7, 47-64

Baş, H. (2017). Türkiye’de Genç Nüfus Sorunları ve Sosyal Politikalar. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2); 255-288.

Batıgün, A.D. ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.

Bayar, M. R., Doksat M. K. ve Oral G. (1999). Sosyal fobi'yle komorbid kişilik bozuklukları. *Yeni Symposium*, 37(1-2), 3-5.

Bayramkaya, E., Toros, F. ve Özge, C. (2005). Ergenlerde Sosyal Fobi ile Depresyon, Özkavram, Sigara Alışkanlığı Arasındaki İlişki, *Klinik Psikofarmakol Bülteni* 15(4), 165-173.

Beard, K. W. ve Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyber Psychology and Behavior*, 4 (3), 377-380.

Beesdo, K., Bittner, A., Pine, D. S., Stein, M. B., Höer, M., Lieb, R. ve Wittchen, H. U. (2007). Incidence of social anxiety disorder and the consistent risk for secondary depression in the first three decades of life. *Archives of General Psychiatry*, 64, 903–912.

Beidel, D.,C.and Turner, S.,M. (2007) *Shy children, phobic adults: nature and treatment of social anxiety disorder*. Washington: American Psychological Association.

Biederman, J., Hirshfeld-Becker, D. R., Rosenbaum, J. F., Herot, C., Friedman, D., Snidman, N. and Faraone, S. V. (2001). Further evidence of association between behavioural inhibition and social anxiety in children. *American Journal of Psychiatry*, 158, 1673–1679

Bloom, K.,C. (1995). The development of attachment behaviors in pregnant adolescents. *Nurs Res.*, 44, 284-289.

Boccio, M., Laudenslager, M.N. and Reite, M.L. (1994). Intrinsic and extrinsic factors affect infant responses to maternal separation. *Psychiatry*, 57, 43-50.

Bosma, H .A. (1994). *Identity and Development: an interdisciplinary approach*. Couf: Thousadnd Oaks.

Bowlby J. (1973). *Attachment and loss, Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.

Bögels S. M. ve Perotti E. C. (2011). Does father know best? A formal model of the paternal influence on childhood social anxiety. *Journal of Child and Family Studies*, 20(2), 171-181.

Bretherton, I. (1992). The Origins of Attachment Theory: John Bowlby And Mary Ainsworth. *Development Psychology*, 28, 759-775.

Burstein, M., He, J.P., Kattan, G., Albano, A.M., Avenevoli, S. ve Merikangas, K.R. (2011). Social phobia and subtypes in the national comorbidity survey-adolescent supplement: prevalence, correlates, and comorbidity. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*.,50(9), 870–80.

Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30, 625–648.

Cartier, M. J., Walker, J. R. and Stein, M. B. (2001). Social phobia and potential childhood risk factors in a community sample, *Psychological Medicine*, 31, 307-315.

Caspi, A., Moffitt, T. E., Newman, D. L. ve Silva, P. A. (1996). Behavioral observations at age 3 years predict adult psychiatric disorders. *Archives of General Psychiatry*, 53, 1033–1039.

Caster, J. B., Inderbitzen, H. M. ve Hope, D. (1999). Relationship between youth and parent perceptions of family environment and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 13(3), 237-251.

Ceyhan, A.A. (2011). Ergenlerin problemleri internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2), 85-94.

Chronis-Tuscano, A., Degnan, K. A., Pine, D. S., Perez-Edgar, K., Henderson, H. A., Diaz, Y. ve Fox, N. A. (2009). Stable early maternal report of behavioral inhibition predicts lifetime social anxiety disorder in adolescence. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 48, 928–935.

Clark D. M. ve Wells A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, ve M. R. Liebowitz (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*. US: Guilford Press.

Collins, NL ve Laurson, W. (2003). Adolescents' relationships with parents. *J Lang Soc Psychol*, 22: 58- 65.

Davis, R. A. (2001). A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.

Demir, G.Ö. (2009). Sosyal fobinin etiyolojisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen araştırmalara genel bir bakış. *AID*, 4(1), 10-15.

Dereboy, F., Dereboy, ., Coşkun, B. ve Coşkun, A. (1994). Özdeğer duygusu, öz imgesi ve kimlik duygusu-2, *Çocuk ve Ergen Ruh sağlığı Dergisi*,1 (2), 61-69.

Dergiler

Dilbaz, N. (2000). Sosyal anksiyete bozukluğu: Tanı, epidemiyoloji, etiyoloji, klinik ve ayırıcı tanı. *Klinik Psikiyatri*, 2(3), 3-21.

Dilbaz, N. ve Güz, H. (2009). Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Fenomenolojisi Anksiyete Bozuklukları. *Bilimsel Çalışma Birimleri Dizisi*.

Doğan, U. (2016). Lise Öğrencilerinin Sosyal Ağ Siteleri Kullanımının Mutluluk, Psikolojik İyi-Oluş ve Yaşam Doyumlarına Etkisi: Facebook ve Twitter Örneği. *Eğitim ve Bilim*, 41(183), 217-231

Douglas, A. C., Juline E. M., Niang M., Stepchenkova, S., Byun, S., Ruffini C., ... and Blanton, M. (2008). Computers in Human Behavior, 24, 3027-3044.

