



T.C

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BAĞLANMA STİLLERİNİN  
İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE ALGILANAN STRES DÜZEYLERİ  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**CEYLAN YILDIRIM**

**TEZ DANIŞMANI**

**DOÇ.DR. BARIŞ METİN**

**İstanbul, 2018**

T.C  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BAĞLANMA STİLLERİNİN  
İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE ALGILANAN STRES DÜZEYLERİ  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**CEYLAN YILDIRIM  
144102072**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEZ DANIŞMANI**

**DANIŞMAN: DOÇ.DR. BARIŞ METİN**

**İstanbul, 2018**



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI**

**GENEL BİLGİLER**

Öğrenci No	: 144102072
Öğrenci Adı Soyadı	: Ceylan Yıldırım
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Doç. Dr. Barış Metin
Tezin Başlığı	: Üniversite Öğrencilerinin Bağımlı Stillerinin İnternet Bağımlılığı ve Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

**TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI**

Toplantı Tarihi	: 26/06/2018	Saati	: 10.00
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
<p>Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ      <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez <b>KABUL</b> edilmiştir.</p> <p><input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin <b>DÜZELTİLMESİ</b> için ..... ay <b>EK SÜRE</b> verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)</p> <p><input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin <b>REDEDEDİLMESİ</b> kararı alınmıştır.</p>			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi. <input type="checkbox"/> Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDI		
<p>Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,</p> <p><input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ ile <b>REDEDEDİLMİŞTİR.</b></p>			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Doç. Dr. Barış Metin	
Üye	Doç. Dr. Korkut Ulucan	
Üye	Doç. Dr. Cumhuriyet Taş	

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillерinin İnternet Bağımlılığı ve Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

26/06/2018

CEYLAN YILDIRIM

İmza

## ÖZET

(YILDIRIM, Ceylan, Yüksek Lisans, İstanbul, 2018)

### Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillерinin İnternet Bağımlılığı Ve Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin internet bağımlılığı ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmaktır. Bu etki ile alan yazınına katkı sağlamak ve çalışma sonucuna göre üniversite öğrencilerine öneriler sunmak bu çalışmanın en önemli amaçlarıdır.

Araştırmanın evrenini Üsküdar Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemi ise aynı üniversitede eğitim gören 150 öğrenci oluşturmaktadır. Yapılan çalışmada, Sosyodemografik Veri Formu, Algılanan Stres Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri uygulanmıştır.

Demografik değişkenlere göre Algılanan Stres Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri'nden alınan puanların farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Kaygılı bağlanma ile internet bağımlılığı ve algılanan stres düzeyi arasındaki ilişki anlamlı değildir. Kaçıngan bağlanma ile internet bağımlılığı ve algılanan stres düzeyi arasındaki ilişki de anlamlı değildir. Bu durum örneklem düşük düzeyde internet bağımlılığı, stres, kaygılı ve kaçingan bağlanma düzeyi göstermesinin bir sonucu olabilir. Ayrıca problemlili internet kullanımı olan katılımcı sayısının 6 olması da örneklemi oluşturan bireylerin bilinçli internet kullanımı gerçekleştirdiklerini göstermektedir. İlerideki çalışmalarda internet bağımlılığı, stres ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler daha büyük örneklemelerle ve klinik popülasyonlarda araştırılabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Bağlanma, internet bağımlılığı, stres.

## **ABSTRACT**

(YILDIRIM, Ceylan, Master of Science, Istanbul, 2018)

### **Attachment, Internet Addiction, Stress The Investigation of The Relationship Between Attachment Styles and Internet Addiction and Attachment Styles and Perceived Stress Levels of University Students.**

The aim of this study to find out the relation between the styles of addiction of university students and internet addiction and received stress levels to contribute to this field with this effect and make some proposals to university students.

The students of Üsküdar University are the population of the research. The sample is formed by 150 students from the same university. In this survey, sociodemographic data form, Perceived Stress Scala, the Internet Addiction Scala and Experiences in Close Relationships Inventory were applied.

According to the demographic variables, it was found that the points taken from Perceived Stress Scala, the Interned Addiction Scala the Experiences in close Relationships Inventory do not show any difference. The relation between anxious attachment and received stress level is not significant. The relation between avoidant attachment and internet addiction; avoidant attachment and received stress level is not significant too. That condition may be one of the results of the low level internet addiction and stress, anxious and avoident attachment of the sample. Moreover, the fact that the number of the participants is six (6) shows that the individuals forming the sample use the internet consciously. The farther studies can search the ralations among the internet addiction, stress and attachment styles more deeply.

**Keywords:** Attachment, internet addiction, stress

## İÇİNDEKİLER

Sayfa No

Yemin Metni.....	i
Özet.....	ii
Abstract .....	iii
Kısaltmalar.....	iv
Önsöz/Teşekkür.....	iv
Tablolar Listesi.....	iv-iv
Ekler Listesi.....	x

<b>BİRİNCİ BÖLÜM : GİRİŞ</b> .....	1
1.1.Problem Cümlesi.....	2
1.2 .Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	3
1.3. Tanımlar.....	3

## **İKİNCİ BÖLÜM- KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR... 4**

2.1. Bağlanma Stilleri .....	4
2.1.1. Güvenli Bağlanma.....	8
2.1.2. Korkulu Bağlanma Stili.....	8
2.1.3. Saplantılı Bağlanma .....	9
2.1.4. Kayıtsız Bağlanma Stili.....	9
2.1.5. Konu ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	9
2.2. Stres .....	11
2.2.1. Stres Kuramları.....	13
2.2.1.1. Cannon'un Savaş / Kaç Modeli Kuramı .....	13
2.2.1.2. Selye'nin Genel Adaptasyon Sendromu.....	15
2.2.1.3. Etkileşimsel Kuram.....	16
2.2.3. Konu İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	16
2.3. İnternet Bağımlılığı .....	19
2.3.1. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri .....	21
2.3.1.1. Goldberg'in Tanı Ölçütleri.....	21
2.3.1.2. Young'un Tanı Ölçütleri.....	23
2.3.1.3. Suler'in Tanı Ölçütleri.....	24
2.3.2. Konu ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	25

## **ÜÇÜNCÜ BÖLÜM : YÖNTEM..... 28**

3.1. Araştırmanın Modeli.....	28
3.2. Evren ve Örneklem.....	28
3.3. Veri Toplama Araçları.....	28
3.3.1. Sosyodemografik Veri Formu .....	28
3.3.2. Algılanan Stres Ölçeği.....	29
3.3.3. İnternet Bağımlılığı Ölçeği .....	29
3.3.4. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE).....	29
3.4. Veri Analiz Yöntemleri .....	29

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM : BULGULAR.....30**

4.1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Değişkenlere İlişkin Dağılımı .....	30
--	----

4.2. Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Yiye Alt Boyutlarından Alınan Puanların İncelenmesi .....	31
4.3. Katılımcıların Sosyodemografik Verilerine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden Alınan Puanların İncelenmesi .....	34
4.4. Katılımcıların Sosyodemografik Verilerine Göre Algılanan Stres Ölçeği'nden Alınan Puanların İncelenmesi.....	36
4.5. Ölçeklerden Alınan Puanların İncelenmesi.....	37
4.6. İlişki Analizleri.....	38
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM : SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....</b>	<b>43</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>52</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>62</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>37</b>



## **KISALTMALAR**

YİYE : Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri



## ÖNSÖZ/TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın yürütülmesi sırasında bana yardımlarını ve desteğini esirgemeyen, çalışmam boyunca bana zamanını ayıran ve ilgisini eksik etmeyen danışman hocam Sayın Doç.Dr.Bariş METİN'e, yoğun çalışmalarımda bana sabır gösteren ve beni anlayışla karşılayan bugünlere gelmemdeki en büyük pay sahibi annem Duruşan YILDIRIM, babam Mehmet YILDIRIM ve diğer aile bireyelerine, çalışmamı bitirmemde sürekli beni motive eden ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen arkadaşım Mehmet KAYA'ya, çalışmalarım sırasında bana tüm kolaylığı sağlayan Üsküdar Üniversitesi çalışanlarına ve çalışmam sırasında bana yardımlarını esirgemeyen herkese teşekkür eder, şükranlarımı sunarım.

Ceylan YILDIRIM

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 4.1: Araştırmaya Katılan Bireylerin Yaş Değişkenine İlişkin Dağılımı.....	30
Tablo 4.2: Araştırmaya Katılan Bireylerin Cinsiyet Değişkenine İlişkin Dağılımı ...	30
Tablo 4.3: Araştırmaya Katılan Bireylerin Okunulan Bölüm Değişkenine İlişkin Dağılımı .....	30
Tablo 4.4: Araştırmaya Katılan Bireylerin Yaşamın Geçtiği Yer Değişkenine İlişkin Dağılımı .....	31
Tablo 4.5: Araştırmaya Katılan Bireylerin Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine İlişkin Dağılımı .....	31
Tablo 4.6: Yaş Değişkenine İlişkin Kaygı Alt Boyutundan Alınan Puanların İncelenmesi .....	31
Tablo 4.7: Okunulan Bölüm Değişkenine İlişkin Kaygı Alt Boyutundan Alınan Puanların İncelenmesi.....	32
Tablo 4.8: Yaşamın Geçtiği Yer Değişkenine İlişkin Kaygı Alt Boyutundan Alınan Puanların İncelenmesi.....	32
Tablo 4.9: Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine İlişkin Kaygı Alt Boyutundan Alınan Puanların İncelenmesi.....	32
Tablo 4.10: Yaş Değişkenine İlişkin Kaçınma Alt Boyutundan Alınan Puanların İncelenmesi .....	33
Tablo 4.11: Okunulan Bölüm Değişkenine İlişkin Kaçınma Alt Boyutundan Alınan Puanların İncelenmesi.....	33
Tablo 4.12: Yaşamın Geçtiği Yer Değişkenine İlişkin Kaçınma Alt Boyutundan Alınan Puanların İncelenmesi.....	33
Tablo 4.13: Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine İlişkin Kaçınma Alt Boyutundan Alınan Puanların İncelenmesi.....	34
Tablo 4.14: Yaş Değişkenine İlişkin İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden Alınan Puanların İncelenmesi .....	34
Tablo 4.15: Okunulan Bölüm Değişkenine İlişkin İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden Alınan Puanların İncelenmesi.....	35
Tablo 4.16: Yaşamın Geçtiği Yer Değişkenine İlişkin İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden Alınan Puanların İncelenmesi .....	35

Tablo 4.17: Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine İlişkin İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden Alınan Puanların İncelenmesi.....	35
Tablo 4.18: Yaş Değişkenine İlişkin Algılanan Stres Ölçeği'nden Alınan Puanların İncelenmesi .....	36
Tablo 4.19: Okunulan Bölüm Değişkenine İlişkin Algılanan Stres Ölçeği'nden Alınan Puanların İncelenmesi.....	36
Tablo 4.20: Yaşamın Geçtiği Yer Değişkenine İlişkin Algılanan Stres Ölçeği'nden Alınan Puanların İncelenmesi.....	36
Tablo 4.21: Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine İlişkin Algılanan Stres Ölçeği'nden Alınan Puanların İncelenmesi.....	37
Tablo 4.22: Ölçeklerden Alınan Puanların İncelenmesi.....	37
Tablo 4.23: İnternet Bağımlılık Ölçeği'nden Alınan Puanların İncelenmesi.....	38
Tablo 4.24: Bağlanma Stilleri, İnternet Bağımlılığı ve Algılanan Stres Düzeyi Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması.....	38
Tablo 4.25: Erkeklerde, Bağlanma Stilleri, İnternet Bağımlılığı ve Algılanan Stres Düzeyi Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması.....	39
Tablo 4.26: Kadınlarda, Bağlanma Stilleri, İnternet Bağımlılığı ve Algılanan Stres Düzeyi Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması.....	39
Tablo 4.27: 18-20 Yaşındaki Bireylerin, Bağlanma Stilleri, İnternet Bağımlılığı ve Algılanan Stres Düzeyi Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması.....	40
Tablo 4.28: 21-23 Yaşındaki Bireylerin, Bağlanma Stilleri, İnternet Bağımlılığı ve Algılanan Stres Düzeyi Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması.....	41
Tablo 4.29: 24+ Yaşındaki Bireylerin, Bağlanma Stilleri, İnternet Bağımlılığı ve Algılanan Stres Düzeyi Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması.....	42

## **EKLER LİSTESİ**

**EK 1** Sosyodemografik Veri Formu

**EK 2** Algılanan Stres Ölçeği

**EK 3** İnternet Bağımlılığı Ölçeği

**EK 4** Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

**EK 5** Özgeçmiş



# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Bireyler için ilişkiler oldukça önemlidir ve yaşamları boyunca kurulan ilişkilerin etkisi altındadır. Bu ilişkilerin başlangıcı bebekliktir. Bu dönemde bebeklerin güven duygusu yaşamları oldukça önemlidir. Bebeklerin bağlandıkları kişiye güvenmeleri, yaşamlarının ileriki aşamalarını da olumlu biçimde etkileyecektir. Bu ilişkiler aynı zamanda bireylerin romantik ilişki gelişimi üzerinde de etkisini göstermektedir (Ainsworth, 1979).

Bowlby 0-2 yaş arasında bakım ihtiyacını gideren kişiye yönelik çeşitli iletişimsel bağların geliştiğini bildirmektedir. Bebekler, bakım ihtiyacını gideren kişiye karşı duygusal bağlanma gerçekleştirirler. Bunun asıl sebebi ise, bebeklerin bir başkasının bakımına ihtiyaç duyması ve güvendiği kişiye yakın olma arzusundan kaynaklanmaktadır (Bretherton, 1992).

Stres kavramı bireylerin ilk kez karşılaştığı durumlar karşısında gerekli adaptasyonun sağlanabilmesi için ihtiyaç duyduğu savunma mekanizmasıdır. Tehlikeli durumlara neden olan ve bireyin fizyolojisini bozacak biçime sahip olan uyarıcılarla karşılaşıldığında baş edebilmeyi sağlamaktadır. Stresle baş edilmediğinde kaygı ve umutsuzluk oluşmaktadır. Stresin yol açtığı durumların sonucunda bu duygular oluşur (Pehlivan, 2002; Baltaş ve Baltaş, 2004).

Stres çeşitli görüşlerle birlikte incelenmektedir. Bazı araştırmacılara göre stres bireyin duygu ve davranışlarının oluşmasında etkiliyken, bazı araştırmacılar ise yaşanan olumsuz durumlar karşısında stresin oluştuğunu bildirmektedir. Her ne kadar stres farklı biçimlerde ele alınsa da insanların doğasını anlamak ve sağlıklı ruh haline sahip olabilmeleri için, stresin katkıda bulunduğu ifade edilmektedir (Saygılı, 2005).

İnternetin günümüzde yaygınlaşmasıyla bilgi paylaşımı artmış ve bireyler arası iletişim daha kolay bir hale gelmiştir. İnternet kullanım hızının gün geçtikçe

yaygınlaşması, bazı sorunlarında oluşmasına neden olmuştur. İnternetin kontrolsüz kullanımı, patolojik düzeyde internet kullanımına sebep olabilmektedir. Kontrolsüz internet kullanımının artması, psikoloji disiplini içerisinde bu durumun geniş kapsamlı değerlendirilmesini zorunlu kılmıştır. Kontrolsüz internet kullanımı ile akademik başarının düşmesi, fizyolojik sorunların artması ve yeme bozukluklarının oluşması gibi çeşitli sorunlar da ortaya çıkmıştır (Nalwa and Anand, 2003; Chou, Condron and Belland, 2005).

Her ne kadar internet bireylerin önemli ihtiyaçlarını karşılasa da, internet kullanımına harcanan zamanın artması internet bağımlılığından söz edilmesine neden olmuştur. Bağımlılık kavramı ilk olarak aklımıza sigara, alkol ve uyuşturucuyu getirirse de internette bağımlılık yapabilme potansiyeline sahip bir durumdur (Işık, 2007).

## **1.1.PROBLEM CÜMLESİ**

Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin internet bağımlılığı ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin hangi seviyededir?

### **Hipotezler:**

1.Üniversite öğrencilerinde kaygılı ve kaçınan bağlanma stili ile internet bağımlılık düzeyi arasında pozitif yönde ilişki vardır. Kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça internet kullanımının artacağı düşünülmektedir.

2.Üniversite öğrencilerinde kaygılı ve kaçınan bağlanma stili ile stres düzeyi arasında pozitif yönde ilişki vardır. Kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça stres düzeyinin artacağı düşünülmektedir.

### **Alt Problemler:**

1. Üniversite öğrencilerinin yaş, cinsiyet, yaşamının çoğunu geçtiği yer ve sosyo-ekonomik düzey değişkenleri bağlanma stillerini etkilemektedir.

2. Üniversite öğrencilerinin yaş, cinsiyet, yaşamının çoğunu geçtiği yer ve sosyo-ekonomik düzey değişkenleri internet bağımlılık düzeyini etkilemektedir.

3. Üniversite öğrencilerinin yaş, cinsiyet, yaşamının çoğunu geçtiği yer ve sosyo-ekonomik düzey değişkenleri stres düzeyini etkilemektedir.

## 1.2.ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin internet bağımlılığı ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmaktır. Bu etki ile alan yazınına katkı sağlamak ve çalışma sonucuna göre üniversite öğrencilerine öneriler sunmak bu çalışmanın en önemli amaçlarındandır.

## 1.3. TANIMLAR

**Bağlanma:** Bebeklerin güven duygusunun gelişmesine olanak sağlayan ve bakım veren ile bebek arasında kurulan bağıdır (Budak, 2005).

**İnternet:** Birden fazla bilgisayarın birbiriyle bağlantılı olduğu anlamına gelen bilgisayar ağlarının, aralarında tekrar bağlantı kurmasıyla oluşan ve dünya genelinde bilgisayar ağlarına dayalı iletişim sistemidir (İçel, 1998).