DURAK Mithat ve DURAK ğenol, Gençlerde Sosyal Kaygı ve Depresyonun Problemlili İnternet Kullanımıyla İlgili Bilişlerle İlişkisi, *Eğitim ve Bilim*, 2013, 38(169): ss.19-29.

Durukan, İ., Karaman, D., Kara, K., Türker, T., Tufan, A. E., Yalçın, Ö. ve Karabekiroğlu, K. (2011). Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Polikliniğine Başvuran Hastalarda Tanı Dağılımı. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24, 113-120.

Eley, T.C., Bolton, D., O'Connor, T.G., Perrin, S., Smith, P. ve Plomin, .R (2003) A twin study of anxiety- related behaviours in pre-school children. *J Child Psychol Psychiatry*, 44, 945–960.

Elizabeth, J., King, N., Ollendick, T.H., Gullone, E., Tonge, B., Watson, S. and Macdermott, S. (2006) Social anxiety disorder in children and youth: a research update on aetiological factors. *Couns Psychol Q*, 19, 151–163.

Elkind, D. (1978). Erik Erikson: İnsanda gelişimin sekiz evresi. (A. Dönmez, Çev.) *Dialogue*, 11 (1), 3-13.

Eroğlu Aslıhan ve Seda Bayraktar, İnternet Bağımlılığı İle İlgili Değiğkenlerin İncelenmesi, *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2016, Volume: 3(1): 184-199.

Esen, E. ve Siyez, D. M. (2011). An investigation of psycho-social variables in predicting internet addiction among adolescents. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 127-136.

Frangos, C. C., Frangos, C. C., ve Kiohos, A. (2010). Internet addiction among Greek university students: Demographic associations with the phenomenon, using the Greek version of Young's Internet Addiction Test. *International Journal of Economic Sciences and Applied Research*, 3(1), 49-74.

Frenkel, T. I., Fox, N. A., Pine, D. S., Walker, O. L., Degnan, K. A. ve Chronis-Tuscano A. (2015). Early childhood behavioral inhibition, adult psychopathology and the buffering effects of adolescent social networks: A twenty-year prospective study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(10), 1065-1073.

Fyer, A. J., Mannuzza, S., Chapman, T. F., Liebowitz, M. R. ve Klein, D. F. (1993). A direct interview family study of social phobia. *Archives of General Psychiatry*, 50, 286-293.

Gest S. D. (1997). Behavioral inhibition: Stability and associations with adaptation from childhood to early adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(2), 467-475.

Goldberg, L. R. (1999). A broad-bandwidth, public domain, personality inventory measuring the lower-level facets of several Wve-factor models. In I Mervielde, I. Deary, F. De Fruyt, ve F. Ostendorf (Eds.), *Personality psychology in Europe*, 7: 7–28

Goodfriend, M.S. (1993). Treatment of attachment disorder of infancy in a neonatal intensive care unit. *Pediatrics*, 1, 139-142.

Göker, Z., Güney E., Dinç G., Hekim Ö. ve Üneri Ö., Ş. (2015). Çocuk ve Ergenlerde Anksiyete ile İlişkili Bozuklukların Klinik ve Demografik Özellikleri: Bir Yıllık Kesitsel Bir Örneklem. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 18 (1), 7-14.

Gönül, E. (2008). *Kimlik statülerinin 22-30 yaşlar arasındaki genç yetişkinlerin yaşadığı kaygı düzeyi ile ilişkisi* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Griffiths, M. (1999), İnternet Bağımlılığı: Gerçek mi? Kurgu mu? (Çev: K.Alat), Türk Psikoloji Bülteni, Erişim Tarihi: 23.02.2022. <http://m.friendfeedmedia.com/7c147a7ad6257d9d9f9c3d986fd1a977a201771e>.

Griffiths, M.D. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76, 14-19.

Grohol, J. (1999). Internet Addiction Guide. Erişim tarihi 23.02.2022.

GÜLER, H., ŞAHİNKAYASI, Y., ve ŞAHİNKAYASI, H. (2017). İnternet ve mobil teknolojilerin yaygınlaşması: Fırsatlar ve sınırlılıklar. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(14), 186-207.

Gülpınar, F., Abdullah, K. U. Z. U., Dursun, Ö. Ö., Kurt, A. A. ve Gültekin, M. (2013). Milli eğitimde teknoloji kullanımı ve sonuçları: Velilerin bakış Açısından fatih

projesi'nin pilot uygulamasının değerlendirilmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi FenEdebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (30), 195-216.

Günüç, S., ve Kayri, M. (2010). Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik-güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 220-232.

Güz, H. ve Dilbaz, N. (2003). Sosyal kaygı bozukluğu ile panik bozukluğu olgularının demografik ve bazı klinik özellikler açısından karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 6: 32-37.

Havighurst, R. J. (1976). Education through the adult life span. *Educational Gerontology*, 1(1), 41-51.

Hayward, C., Varady, S. ve Ibano, A.M, (2000), Cognitive Behavioral Group Therapy for Social Phobia in Female Adolescents, Results of a Pilot Study, *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 39(6): 721-726.

Heckelman, L.R. ve Schneier, F.R. (1995). Diagnostic issues. In: Heimberg RG, Liebowitz MR, Hope DA, Schneier FR (eds). *Social phobia: Diagnosis, assessment and treatment*. New York: Guilford Press.

Heimberg G., Hornerk , usterh R, Safrens, A., Browne ., Scheirf R. ve Liebowitz R. (1999) Psychometric properties of the Liebowitz Social Anxiety Scale. *Psychological Medicine*, 29, 199-212.

Hirshfeld, D. R., Rosenbaum, J. F., Biederman, J., Bolduc, E. A., Faraone, S. V., Snidman, N. ve Kagan, J. (1992). Stable behavioral inhibition and its association with anxiety disorders. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 31, 103–111.

Hollander, E. ve Aranowitz, B.R. (1999). Comorbid social anxiety and body dysmorphic disorder: Managing the complicated patient. *J Clin Psychiatry*, 60(9), 27-31.

Holman, J.P., Hansen, C.E., Cochian, M.E., Lindsey C.R. (2005). Liar, liar: Internet faking but not frequency of use affect social skills, self-esteem, social anxiety, and aggression, *Cyber Psychol Behav.*, 8(1):1-6. doi: 10.1089/cpb.2005.8.1

Huang, R. L., Lu, Z., Liu, J. J., You, Y. M., Pan, Z. Q., Wei, Z., He, Q., ve Wang, Z. Z. (2009). Features and predictors of problematic internet use in Chinese college students. *Behaviour ve Information Technology*, 28(5), 485-490. doi:10.1080/01449290701485801

Hurlock, E. T. (1963). The infestation of Canadian produce inspected in United Kingdom ports between 1953 and 1959. *The Canadian Entomologist*, 95(12), 1263-1284.

İçel, K. (1998). *Kitle haberleşme hukuku: basın radyo-televizyon sinema internet*. İstanbul: Beta

Kagan J, Reznick JS ve Snidman N (1988a) Biological bases of childhood shyness. *Science* 240, 167–171.

Kagan J. ve ark. (1984). Behavioral Inhibition to the Unfamiliar. *Child Development*, 55(6), 2212- 2225.

Karaca, S., Gök, C., Kalay, E., Bağbuğ, M., Hekim, M., Onan, N., ve Ünsal Barlas, G. (2016). Ortaokul öğrencilerinde bilgisayar oyun bağımlılığı ve sosyal anksiyetenin incelenmesi. *Clinical Experimental Health Sciences* 6(1): 14-9. doi: 10.5152/clinexphealthsci.2016.053

Karaca, S., Gök, C., Kalay, E., Başbuğ, M., Hekim, M., Onan, N. ve Barlas, G. Ü. (2016). Ortaokul Öğrencilerinde Bilgisayar Oyun Bağımlılığı ve Sosyal Anksiyetenin İncelenmesi. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 6(1), 14-19.

Karakaya, E., Öztop, D. B. (2013). Kaygı Bozukluğu Olan Çocuk ve Ergenlerde Bilişsel Davranışçı Terapi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2, 10-24.

Karamustafaoğlu, O. ve Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve Anksiyete Bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 45, 65-74.

Kendler KS, Myers J, Prescott CA, ve Neale MC (2001) The genetic epidemiology of irrational fears and phobias in men. *Arch Gen Psychiatry* 58, 257–265.

Kendler KS, Neale MC, Kessler RC, Heath AC ve Eaves LJ (1992) The genetic epidemiology of phobias in women: the interrelationship of agoraphobia, social phobia, situational phobia, and simple phobia. *Arch Gen Psychiatry* 49,273–281.

Kennedy, S. J., Rapee, R. M. And Edwards, S. L. (2009). A selective intervention program for inhibited preschool-aged children of parents with an anxiety disorder: Effects on current anxiety disorders and temperament. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 48(6), 602.

Kessler R. C., Avenevoli S., Costello E. J., Georgiades K., Green J. G., Gruber M. J., et al. (2012). Prevalence, persistence, and sociodemographic correlates of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication Adolescent Supplement. *Archives of General Psychiatry*, 69, 372–380.

Kessler RC, McGonagle K, Zhao S ve ark. (1994) Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States: results from the National Comorbidity Survey. *Arch Gen Psychiatry*, 51:8-19

Kessler, R. C., Stang, P., Wittchen, H.-U., Stein, M. ve Walters, E. E. (1999). Lifetime co-morbidities between social phobia and mood disorders in the US National Comorbidity Survey. *Psychological Medicine*, 29, 555-567.

Knappe S, Sasagawa S ve Creswell C. (2015). Developmental Epidemiology of Social Anxiety and Social Phobia in Adolescents, *Social Anxiety and Phobia in Adolescents*, Springer, 39-71.

Knappe, S., Beesdo-Baum, K., Fehm, L., Lieb, R., ve Wittchen, H.-U. (2012). Characterizing the association between parenting and adolescent social phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(5), 608-616.