**İnternet Bağımlılığı:** Aşırı bir şekilde internette vakit geçirilmesi, kullanım isteğine ket vurulamaması, internete girilmediği zamanlarda geçen vaktin ve yapılan faaliyetlerin önemsiz olarak algılanması ve olumsuz duygulara bürünülmesi, aile, iş ve sosyal yaşamda çeşitli problemlerin olması ile ortaya çıkan klinik bir rahatsızlıktır (Young, 1996; Griffiths, 2000).

**Stres:** Baskı ve zorlanmalardır. Stres kavramının zaman içerisinde farklı anlamlarda kullanıldığı görülmektedir. Stres kavramı felaket ve dert anlamından, zorluk ve baskı anlamına geçiş yapmıştır (Baltaş ve Baltaş, 2004).



## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1.BAĞLANMA STİLLERİ

Bağlanma, bebeklerin güven duygusunun gelişmesine olanak sağlayan ve bakım veren ile bebek arasında kurulan bağıdır. Kurulan bağlar, anne-bebek arasında olabileceği gibi, bebek ile bebeğin bakımını üstlenen kişilerle de olabilmektedir (Budak, 2005).

Bağlanma, bebeğin bakım veren bireylere veya yakınlık kurduğu bireye yönelik oluşturulan duygusal bağ şeklinde tanımlanmaktadır. Bebeğin hayatının devamı için duygusal bağlara ihtiyacı vardır, bu yüzden bağlanma hayati öneme sahiptir. Ayrıca bağlanma bebekler için gelişimsel görevlerden birisidir (Bowlby, 1973).

Bağlanma kuramının oluşmadığı dönemlerde Bowlby, çocukların bir kısmının çeşitli kaygılar yaşadıklarını gözlemiştir. Bu çocuklar, ihtiyaçları karşılanmış olmasına rağmen kaygı yaşadıklarından Bowlby'in ilgisini çekmiştir. Bowlby yeni arayışlara girmiş ve psikanalitik kuramın ihtiyaçlarını gideren kişiye sevgi beslenmesinden farklı bir anlam yüklediğini düşünmüştür. Böylelikle bağlanma kuramının oluşması için bir ortam hazırlanmıştır (Akt. Hazan and Shaver, 1994).

Bağlanma ile ayrılık kavramlarını inceleyen Ainsworth ve Bowlby (1991) annelerinden ayrı kalan bireylerin hırsızlık yaptıklarını belirlemiştir. Bağlanma kuramı oluştuktan sonra anne-çocuk ilişkisinin zayıf olması ve annelerinden ayrılmak istemeyen kaygılı çocukların olması bağlanma kuramının gelişiminde etkili olmuştur.

Bağlanma kuramının oluşumunda psikanalitik yaklaşım benimsenmiştir. Bebeklerin tecrübelerinin, yaşamın ileriki safhalarında bireyin hayatını etkilediği ve köklü değişimlere sebep olduğu bildirilmiştir. Ayrıca psikanalitik kuramın bağlanma üzerindeki açıklamaları yetersiz bulunmuş ve bunun üzerine hayvanların bağlanma

tepkilerini incelenmeye başlanmıştır. Hayvanlarla insanların birbirlerine yakın davranışların nasıl ortaya çıktığını inceleyen araştırmalarda, bireylerin çevrenin etkisiyle engellendiklerinde verdikleri tepkiler anlaşılacak istenmiştir (Bowlby, 1973).

Güngör (2000), psikanalitik yaklaşım benimsenerek bağlanma kuramının açıklanmasında birtakım farklılıklar oluştuğunu belirtmektedir. Psikanalitik kuram, bireyin içsel süreçlerine odaklanırken, bağlanma kuramı ise bağlanılan figür ve onun etkilerini ele alıp incelemektedir. Bunlara ek olarak ise bağlanma kuramı zihinsel sağlığı, patolojiden daha önemli görmektedir.

Hayata gözlerin açılmasıyla birlikte bebekler, kurdukları bağlarla çeşitli modeller geliştirmektedirler. Bu modeller gençlik ve olgunluk dönemindeki ilişkilerin temel yapısının belirlenmesinde oldukça etkilidir. Bebeklerin yakınlık kurma isteği, aslında bir ihtiyaçtır ve bebek bağ kurmak zorundadır. Doğumdan 3 yaşına kadar olan süreçte, kurulan bağlar oldukça önemlidir ve bu bağlar ileriki zamanlardaki temel ilişkilerin yapısını etkilemektedir (Bowlby, 2012).

Anne-bebek ya da anne-bakım veren arasında kurulan ilişkilerin temelinde fizyolojik ihtiyaçların karşılanması bulunmaktadır. Fizyolojik ihtiyaçların giderilmesi ve bu esnada yaşananlar bebek için çok önemlidir. Doğumdan sonraki süreçte bakım veren kişiden ayrılan bebeklerin, akrabalarına oranla gelişimsel problemler yaşadıkları belirlenmiştir. Özellikle annesinden ayrılan bebeklerin, annelerinin sesine ve tepkisine ihtiyacı olduğu belirlenmiştir (Bildik ve Özbaran, 2006).

Bebeğin doğumu ile oldukça önemli bir süreç başlamaktadır. Çünkü bebeğin kurduğu bağın düzeyi ve türüne göre, ileriki zamanlarda kuracağı ilişkilerin temelleri oluşmaktadır. Bu ilişkiler sağlıklı olabileceği gibi sağlıklı ilişkilerde olabilmektedir. İlişkilere dair iyi ya da kötü özelliklerin birçoğu bu dönemde oluşur. Bu sebepten dolayı bağlanma çeşidi bireyler için büyük önem arz etmektedir. Bağlanmanın etkisi yaşam boyu devam eder ve kişilerarası ilişkilerin temel yapısını belirler (Çelik, 2010)

Bağlanma kuramında 3 farklı faktör vardır. Bu faktörler şunlardır:

1. İnsanların ve insan dışı canlıların eksiklikleri bulunmaktadır. Yaşamların devamı için içgüdüsel davranışlar geliştirilmiştir.

2. Geliştirilen içgüdüsel davranışlardan birisi bağlanmadır.

3. Bireyin yaşamı boyunca kurduğu ilişkilerin temelleri bağlanma sayesinde oluşur (Davidovitz et al., 2007).

Bowlby (1969) bakım verene karşı geliştirilen güvenli bağlanmadan, bebeğin ayrılma sebeplerini üç aşamada açıklamıştır. Bu aşamalar şunlardır:

1. Protesto Evresi: Bu evre 7 günden uzun sürebilir, bu evrede kaygı ve ağlama davranışları görülebilir.

2. Umutsuzluk ve Üzüntü Evresi: Bu evrede protesto evresindeki kadar olmasa ağlama vardır. Ayrıca çaresizlikte görülebilmektedir.

3. Kopma: Bebekler, çevresinde olup bitenlere ilgi göstermeye başlar. Bebekler sosyalleşmeye de başlamışlardır (Bowlby, 1969).

Bağlanma sadece bebeklik döneminde görülmez. İlerleyen zamanlarda da bağlanmanın etkileri görülmeye devam eder. Bu süreç 4 farklı evreyle açıklanmaktadır. Bu evreler şunlardır:

1. Bebekler çevresindekilere verdiği tepkileri ayırt edecek düzeyde değildir,

2. Bebekler ilerleyen zamanlarda özel bir kişiye odaklanmaya başlamıştır,

3. Bebeklerde güveni baz alan davranış örüntüleri görülmeye başlanır,

4. Çocuk ve bakım veren arasında kurulan ilişki sağlıklı şekilde devam eder (Akt: Alantar ve Maner, 2008).

Bağlanmanın gelişiminde çeşitli aşamalar vardır. Bu aşamalar aşağıda belirtilmektedir: (Waters et al., 1994; Akt. Alantar and Maner, 2008).

1. Başkalarıyla kurulan erken etkileşim,
  2. Kendisini ve başkalarını ayırt edebilmesi,
  3. Güvene dayalı ilişkiler ve davranışların oluşması,
  4. Bağlanma figüründen ayrılma gerçekleştirildiğinde görülen başkaldırı düzeyinin düşmesi,
  5. Erken çocukluk döneminde kurulan güvene dayalı ilişkilerin kalıcı olması,
  6. Bağımsızlıkla gelen, ebeveynlerin gözetimine dayalı ilişkilerin oluşması,
  7. Ebeveynlerle kurulan ilişkilerin niteliğinin, romantik ilişkileri etkilemesi
- aşamaları bulunmaktadır (Waters et al., 1994; Akt. Alantar and Maner, 2008).

Hazan ve Shaver (1987) 3 bağlanma çeşidi olduğunu belirtmektedir;

1. Güvenli bağlanma,
2. Kaçınmacı bağlanmadır
3. Kaygılı / kararsız bağlanma

Bartholomew ve Horowitz (1991) ise 4 bağlanma çeşidi olduğunu belirtmektedir;

1. Güvenli bağlanma,
2. Korkulu bağlanma,

3. Saplantılı bağlanma,

4. Kayıtsız bağlanmadır,

### **2.1.1. Güvenli Bağlanma**

Bu bağlanmada anneye veya bakım veren kişiye yönelik güven duygusu bulunmaktadır. Bebek ile bakım veren aynı odadan ya da ortamdan ayrıldıklarında, güvenli bağlanan bebekler herhangi bir üzgünlük belirtisi göstermeden çevreyi tanımaya çalışır. Güvenli bağlanmayanlar ise bakım veren kişi ile aynı ortamda kalmak isterler, ortamdan ayrıldıklarında ise bakım verenin yanına gelmesi için ağlama davranışı sergileyebilir (Ainsworth et al., 1978).

Güvenli bağlananların denge mekanizmaları oldukça işlevsel çalışmaktadır. Çevresindeki kişilerle iletişim kurmak güvenli bağlananları mutlu ederken, başkaları tarafından zarar göreceklarini düşünmezler ve kişiler arası ilişkilerinin niteliği bireyi tatmin etmektedir (Hazan and Shaver, 1987).

### **2.1.2. Korkulu Bağlanma Stili**

Korkulu bağlananlar başkasıyla yakınlık kurmayı isterler fakat güven problemi yaşamalarından dolayı reddedileceklerini düşünürler. Reddedilme korkusu bireyin sosyal çevresinde bireyi mutlu etmeye yarayacak olan aktivitelerden kaçınmasına neden olmaktadır (, 1991).

Bu bağlanma stilinde olumsuzluk söz konusudur ve korku hakimdir. İlişkilerinde başarısız olan korkulu bağlanma stiline sahip bireyler, sevgiyi hak eden birisi olarak kendilerini görmezler. Başkalarını ise güvenilmez olarak ifadelendirirler (Sümer ve Güngör, 1999).

### **2.1.3. Saplantılı Bağlanma**

Bu bağlanma stilinde bireyler kendisini değersiz hisseder ve kaçınma sıklıkla görülmektedir. Saplantılı bağlananlar aynı zamanda bağımlı kişilik yapısı geliştirmişlerdir ve başkalarının mutlulukları için çaba gösterirler. Saplantılı bağlanma da bireyler yerli yersiz her şeye gülebildiklerinden ikili ilişkileri oldukça zayıftır. Çünkü bu durum başkalarının bireyin kendisinden uzaklaşmasına sebep olmaktadır (Soygüt, 2004).

Bartholomew ve Horowitz (1991) saplantılı bağlananların, sevmeye layık olmadığını düşündüğünü belirtmektedir. Olumsuz benlik algısı üst düzeyde olan saplantılı bağlananlar, kendilerini oldukça değersiz hissederler.

### **2.1.4. Kayıtsız Bağlanma Stili**

Bu bağlanma stilinde bireylerin ilişkilerinde sıkıcı oldukları göze çarpmaktadır. Ayrıca benlik saygıları yüksek olmasına rağmeni başkalarıyla yakınlık kurmaktan pek haz etmezler. Kayıtsız bağlananlar kaçınma, inkâr ve kendini üstün görme davranışlarını sıklıkla kullanırlar (Bartholomew, 1990).

### **2.1.5. Konu ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen araştırmada güvenli bağlananların sosyal desteklerinin yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Güvenli bağlanan bireylerde aynı zamanda gerilimlerinin de düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Kaçınan bağlananların ise daha çok yalnız yaşadıkları, ilişkilerinin oldukça soğuk olduğu ve aile desteklerinin yetersiz olduğu saptanmıştır (Kobak and Sceery, 1988).

Yapılan araştırmada güvenli bağlananların öz saygı düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Duygu dışavurumları iyi düzeydedir ve yalnız olduklarını çok fazla düşünmezler (Hazan and Shaver, 1990).

Yapılan başka bir araştırmada güvensiz bağlanan bireylerin bu durumu depresyonu yordamadığı saptanmıştır (Sund and Wichstrom, 2002).

Hall ve Geher (2003) güvensiz bağlanan bireylerin strese sebep olan duruma yönelik, donuk bir Şekilde kaldıklarını ve sorunu czmek için cbalamadıklarını bildirmektedir.

Stresle başa ckmayla bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin belirlenmeye calışıldığı araştırmada 14'ten 21 yaşına kadar bireylere düzenli olarak ölçek uygulanmıştır. Yapılan analizlere göre güvenli bağlananların, 21 yaşına gelinceye kadar Stresle başa ckma yöntemlerini daha etkili kullandıkları belirlenmiştir. Güvensiz bağlananlarda ise stresle başa ckma yerine geri cekilme davranışının sıklıkla kullanıldığı belirlenmiştir (Seiffge-Krenke, 2005).

Sosyal medya kullanımı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada sosyal medyayı az kullanan bireylerin, fazla kullananlara oranla daha güvenli bağlandıkları belirlenmiştir. Aşırı düzeyde sosyal medyayı kullananlarda ise kaygılı ve korkulu bağlanma olduğu tespit edilmiştir (Zoppos, 2009).

Ebeveynlere bağlanmanın benlik algısı ile kaygıya olan etkinin incelendiği araştırmada güvenli bağlanan bireylerin benlik saygılarının yüksek olduğu belirlenirken, kaygıyı ise azalttığı belirlenmiştir (Sümer ve Anafarta Şendağ, 2009).

İnternet kullanımıyla bağlanmanın ilişkisinin incelendiği araştırmada internet kullanımı yüksek olanların kaygılı ve kaçıngan bağlandığı belirlenmiştir (Shin, Kim and Jang, 2011).

zkan (2013) tarafından yapılan araştırmada bağlanma stilleri belirlenen demografik değişkenler açısından incelenmek istenmiştir. Araştırma sonucunda korkulu bağlananların internet bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. İnternet bağımlılık düzeyi düşük olanların güvenli bağlandıkları belirlenirken, dışa dönük oldukları tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen araştırmada cinsiyet değişkenine göre bağlanma stillerinin farklılık göstermediği belirlenmiştir. Yeme tutumlarıyla bağlanma stilleri arasında ilişki olmadığı belirlenirken, saplantılı bağlananların beden algısının olumsuz olduğu belirlenmiştir (Topkara, 2014).

Erdem Boyvat (2015) tarafından yapılan araştırmada çalışma ve kontrol gruplarında yer alan kişilerin korkulu ve saplantılı bağlanma düzeylerinin yüksek olduğu belirlenirken, umutsuzluk düzeylerinin de yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca kendine güvensiz, boyun eğici ve sosyal destek arama yaklaşımlarını daha fazla olarak kullandıkları belirlenmiştir.

## **2.2. STRES**

Baltaş ve Baltas (2004) stresi baskı ve zorlanmalar olarak açıklamaktadır. Stres kavramının zaman içerisinde farklı anlamlarda kullanıldığı görülmektedir. Stres kavramı felaket ve dert anlamından, zorluk ve baskı anlamına geçiş yapmıştır.

Stres terimi, çeşitli bilimsel alanlarda kullanılırken, ilerleyen zamanlarda değişime uğramıştır. Stres terimi 1300'lü yıllarda şu anki anlamına en yakın şekilde tanımlanmıştır (Lazarus and Folkman, 1984).

Tires (1987) stresi, hoş karşılanmayan bir olguya yönelik, bireyin süratli bir şekilde düşünmesini sağlayan ve bireyin baskı yaşamasına sebep olan tutulmalar şeklinde açıklamaktadır.

Stres, sadece psikoloji alanında kullanılmamaktadır. Tıp alanında zorlanma ve yüklenme olarak kullanılırken, psikoloji alanında ise gelirim ve baskı gibi anlamlar yüklenmiştir. Kişiyi tehlikeye sokacak durumlar ve tehlikeli durumların uyum mekanizmasını bozmasına yüklenme denmektedir. Zorlanmalar ise kişinin denge mekanizmasını bozan strese sebep olan faktörleri kapsamaktadır (Saygılı, 2005).



Stres, bireyin gündelik yaşamındaki sıkıntılı durumlarda hissettiği duygular değildir. Stres kavramı, ilk defa karşılaştıkları durumlarda bireyin uyum sağlaması için gerekli olan savunma mekanizmalarıdır. Bireyin tehlikeli ortamlarda ya da tehlikeye sebep olup vücutlarının dengesini bozacak nitelikte olan uyarıcılarla karşılaştıklarında bu durumla baş edilmeye çalışılır. Baş edilemediği takdirde anksiyete ve umutsuzluk gibi duygular ortaya çıkmaktadır. Bu duygular stresin sebep olduğu duygu değişimlerinin bir sonucudur (Pehlivan, 2002; Baltaş ve Baltaş, 2004).

Stres kavramı sadece psikoloji alanında kullanılmamaktadır. Çeşitli alanlarda da stres kavramı kullanılabilir. Stres bireyin psikolojik ve fizyolojik alanlarının tehdit edilip zorlanmasıyla ortaya çıkmaktadır ve bu durum karşısında yaşanan gerginlik halidir. Bu gerginlik stresi ortaya çıkarmaktadır (Cohen, Kamarck and Mermelstein, 1983).