Ko C-H, Yen J-Y, Yen C-F, Chen C-S ve Chen C-C. (2012). The Association Between Internet Addiction and Psychiatric Disorder: A Review of the Literature. *Eur Psychiat*, 27(1), 1-8.

Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Muk-hopadhyay, T., Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9):1017-31.

Kuss, D. J., Griffiths, M. D., ve Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 959-966. doi: 10.1016/j.chb.2012.12.024

Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y. ve Aysan, F. (2016). Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 69-76.

Kuzucu Y, Bulut B, Özçelik Ş ve Soydemir FM (2015). Sosyal destek kontrol edildiğinde cinsiyetin internet bağımlılığı üzerine etkisi, *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2). 11-9.

Kühn, S., Ramanowski, A., Schilling, C., Lorenz, R., Mörsen, R., Seiferth, N. ve Gallinat, J. (2011). The Neural Basis of Video Gaming. *Translational Psychiatry*, 1, 1-5.

Lepine, J. P. ve Pelissolo, A. (1996) Comorbidity and social phobia: clinical and epidemiological issues. *International Clinical Psychopharmacology*, 11 (3), 35-41.

Lewis-Morrarty, E., Degnan, K. A., Chronis-Tuscano, A., Pine, D. S., Henderson, H. A., ve Fox, N. A. (2015). Infant attachment security and early childhood behavioral inhibition interact to predict adolescent social anxiety symptoms. *Child Development*, 86(2), 598-613.

Lieb R. L., Wittchen, H., Höfler, M., Fuetsch, M., Stein, M. B. ve Merikangas, K. R. (2000). Parental psychopathology, parenting styles, and the risk of social phobia in offspring: A prospective-longitudinal community study. *Archives of General Psychiatry*, 57, 859-866.

Liebowitz M, R. (1987) Social phobia. *Modern Problems of Pharmacopsychiatry*, 22, 141- 173.

Liebowitz MR, Gorman JM, Fyer AJ ve Klein DF. Social phobia. Review of a neglected disorder. *Arch Gen Psychiatry*, 42, 729-36.

Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A. ve Ólafsson, K. (2010). Risks and Safety on the Internet: The Perspective of European Children: Key Findings from The EU Kids Online Survey of 9-16 Year Olds and Their Parents in 25 Countries.

Long, E. C., Verhulst, B., Neale, M. C., Lind, P. A., Hickie, I. B., Martin, N. G. ve Gillespie, N. A. (2016). The genetic and environmental contributions to internet use and associations with psychopathology: a twin study. *Twin Research and Human Genetics*, 19(1), 1-9.

Magee, W.J., Eaton, W.W., Wittchen, H.U., Mcgonagle, K.A. ve Kessler, R.C. (1996). Agoraphobia, simple phobia, and social phobia in the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*, 53, 159–168.

Majdandzi c, M., Moller, E. L., Bogels, S. M., Vente, D. W., ve Boom, v.d. D. C. (2014). Fathers' challenging parenting behavior prevents social anxiety development in their 4-year-old children: A longitudinal observational study. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 42(2), 301-310.

Mancini, C., Van Amaringen, M., Szatmari, P., Fugere, C., Boyle, M. (1996). A high-risk pilot study of the children of adults with social phobia. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 35(11), 1511-1518.

Mantar A, Yemez B ve Alkın T. (2011). Anksiyete duyarlılığı ve psikiyatrik bozukluklardaki yeri. *Turk Psikiyatri Dergisi*, 22, 187-193.

Marcia, J. E. (1976). Identity six years after: A follow-up study. *Journal of Youth and Adolescence*, 5, 145-160.

Mazhari, S. (2012). The prevalence of problematic Internet use and the related factors in medical students, Kerman, Iran. *Addiction ve Health*, 4(3-4), 87-94.

Memik Ç N., Yıldız Ö., Tural U. ve Ağaoğlu B. (2011). Sosyal Fobinin Yaygınlığı: Bir Gozden Gecirme. *Nöropsikiyatri Arşivi* (48), 4-10.

Merikangas KR ve Angst J. (1995). Comorbidity and social anxiety disorder: Evidence from clinical, epidemiologic, and genetic studies. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 244, 297–303.

Milani L, Osualdella D ve Di Blasio P. (2009). Quality of Interpersonal Relationships and Problematic Internet Use in Adolescence. *CyberPsychology ve Behavior*, 12(6), 681-4.

Mineka, S., Watson, D. ve Clark, L. A. (1998). Comorbidity of anxiety and unipolar mood disorders. *Annual Review of Psychology*, 49, 377– 412.

Moore, D. (1995). *The Emperor's virtual clothes: The naked truth about the Internet culture*. Chapel Hill, NC: Algonquin.

Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P. (2015). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers In Human Behavior*, 16(1), 13-29. doi:10.1016/S0747-5632(99)00049-7

Muris P., Mayer B. ve Meesters C. (1999) Attachment style, anxiety, and depression in children. Muris P., Mayer, B. ve Meesters, C. (2000). Self-reported attachment style, anxiety, and depression in children. *Social Behavior and Personality*, 28, 157–162. *Journal of Early Adolescence*, 11(2), 258-275.