Saygılı (2005) stresin farklı anlayışlarla incelendiğini belirtmektedir. Strese yaklaşım tarzı farklı olmakla birlikte kimi araştırmacılar stresin duygusal ve davranışsal sonuçların oluşmasını katkıda bulunduğunu belirtirken, bazıları ise stresi yaşanan durumlara yönelik verilen tepkiler olarak açıklamıştır. Stres farklı şekillerle açıklansa da burada bu farklılıkların ortak amacı insanların temel doğasını anlayabilmek ve her açıdan sağlıklı olması için ortamlar hazırlamaktır.

Stresin etkisi bireyleri ciddi düzeyde etkileyebilmektedir. Kişiler arası ilişkiler başta olmak üzere bireylerin davranışlarında değişikliklere sebep olabilmektedir. Stres kendi kendine ortaya çıkmamaktadır ve belirli bir sebebi vardır. Stresin meydana gelebilmesi için bireylerin yaşadıkları çevrede değişiklikler olması gerekir. Bu değişimler her bireyi farklı düzeylerde etkilemektedir. Burada asıl önemli olan bireylerin stresten etkilenme düzeylerinin ne seviyede olduğudur (Güçlü, 2001).

### **2.2.1. Stres Kuramları**

Bu bölümde stres kuramları ele alınmıştır.

### 2.2.1.1.Cannon'un Savaş / Kaç Modeli

Bu modelin stresi açıklamaya çalışan ilk modeldir. Savaş/kaç modeline göre tehdit edici unsur algılandığında bedenin sempatik sinir sistemi ve endokrin sistem aracılığıyla hızlı bir biçimde uyarılır ve güdülenir. Organizma tehdit unsurlarıyla ya savaşmayı seçecektir ya da tehdit unsurlarından kaçmayı seçecektir. Tehdit karşısında ani tepkiler verildiğinden bu model organizmanın uyumlu olmasına olanak sağlamaktadır. Bu modelin organizma için olumsuz yanı ise stresin birey üzerinde yüksek düzeyde etki bırakıp işlevselliğini bozma etkisinin olması gösterilmektedir (Cannon, 1932; Akt. Taylor, 2003).

Tehdit unsurları karşısında beynin çeşitli bölümlerine sinyal gönderilmektedir ve bu durum bireyin tepki vermesine sebep olmaktadır. Bu tepkiler ise şunlardır:

- Daha fazla enerji sağlayabilmek adına hormon üretiminde artış olmaktadır.
- Bireyin rahatlama mekanizmasından sorumlu Parasempatik sinir sisteminde yavaşlamalar oluşmaktadır.
- Bireyin hareketlerinden sorumlu olan Sempatik sistemde hızlanmalar oluşmaktadır.
- Kişinin vücudunda biriken şeker ve yağlar, enerji sağlamak üzere kana karışmaktadır.
- Solunum hızı artar.
- Kalp atışı hızlanır.
- Vücuttaki kan beyne ve gövde kaslarına doğru gitmektedir.
- Kan daha fazla oksijen taşımaya başlar.

- Kaslar gerginleşmeye başlar.
- Sindirim sistemi çalışmasını durdurur.
- Vücuttaki terleme düzeyi artmaya başlar.
- Bağırsaklar gevşemeye başlar.
- Göz bebekleri genişler, bu sayede görüş keskinleşir.
- Bireyin vücudundaki organizmalar, strese karşı bireyi korumak için en uygun bedensel tepkileri göstererek işlevselliği artırmaktadır (Roskies, 1994).

Roskies'in belirttiği gibi stres durumunda bedensel tepkiler görülmektedir. Bu tepkiler bireyin vücudunda çeşitli değişimler olur. Bu değişimler ise;

- Kalp atışında artış olması,
- Terleyerek vücudun aşırı ısınmasının engellenmesi,
- Çene ile midede kasılmaların olması ve kasların gerginleşmesi
- Nefes alıp-vermede güçlük yaşanması,
- Dişlerin birbirine sürtülmesi,
- Dikkat eksikliğinin oluşması,
- Kaygının oluşması,
- Duyguların en üst seviyeye ulaşması görülebilir (Şahin, 1994).

Şahin (1994) kişilerin tehdit edici bir durumlar karşılaştıklarında verdiği tepkilerin önemli bir işlevi olduğunu belirtmektedir. Verilen tepkilerle bireyler uzun süre yaşamlarına devam edebilirler. Stresi açıklayan kuramlardan olan savaş/kaç modelinin bu aşamada çok önemli olmadığı belirtilmektedir. Kişiler yaşamlarını doğrudan tehdit etmeyen durumlarda, tehditlerin varmış gibi düşünülüp hareket edilmesi bilişsel çarpıtmalarla açıklanmaktadır.

### 2.2.1.2. Selye'nin Genel Adaptasyon Sendromu

Genel adaptasyon sendromu, kişilerin strese verdikleri tepkilerle açıklanmaktadır. Bu süreç 3 dönemde ele alınmıştır. Bu süreçler şunlardır:

**Alarm Dönemi:** Stresle karşılaşıldığında korteks uyarılır. Bu uyarı limbik sistem üzerinden hipotalamusa ulaşır. Hipotalamustaki uyarı direkt olarak ya da hipofiz sayesinde böbrek üstü bezlerden kortizol ve adrenalini salgılatır. Bu sayede sempatik sinir sistemi aktive olur. Stresle birlikte organizmadaki değişiklik bu şekilde olur. Stresle birlikte vücutta kan basıncı, şeker oranı ve mide salgısını artırır. Ayrıca vücut ısısında ve solunumda da bir artış olur (Bozkurt ve ark., 2010).

**Direnç Dönemi:** Direnç döneminde stresle mücadele söz konusudur. Bu mücadele organizmanın dengesini koruması için gereklidir. Bu aşamada bireyin uyum ve enerji düzeyi oldukça önemlidir. Direnç, cinsiyet, genetik ve çevresel faktörlerden etkilenebilmektedir. Tecrübelerle öğrenilen bilgilerin direnç dönemine etkisi fazladır. Tecrübeler direnci artırmaktadır (Bozkurt ve ark., 2010).

**Tükenme Dönemi:** Stres uzun bir süre ortadan kaldırılmadığında bireyin enerjisinde azalma olur ve birey tükenmeye başlar. Tükenme döneminde bireylerde kalp hastalıkları görülebilmektedir (Bozkurt ve ark., 2010).

Tükenme sendromu, yapılan deneylerle açıklanmaktadır. Hayvanlarla yapılan deneylerde, hayvanların enfeksiyonlardan koruyan bezlerinde küçülme belirlenmiştir. Böbrek üstü bezlerde büyüme olduğu saptanmış olup, sindirim sistemlerinde ülserleşme belirlenmiştir. Deneylerden elde edilen sonuçların çevresel ve bireysel faktörlere göre

değişiklik gösterdiği bildirilmektedir. Bu çalışma sonucunda genel adaptasyon kuramı ortaya çıkmıştır. Strese sebep olacak bir durumla karşılaşıldığında bireylerin aynı tepkileri verdiği gözlenmiştir. Fakat uzun süreli stresin devam etmesi durumunda ise fizyolojik hasarların oluşabileceği bildirilmektedir (Şahin, 1995).

### **2.2.1.3.Etkileşimsel Kuram**

Çeşitli durumlarla ya da olaylarla karşılaşıldığında yaşanan bu durumun strese sebep olup olmayacağına ilişkin farklı yorumlar yapılmaktadır. Ayrıca stresin birey üzerinde olumlu etkisinin olup olmayacağı da farklı bir tartışma konusu olmaktadır. Yaşanan durum eğer olumsuzsa olumsuz duyguların ortaya çıkabileceği belirtilirken, stresle mücadele edileceği belirtilmiştir. Yaşanan olumsuz duygular ise stresin bir sonucu olmasından ziyade olayların bilişsel değerlendirilmesinin sonucudur. Tehdit edici durumla karşılaşıldığında durumu kontrol altına almaya ve baş etmeye yönelik çeşitli planlar yapılmaktadır. Bu planların hangisinin başarıya ulaşacağı konusunda çeşitli fikirler ortaya atılır. Stresli durumlarla karşılaşıldığında bireyin tecrübe ettiği durumların olumlu etkisinin stresi azaltabileceği savunulmaktadır (Folkman and Lazarus, 1984).

### **2.2.3.Konu İle İlgili Yapılan Çalışmalar**

Cohen, Kamarack ve Mermeistein (1983), James ve Bovbjerg (2001) ile Birks, McKendree ve Watt'da (2009) araştırmasında yaşa göre stres düzeyinin farklı olmadığını belirlemiştir. Ayrıca Cohen, Kamarack ve Mermeistein (1983) cinsiyete göre de stres düzeyinin farklı olmadığını belirlemiştir.

Yapılan çalışmada stresin psikiyatrik hastalıklara sebep olabileceği tespit edilmiştir. Ayrıca kanser hastalarının stres seviyelerinin arttığı dönemlerde kanser teşhisi konulduğu belirlenmiştir (Altuğ vd., 1997).

Yapılan başka bir çalışmada cinsiyete göre stresin farklı olmadığı tespit edilirken, yaşa göre farklı olduğu belirlenmiştir. Yaşı büyük olanların, küçük olanlara

göre stresli durumla başa çıkabilmek adına çeşitli arayışlara daha fazla girdiği ve destek almaktan çekinmedikleri tespit edilmiştir (Williams and Mc Gillicuddy, 2000).

Davison ve Neale (2004) tarafından yapılan araştırmada ekonomik duruma göre stresin farklılaştığı belirlenmiştir. Ekonomik geliri yüksek olanların stresle daha iyi şekilde başa çıkabildikleri saptanmıştır.

Cinsiyet değişkenine göre algılanan stres düzeylerinin incelendiği çalışmada kadınların erkeklere oranla algıladıkları stresin düzeyinin daha fazla olduğu belirlenmiştir (Yahyagil ve Deniz, 2004).

Kılıçoğlu (2007) tarafından yapılan araştırmada, hayvanların ve insanların yaşadıkları stresin beynin çeşitli bölgelerinde değişikliklere neden olduğu tespit edilmiştir. Bu değişiklikler bazı durumlarda kalıcı olabilmektedir. Stresin en çok etkilediği beynin bölgeleri ise hipokampus, amigdala ve prefrontal kortektir.

Pedrelli ve arkadaşları (2008), tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin algılanan stresle fonksiyonel olmayan tutumlarla arasındaki ilişki açıklanmaya çalışılmıştır. Buna göre cinsiyet değişkenine göre algılanan stresin farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Yerlikaya (2009) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediğini tespit edilmiştir.

Çetin Özden (2010) araştırmasında, algılanan stres ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini Afyon Polis Meslek Yüksek Okulunda okuyan 325 erkek polis adayı oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucuna göre, algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stillerinden kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sosyal desteğe başvurma alt boyutunda ise anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Algılanan stres düzeyinin sosyal desteğe başvurma alt boyutu dışında

diğer alt boyutları düşükte olsa açıklayıcılık tespit edilmiştir. Öğrencilerin algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stilleri puanları sınıf ve aylık gelir düzeyine göre anlamlı derecede farklılık göstermekte iken anne-baba eğitim düzeyine göre ise anlamlı derecede farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Altunkol (2011) üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algıladıkları stres arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bu iki kavramı çeşitli değişkenlerle arasındaki ilişkiyi açıklamaya çalışmıştır. Araştırmanın örneklemini 484 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin algılanan stres ile bilişsel esneklikleri arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Kadınların, erkeklere oranla algılanan stres düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Algılanan stresin sosyo ekonomik düzeye göre farklılaştığı, yaşa göre ise farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Taş (2013) araştırmasında, psikolojik dayanıklılık, depresyon ve algılanan stres arasındaki ilişkiyi tespit etmeye çalışmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu, 153 kişi (136=kadın, 17=erkek) oluşturmaktadır. Yapılan araştırma sonucunda, örneklem grubunun algılanan stres düzeylerinin çok yüksek olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik dayanıklılık ile algılanan stres arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki; depresyon ile algılanan stres arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

### **2.3.İnternet Bağımlılığı**

İnternet, birden fazla bilgisayarın birbiriyle bağlantılı olduğu anlamına gelen bilgisayar ağlarının, aralarında tekrar bağlantı kurmasıyla oluşan ve dünya genelinde bilgisayar ağlarına dayalı iletişim sistemidir (İçel, 1998).

İnternet ortaya ilk çıktığında, o dönemde sadece mühendisler, bilim adamları ve bilgisayar uzmanları interneti kullanıyordu. Bilgisayarlar sadece e-posta alıp, göndermek için kullanılıyordu. Zamanla ihtiyaçlarda arttıkça bilgi alış-verişini kolaylaştırmak amacıyla bilgisayarda yenilikler oldu. 1991 yılında interneti yaklaşık 617000 kişi kullanıyordu. Bilgi paylaşımı arttıkça ve internetin kullanım ağı

genişledikçe devlet kademelerinde, ticarete ve çeşitli endüstri kuruluşlarında internet önemli bir unsur haline geldi. Daha sonraları ise her kurum kendi internet sitesini kurmaya başladı ve bu sayede internet daha geniş kitlelere ulaşır hale geldi (Çağltay, 1994).

Bağımlılık kavramı gündeme geldiğinde ilk düşünülen alkol, madde ya da kumar bağımlılığı olsada, son yıllardaki teknolojik gelişmelerle birlikte bu alanda da bağımlılıkta bir artış olduğu görülmektedir (Doruk, 2007).

Bağımlılık, alışkanlıklardan daha farklı bir alanı tarif etmektedir. Alışkanlıklarda düzenli olarak yapılan aktiviteler mevcuttur. Bağımlılıkta ise önemli olan, yapılanın dozudur. Alışkanlıklar her zaman olumlu olmayabilir. Örneğin; dış firçalama alışkanlığı olumlu iken, düzensiz beslenme alışkanlığı gibi alışkanlıklarda olumsuz olabilir (Can, 2007).

İnternet bağımlılığı (aşırı internet kullanımı ya da patolojik internet kullanımı), aşırı bir şekilde internette vakit geçirilmesi, kullanım isteğine ket vurulamaması, internete girilmediği zamanlarda geçen vaktin ve yapılan faaliyetlerin önemsiz olarak algılanması ve olumsuz duygulara bürünülmesi, aile, iş ve sosyal yaşamda çeşitli problemlerin olması ile ortaya çıkan klinik bir rahatsızlıktır (Young, 1996; Griffiths, 2000).

İnternet bağımlıları, aslında interneti aşırı kullanan kişiler değildir. Burada önemli olan nokta başka var olan bağımlılıkları tatmin etmek için interneti kullandıklarıdır. İnternet bağımlısı olarak adlandırılan kişilerin, aslında başka bağımlılıklarını internet üzerinden gidermeye çalıştıkları savunulmuştur. Bu sebeple gerçekten internet bağımlısı olanlar ile bu bahsedilen kişilerin ayrımının iyi yapılması gerekmektedir (Griffiths, 2000).

Patolojik internet kullanımı, bireyin girdiği her ortamda ve alanda zorluğa sebep olan aşırı kullanımdır. İnternet bağımlılığı, patolojik ya da problemlili internet kullanımlarını tanımlama noktasında, internette geçirilen süre önemli bir ölçüttür (Beard and Wolf, 2001).



Patolojik internet kullanımı, internette yoğun bir şekilde zaman geçirilmesi ve bunun kontrol altına alınmaması durumudur. Aynı zamanda bireyin yaşamına ciddi zararlar vermektedir (Morahan-Martin and Schumacher, 2000).

2015 yılı Türkiye İstatistik Kurumu'nun verilerine göre, interneti kullanan kişilerin ülke nüfusuna oranı %55,9 olmuştur. 16-74 yaş arasını kapsayan araştırmada, bilgisayar kullananların oranı %54,8'dir. Erkeklerde kullanım oranı %64 (bilgisayar) ve %65,8 (internet)'dir. Kadınlarda ise %45,6 bilgisayar) ve %46,1(internet)'dir. 2014 yılına göre ise internet kullanım oranında %2,1'lik bir artış meydana gelmiştir. Ülkemizde internete erişebilecek hane oranı ise %69,5'tir. (<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=18660>, E.T., 21.04.2016)

Yıldız ve Bölükbaş (2005) internet bağımlılığını, aşırı internet kullanım isteğinin engellenememesi ve internetsiz yapılan faaliyetlerin önemsiz olarak değerlendirilmesi şeklinde tanımlamışlardır. İnternette ayrı kaldığı zamanlarda sinirlilik ve saldırganlık görülebilmektedir. Daha çok toplumdan soyutlanan kişilerin internete yönelip, gerçek dünyadan uzaklaştıkları zamanla ise alkol, sigara ve uyuşturucu bağımlısı oldukları da gözlenmiştir.

Literatürde internet bağımlılığının çeşitli şekillerde tanıları olduğu saptanmıştır. Bunun sebebi ise Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal El Kitabı'nda internet bağımlılığının bir hastalık olarak ele alınmamasından kaynaklanmaktadır. DSM V'te (2013), internet bağımlılığı tanımlaması olmamasına rağmen, internet oyun oynama bozuklukları adı altında çeşitli açıklamalar bulunmaktadır. Buna göre ilerleyen dönemlerde internet bağımlılığının da DSM ölçütleri arasında yer alabileceği yorumu yapılabilmektedir.

Young (1996) araştırmacıların, bağımlılığın çeşitli uyuşturucu maddelerin kullanımlarında ortaya çıktığını belirttiğini ifade etmiştir. Fakat hangi durumların bağımlılığa neden olabileceği konusunda kesin açıklamalar yapmak oldukça zordur. Son dönemlerde kumar, alış-veriş, dijital oyun ve yemek yeme gibi birçok etkinliğin bağımlılığa sebep olabileceği üzerinde görüşler ortaya atılmıştır. Bünyesinde kimyasal

madde barındıran ürünlerin haricindeki bağımlılıkların klinik ölçütleri, alkol ve madde bağımlılığı ölçütleri ile karşılaştırılarak tespit edilmektedir. İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılmış çalışmalar sonucunda da tanı ölçütlerinin, madde bağımlılığına benzediği tespit edilmiştir. Buna göre, patolojik internet kullanımı, teknoloji bağımlılığı altında incelenmektedir.

İnternetin sağlıklı kullanımı ise herhangi bilişsel ya da davranışsal bozukluğa sebep olmadan, gerçeklik algısını yitirmeden internetin uygun zamanlarda amacına uygun bir şekilde kullanılmasıdır (Davis, 2001; Akt. Günüş, 2009).

### **2.3.1.İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri**

Bu bölümde internet bağımlılığı tanı kriterleri ele alınmıştır.

#### **2.3.1.1.Goldberg'in Tanı Ölçütleri**

İnternet bağımlılığı kavramı Goldberg (1996) tarafından DSM IV'teki madde bağımlılığının tanı kriterlerinden yola çıkılarak ifade edilmiştir.

On iki aylık bir dönem içinde herhangi bir zaman ortaya çıkan aşağıdakilerin üçü veya daha fazlasıyla kendini gösteren, klinik olarak belirgin bir bozulmaya ya da sıkıntıya yol açan uygunsuz internet kullanımı.

1. Aşağıdakilerden biriyle tanımlanan tolerans gelişimi.
  - a. İstenen haz düzeyine ulaşılması adına internet kullanım süresinde artış olması,
  - b. İnternet kullanımında sürekli aynı sürede kalınması durumunda alınan hazzın düzeyinin azalması,
2. Aşağıda tanımlanan şekilde yoksunluk gelişmesi.

Ağır ve uzun süreli internet kullanımı sonunda aşağıdakilerden en az 2 tanesinin günler içinde ortaya çıkması (1 ay içinde ortaya çıkabilir) ve kişilerin bunlardan dolayı çeşitli alanlarda problemler yaşaması.

a. Psikomotor ajitasyon,

b. Bunaltı,

c. İnternette neler olduğu hakkında takıntılı düşünceler,

d. İnternet hakkında fanteziler ve hayal kurma,

e. İsteyerek ya da istemeyerek tuşlara basma hareketi yapma,

f. Bu sıkıntılı durumlardan kurtulmak için internete veya benzeri servislere bağlanma,

3. İnternet kullanımı genellikle planlandığından daha uzun sreler alır.

4. İnternet kullanımını bırakmak veya denetim altına almak için sürekli bir istek veya boşa çıkan çabalar vardır.

5. İnternet ile ilgili eylemlere çok uzun sreler ayrılır.

6. İnternet kullanımı nedeniyle önemli toplumsal mesleki etkinlikler veya boş zamanları değerlendirme etkinlikleri bırakılır veya azaltılır.

7. İnternet kullanımı, sebep olduğu sorunlara rağmen kullanım devam eder.

### **2.3.1.2.Young'un Tanı Ölçütleri**

Young'un İnternet Bağımlılığı tanı ölçütleri şu şekildedir (1996): (Bu ölçütlerden 5 tanesi varsa kişiyi bağımlı olarak tanımlayabiliriz)

1. İnternet ile ilgili zihinsel uğraşın üst seviyelere ulaşması,
- 2.İstenilen keyif düzeyine ulaşabilmek adına artan internet kullanma isteğinin oluşması,
3. İnternet kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması,
4. İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük ya da kızgınlık hissedilmesi,
5. Başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette kalma,
6. Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme,
7. Başkalarına (internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme,
8. İnterneti problemlerden kaçmak veya olumsuz duygulardan uzaklaşmak için kullanma.

### **2.3.1.3.Suler'in Tanı Ölçütleri**

Sağlıklı ve problemlili internet kullanımının ayırımında 8 kriter vardır. Bunlar (Suler, 1999):

1. İnternette geçirilen zamanlarda hangi ihtiyaçların karşılandığı çok önemlidir. Kişisel, sosyal ya da manevi ihtiyaçların karşılanıp karşılanmadığının bilinmesi gerekir. İnternet ortamında giderilen ihtiyaçlar arttıkça internetin kullanımı da artmaktadır.

2. İnterneti kullanan bireylerin karşılanmamış ihtiyaçların altında yatan yoksunluk derecesi oldukça önemlidir. Bireyler, ihtiyaçlarını bastırıp, inkâr ederse bu seferde ihtiyaçlarını gidermek için çeşitli arayışlar içerisine girer. Genellikle internet ortanı ihtiyaçların rahatlıkla giderildiğı bir ortamdır.

3. Kullanıcıların internette gerçekleştirdikleri aktivitelerin türlerine dikkat etmek gerekir. Çok sayıda yapılan aktivitelerde şu şekilde bir yorum yapılabilir. Bireylerin çok sayıda ihtiyacı var ve internette bu ihtiyaçlarını gidermeye alışıyor.

4. İnternet kullanımının gündelik hayattaki işlevselliğı etkilediğı oran oldukça önemlidir. Bireyin işlevsellik gsterdiğı çok fazla alan vardır (İş, okul, aile vs...). İnternette geçirilen zamanın fazla olması bu alanlardaki işlevselliğı etkileyecektir. Bu etkilenme düzeyi, problemin ciddiyeti hakkında bilgi verir.

5. Bunaltıya dair öznel duygular. Kullanıcının internet etkinliklerine ilişkin depresyon, öfke, suçluluk, hayal kırıklığı ve yabancılaşma duyguları patolojik internet kullanımının uyarıcı işaretleridir.

6. Bireylerin ihtiyaçlarını bastırması, internet ortamında boşaltım sağlanmasına sebep olabilmektedir. İhtiyaçlar tam doyurulmadığı sürece tekrar edilir ve bu ihtiyaçla hakkındaki bilinç düzeyindeki farklılıklar iyi analiz edilmelidir. Bu ihtiyaçlarla ilgili çatışma ve yoksunluk belirtileri araştırılıp, ozmlenmelidir.

7. İnternet kullanıcıları, edindikleri tecrübeyle birlikte internette geçirilen zamanın gerçek hayattaki ihtiyaçları karşılamadığını fark ederler. İnternet sayesinde bireyler, katılım gerektiren faaliyetlerden kaçarlar ve sanal dünyada bu kaçınma davranışını kendilerince yenmeye çalışırlar.

8. Gerçek hayatla internet ortamındaki sanal ortam arasındaki denge ve uyum oldukça önemlidir. İnternet kullanımının sağlıklı olması, internet hayatı ile gerçek hayatın uyum içerisinde olmasını gerektirir. Patolojik internet kullanımında ise gerçek hayattan uzaklaşma söz konusudur.

### **2.3.2. Konu ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

Yalnızlık ile internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmanın örneklem grubunun üniversite öğrencileri oluşturmaktadır (214=kız, 171=erkek). Yapılan analiz sonucunda, internetin sohbet, oyun, mesajlaşma, e-posta gönderip almak, bilgi edinmenin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Kızlar, erkeklere göre internet kullanımının akademik başarılarını daha olumlu etkilediklerini, buna karşın ekonomik durumlarını olumsuz etkilediklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca sosyal anlamda daha az yalnız olanlar, olmayanlara göre internetin arkadaşlık, başarı ve sağlık durumlarını olumlu etkilediğini belirtmişlerdir (Ayaroğlu, 2002).

Aydoğdu (2003) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin televizyon, internet ve bilgisayardan psikososyal açıdan olumsuz etkilendikleri tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin internet kullanım özellikleri ile psikososyal ilişkisinin tespit edilmeye çalışıldığı araştırmanın örneklemi 730 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Yapılan analiz sonucunda, internet kullanımının aşırı olmasının fiziksel, sosyal ve ruhsal alanlarında problemlere sebep olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet, okunulan bölüm, yalnızlık, internet kullanım saati, iletişim tarzı ve algıladıkları sosyal destekle problemlerli internet kullanımı arasında ilişki tespit edilmiştir (Özcan, 2004).

Canan (2010) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık oranı %9.7 olarak tespit edilmiştir (Örneklem 1034 kişi). İnternet bağımlılığı erkeklerde kızlara oranla daha fazla bulunmuştur. Ayrıca internet bağımlıların, alkol

kullanmaya daha meyilli oldukları tespit edilmiştir. Son olarak ise disosiyatif yaşantılar ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde bir korelasyon tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile depresyonun ilişkisini belirlemek amacıyla yapılan bir araştırmanın örneklemini 994 öğrenci oluşturmaktadır. Üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Ölçeği ortalama puanı 20.04 olarak tespit edilmiştir. Erkeklerde, ekonomik geliri yüksek olan ailelere sahip olanlarda, yurttan kalanlarda ve sigara içenlerde, dışa dönük kişiliğe sahip olanlarda internet bağımlılık düzeyleri daha yüksek olarak bulgulanmıştır. Ayrıca, internet bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Şahin, Özdemir ve Ünsal, 2013).

İnternet bağımlılığının belirlenen değişkenlere göre incelendiği bir çalışmada, cinsiyet, sınıf, yaş, baba mesleği, sigara kullanma durumu, aile geliri, interneti en sık kullanım amacı, interneti yıllık ve günlük kullanım miktarının anlamlı bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir (Günüç, 2009).

Young ve Rogers (1998), patolojik internet kullanımı ile depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Örneklem grubunu 259 kişi oluşturmaktadır. Analiz sonuçlarına göre patolojik internet kullanımı olanların, normal kullanıcılara oranla hafif veya orta düzeyde depresyonla daha fazla derecede ilişkili oldukları; depresyonun, patolojik internet kullanımının oluşmasında en önemli faktörlerden biri olduğu saptanmıştır.

DiNicola (2004) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin, akademik başarı, uyku problemleri, sosyal ilişkiler ve dersleri kaçırmaya ya da geç kalma konusunda internet kullanımının olumsuz etkilerine maruz kaldıkları tespit edilmiştir.

Kubey, Lavin ve Barrows (2001) tarafından yapılan çalışmada, internet bağımlılığının öğrencilerin dersleri kaçırmaya, derslere yorgun ve uykusuz girmesine sebep olduğu tespit edilmiştir.

Chan ve Man Law (2008) ise internet bağımlılığı ile akademik başarı arasında negatif yönde bir ilişki tespit etmişlerdir.

Morsünbül (2014) araştırmasında, internet bağımlılığında cinsiyet, bağlanma stilleri, kişilik yapısı, yalnızlık ve yaşam doyumunun yordayıcılığını tespit etmeye çalışmıştır. Örneklem grubunun 350 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Yapılan araştırmaya göre, internetin daha çok eğlence ve etkileşim amaçlı kullanıldığı; interneti evde kullananların yarıdan fazla olduğu tespit edilmiştir. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre ise bağlanma stillerinin, internet bağımlılığının etkileyciliğinin en fazla olduğu; en az yordayıcılığa sahip değişkenin ise yalnızlık olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca internet bağımlılığı problemi olanların cinsiyet değişkenine göre erkekler olduğu tespit edilmiştir.



## **BÖLÜM III**

### **YÖNTEM**

3. bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örnekleme, kullanılan ölçme araçları ve veri analiz yöntemleri incelenmiştir.

#### **3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ**

Yapılan araştırma ilişki tarayıcı çalışmadır.

#### **3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM**

Araştırmanın evrenini Üsküdar Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örnekleme ise aynı üniversitede eğitim gören 150 öğrenci oluşturmaktadır.

#### **3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI**

Yapılan çalışmada, Sosyodemografik Veri Formu, Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE) uygulanmıştır.

##### **3.3.1. Sosyodemografik Veri Formu**

Sosyodemografik Veri Formu (Ek-1) araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Formda yaş, cinsiyet, yaşamının çoğunu geçtiği yer ve sosyo-ekonomik düzey soruları yer almaktadır. Form, katılımcılar tarafından doldurulmuştur.

### **3.3.2. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)**

ASÖ (EK-2) Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir. Dilimize uyarlaması Eskin ve arkadaşları (2013) tarafından yapılmıştır. 14 maddesi vardır ve stres düzeyi ölçmektedir. Algılanan stres düzeyini ölçen ASÖ'ye 0-4 arası puan verilmektedir. Alınan puanlar 0-56 arasında değişmektedir.

### **3.3.3. İnternet Bağımlılığı Ölçeği**

İnternet Bağımlılığı Ölçeği (EK-3) Young (1998) tarafından geliştirilmiş Bayraktar (2001) tarafından Türkçeye uyarlaması gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin toplamda 20 maddesi bulunmaktadır. Yapılan güvenilirlik çalışmasında iç tutarlılık kat sayısı ,87 olarak belirlenmiştir. Ölçeğe (Hiçbir zaman=0, Devamlı=5) şeklinde puan verilmektedir. 80 ve üzeri puan alanlar “Patolojik İnternet Kullanıcısı” olarak tanımlanmaktadır. 50-79 puan arası olanlar “Sınırlı Semptom Gösterenler”, 50 puan ve altı alanlar “Semptom Göstermeyenler” olarak tanımlanmıştır.

### **3.3.4. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE)**

YİYE (Ek-4) Brennan, Clark ve Shaver (1998) tarafından geliştirilmiştir. YİYE'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması Sümer (2006) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin kaygı ve kaçınma olarak 2 boyutu vardır. Kaygı boyutunun iç tutarlılık kat sayısı ,86 olarak belirlenirken, kaçınma boyutunda ise ,90 şeklinde tespit edilmiştir. YİYE bağlanmanın düzeyini ölçmektedir. 36 maddesi vardır. Yüksek puanlar güvensiz bağlanma, düşük puan ise güvenli bağlanma olarak açıklanmaktadır.

## **3.4. VERİ ANALİZ YÖNTEMLERİ**

Verilerin analizi için SPSS programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılmadığı normallik testi sonucuna göre tespit edilmiş olup “Mann-Withney U” ve “Kruskal-Wallis” testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişki içinde korelasyon analizleri kullanılmıştır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde bulgulara yer verilmiştir.

#### 4.1. ARAŞTIRMAYA KATILAN BİREYLERİN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE İLİŞKİN DAĞILIMI

**Tablo 4.1 Araştırmaya Katılan Bireylerin Yaş Değişkenine İlişkin Dağılımı**

DEĞİŞKEN	F	%
Yaş	18-20	43 28,7
	21-23	61 40,7
	24+	46 30,7

Araştırmaya katılan bireylerden 43 kişi, 18-20 yaşları arasında, 61 kişi, 21-23 yaşları arasındadır. 46 kişi ise 24 yaş ve daha fazla yaşa sahiptir.

**Tablo 4.2 Araştırmaya Katılan Bireylerin Cinsiyet Değişkenine İlişkin Dağılımı**

DEĞİŞKEN	F	%
Cinsiyet	Erkek	75 50,0
	Kadın	75 50,0

Katılımcıların 75'i erkek, 75'i ise kadındır.

**Tablo 4.3 Araştırmaya Katılan Bireylerin Okunulan Bölüm Değişkenine İlişkin Dağılımı**

DEĞİŞKEN	F	%
Okunulan Bölüm	Mühendislik	20 13,3
	Psikoloji	23 15,3
	Medya ve İletişim Sistemleri	16 10,7
	Moleküler Biyoloji ve Genetik	8 5,3
	Nörobilim	8 5,3
	Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler	7 4,7
	Sosyal Hizmet	13 8,7
	Sosyoloji	9 6,0
	Diğer	46 30,7

Katılımcılardan 20 kişi mühendislik, 23 kişi psikoloji, 16 kişi medya ve iletişim sistemleri, 8 kişi moleküler biyoloji ve genetik, 8 kişi nörobilim, 7 kişi siyaset bilimi ve uluslararası ilişkiler, 13 kişi sosyal hizmet, 9 kişi sosyoloji bölümlerinde öğrenim görmektedir. 46 kişi ise çeşitli bölümlerden öğrencileri kapsamaktadır.

**Tablo 4.4 Araştırmaya Katılan Bireylerin Yaşamın Geçtiği Yer Değişkenine İlişkin Dağılımı**

DEĞİŞKEN		F	%
Yaşamın Geçtiği Yer	Büyükşehir	118	78,7
	Şehir	26	17,3
	Köy/Kasaba	6	4,0

Katılımcılardan 118 kişi büyükşehirde yaşamını geçirirken, 26 kişi şehirde, 6 kişi ise kös/kasabada yaşamını geçirmektedir.

**Tablo 4.5 Araştırmaya Katılan Bireylerin Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine İlişkin Dağılımı**

DEĞİŞKEN		F	%
Sosyo-Ekonomik Düzey	Yüksek	15	10,0
	Orta	133	88,7
	Düşük	2	1,3

Katılımcılardan 15 kişi yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahipken, 133 kişi orta düzeyde, 2 kişi ise düşük düzeyde sosyo-ekonomik düzeye sahiptir.

## 4.2. KATILIMCILARIN SOSYODEMOGRAFİK VERİLERİNE GÖRE YİYE ALT BOYUTLARINDAN ALINAN PUANLARIN İNCELENMESİ

**Tablo 4.6 Yaş Değişkenine İlişkin Kaygı Alt Boyutundan Alınan Puanların İncelenmesi**

DEĞİŞKEN	F	Ort	SS	$\chi^2$	P
Yaş	18-20	43	41,77	,682	,711
	21-23	61	45,20		
	24+	46	41,67		

Üniversite öğrencilerinin YİYE Kaygı Alt Boyutundan aldıkları ortalama puanların, yaşa göre incelemesi “Kruskal Wallis Testi” ile gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda, ölçekten alınan ortalama puanların farklılaşmadığı saptanmıştır [ $\chi^2(2)=,682$ ;  $p=,711$ ;  $p>,05$ ].