Muris, P., van Brakel, A. M., Arntz, A. ve Schouten, E. (2011). Behavioral inhibition as a risk factor for the development of childhood anxiety disorders: A longitudinal study. *Journal of Child and Family Studies*, 20(2), 157-170.

Mustafaoğlu, R. ve Yasacı, Z. (2018). Dijital Oyun Oynamanın Çocukların Ruhsal ve Fiziksel Sağlığı Üzerine Olumsuz Etkileri. *Bağımlılık Dergisi*, 19(3), 51-58.

Mustafaoğlu, R., Zirek, E., Yasacı, Z. ve Özdiñler, A. R. (2018). Dijital Teknoloji Kullanımının Çocukların Gelişimi ve Sağlığı Üzerine Olumsuz Etkileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(2), 1-21.

Neal, A. ve Edelman, R.. (2003). The etiology of social phobia: Toward a developmental profile. *Clinical Child Review*, 23, 761-786.

Negreiros, J., ve Miller, L. D. (2014). The role of parenting in childhood anxiety: Etiological factors and treatment implications. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 21(1), 3-17.

Ni, X., Yan, H., Chen, S., ve Liu, Z. (2009). Factors influencing Internet addiction in a sample of freshmen university students in China. *CyberPsychology ve Behavior*, 12(3), 327-330. doi:10.1089/cpb.2008.0321

Ogliari A., Citterio, A., Zanoni, A., Fagnani, C., Patriarca, V., ve Battaglia, M. (2006). Genetic and environmental influences on anxiety dimensions in Italian twins evaluated with the SCARED questionnaire. *Journal of Anxiety Disorders*, 20, 760-777.

Ollendick, T. H., ve Benoit, K. E. (2012). A parent-child interactional model of social anxiety disorder in youth. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 15(1), 81-91.

Omoyemiju, M. A., ve Popoola, B. I. (2020). Prevalence of internet addiction among university students in Nigeria. *British Journal of Guidance ve Counselling*, 49(1), 132-139. doi.org/10.1080/03069885.2020.1729339

Özdikmenli Demir, G. (2009). Sosyal Fobinin Etiyolojisinin İncelenmesi Amacıyla Gerçekleştirilen Araştırmalara Genel Bir Bakış. *Akademik İncelemeler*, 4 (1), 101-123.

Öztürk M., Sayar, K., Uğurad, I. ve Tüzün, (2005). Sosyal Fobisi Olan Çocukların Annelerinde Sosyal Fobi Yaygınlığı. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 15(2), 60-64.

Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y. ve Kalyoncu, A. (2007). *Bağımlılık Dergisi*, 8, 36-41.

Patterson, S., Sochting, I. ve Marcia, J. (1992). *The inner space and beyond: Women and identity*, G.R. Adams, R. M: Montemayor (Eds), Adolescent Identity Formation, Newbury Park sage pub., 9-22

Pérez-Edgar K., ve Fox, N. A. (2005). Temperament and anxiety disorders. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 14, 681–706.

Prior M., Smart D., Sanson A. ve Oberklaid F. (2000). Does shy-inhibited temperament in childhood lead to anxiety problems in adolescence? *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 39(4), 461–468.

Rapee R. M., ve Heimberg R. G. (1997). A cognitive–behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741–756.

Rapee, R. M. (2002). *The development and modification of temperamental risk for anxiety disorders: Prevention of a lifetime of anxiety?* United States: Elsevier Inc.

Rapee, R. M. ve Coplan, R. J., Conceptual relations between anxiety disorder and fearful temperament. *New Directions for Child and Adolescent Development*, (127), 17-31.

Rapee, R. M. ve Spence, S. H. (2004). The etiology of social phobia: Empirical evidence and an initial model. *Clinical Psychology Review*, 24(7), 737-767.

Rehbein, F. ve Baier, D. (2013). Family-, Media-, and School-Related Risk Factors of Video Game Addiction. *JMP*, 25(3), 118-128.

Reich, J., Noyes, R. ve Yates, W. (1988). Anxiety symptoms distinguishing social phobia from panic and generalized anxiety disorders. *J Nerv Ment Dis*, 176, 510-513.

Reznick J. S., Hegeman, I. M., Kaufman, E., Woods, S. W. ve Jacobs, M. (1992). Retrospective and concurrent self-report of behavioural inhibition and their relation to adult mental health. *Developmental Psychology*, 4, 301–321.

Rheingold AA, Herbert JD ve Franklin ME (2003) Cognitive bias in adolescents with social anxiety disorder. *Cogn Ther Res* 27, 639–655.

Saatçi, A. (2005). Bilgi teknolojisindeki gelişme ve yarattığı bilgi devriminin ulaştığı boyutlar. Gelişen Bilgi Teknolojisi ile Güvenlik Politikası ve Stratejileri, Arasında Etkileşim ve Yönlendirme Sempozyumu, 9-11.