**Tablo 4.7 Okunulan Bölüm Değişkenine İlişkin Kaygı Alt Boyutundan Alınan Puanların İncelenmesi**

DEĞİŞKEN		F	Ort	SS	x <sup>2</sup>	P
Okunulan Bölüm	Mühendislik	20	46,35	26,40	6,196	,628
	Psikoloji	23	41,65	19,83		
	Medya ve İletişim Sistemleri	16	40,31	21,67		
	Moleküler Biyoloji ve Genetik	8	49,13	27,15		
	Nörobilim	8	36,00	18,10		
	Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler	7	58,71	28,72		
	Sosyal Hizmet	13	31,62	17,14		
	Sosyoloji	9	46,56	26,73		
	Diğer	46	43,87	24,99		

Üniversite öğrencilerinin YİYE Kaygı Alt Boyutundan aldıkları ortalama puanların, okunulan bölüme göre incelemesi “Kruskal Wallis Testi” ile gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda, ölçekten alınan ortalama puanların farklılaşmadığı saptanmıştır [ $\chi^2(8)=6,196$ ;  $p=,628$ ;  $p>,05$ ].

**Tablo 4.8 Yaşamın Geçtiği Yer Değişkenine İlişkin Kaygı Alt Boyutundan Alınan Puanların İncelenmesi**

DEĞİŞKEN		F	Ort	SS	x <sup>2</sup>	P
Yaşamın Geçtiği Yer	Büyükşehir	118	44,64	24,55	,778	,678
	Şehir	26	36,54	18,04		
	Köy/Kasaba	6	42,17	25,48		

Üniversite öğrencilerinin YİYE Kaygı Alt Boyutundan aldıkları ortalama puanların, yaşamın geçtiği yere göre incelemesi “Kruskal Wallis Testi” ile gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda, ölçekten alınan ortalama puanların farklılaşmadığı saptanmıştır [ $\chi^2(2)=,778$ ;  $p=,678$ ;  $p>,05$ ].

**Tablo 4.9 Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine İlişkin Kaygı Alt Boyutundan Alınan Puanların İncelenmesi**

DEĞİŞKEN		F	Ort	SS	x <sup>2</sup>	P
Sosyo-Ekonomik Düzey	Yüksek	15	49,60	27,63	1,317	,518
	Orta	133	42,61	23,29		

Üniversite öğrencilerinin YİYE Kaygı Alt Boyutundan aldıkları ortalama puanların, sosyo-ekonomik düzeye göre incelemesi “Kruskal Wallis Testi” ile gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda, ölçekten alınan ortalama puanların farklılaşmadığı saptanmıştır [ $\chi^2(2)=1,317$ ;  $p=,518$ ;  $p>,05$ ].

**Tablo 4.10 Yaş Değişkenine İlişkin Kaçınma Alt Boyutundan Alınan Puanların İncelenmesi**

DEĞİŞKEN	F	Ort	SS	x <sup>2</sup>	P	
Yaş	18-20	43	40,67	24,40	,596	,742
	21-23	61	43,90	25,62		
	24+	46	41,22	26,31		

Üniversite öğrencilerinin YİYE Kaçınma Alt Boyutundan aldıkları ortalama puanların, yaşa göre incelemesi “Kruskal Wallis Testi” ile gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda, ölçekten alınan ortalama puanların farklılaşmadığı saptanmıştır [ $\chi^2(2)=,596$ ;  $p=,742$ ;  $p>,05$ ].

**Tablo 4.11 Okunulan Bölüm Değişkenine İlişkin Kaçınma Alt Boyutundan Alınan Puanların İncelenmesi**

DEĞİŞKEN	F	Ort	SS	x <sup>2</sup>	P	
Okunulan Bölüm	Mühendislik	20	46,20	28,88	8,875	,333
	Psikoloji	23	40,13	21,73		
	Medya ve İletişim Sistemleri	16	38,19	22,26		
	Moleküler Biyoloji ve Genetik	8	50,25	27,55		
	Nörobilim	8	35,00	18,71		
	Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler	7	57,57	30,71		
	Sosyal Hizmet	13	29,08	18,44		
	Sosyoloji	9	44,56	29,74		
	Diğer	46	43,50	26,67		

Üniversite öğrencilerinin YİYE Kaçınma Alt Boyutundan aldıkları ortalama puanların, okunulan bölüme göre incelemesi “Kruskal Wallis Testi” ile gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda, ölçekten alınan ortalama puanların farklılaşmadığı saptanmıştır [ $\chi^2(8)=8,875$ ;  $p=,333$ ;  $p>,05$ ].

**Tablo 4.12 Yaşamın Geçtiği Yer Değişkenine İlişkin Kaçınma Alt Boyutundan Alınan Puanların İncelenmesi**

DEĞİŞKEN	F	Ort	SS	x <sup>2</sup>	P	
Yaşamın Geçtiği Yer	Büyükşehir	118	44,06	26,35	2,541	,281
	Şehir	26	33,88	18,71		
	Köy/Kasaba	6	40,50	26,96		

Üniversite öğrencilerinin YİYE Kaçınma Alt Boyutundan aldıkları ortalama puanların, yaşamın geçtiği yere göre incelemesi “Kruskal Wallis Testi” ile

gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda, ölçekten alınan ortalama puanların farklılaşmadığı saptanmıştır [ $\chi^2(2)=2,541$ ;  $p=,281$ ;  $p>,05$ ].

**Tablo 4.13 Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine İlişkin Kaçınma Alt Boyutundan Alınan Puanların İncelenmesi**

DEĞİŞKEN		F	Ort	SS	U	P
Sosyo-Ekonomik Düzey	Yüksek	15	49,67	28,85	,771	,148
	Orta	133	41,53	25,05		

Üniversite öğrencilerinin YİYE Kaçınma Alt Boyutundan aldıkları ortalama puanların, sosyo-ekonomik düzeye göre incelemesi “Mann Whitney U” ile gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda, ölçekten alınan ortalama puanların farklılaşmadığı saptanmıştır (U=771;  $p=,148$ ;  $p>,05$ ).

#### 4.3. KATILIMCILARIN SOSYODEMOGRAFİK VERİLERİNE GÖRE İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ'NDEN ALINAN PUANLARIN İNCELENMESİ

**Tablo 4.14 Yaş Değişkenine İlişkin İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden Alınan Puanların İncelenmesi**

DEĞİŞKEN	F	Ort	SS	$\chi^2$	P
Yaş	18-20	43	21,19	1,784	,410
	21-23	61	24,34		
	24+	46	23,28		

Üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Ölçeği'nden aldıkları ortalama puanların, yaşa göre incelemesi “Kruskal Wallis Testi” ile gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda, ölçekten alınan ortalama puanların farklılaşmadığı saptanmıştır [ $\chi^2(2)=1,784$ ;  $p=,410$ ;  $p>,05$ ].

**Tablo 4.15 Okunulan Bölüm Değişkenine İlişkin İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden Alınan Puanların İncelenmesi**

DEĞİŞKEN		F	Ort	SS	x <sup>2</sup>	P
Okunulan Bölüm	Mühendislik	20	26,35	14,84	14,653	,066
	Psikoloji	23	27,22	15,28		
	Medya ve İletişim Sistemleri	16	28,38	14,00		
	Moleküler Biyoloji ve Genetik	8	23,63	15,34		
	Nörobilim	8	21,75	5,87		
	Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler	7	24,57	12,45		
	Sosyal Hizmet	13	24,77	11,59		
	Sosyoloji	9	14,89	8,04		
	Diğer	46	18,89	11,26		

Üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Ölçeği'nden aldıkları ortalama puanların, okunulan bölüme göre incelemesi “Kruskal Wallis Testi” ile gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda, ölçekten alınan ortalama puanların farklılaşmadığı saptanmıştır [ $\chi^2(8)=14,653$ ;  $p=,066$ ;  $p>,05$ ].

**Tablo 4.16 Yaşamın Geçtiği Yer Değişkenine İlişkin İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden Alınan Puanların İncelenmesi**

DEĞİŞKEN		F	Ort	SS	x <sup>2</sup>	P
Yaşamın Geçtiği Yer	Büyükşehir	118	22,32	13,49	,302	,860
	Şehir	26	26,23	11,30		
	Köy/Kasaba	6	25,17	11,14		

Üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Ölçeği'nden aldıkları ortalama puanların, yaşamın geçtiği yere göre incelemesi “Kruskal Wallis Testi” ile gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda, ölçekten alınan ortalama puanların farklılaşmadığı saptanmıştır [ $\chi^2(2)=,302$ ;  $p=,860$ ;  $p>,05$ ].

**Tablo 4.17 Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine İlişkin İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden Alınan Puanların İncelenmesi**

DEĞİŞKEN		F	Ort	SS	x <sup>2</sup>	P
Sosyo-Ekonomik Düzey	Yüksek	15	22,40	9,59	,089	,915
	Orta	133	23,14	13,50		

Üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Ölçeği'nden aldıkları ortalama puanların, sosyo-ekonomik düzeye göre incelemesi “Kruskal Wallis Testi” ile gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda, ölçekten alınan ortalama puanların farklılaşmadığı saptanmıştır [ $\chi^2(2)=,089$ ;  $p=,915$ ;  $p>,05$ ].



#### 4.4. KATILIMCILARIN SOSYODEMOGRAFİK VERİLERİNE GÖRE ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ'NDEN ALINAN PUANLARIN İNCELENMESİ

**Tablo 4.18 Yaş Değişkenine İlişkin Algılanan Stres Ölçeği'nden Alınan Puanların İncelenmesi**

DEĞİŞKEN	F	Ort	SS	x <sup>2</sup>	P	
Yaş	18-20	43	15,79	4,64	,391	,823
	21-23	61	16,28	3,58		
	24+	46	15,91	4,66		

Üniversite öğrencilerinin Algılanan Stres Ölçeği'nden aldıkları ortalama puanların, yaşa göre incelemesi “Kruskal Wallis Testi” ile gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda, ölçekten alınan ortalama puanların farklılaşmadığı saptanmıştır [ $\chi^2(2)=,391$ ;  $p=,823$ ;  $p>,05$ ].

**Tablo 4.19 Okunulan Bölüm Değişkenine İlişkin Algılanan Stres Ölçeği'nden Alınan Puanların İncelenmesi**

DEĞİŞKEN	F	Ort	SS	x <sup>2</sup>	P	
Okunulan Bölüm	Mühendislik	20	16,60	3,83	6,196	,625
	Psikoloji	23	14,52	4,65		
	Medya ve İletişim Sistemleri	16	15,63	2,92		
	Moleküler Biyoloji ve Genetik	8	14,75	5,12		
	Nörobilim	8	16,13	2,85		
	Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler	7	15,71	4,07		
	Sosyal Hizmet	13	17,00	4,60		
	Sosyoloji	9	15,22	4,55		
	Diğer	46	16,80	4,46		

Üniversite öğrencilerinin Algılanan Stres Ölçeği'nden aldıkları ortalama puanların, okunulan bölüme göre incelemesi “Kruskal Wallis Testi” ile gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda, ölçekten alınan ortalama puanların farklılaşmadığı saptanmıştır [ $\chi^2(8)=6,196$ ;  $p=,625$ ;  $p>,05$ ].

**Tablo 4.20 Yaşamın Geçtiği Yer Değişkenine İlişkin Algılanan Stres Ölçeği'nden Alınan Puanların İncelenmesi**

DEĞİŞKEN	F	Ort	SS	x <sup>2</sup>	P	
Yaşamın Geçtiği Yer	Büyükşehir	118	15,95	4,27	3,097	,213
	Şehir	26	16,65	4,17		
	Köy/Kasaba	6	14,83	3,71		

Üniversite öğrencilerinin Algılanan Stres Ölçeği'nden aldıkları ortalama puanların, sosyo-ekonomik düzeye göre incelemesi “Kruskal Wallis Testi” ile gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda, ölçekten alınan ortalama puanların farklılaşmadığı saptanmıştır [ $\chi^2(2)=3,097$ ;  $p=,213$ ;  $p>,05$ ].

**Tablo 4.21 Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine İlişkin Algılanan Stres Ölçeği'nden Alınan Puanların İncelenmesi**

DEĞİŞKEN		F	Ort	SS	$\chi^2$	P
Sosyo-Ekonomik Düzey	Yüksek	15	14,00	5,20	2,245	,110
	Orta	133	16,22	4,078		

Üniversite öğrencilerinin Algılanan Stres Ölçeği'nden aldıkları ortalama puanların, yaşamın geçtiği yere göre incelemesi “Kruskal Wallis Testi” ile gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda, ölçekten alınan ortalama puanların farklılaşmadığı saptanmıştır [ $\chi^2(2)=2,245$ ;  $p=,110$ ;  $p>,05$ ].

#### 4.5. ÖLÇEKLERDEN ALINAN PUANLARIN İNCELENMESİ

**Tablo 4.22 Ölçeklerden Alınan Puanların İncelenmesi**

Ölçekler	Ort. ve SS
YİYE (Kaygı)	43,13 ± 23,65
YİYE (Kaçınma)	42,15 ± 25,37
Algılanan Stres Ölçeği	16,03 ± 4,22
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	23,11 ± 13,07

YİYE Kaygı Alt boyutundan alınan ortalama puanın 43,13 olduğu tespit edilmiştir. YİYE Kaçınma Alt boyutundan alınan ortalama puanın 42,15 olduğu tespit edilmiştir. Kaygı ve kaçınma düzeylerinin ortalamasının altında olduğu belirlenmiştir. Algılanan Stres Ölçeği'nden alınan ortalama puanın 16,03 olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların algılanan stres düzeylerinin, düşük seviyede olduğu tespit edilmiştir. İnternet Bağımlılık Ölçeği'nden alınan ortalama puanın 23,11 olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların internet bağımlılık düzeylerinin düşük olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 4.23 İnternet Bağımlılık Ölçeği'nden Alınan Puanların İncelenmesi**

Ölçek	Semptom Göstermeyen	Sınırlı Semptom Gösterenler	Patolojik İnternet Kullanıcısı
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	144 Kişi	6 Kişi	-

Araştırmaya katılan bireylerden 144 kişinin internet bağımlılığına yönelik semptom göstermediği, 6 kişinin ise sınırlı semptom gösterdiği belirlenmiştir. Patolojik internet kullanıcısı ise bulunmamaktadır.

#### 4.6. İLİŞKİ ANALİZLERİ

**Tablo 4.24 Bağlanma Stilleri, İnternet Bağımlılığı ve Algılanan Stres Düzeyi Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması**

		Kaygılı Bağlanma	Kaçınan Bağlanma	İnternet Bağımlılığı	Algılanan Stres
Kaygılı Bağlanma	Korelasyon	-	,985**	,059	-,097
	p		,000	,477	,236
Kaçınan Bağlanma	Korelasyon	,985**	-	,041	-,092
	p	,000		,618	,265
İnternet Bağımlılığı	Korelasyon	,059	,041	-	,015
	p	,477	,618		,854
Algılanan Stres	Korelasyon	-,097	-,092	,015	-
	p	,236	,265	,854	

\*\*; $p < ,01$

Bağlanma stilleri, internet bağımlılığı ve algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkinin tespit edilmesine yönelik yapılan analiz sonucunda;

- Kaygılı bağlanma ile kaçınan bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir ( $p < ,05$ ). Kaygılı bağlanma ile internet bağımlılığı ve algılanan stres düzeyi arasında ise anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir ( $p > ,05$ ).

- Kaçınan bağlanma ile internet bağımlılığı ve algılanan stres düzeyi arasında ise anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir ( $p \geq ,05$ ).

**Tablo 4.25 Erkeklerde, Bağlanma Stilleri, İnternet Bağımlılığı ve Algılanan Stres Düzeyi Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması**

Erkekler		Kaygılı Bağlanma	Kaçınan Bağlanma	İnternet Bağımlılığı	Algılanan Stres
Kaygılı Bağlanma	Korelasyon	-	,867**	,103	-,046
	p				
Kaçınan Bağlanma	Korelasyon	,867**	-	,095	-,035
	p				
İnternet Bağımlılığı	Korelasyon	,103	,095	-	,026
	p				
Algılanan Stres	Korelasyon	-,046	-,035	,026	-
	p				

\*\*; $p < ,01$

Bağlanma stilleri, internet bağımlılığı ve algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkinin tespit edilmesine yönelik yapılan analiz sonucunda;

- Kaygılı bağlanma ile kaçınan bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir ( $p < ,05$ ). Kaygılı bağlanma ile internet bağımlılığı ve algılanan stres düzeyi arasında ise anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir ( $p > ,05$ ).
- Kaçınan bağlanma ile internet bağımlılığı ve algılanan stres düzeyi arasında ise anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir ( $p > ,05$ ).
- İnternet bağımlılığı ile algılanan stres düzeyi arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir ( $p > ,05$ ).

**Tablo 4.26 Kadınlarda, Bağlanma Stilleri, İnternet Bağımlılığı ve Algılanan Stres Düzeyi Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması**

Kadınlar		Kaygılı Bağlanma	Kaçınan Bağlanma	İnternet Bağımlılığı	Algılanan Stres
Kaygılı Bağlanma	Korelasyon	-	,835**	,098	-,032
	p				
Kaçınan Bağlanma	Korelasyon	,835**	-	,110	-,067
	p				
İnternet Bağımlılığı	Korelasyon	,098	,110	-	-,026
	p				
Algılanan Stres	Korelasyon	,032	,067	-,026	-
	p				

\*\*; $p < ,01$

Bağlanma stilleri, internet bağımlılığı ve algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkinin tespit edilmesine yönelik yapılan analiz sonucunda;

- Kaygılı bağlanma ile kaçınan bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir ( $p < ,05$ ). Kaygılı bağlanma ile internet bağımlılığı ve algılanan stres düzeyi arasında ise anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir ( $p > ,05$ ).

- Kaçınan bağlanma ile internet bağımlılığı ve algılanan stres düzeyi arasında ise anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir ( $p > ,05$ ).

- İnternet bağımlılığı ile algılanan stres düzeyi arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir ( $p > ,05$ ).

**Tablo 4.27 18-20 Yaşındaki Bireylerin, Bağlanma Stilleri, İnternet Bağımlılığı ve Algılanan Stres Düzeyi Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması**

18-20 Yaş Arasındakiler		Kaygılı Bağlanma	Kaçınan Bağlanma	İnternet Bağımlılığı	Algılanan Stres
Kaygılı Bağlanma	Korelasyon	-	,815**	,168	,100
	p		,000	,282	,525
Kaçınan Bağlanma	Korelasyon	,815**	-	,112	,035
	p	,000		,476	,823
İnternet Bağımlılığı	Korelasyon	,168	,112	-	-,083
	p	,282	,476		,595
Algılanan Stres	Korelasyon	,100	,035	-,083	-
	p	,525	,823	,595	

\*\*; $p < ,01$

Bağlanma stilleri, internet bağımlılığı ve algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkinin tespit edilmesine yönelik yapılan analiz sonucunda;

- Kaygılı bağlanma ile kaçınan bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir ( $p < ,05$ ). Kaygılı bağlanma ile internet bağımlılığı ve algılanan stres düzeyi arasında ise anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir ( $p > ,05$ ).

- Kaçınan bağlanma ile internet bağımlılığı ve algılanan stres düzeyi arasında ise anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir ( $p > ,05$ ).

- İnternet bağımlılığı ile algılanan stres düzeyi arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir ( $p > ,05$ ).

**Tablo 4.28 21-23 Yaşındaki Bireylerin, Bağlanma Stilleri, İnternet Bağımlılığı ve Algılanan Stres Düzeyi Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması**

21-23 Yaş Arasındakiler		Kaygılı Bağlanma	Kaçınan Bağlanma	İnternet Bağımlılığı	Algılanan Stres
Kaygılı Bağlanma	Korelasyon	-	,867**	,104	,021
	p		,000	,423	,871
Kaçınan Bağlanma	Korelasyon	,867**	-	,116	,111
	p	,000		,373	,393
İnternet Bağımlılığı	Korelasyon	,104	,116	-	,091
	p	,423	,373		,487
Algılanan Stres	Korelasyon	,021	,111	,091	-
	p	,871	,393	,487	

\*\*; $p < ,01$

Bağlanma stilleri, internet bağımlılığı ve algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkinin tespit edilmesine yönelik yapılan analiz sonucunda;

- Kaygılı bağlanma ile kaçınan bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir ( $p < ,05$ ). Kaygılı bağlanma ile internet bağımlılığı ve algılanan stres düzeyi arasında ise anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir ( $p > ,05$ ).

- Kaçınan bağlanma ile internet bağımlılığı ve algılanan stres düzeyi arasında ise anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir ( $p > ,05$ ).

- İnternet bağımlılığı ile algılanan stres düzeyi arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir ( $p > ,05$ ).

**Tablo 4.29 24+ Yaşındaki Bireylerin, Bağlanma Stilleri, İnternet Bağımlılığı ve Algılanan Stres Düzeyi Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması**

24+ Yaş Arasındakiler		Kaygılı Bağlanma	Kaçınan Bağlanma	İnternet Bağımlılığı	Algılanan Stres
Kaygılı Bağlanma	Korelasyon	-	,863**	,072	-,199
	p		,000	,637	,185
Kaçınan Bağlanma	Korelasyon	,863**	-	,107	-,167
	p	,000		,479	,267
İnternet Bağımlılığı	Korelasyon	,072	,107	-	-,031
	p	,637	,479		,839
Algılanan Stres	Korelasyon	-,199	-,167	-,031	-
	p	,185	,267	,839	

\*\*; $p < ,01$

Bağlanma stilleri, internet bağımlılığı ve algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkinin tespit edilmesine yönelik yapılan analiz sonucunda;

- Kaygılı bağlanma ile kaçınan bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir ( $p < ,05$ ). Kaygılı bağlanma ile internet bağımlılığı ve algılanan stres düzeyi arasında ise anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir ( $p > ,05$ ).

- Kaçınan bağlanma ile internet bağımlılığı ve algılanan stres düzeyi arasında ise anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir ( $p > ,05$ ).

- İnternet bağımlılığı ile algılanan stres düzeyi arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir ( $p > ,05$ ).

## BÖLÜM V

### SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Yapılan araştırmada şu sonuçlar elde edilmiştir;

- Yaş, cinsiyet, okunulan bölüm, yaşamın geçtiği yer ve sosyo-ekonomik düzey değişkenlerine göre katılımcıların kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeylerinde farklılaşma tespit edilmemiştir.

- Yaş, cinsiyet, okunulan bölüm, yaşamın geçtiği yer ve sosyo-ekonomik düzey değişkenlerine göre katılımcıların internet bağımlılık düzeyinde farklılaşma tespit edilmemiştir.

- Yaş, cinsiyet, okunulan bölüm, yaşamın geçtiği yer ve sosyo-ekonomik düzey değişkenlerine göre katılımcıların algılanan stres düzeyinde farklılaşma tespit edilmemiştir.

- Araştırmaya katılan bireylerden 144 kişinin internet bağımlılığına yönelik semptom göstermediği, 6 kişinin ise sınırlı semptom gösterdiği belirlenmiştir. Patolojik internet kullanıcısı ise bulunmamaktadır.

- Kaygılı bağlanma ile kaçınan bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir ( $p < ,05$ ). Kaygılı bağlanma arttıkça, kaçınan bağlanmanın arttığı tespit edilmiştir. Kaygılı bağlanma ile internet bağımlılığı ve algılanan stres düzeyi arasında ise anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir ( $p > ,05$ ).

- Kaçınan bağlanma ile internet bağımlılığı ve algılanan stres düzeyi arasında ise anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir ( $p > ,05$ ).

- İnternet bağımlılığı ile algılanan stres düzeyi arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir ( $p > ,05$ ).



Yaş değişkenine göre katılımcıların kaygılı ( $F_{(2-147)}=,388$ ;  $p>,05$ ) ve kaçınan bağlanma ( $F_{(2-147)}=,247$ ;  $p>,05$ ) düzeyleri farklılaşmamaktadır. Kılıç (2010) ile Dede (2015) araştırmalarında yaşıya göre bağlanma stillerinde farklılık olmadığını belirlemiştir. Bu sonuçlar ile araştırmamızda elde edilen sonuçlar benzerlik göstermektedir. Doyle, Lawford ve Markiewicz (2009) ise yaş arttıkça güvenli bağlanmanın arttığını bildirmektedir. Üniversite dönemindeki bireyler, sosyal ve akademik yaşantıya adapte olmaya çalışmaktadır. Üniversite dönemindeki romantik ilişkiler, sosyal gelişimi ve aktivitelere katılımın artırılmasına katkıda bulunmaktadır (Moss and Schwebel, 1993). Araştırmamızda çeşitli yaş gruplarından öğrenciler bulunmaktadır. Bu öğrencilerin sosyal ve akademik yaşantıya adapte olma düzeyinin birbirine yakın düzeyde olması, benzer uyum süreçlerinden geçmeleri, yaşa göre bağlanma stillerinde farklılığın oluşmasını engellediği varsayılmaktadır. Ayrıca araştırmamızdaki yaş aralığının çok geniş olmamasının ve benzer seviyede olmasının, çıkan sonucu etkilediği düşünülebilir.

Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların kaygılı ( $t_{(148)}=1,210$ ;  $p>,05$ ) ve kaçınan bağlanma ( $t_{(148)}=,949$ ;  $p>,05$ ) düzeyleri farklılaşmamaktadır. Üniversite öğrencileri üzerinde yürütölen araştırmada cinsiyet değişkenine göre bağlanma stillerinin farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Topkara, 2014). Cinsiyet değişkenine göre bağlanma stillerinde farklılaşmanın olmadığı çeşitli çalışmalarda mevcuttur (Gezer, 2001; Kılıç, 2010; Topkara, 2014). Bu sonuçlar araştırmamızda elde edilen sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Kadınların erkeklere göre daha yüksek seviyede kaçınan bağlanma gerçekleştirdiği belirlenmiştir (Konyalıoğlu, 2000). Hayata gözlerin açılmasıyla birlikte bebekler, kurdukları bağlarla çeşitli modeller geliştirmektedirler. Bu modeller gençlik ve olgunluk dönemindeki ilişkilerin temel yapısının belirlenmesinde oldukça etkilidir. Bebeklerin yakınlık kurma isteği, aslında bir ihtiyaçtır ve bebek bağ kurmak zorundadır. Doğumdan 3 yaşına kadar olan süreçte, kurulan bağlar oldukça önemlidir ve bu bağlar ileriki zamanlardaki temel ilişkilerin yapısını etkilemektedir (Bowlby, 2012). Bireylerin çocukluk döneminde kurduğu bağlanma stillerinin, yetişkinlik dönemini etkilediği bildirilmiştir. Örnekleme oluşturan bireylerin çocukluk döneminde orta düzeyde kaygılı ve kaçınan bağlanma geliştirmelerinin, yetişkinlik döneminde de etkisini gösterdiği düşünülebilir.

Okunulan bölüm değişkenine göre katılımcıların kaygılı ( $F_{(8-141)}=1,038$ ;  $p>,05$ ) ve kaçınan bağlanma ( $F_{(8-141)}=1,100$ ;  $p>,05$ ) düzeyleri farklılaşmamaktadır. Araştırmamızda Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler bölümü öğrencilerinin kaygılı ve kaçınan bağlanma puanları, diğer bölümlerdeki öğrencilere göre daha yüksek olmasına rağmen bu fark anlamlı değildir. Sosyal Hizmet bölüm öğrencilerinin ise kaygılı ve kaçınan bağlanma puanları, diğer bölümlerdeki öğrencilere göre daha düşüktür ve yine aynı şekilde diğer bölümlerdekilere göre aradaki fark anlamlı değildir. Bu durumun daha net anlaşılabilmesi için, eşit sayıda öğrencilere ulaşılarak daha güvenilir sonuçlar elde edilebilir.

Yaşamın geçtiği yer değişkenine göre katılımcıların kaygılı ( $F_{(2-147)}=1,258$ ;  $p>,05$ ) ve kaçınan bağlanma ( $F_{(2-147)}=1,745$ ;  $p>,05$ ) düzeyleri farklılaşmamaktadır. Araştırmaya katılan bireylerden 118 kişi büyükşehirde, 26 kişi şehirde, 6 kişi ise köy/kasabada yaşamını sürdürmektedir. Katılımcıların büyük bir kısmı büyükşehirde yaşamını sürdürmektedir. Şehirde yaşayanların aldıkları ortalama puanlar daha düşük olmasına rağmen, örneklemin belirli bir değişkende yığılmasının, ortalama puanlar arasında anlamlı farkın oluşmasına engel olduğu düşünülmektedir. Aynı durum internet bağımlılık düzeyinde ve stres düzeyinde de benzer şekilde sonuçlanmıştır. Dengeli bir dağılımla durumun daha güvenilir bir değerlendirmesinin yapılmasının faydalı olacağı düşünülebilir.

Sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre katılımcıların kaygılı ( $F_{(2-147)}=,925$ ;  $p>,05$ ) ve kaçınan bağlanma ( $F_{(2-147)}=1,033$ ;  $p>,05$ ) düzeyleri farklılaşmamaktadır. Kılıç (2010) ile Keler (2008) araştırmalarında, tıpkı araştırmamızda olduğu gibi ekonomik düzeye göre bağlanma stillerinin farklılaşmadığını belirlemişlerdir. Onur (2006) ise orta düzeyin üstünde ekonomik geliri olanların, güvenli bağlandığını bildirmiştir. Üniversite öğrencilerinin birçoğunun, herhangi bir işte çalışmamasından ötürü madde geliri, ailenin gelir düzeyini yansıtmaktadır. Aileler maddi açıdan sorun yaşamış olmaları, çocuklarının kendilerini güvende hissedebilecekleri bir ortam hazırlanmasına engel değildir. Çocuklarını demokratik bir tutumla yetiştirmeleri, onları farklılıklarıyla kabul etmesi ve aile içerisinde alınacak kararlara ortak etmesi, çocukların özgüven düzeyinin ve benlik saygısının yükselmesine olanak sağlayacaktır. Bu çocuklar

ise yetişkinlikte romantik ilişkilerinde de partnerlerine aynı şekilde bağlanacaklar ve etkili iletişim kurabileceklerdir.

Yaş değişkenine göre katılımcıların internet bağımlılık düzeyleri farklılaşmamaktadır ( $F_{(2-147)}=,739$ ;  $p>,05$ ). Yaş değişkenine göre internet bağımlılık düzeylerinin incelendiği çalışmalarda farklı sonuçlar elde edilmiştir. Yapılan araştırmada yaşa göre internet bağımlılık düzeyinin farklılık göstermediği belirlenmiştir (İşsever, 2016). Yaşa göre internet bağımlılık düzeyinin farklılık gösterdiği çalışmalarda bulunmaktadır (Günüç, 2009). Mayda ve arkadaşları (2015) 19 yaş üstündeki bireylerin, 19 yaş altındakilere göre internet bağımlılık düzeyinin yüksek olduğunu belirlemiştir. Yıldız ve Bölükbaş (2005) internet bağımlılığını, aşırı internet kullanım isteğinin engellenememesi ve internetsiz yapılan faaliyetlerin önemsiz olarak değerlendirilmesi şeklinde tanımlamışlardır. Günümüzde sosyal medyanın cep telefonlarından kontrol edilebilmesi, iletişimin internet üzerinden daha hızlı ve kolayca yapılabilmesi, istenilen bilgiye internette erişebilme imkânı gibi olumlu özellikler, internet kullanımını artırmaktadır. Araştırmamızdaki bireylerin, internet kullanımları patolojik düzeyde olmamakla birlikte yaşa göre de anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların internet bağımlılık düzeyleri farklılaşmamaktadır ( $t_{(148)}=1,056$ ;  $p>,05$ ). Canan (2010) ile Şahin, Özdemir ve Ünsal (2013) ile tarafından yapılan araştırmada, internet bağımlılık düzeyinin erkeklerde kadınlara oranla daha fazla olduğu belirlenmiştir. Günüç (2009), cinsiyet değişkeninin internet kullanımının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu tespit etmiştir. Yapılan araştırmalarda erkeklerde, internet bağımlılık düzeyinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu belirlenmiştir (Taçyıldız, 2010; Morsünbül, 2014; Tok, 2014). Bu sonuçların aksine kadınların, bağımlılık düzeyinin yüksek olduğu sonucuna da ulaşılmıştır (İnan, 2010). Araştırmamızda olduğu gibi cinsiyete göre farklılaşmanın olmadığı bir çalışmada bulunmaktadır (Canoğulları, 2014). İnternet bağımlılığı, online alış-verişi ve aşırı bilgi edinmeyi de kapsayabilmektedir (Young, 2000). Günümüzde ise sosyal medya kullanımı da buna dahil edilebilir. Bu bilgi ışığında, kadınların da internet bağımlısı olabileceği yorumu yapılabilir. Karaca (2007) internet ortamında sohbet edilmesi ve iletişim ihtiyacının giderilmesinin, aktivitelere daha az katılımın olması ile hedefsizliğin

internet bağımlılığına yol açabileceğini bildirmektedir. Yapılan açıklamalar dikkate alındığında, cinsiyete göre internet bağımlılık düzeylerinde farklılaşmanın olamayabileceği görülmektedir.

Okunulan bölüm değişkenine göre katılımcıların internet bağımlılık düzeyleri farklılaşmamaktadır ( $F_{(8-141)}=1,950$ ;  $p>,05$ ). Turan (2015) araştırmasında internet bağımlılık düzeyinin, okunulan bölüm değişkenine göre farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Turan, araştırmasının sonucunda oluşan farklılığın o bölümlere has bir durum olabileceği görülmektedir. Çünkü onun araştırmasına tıp fakültesi, sosyal bilimler, sağlık bilimleri ve mühendislik öğrencileri katılmıştır. Araştırmamızda ise çok farklı bölümlerden öğrenciler bulunmaktadır. Konu ile ilgili daha iyi yorum yapılabilmesi için, daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre katılımcıların internet bağımlılık düzeyleri farklılaşmamaktadır ( $F_{(2-147)}=,089$ ;  $p>,05$ ). Yapılan araştırmada ekonomik düzeyi iyi olan bireylerin internet bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir (Şahin, Özdemir ve Ünsal, 2013). Araştırmamızda örneklemin daha çok orta düzeyde ekonomik düzeye sahip olmasının, farkın oluşmasına engel olduğu düşünülmektedir.

Yaş değişkenine göre katılımcıların algılanan stres düzeyleri farklılaşmamaktadır ( $F_{(2-147)}=,190$ ;  $p>,05$ ). Cohen, Kamarack ve Mermeistein (1983), James ve Bovbjerg (2001) ile Birks, McKendree ve Watt'da (2009) araştırmasında yaşa göre stres düzeyinin farklı olmadığını belirlemiştir. Yapılan başka bir araştırmada stresin, yaşa göre farklı olduğu belirlenmiştir. Yaşı büyük olanların, küçük olanlara göre stresli durumla başa çıkabilmek adına çeşitli arayışlara daha fazla girdiği ve destek almaktan çekinmedikleri tespit edilmiştir (Williams and Mc Gillicuddy, 2000). Altunkol (2011) yaptığı araştırmada algılanan stresin, yaşa göre farklı olmadığını saptamıştır. Bu araştırma sonucu, araştırmamızdaki sonuçla benzerdir. Örneklemini oluşturan bireylerin yaşların benzer düzeyde olması, benzer düzeyde stres yaşamalarına sebep olabilmektedir. Şöyle ki katılımcıların geleceğe umutla bakabilmeleri, hedeflerinin olması, olumlu arkadaş ilişkilerinin varlığı ve stresörlerin daha az olması, algılanan stres düzeyinde farklılığın oluşmamasıyla açıklanabilir.

Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların algılanan stres düzeyleri farklılaşmamaktadır ( $t_{(148)}=-,077;p>,05$ ). Cinsiyet değişkenine göre stres düzeyinde çeşitli sonuçlar elde edilmiştir. Cinsiyete göre algılanan stres düzeylerinde farklılığın olmadığı çalışmalar mevcuttur (Cohen, Kamarack and Mermeistein , 1983; Williams and Mc Gillicuddy, 2000; Pedrelli et al., 2008; Yerlikaya, 2009). Bu sonuçlar, araştırmamızda elde edilen sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Cinsiyet değişkenine göre algılanan stres düzeylerinin incelendiği çalışmada kadınların erkeklere oranla algıladıkları stresin düzeyinin daha fazla olduğu belirlenmiştir (Yahyagil ve Deniz, 2004; Altunkol, 2011). Yaşanan durum olumsuzsa olumsuz duyguların ortaya çıkabileceği belirtilirken, stresle mücadele edileceği belirtilmiştir. Yaşanan olumsuz duygular ise stresin bir sonucu olmasından ziyade olayların bilişsel değerlendirilmesinin sonucudur. Tehdit edici durumla karşılaşıldığında durumu kontrol altına almaya ve baş etmeye yönelik çeşitli planlar yapılmaktadır. Bu planların hangisinin başarıya ulaşacağı konusunda çeşitli fikirler ortaya atılır. Stresli durumlarla karşılaşıldığında bireyin tecrübe ettiği durumların olumlu etkisinin stresi azaltabileceği savunulmaktadır (Folkman and Lazarus, 1984). Cinsiyete göre algılanan stres düzeyinde farklılığın oluşmamasının sebebi olarak, katılımcıların stresle baş edebilme düzeylerinin benzer seviyede olması gösterilebilir.

Sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre katılımcıların algılanan stres düzeyleri farklılaşmamaktadır ( $F_{(2-147)}=2,245; p>,05$ ). Davison ve Neale (2004) tarafından yapılan araştırmada ekonomik duruma göre stresin farklılaştığı belirlenmiştir. Ekonomik geliri yüksek olanların stresle daha iyi şekilde başa çıkabildikleri saptanmıştır (Çetin Özden, 2010). Altunkol (2011) yaptığı araştırmada algılanan stresin gelir düzeyine düzeye göre farklı olduğunu belirlemiştir. Araştırmamızda ekonomik düzeyi yüksek olan bireylerin algıladıkları stres düzeyi düşük olmasına karşın, fark anlamlı seviyede değildir. Bu durum orta düzeyde ekonomik gelire sahip olanların örneklemin büyük bir kısmını oluşturmasıyla açıklanabilir. Ayrıca ekonomik gelir farkını gözetmeksizin, bireylerin sosyal aktivitelere, eğitimlerine ve gereksinimlerini karşılama düzeylerinin benzer seviyede olmaları da farkın oluşmasını engellediği düşünülebilir.

YİYE Kaygı Alt boyutundan alınan ortalama puanın 43,13 olduğu tespit edilmiştir. YİYE Kaçınma Alt boyutundan alınan ortalama puanın 42,15 olduğu tespit edilmiştir. Kaygı ve kaçınma düzeylerinin ortalamasının altında olduğu belirlenmiştir. Algılanan Stres Ölçeği'nden alınan ortalama puanın 16,03 olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların algılanan stres düzeylerinin, düşük seviyede olduğu tespit edilmiştir. İnternet Bağımlılık Ölçeği'nden alınan ortalama puanın 23,11 olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların internet bağımlılık düzeylerinin düşük olduğu belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerden 144 kişinin internet bağımlılığına yönelik semptom göstermediği, 6 kişinin ise sınırlı semptom gösterdiği belirlenmiştir. Patolojik internet kullanıcısı ise bulunmamaktadır. Bu sonuçlar, örneklem grubunun internet kullanımına yönelik bilinçli ve amaca uygun hareket edildiğini göstermektedir.

Kaygılı ve kaçınan bağlanma ile internet bağımlılığı ve algılanan stres düzeyi arasında ise anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir ( $p>,05$ ). Hall ve Geher (2003) güvensiz bağlanan bireylerin strese sebep olan duruma yönelik, donuk bir şekilde kaldıklarını ve sorunu çözmek için çabalamadıklarını bildirmektedir. Güvensiz bağlananlarda ise stresle başa çıkma yerine geri çekilme davranışının sıklıkla kullanıldığı belirlenmiştir (Seiffge-Krenke, 2005). Sosyal medya kullanımı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada sosyal medyayı az kullanan bireylerin, fazla kullananlara oranla daha güvenli bağlandıkları belirlenmiştir. Aşırı düzeyde sosyal medyayı kullananlarda ise kaygılı ve korkulu bağlanma olduğu tespit edilmiştir (Zoppos, 2009). İnternet kullanımıyla bağlanmanın ilişkisinin incelendiği araştırmada internet kullanımı yüksek olanların kaygılı ve kaçınan bağlandığı belirlenmiştir (Shin, Kim and Jang, 2011). Özkan (2013) tarafından yapılan araştırmada korkulu bağlananların internet bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. İnternet bağımlılık düzeyi düşük olanların güvenli bağlandıkları belirlenirken, dışa dönük oldukları tespit edilmiştir. Morsünbül (2014) araştırmasında bağlanma stillerinin, internet bağımlılığının etkileyciliğinin en fazla olduğunu belirlemiştir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde bağlanma stilleri ile internet kullanımı ve stres düzeyi arasında ilişki olduğu görülmektedir. Fakat araştırmamızda anlamlı bir ilişki olmadığı

bu durumun, örneklemin düşük düzeyde internet bağımlılığı, stres, kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeyi göstermesinin bir sonucu olduğu düşünülmektedir.

İnternet bağımlılığı ile algılanan stres düzeyi arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir ( $p \geq 0,05$ ). Aydoğdu (2003) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin televizyon, internet ve bilgisayardan psikososyal açıdan olumsuz etkilendikleri tespit edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda, internet kullanımının aşırı olmasının fiziksel, sosyal ve ruhsal alanlarında problemlere sebep olduğu tespit edilmiştir (Özcan, 2004). DiNicola (2004) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin, akademik başarı, uyku problemleri, sosyal ilişkiler ve dersleri kaçırma ya da geç kalma konusunda internet kullanımının olumsuz etkilerine maruz kaldıkları tespit edilmiştir. Örneklemini oluşturan bireylerin akademik başarı düzeylerinin, sosyal ilişkilerinin istenilen seviyede olması, yaşanabilecek stres düzeyini azaltabilmektedir. Ayrıca problemleri internet kullanımı olan katılımcı sayısının 6 olması da örneklemini oluşturan bireylerin bilinçli internet kullanımı gerçekleştirdiklerini göstermektedir.

### **Öneriler:**

- Araştırmanın örneklemini Üsküdar Üniversitesi'nde öğrenim gören 150 kişi oluşturmaktadır. Örneklem sınırlıdır ve sonuçların genellenebilmesi için her bölgeden üniversite öğrencisine ulaşılabilir.

- Bağlanma stilleri, internet bağımlılık düzeyi ve algılanan stres düzeyleri kullanılan ölçeklerle belirlenmek istenmiştir. Üniversite öğrencilerinin bireysel ve sosyal problemleri göz ardı edilmiş olup, bire bir görüşmeler gerçekleştirilmemiştir. Daha güvenilir sonuçlar elde edebilmek için, ileride yapılacak çalışmalarda farklı bilgi alma yöntemleri uygulanabilir.

- Yapılan çalışmada çeşitli bölümlerden öğrenciler bulunmaktadır. Okunulan bölüme göre sonuç değişkenlerinin daha güvenilir sonuçlarla incelenebilmesi için, eşit sayılarda öğrencilere ulaşılabilir.

- Günümüzün en önemli problemlerinden birisi internet kullanımı ve sonucunda ortaya çıkabilecek olan internet bağımlılığıdır. İnternet bağımlılığının daha etkin bir Şekilde araŐtırılabilmesi için, yapılacak olan araştırmalarda akıllı telefon bağımlılığı üzerinde durulabilir.

- Problemlerle ilgili internet kullanımına yönelik bilinçlendirici ve sorun çözücü eğitimler düzenlenebilir.

- Stres düzeylerinin daha iyi anlaşılabilmesi için, arkadaşlık ilişkileri, hedefler, kariyer planlaması, yalnızlık düzeyleri gibi değişkenlerle stresin iliŐkisine bakılabilir.

### **5.1. Araştırmanın Sınırlılıkları**

- Yapılan araştırma Üsküdar niversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerle sınırlıdır.

- Yapılan araştırma katılımcılara uygulanan Sosyodemografik Veri Formu, Algılanan Stres leği, İnternet Bağımlılığı leği ve YİYE'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.



## KAYNAKÇA

Ainsworth, M. S., 1979, "Infant–Mother Attachment", *American Psychologist*, 34(10):pp. 932.

Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E. and Wall, S., *Patterns Of Attacment*, Hillsdale, N.J. Lawrance Erlbaum Assosiates, 1978.

Ainsworth, M.D.S., and Bowlby, J., 1991, "An ethological approach to personaliy development", *American Psychologist*, 46:pp.333-341.

Alantar, Z., ve Maner, F., 2008, "Bağlanma Kuramı Açısından Yeme Bozuklukları" *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9: ss.97-104.

Altuğ, B., Kaya, N., Kucur, R., Dura, S. ve Ecirli, Ş., 1997, "Fizik ve Ruhsal Hastalıklarda Stresin Etkisi", *Yeni Sempozyum Dergisi*, 35(1):ss.3-5.

Altunkol, F., 2011, *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri İle Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Amerikan Psikiyatri Birliği, *Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayımsal Elkitabı*, Beşinci Baskı (DSM-V) Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, (2013). (Çev., Köroğlu, E.) Hekimler Yayın Birliği, Ankara.

Ayaroğlu, N. S., 2002, *The Relationship Between Internet Use and Loneliness of University Students*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), ODTÜ, Eğitim Bilimleri Bölümü, "bakıda").

Aydoğdu, C., 2003, *Televizyon ve Bilgisayarın ( 18-24 yaş) Gençler Üzerindeki Psikolojik Etkileri: Hendek Örneği*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, "bakıda").

Baltaş, A. ve Baltaş, Z., Stres ve Başa Çıkma Yolları, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2004.

Bartholomew, K. and Horowitz, L. M. 1991, "Attachment Styles Among Young Adults: A Test Of A Four Category Model", Journal Of Personality And Social Psychology, 61:pp.226– 241.

Bartholomew, K., 1990, "Avoidance Of Intimacy: An Attachment Perspective", Journal Of Social Personality Relationships, 7:pp.147-178.

Bayraktar, F., 2001, İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, "bakıda").

Beard, K. W. And Wolf, E. M., 2001, "Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction", Cyberpsychology & Behavior, 4(3).

Bildik, T. ve Özbaran, B., 2006, Bağlanmanın Nörobiyolojisi. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 13:ss.137-144.

Birks, Y., McKendree, J. and Watt, I., 2009, "Emotional Intelligence And Perceived Stres In Healthcare Students: A Multi-Institutional, Multi-Professional Survey", BMC Medical Education, 9(61):pp.1-8.

Bowlby, J. , 2012, Güvenli Bir Dayanak: Ebeveyn- Çocuk Bağlanması Ve Sağlıklı İnsan Gelişimi, (Çev. S. Güneri), Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: İstanbul.

Bowlby, J., Attachment and Loss Volume I: Attachment, Basic Books, New York, 1969.

Bowlby, J., Maternal Care And Mental Health. Geneva: World Health Organization, 1951.

Bowlby, J., Seperation: Attachment, Loss, Anxiety And Anger. Volume II, Basic Books Inc, New York, 1973.

Bozkurt, T., Uluğ, M.,Turpoğlu-Çelik, A., Oktuğ, Z., İçellioğlu, S., Özden, M.S., Soysal, Ö. (2010). Stres, İstanbul Kültür Üniversitesi Yayınları, İstanbul.

Brennan, K. A., Clark, C. L. and Shaver, P. R., Self-Report Measurement of Adult Romantic Attachment: An Integrative Overview, Ed. J. A. Simpson and W. S. Rholes, Attachment Theory And Close Relationships, The Guilford Press, New York, 1998..

Budak, S., Psikoloji Sözlüğü, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara, 2003.

Can, M. Ş., 2007, İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinde Görülen “Madde Bağımlılığı” Alışkanlığı, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, “bakıda”).

Canan, F., 2010, Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Disosiyatif Belirtiler ve Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki, Tıpta Uzmanlık Tezi, Düzce Üniversitesi, Tıp Fakültesi.

Chang, M. K. and Man Law, S. P. 2008, “Factor structure for young’s internet addiction test: a confirmatory study” Computers in Human Behavior, 24(6).

Chou, C., Condrón, L. and Belland, J. C., 2005, “A Review Of The Research On Internet Addiction”, Educational Psychology Review, 17 (4):pp.363-388.

Cohen, S., Kamarck, T. and Melmerstein, R., 1983, “A Global Measure of Perceived Stress”. Journal of Health and Social Behavior, 24:pp.385-396.

Çağıltay, K., Herkes İçin İnternet, Tübitak-Odtü Yayınları, Ankara, 1994.

Çelik, Ç.B., 2010, Üniversite Öğrencilerinin Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantılarının Kendilik Algısı Ve Boyun Eğici Davranışlar Üzerine Etkisi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, “bakıda”).

Çetin Özden, E., 2010, Polis Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Davidovitz, R., Mikulincer, M., Shaver, P. R., Ijzak, R. and Popper, M., 2007, “Leaders As Attachment Figures: Their Attachment Orientations Predict Leadership-Related Mental Representations And Followers’ Performance And Mental Health”, Journal of Personality and Social Psychology, 93: pp.632–650.

Davison, G. C. and Neale, J. M. (2004), Anormal Psikoloji, (Çev. İ. Dağ), Türk Psikologlar Derneği, Ankara, 2004

Dinicola, M. D., 2004, Pathological İnternet Use Among College Students: The Prevalance Of Pathological İnternet Use And Its Correlates, Unpublished Doctorate’s Thesis, Ohio University, College of Education.

Doruk, D., 2007. Öğrenme İsteksizliğinin İnternet Kullanımıyla İlişkilendirilmesi (Ergen Boyutunda), (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, “bakıda”).

Erdem Boyvat, Ç., 2015, Aile Ve Sosyal Politikalar Bakanlığı İl Müdürlüğü'ne Müracaat Eden Eğitim Düzeyi Ve Gelir Seviyesi Düşük Bireylerde Bağlanma Stillerinin Umutsuzluk Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. 2013, “Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlik Analizi”, New/Yeni Symposium Journal, 51(3):ss.132-140.

Goldberg, I. (1996). Goldberg's Message. Erişim tarihi 17.04.2017, <http://www-usr.rider.edu/~suler/psyber/supportgp.html>

Griffiths, M. D., 2000, “Internet Addiction: Time o be Taken Seriously?”, Addiction Research, 8:pp.413-418.

Güçlü, N., 2001, “Stres Yönetimi”, Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21(1):ss.91–109.

Güngör, D., 2000, Bağlanma Stillerinin Ve Zihinsel Modellerin Kuşaklara Aktarımında Ana-Babalık Stillerinin Rolü, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, “bakıda”).

Günüç, S., 2009, İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, “bakıda”).

Hall S.E. and Geher G., 2003, “Behavioral And Personality Characteristics Of Children With Reactive Attachment Disorder”, Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied. 137:pp.145–162.

Hazan, C. and Shaver, P.R., 1994, “Bağlanma (Yakın İlişkilerle İlgili Araştırmalar İçin Bir Çerçeve)”, (Çev. A. Dönmez). Psychological Inquiry, 5(1): ss.1-49.

Hazan, C., Shaver, P.R., 1987, “Romantic Love Conceptualized As An Attachment Process”, Journal of Personality and Social Psychology, 52(3): pp.511-524.

Hisli Şahin, N., Stresle Başa Çıkma. Olumlu Bir Yaklaşım, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 1995.

Işık, U., 2007. “Medya Bağımlılığı Teorisi Doğrultusunda İnternet Kullanımının Etkileri ve İnternet Bağımlılığı”, Doktora Tezi (Yayınlanmamış), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

İçel, K., Kitle Haberleşme Hukuku, Beta Yayınları, İstanbul, 1998.

James, G. D. and Bovbjerg, D. H., 2001, “Age And Perceived Stress Independently Influence Daily Blood Pressure Levels And Variation Among Women Employed In Wage Jobs”, American Journal of Human Biology, 13(2):pp.268-74.

Kılıçoğlu, A. 2007, “Stres ve Beyindeki Etkileri: Bir Gözden Geçirme”, Yeni Symposium, 45(3):ss.134-140

Kobak, R. R. and Sceery, A., 1988, “Attachment İn Late Adolescence: Working Models, Affect Regulation, And Representations Of Self And Others”. Child Development, 59: pp.135-146.

Kubey, R. W., Lavin, M. J. and Barrows, J. R., 2001, “Internet use and collegiate academic performance decrements: early findings” Journal of Communication, 52(2):pp.366-382.

Lazarus, R.S. and Folkman, S., Stress, Appraisal and Coping, Springer, NewYork, 1984.

Makine, P. and Lindley A. P., Pozitif Stres Yönetimi, Rota Yayınları, İstanbul, 1995.

Morahan-Martin, J. and Schumacher, P. (2000). "Incidence And Correlates Of Pathological Internet Use Amongcollege Students". Computers in Human Behavior, 16:pp.2–13.