Sally, L. P. M. (2006). *Prediction of Internet addiction for undergraduates in Hong Kong*. Baptist University, Hong Kong, UMI Dissertation Information Service.

Schneier F. R. (2006). Clinical practice. Social anxiety disorder. *New England Journal of Medicine*, 355, 1029–1036.

Schneier, F. R., Johnson, J., Hornig, C. D., Liebowitz, M. R. ve Weissman, M. M. (1992). Social phobia. Comorbidity and morbidity in an epidemiologic sample. *Archives of General Psychiatry*, 49, 282-288.

Schneier, F.R., Spitzer, R.L. ve Gibbon, M. (1991). The relationship of social phobia subtypes and avoidant personality disorder. *Compr Psychiatry*, 32, 496-502.

Schwartz C. E., Snidman N. ve Kagan J. (1999). Adolescent social anxiety as an outcome of inhibited temperament in childhood. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 38, 1008–1015.

Scott E. C. (2003). Preference for Online Social Interaction A Theory of Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being. *Communication Research*, 30(6), 625-648.

Shaw, M. ve Black, D. W. (2008). Internet Addiction Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management. *CNS Drugs*, 22(5), 353-365.

Shepherd R-M ve Edelman RJ. (2005). Reasons for Internet Use and Social Anxiety. *Pers Individ Diffe*, 39(5), 949-58.

Soykan Ç, Özgüven H D, Gençöz T, Liebowitz Social Anxiety Scale: The Turkish Version, *Psychological Reports*, 2003, 93, 1059- 1069.

Spence S, Ronald, M. ve Rapee (2016). The Etiology of Social Anxiety Disorder: An Evidence-Based Model, *Behaviour Research and Therapy*, 1-18.

Suler J. (1999). Healthy And Pathological Internet Use, *CyberPsychology and Behavior*, 2, 385-394.

Sungur, M.Z. (1997). Fobik bozukluklar. *Psikiyatri Dünyası*, 1(5), 5-12.

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon.

Tanriverdi, S. (2012). *Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Thompson RA. (2002). *Attachment theory and research. In Child and Adolescent Psychiatry*, Philadelphia. Lippincott Williams Wilkins.

Tsai, H. F., Cheng, S. H., Yeh, T. L., Shih, C. C., Chen, K. C., Yang, Y. C., ve Yang, Y.K. (2009). The risk factors of Internet addiction-a survey of university freshmen. *Psychiatry Research*, 167(3), 294-299. doi:10.1016/j.psychres.2008.01.015

Turner S. M., Beidel, D. C. ve Wolff, P. L. (1996). Is behavioural inhibition related to the anxiety disorders? *Clinical Psychology Review*, 16, 157–172

Van Rooij, A. ve Prause, N. (2014). A Critical Review of “Internet Addiction” Criteria With Suggestions for the Future. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(4), 203-213.

Vertue, F.M. (2003). From adaptive emotion to dysfunction: An attachment perspective on social anxiety disorder. *Personality and Social Psychology Review*, 7, 170-191.

Wagner R, Marnane C ve ark. (2006) Delays in referral of patients with social phobia, panic disorder and generalized anxiety disorder attending a specialist anxiety clinic. *J Anxiety Disord* 20, 363-371.

Warren S L, Schmitz S ve Emde R N (1999) Behavioral genetic analyses of self-reported anxiety at 7 years of age. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 38, 1403–1408.

Watson JB ve Rayner R. (1920). Conditioned emotional reactions. *J Exp Psychol Gen.* 3(1), 1.

West A. E. ve Newman D. L. (2007). Childhood behavioral inhibition and the experience of social anxiety in American Indian adolescents. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 13(3), 197-206.

World Health Organization (1993). *The ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders: Diagnostic Criteria For Research* (Vol. 2).

Yalçın, M. ve Sütçü, S. T. (2016). Yetişkinlerde Sosyal Fobinin Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Grup Tedavisinin Etkililiği: Sistematik Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(6), 61-78.

Yayan EH, Arikan D, Saban F, Gürarslan Baş N ve Özel Özcan Ö. (2017). Examination of the Correlation Between Internet Addiction And Social Phobia in Adolescents. *Western J Nurs Res*. 39(9), 1240-54.

Yılmaz, G., ğar, A. H., ve Civan, S. (2015). Ergenlerde mobil telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction ve Cyberbullying*, 2(2), 20-37.

Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., El Osta, N., Karam, L., Hajj, A., ve Rabbaa Khabbaz, L. (2016). Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: A cross-sectional designed study. *PLoS ONE*, 11(9), 1-13. doi: 10.1371/journal.pone.0161126

Young K. (2004). Internet addiction. *Am Behav Sci* 48, 402-441.

Young K. (2007). Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications. *CyberPsychology ve Behavior*, 10(5), 671-679.

Young, K. (1996), Psychology of Computer Use: XL. Addictive Use of The Internet: A Case That Breaks The Stereotype, *Psychological Reports*, 79, 899-902

Young, K. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 237-244.