Morsünbül, Ü. (2014), "İnternet Bağımlılığının Bağlanma Stilleri, Kişilik Özellikleri, Yalnızlık Ve Yaşam Doyumu İle İlişkisi", International Journal of Human Sciences, 11(1):357-372.

Nalwa, K. and Anand, A, P, 2003, "Internet Addiction In Students: A Cause Of Concern", Cyberpsychology and Behaviour, 6:pp.653-656.

Özcan, N. K., 2004, Üniversite Öğrencilerinde İnternet Kullanımının Psikososyal Durum ile İlişkisi, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Özkan, Ö., 2013, İnternet Kullanımıyla İlgili Değişkenlerin Cinsiyet, Kişilik Özellikleri, Yaşam Doyumu Ve Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Pedrelli, P., Feldman, G. C., Vorono, S., Fava, M. and Petersen, T., 2008, "Dysfunctional Attitudes And Perceived Stress Predict Depressive Symptoms Severity Following Antidepressant Treatment In Patients With Chronic Depression", Psychiatric Research, 161:pp.302–308.

Pehlivan Aydın, İ., İş Yaşamında Stres, Pegem A Yayıncılık, Ankara, 2002.

Roskies, E., Savaş ya da Kaç Tepkisi: Strese Gösterilen İlk Tepkiler. (Çev. N.H. Şahin), Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 1994.

Saygılı, S., Strese Son, Elit Yayıncılık , İstanbul, 2005.

Seiffge-Krenke, I., 2005, "Coping Trajectories From Adolescence To Young Adulthood: Links To Attachment State Of Mind". Journal of Research On Adolescence, 15(4): pp.561-582.

Shin, S., Kim, N. and Jang, E., 2011, "Comparison Of Problematic Internet And Alcohol Use And Attachment Styles Among Industrial Workers In Korea", Cyberpsychology, Behavior And Social Networking, 14(11):pp.665-72.

Soygüt, G., 2004, "Bir Düzeltici Bağlanma İlişkisi Olarak Psikoterapi: Psikoterapi Süreçlerinde Bağlanma Ve Terapötik İttifak", Türk Psikoloji Yazıları, 13(7):ss.63-77.

Suler, J., 1999, "Healthy And Pathological Internet Use", CyberPsychology and Behavior, 2;pp.385-394.

Sund, A. M. and Wichstrom, L., 2002, "Insecure attachment as a risk factor for future depressive symptoms in early adolescence" Journal of the American Acedemy of Child, 41 (12):pp.1478-1486.

Sümer, N. ve Güngör, D., 1999, "Çocuk Yetiştirme Stillerinin Bağlanma Stilleri, Benlik Değerlendirmeleri Ve Yakın İlişkiler Üzerindeki Etkisi", Türk Psikoloji Dergisi, 14(44):ss.35-58.

Sümer, N., 2006, "Yetişkin Bağlanma Ölçeklerinin Kategoriler ve Boyutlar Düzeyinde Karşılaştırılması", Türk Psikoloji Dergisi, 21(57):ss.1-22.

Sümer, N., ve Anafarta Şendağ, M., 2009, "Orta çocukluk Döneminde Ebeveynlere Bağlanma, Benlik Algısı Ve Kaygı", Türk Psikoloji Dergisi, 24(63).

Şahin, N., Stresle Başa Çıkma, Ed. S., Tevruz, Türk Psikologlar Derneği Yayını, Ankara, 1994.



Şahin, S., Özdemir, K. ve Ünsal, A., 2013, "Evaluation Of The Relationship Between Internet Addiction And Depression In University Students", *Medicinski Glasnik*, 18:pp.14-27.

Taş, S., 2013, *Düzce Üniversitesi Araştırma Ve Uygulama Hastanesi Hemşirelerinde Psikolojik Dayanıklılık, Depresyon Ve Algılanan Stresin Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Taylor, S.E., *Health psychology*, McGraw-Hill, NewYork, 2003.

Tires, P., *Stres*, (Çev. Y. Haznedaroğlu), İstanbul, Metler Matbaa, 1987.

Topkara, G., 2014, *Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları Ve Yetişkin Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Türkiye İstatistik Kurumu, 18 Ağustos 2015 Verileri (<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=18660>, E.T., 21.04.2017)

Williams, K., and McGillicuddy-De Lisi, A., 2000, "Coping strategies in adolescents" *Journal of Applied Developmental Psychology*, 20, pp.537-549.

Yahyagil, M. Y. ve Deniz, Y., *Bir Sağlık Kuruluşu Çalışanlarının Örgüt İklimi İle Stres Unsurlarını Algılamaları Ve İşi Bırakma Niyetleri*. II. Ulusal Sağlık Kuruluşları Yönetimi Kongresi Kitabı, İstanbul Üniversitesi, İşletme Fakültesi Araştırma ve Yardım Vakfı Yayını, İstanbul, 2004.

Yerlikaya, E. E., 2009, *Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları İle Algılanan Stres, Kaygı Ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, "bakıda").

Yıldız, M.C. ve Bölükbaş, K., 2005, İnternet Kafeler, Gençlik ve Sosyal Sapma, İnternet ve Toplum, Ed.: A. Tarcan, Anı Yayıncılık, Ankara.

Yılmaz, D., 2010, Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalına Başvuran Çocuk ve Ergenlerde Bilgisayar Oyunu ve İnternet Kullanımı İle Utangaçlık ve Sosyal Fobi İlişkisinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi), Uludağ Üniversitesi, Tıp Fakültesi, “bakıda”).

Young, K. S., 1996, “Internet Addiction: The Emergence Of A New Clinical Disorder”, Cyberpsychology and Behaviour, 1:pp.237-244.

Young, K. S., and Rogers, C., 1998, “The relationship between depression and internet addiction”, Cyber Psychology and Behavior, 1(1):pp.25-28.

Young, K. S., The Evaluation And Treatment Of Internet Addiction, Professional Resource Press, Sarasota, 1999.

Young, K., 1998, Internet Addiction; The Emergence Of New Clinical Disorder. CyberPsychology and Behavior, 1(3):pp. 237-244.

Zoppos, E., 2009, “Attachment Style And Facebook Use: Can Facebook Be Used To Help Overcome Attachment Style-Related Issues?”, Behavioural Studies Working Paper Series, 3:pp.1-13.

## EKLER

### EK 1 Sosyodemografik Veri Formu

- 1) Yaş:
- 2) Cinsiyet
  - a) Erkek
  - b) Kadın
- 3) Okuduğunuz bölüm
- 4) Yaşamının çoğunu geçirdiğiniz yer?
  - a) Büyükşehir
  - b) Şehir
  - c) Köy/kasaba
- 5) Sosyo-ekonomik düzeyiniz
  - a) Yüksek
  - b) Orta
  - c) Düşük

## EK 2 Algılanan Stres Ölçeği

Aşağıdaki sorular son bir ay içindeki düşünceleriniz ve duygularınızla ilgilidir. Her bir soruda sizden bu düşünceyi ya da duyguyu ne sıklıkta yaşadığınızı belirtmeniz istenmektedir. Bazı sorular birbirine benzer gibi görünse de aralarında farklılıklar vardır ve her soruyu ayrı bir soru olarak değerlendirmeniz gerekmektedir. Soruları yanıtlarken son bir ay içinde ne sıklıkta bu şekilde düşündüğünüzü ya da hissettiğinizi hesaplamaya çalışmak yerine soruyu okuduktan sonra seçenekler arasında en uygun gördüğünüz tahmini işaretlemeniz daha uygun olacaktır.

	HİÇ	NEREDEYSE HİÇ	BAZEN	SIKÇA	ÇOK SIK
1. Son bir ay içinde, beklenmedik şekilde gerçekleşen olaylardan dolayı ne sıklıkta üzüldünüz?					
2. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi hissettiniz?					
3. Son bir ay içinde kendinizi ne sıklıkta, gergin ve stresli hissettiniz?					
4. Son bir ay içinde, yaşamınızdaki can sıkıcı durumlarla ne sıklıkta başarılı bir biçimde baş ettiniz?					
5. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızda meydana gelen önemli değişikliklerle etkili bir biçimde başa çıktığınızı hissettiniz?					
6. Son bir ay içinde ne sıklıkta, kişisel sorunlarınızla baş etme yeteneğinizden emin oldunuz?					
7. Son bir ay içinde ne sıklıkta, işlerin istediğiniz gibi gittiğini hissettiniz?					
8. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yapmak zorunda olduğunuz her şeyin üstesinden gelemeyeceğinizi düşündünüz?					
9. Son bir ay içinde yaşamınızdaki rahatsız edici olayları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
10. Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki olaylara hakim olduğunuzu hissettiniz?					
11. Son bir ay içinde, kontrolünüz dışında gerçekleşen şeylerden dolayı ne sıklıkta öfkelenediniz?					
12. Son bir ay içinde ne sıklıkta, üstesinden gelmek zorunda olduğunuz şeyler üzerinde düşündünüz?					
13. Zamanınızı nasıl geçirdiğinizi son bir ay içinde ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
14. Son bir ay içinde ne sıklıkta, güçlüklerin, üstesinden gelemeyeceğiniz kadar çoğaldığını hissettiniz?					

### EK 3 İnternet Bağımlılığı Ölçeği

	Yanıtlarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendiriniz. 0- Hiçbir zaman Nadiren 2- Ara sıra 3- Çoğunlukla 4- Çok sık 5- Devamlı	0	1	2	3	4	5
1	Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?						
2	Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal edersiniz?						
3	Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?						
4	Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?						
5	Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce e-postanızı (email) denetlersiniz?						
6	Ne sıklıkla okula devamınız internette dolaylı olarak olumsuz etkilenir?						
7	Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?						
8	Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın fazlalığından şikayet eder?						
9	Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma sürenizden olumsuz yönde etkilenir?						
10	Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internette girersiniz?						
11	Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?						
12	Ne sıklıkla internetsiz hayatın sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağını düşünürsünüz?						
13	Biri sizi internetteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kinci konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar gösterirsiniz?						
14	Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü ne sıklıkla uykunuz kaçır?						
15	İnternette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya internete girmeyi hayal edersiniz?						
16	Kendinizi ne sıklıkla internetteyken "yalnızca birkaç dakika daha" derken bulursunuz?						
17	Ne sıklıkla İnternette harcadığınız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?						
18	İnternette kaldığınız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız?						
19	Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi yeğlersiniz?						
20	Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sinirli hissedip, internete girince rahatlırsınız?						

## EK 4 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

Aşağıdaki her bir ifadenin sizi ne derecede tanımladığını yanlarındaki ölçek üzerinde işaretleyiniz. Ölçeği işaretlerken lütfen aşağıdaki anahtarı göz önünde bulundurunuz.

### ANAHTAR:

- 1: Beni hiç tanımlamıyor
- 2: Çok az tanımlıyor
- 3: Az tanımlıyor
- 4: Orta derecede tanımlıyor
- 5: Ortanın üstünde tanımlıyor
- 6: Epey tanımlıyor
- 7: Beni tamamen tanımlıyor

1. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
2. Terk edilmekten korkarım	1	2	3	4	5	6	7
3. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olmak konusunda çok rahatımdır	1	2	3	4	5	6	7
4. İlişkilerim konusunda çok kaygılıyım	1	2	3	4	5	6	7
5. Birlikte olduğum kişi bana yakınlaşmaya başlar başlamaz kendimi geri çekiyorum	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni benim onları umursadığım kadar umursamayacaklarından endişelenirim	1	2	3	4	5	6	7
7. Romantik ilişkide olduğum kişi çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım	1	2	3	4	5	6	7
8. Birlikte olduğum kişiyi kaybedeceğim diye çok kaygılanırım	1	2	3	4	5	6	7
9. Birlikte olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissedemem	1	2	3	4	5	6	7
10. Genellikle birlikte olduğum kişinin benim için hissettiklerinin benim onun için hissettiklerim kadar güçlü olmasını arzu ederim	1	2	3	4	5	6	7
11. Birlikte olduğum kişiye yakın olmak isterim ama sürekli kendimi geri çekerim	1	2	3	4	5	6	7
12. Genellikle birlikte olduğum kişiyle tamamen bütünleşmek isterim ve bu bazen onları korkutup benden uzaklaştırır	1	2	3	4	5	6	7
13. Birlikte olduğum kişilerin benimle çok yakınlaşması beni gerginleştirir	1	2	3	4	5	6	7
14. Yalnız kalmaktan endişelenirim	1	2	3	4	5	6	7
15. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda oldukça rahatımdır	1	2	3	4	5	6	7
16. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır	1	2	3	4	5	6	7

17. Birlikte olduğum kişiyle çok yakınlaşmaktan kaçınmaya çalışırım	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişi tarafından sevildiğimin sürekli ifade edilmesine gereksinim duyarım	1	2	3	4	5	6	7
19. Birlikte olduğum kişiyle kolaylıkla yakınlaşabilirim	1	2	3	4	5	6	7
20. Birlikte olduğum kişileri bazen fazla duygu ve bağlılık göstermeleri için zorladığımı hissedirim	1	2	3	4	5	6	7
21. Birlikte olduğum kişilere güvenip dayanma konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım	1	2	3	4	5	6	7
22. Terk edilmekten pek korkmam	1	2	3	4	5	6	7
23. Birlikte olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim	1	2	3	4	5	6	7
24. Birlikte olduğum kişinin bana ilgi göstermesini sağlayamazsam üzülür ya da kızarım	1	2	3	4	5	6	7
25. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım	1	2	3	4	5	6	7
26. Birlikte olduğum kişinin bana isteğim kadar yakın olmadığını düşünürüm	1	2	3	4	5	6	7
27. Sorunlarımı ve kaygılarımı genellikle birlikte olduğum kişiyle tartışırım	1	2	3	4	5	6	7
28. Bir ilişkide olmadığım zaman kendimi biraz kaygılı ve güvensiz hissedirim	1	2	3	4	5	6	7
29. Birlikte olduğum kişilere güvenip dayanmakta rahatımdır	1	2	3	4	5	6	7
30. Birlikte olduğum kişi istediğim kadar yakınımda olmadığında kendimi engellenmiş hissedirim	1	2	3	4	5	6	7
31. Birlikte olduğum kişilerden teselli, öğüt ya da yardım istemekten rahatsız olmam	1	2	3	4	5	6	7
32. İhtiyaç duyduğumda, birlikte olduğum kişiye ulaşamazsam kendimi engellenmiş hissedirim	1	2	3	4	5	6	7
33. İhtiyacım olduğunda birlikte olduğum kişiden yardım istemek işe yarar	1	2	3	4	5	6	7
34. Birlikte olduğum kişiler beni onaylamadıkları zaman kendimi gerçekten kötü hissedirim	1	2	3	4	5	6	7
35. Rahatlama ve güvencenin yanı sıra çok şey için birlikte olduğum kişiyi ararım	1	2	3	4	5	6	7
36. Birlikte olduğum kişi benden ayrı zaman geçirdiğinde üzülürüm	1	2	3	4	5	6	7

## **EK 5 Özgeçmiş**

01.02.1989 tarihinde Malatya'nın Kuluncak doğdum. İlköğretim 4. sınıf kademesine kadar eğitimimi Sofular İlköğretim okulunda sürdürdüm. Daha sonra ilköğretim kademesini İstanbul'un Sultangazi İlçesi'nde Cebeci Sultañçiftliği İlköğretim Okulu'nda tamamladım. 2003-2006 yılları arasında İstanbul Bayrampaşa Sabit Büyükbayrak Lisesi'nde ortaöğretimi okul 3.'lüğü ile tamamladım. 2008-2012 yılları arasında Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü ile lisans hayatımı noktaldım. 2012 yılında Kamu Personeli Seçme Sınavına katılarak İstanbul Arnavutköy Aşık Veysel İlkokulu'na atandım. 5 yıl Aşık Veysel İlkokulu'nda ve çalıştıktan sonra 2017 iliçi tayin hakkı ile İstanbul Sultangazi Piri Reis Ortaokulu'na tayin odum. Aynı yıl görevlendirme ile Sultangazi Sabri Ülker İmam Hatip Ortaokulu ve Sultangazi Şehit Engin Tilbaç İlkokulu'nda görevimi sürdürmekteyim. 2014 yılında Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Klinik Psikoloji alanında yüksek lisansa başladım ve bu okulun öğrencisi olarak eğitim hayatımı sürdürmekteyim.

**Eğitim Bilgileri:** Sofular İlköğretim Okulu/Kuluncak/Malatya

Cebeci Sultañçiftliği İlköğretim Okulu/Sultangazi/İstanbul

Sabit Büyükbayrak Lisesi/Bayrampaşa/İstanbul

Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü/Hendek/Sakarya

Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Klinik Psikoloji Bölümü/Üsküdar/İstanbul

**Alınan Eğitimler:** Bağımlılıkla Mücadele Kursu

Çocuk İhmal ve İstismarı Kursu

Psikoeğitim Uygulayıcı Eğitimi Kursu

Çocuk Koruma Kanunu Danışmanlık Tedbiri Kararları Uygulayıcı Yetiştirme Kursu

Eğitimde Drama Teknikleri Kursu

**İş Deneyimi:** Aşık Veysel İlkokulu - Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik



Cumhuriyet Ortaokulu - Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

Piri Reis Ortaokulu - Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

Sabri Ülker İmam Hatip Ortaokulu - Psikolojik Danışmanlık ve  
Rehberlik

Şehit Engin Tilbaç İlkokulu - Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

### **İletişim Bilgileri:**

İş adresi: Cebeci Mahallesi Atatürk Bulvarı No:3 Piri Reis Ortaokulu/Sultangazi –  
İstanbul

[Tel: 02126062365](tel:02126062365)

Ev adresi: Cebeci Mah 2510 Sokak No:8 Daire:4 Sultangazi/İstanbul

Cep: 05078679544

E-Mail: [cylnyldrm88@gmail.com](mailto:cylnyldrm88@gmail.com)