Tezler

Ağır, M. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki*, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Bayraktutan F. (2005). *Aile İçi İlişkiler Açısından İnternet Kullanımı*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Bölükbaş, K.(2003). *İnternet kafeler ve internet bağımlılığı üzerine sosyolojik bir araştırma: Diyarbakır örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi, Diyarbakır.

Dağaşan, G. (2017). *Sağlıklı Erişkin Üniversite Öğrencilerinde Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ile Sosyal Fobi Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Döner, C. (2011). *İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara üniversitesi, Ankara.

Esen, E. (2010), *Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Gönül, E. (2008). *Kimlik Statülerinin 22-30 Yaşlar Arasındaki Genç Yetişkinlerin Yaşadığı Kaygı Düzeyi ile İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

İnan, A. (2010), *İlköğretim II. Kademe ve Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı*, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Köksal B. (2015). *Ortaöğretim Kurumlarında Okuyan Öğrencilerde Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri, İnternet Bağımlılık Düzeyleri ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Sonkur, A. (2014). *İnternet bağımlılığının depresyon, tepki biçimleri, düşünce baskılama, endişe ve üst bilişle ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.

Turan R.T. (2015). *Başkent üniversitesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve ilişkili faktörler* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 429151)

Uğurlu, M. (2009). *Sosyal Anksiyete Bozukluğu Olan Hastalarda Öfke Düzeyi ve Öfke Düzeyinin Komorbidite ve İşlevsellik Üzerine Etkisi*. Tıpta Uzmanlık Tezi. Ankara Üniversitesi , Ankara.

Ümmet, D. (2007). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Roller ve Aile Ortamı Bağlamında İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Yılmaz, G. (2019). *Gaziosmanpaşa üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı yaygınlığı, internet bağımlılığının öğrencilerin depresyon düzeyi ve sosyo-demografik özellikleri ile ilişkisi* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 571018)

İnternet Kaynakları

Psychcentral. (2020). İnternet Addiction Disorder: What You Need to Know About IAD. <http://psychcentral.com/netaddiction>. (18.03.2022).

Türkiye İstatistik Kurumu. (TÜİK). (2020). Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index>. (11.11.2020).

Webtecno. (2021). Türkiye Elektronik Haberleşme Sektörü 3 Aylık Pazar Verileri Raporu. <https://www.webtekno.com/turkiye-telefon-internet-abone-sayisi-h104428.html>. (22.01.2022).

8.EKLER

EK-1

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma, Antalya Bilim Üniversitesi, Klinik Psikoloji programı öğrencisi Alper Köksal tarafından Dr. Öğr. Üyesi Nihan Tezer Yörük danışmanlığında yürütülmektedir.

Aşağıda sunulan anket ve ölçekler genç yetişkin bireyler de sosyal fobi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik olarak yürütülen bilimsel çalışmalardan birine daha katkı sağlaması amacıyla yapılmaktadır.

Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Araştırmaya katılmanız için 20-35 yaş aralığında olmanız gerekmektedir. Araştırmaya katılmayı onayladığınız takdirde sizden beklenen, çalışmada yer alan anket ve ölçek sorularını yanıtlamanızdır. Her bir ölçeği yanıtlamaya geçmeden önce ölçek başlarında sunulan kısa açıklamaları dikkatlice okuyunuz. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Lütfen ölçeklerdeki her cümleyi cevapladığınızdan emin olunuz. Araştırma açısından, anket formları üzerine ad ve soyadı yazılması gerekmemektedir. Vereceğiniz yanıtlar sadece araştırmacı tarafından bilimsel veri amacıyla kullanılacaktır. Çalışma esnasında herhangi bir nedenden ötürü rahatsızlık hissederseniz, nedenini açıklamaksızın istediğiniz aşamada katılımı sonlandırabilirsiniz. Yapılan bilimsel çalışmanın geçerliği ve güvenilirliği vereceğiniz samimi cevaplara bağlıdır.

Araştırma hakkında daha fazla bilgi almak ve yanıtlanmasını istediğiniz sorularınız için mail adresim olan: alper.koksal@std.antalya.edu.tr adresinden iletişime geçebilirsiniz. Araştırmaya katılımınız ve bilime verdiğiniz destek için teşekkür ederiz.

EK-2

ANKET FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma akademik bir çalışmaya veri sağlamak amacıyla hazırlanmıştır. **Anket soruları kapsamında açık kimliğinizi ortaya çıkaracak nitelikte soru bulunmamaktadır.** Sorulara cevap verirken “olması gerektiğini düşündüğünüzü” değil de “olanı” belirtmeniz doğru sonuçlara ulaşılması bakımından büyük önem taşımaktadır. Lütfen soru atlamadan bütün sorulara cevap veriniz. Katkılarınızdan dolayı şimdiden teşekkür eder, çalışmalarınızda başarılar dileriz.

1. Medeni durumunuz? Evli Bekar

2. Çocuğunuz var mı? Evet Hayır

3. Cinsiyetiniz Kadın Erkek

4.Eğitim Durumunuz İlkokul Lise Lisans Yüksek Lisans

Doktora

5. Ücretli bir işte çalışıyor musunuz? Evet Hayır

6. Herhangi bir psikiyatrik tanınız var mı? Evet Hayır

7. Kronik bir hastalığınız var mı? Evet Hayır

8. İnternete en çok hangi araçla bağlanıyorsunuz ? Cep telefonu
Bilgisayar Diğer (Belirtiniz).....

9. İnterneti en çok hangi amaçla kullanıyorsunuz? (Sadece bir seçeneği işaretleyiniz.)?

Sosyal Medya Haberleşme(e-posta) Alışveriş Haber Okuma

Oyun Ders çalışmak/Ödev Hazırlamak/İş Müzik dinleme, video
izleme

Diğer (belirtiniz)

10. İnternete en sık nereden bağlanıyorsunuz? Evde İş yerinde
Dışarıda Diğer (Belirtiniz).....

EK-3

Liebowitz Sosyal Fobi Ölçeği

Lütfen aşağıdaki formu dikkatle okuyun.

Sol kolondaki durumda 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.

KAYGI	KAÇINMA		
1:Yok yada 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		
KAYGI	PUAN	KAÇINMA	PUAN
1.Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak.		1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak	
2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak.		2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak.	
3. Dikkatleri üzerine 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 aldığınız 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 biriyle telefonda konuşmak		16. Çok iyi tanımadığı biriyle telefonda 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	
----------------------------------	--	----------------------------------	--

EK-4

YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI TESTİ- KISA FORMU (YİBT-KF)

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

1-Hiçbir zaman, 2-Nadiren, 3-Bazen, 4-Sıklıkla, 5-Her zaman

	Bu bölümde size, siz ve işinizle ilgili çeşitli sorular yöneltilmiştir. Lütfen içinde bulunduğunuz durumu en iyi ifade eden seçeneği seçiniz	Hiçbir zaman	NADİREN	BAZEN	SIKLIKLA	HER ZAMAN
1	Maddeler Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız?					
2	Hangi sıklıkta ailenizle ilgili işleri ihmal ederek internette daha fazla zaman harcarsınız?					
3	Okul veya ders ile ilgili çalışmalarınız hangi sıklıkta internette harcadığınız süre, yüzünden zarar görmektedir?					
4	Birileri internette ne yaptığınızı sorduğunda hangi sıklıkta sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz?					
5	Birileri siz internette iken canınızı sıkarsa hangi sıklıkta onları tersler, onlara bağırır ve öfkeli davranırsınız?					

	Bu bölümde size, siz ve işinizle ilgili çeşitli sorular yöneltilmiştir. Lütfen içinde bulunduğunuz durumu en iyi ifade eden seçeneği seçiniz	Hiçbir zaman	NADİREN	BAZEN	SIKLIKLA	HER ZAMAN
	Maddeler					
6	Hangi sıklıkta gece internette harcadığınız süre yüzünden uykusuz kalırsınız?					
7	İnternete bağlı değilken hangi sıklıkta internetle avunur veya internete bağlı olduğunuz hayalini kurarsınız?					
8	İnternette iken hangi sıklıkta kendinizi 'birkaç dakika daha' derken bulursunuz?					
9	Hangi sıklıkta internette harcadığınız zamanı azaltmak için uğraşırsınız ve başarısız olursunuz?					
10	Ne kadar süre internette olduğunuzu hangi sıklıkta saklamaya çalışırsınız?					
11	Hangi sıklıkta başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman harcamayı tercih edersiniz?					
12	İnternete bağlanamadığınızda hangi sıklıkta kendinizi bunalımda, karamsar ve sinirli hissedip, internete bağlandığınızda bu şikayetlerinizin hemen geçtiğini görürsünüz?					

EK-5

KATILIM SONRASI BİLGİ FORMU

Bu araştırma daha önce de belirtildiği gibi Antalya Bilim Üniversite Klinik Psikoloji Anabilimdalı öğretim üyelerinden Dr. Nihan Yörük Tezer ve Psk. Alper Köksal tarafından yürütülen bir çalışmadır. Çalışmanın amacı bu araştırma genç yetişkin olarak nitelendirilen (20-40 yaş) aralığındaki bireylerin internet bağımlılığı ve sosyal fobi düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek, sosyo-demografik özelliklerin bu düzeylere etkisini araştırmak üzerine yapılması amaçlanmaktadır.

Bu çalışmadan alınacak ilk verilerin 26.04.2022 tarihi sonunda elde edilmesi amaçlanmaktadır. Elde edilen bilgiler sadece bilimsel araştırma ve yazılarda kullanılacaktır. Bu araştırmaya katıldığınız için tekrar çok teşekkür ederiz.

Araştırmanın sonuçlarını öğrenmek ya da daha fazla bilgi almak için aşağıdaki isimlere başvurabilirsiniz.

- alper.koksal@std.antalya.edu.tr

Çalışmaya katkıda bulunan bir gönüllü olarak katılımcı haklarınızla ilgili veya etik ilkelerle ilgili soru veya görüşlerinizi Antalya Bilim Üniversitesi Uygulamalı Etik Araştırma Merkezi'ne iletebilirsiniz.