



T.C.

**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET
BAĞIMLILIĞI VE ÖFKE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Ekrem KIYGI

154102011

YÜKSEK LİSANS

TEZİ

Tez Danışmanı

Yrd. Doç. Dr. Oğuz Tan

İSTANBUL-2018

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

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET
BAĞIMLILIĞI VE ÖFKE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

Ekrem KIYGI
154102011

YÜKSEK LİSANS
TEZİ

Tez Danışmanı
Yrd.Doç.Dr Oğuz Tan

İSTANBUL-2018



T.C.
ÜSKÜDAR
ÜNİVERSİTESİ

YÜKSEK LİSANS TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI
..... ENSTİTÜSÜ

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 154102011
Öğrenci Adı Soyadı	: Ekrem Kıyas
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Yrd. Doç. Dr. Özgür Tan
Tezin Başlığı	: Üsküdar Üniversitesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Akademi İlişkilerinin İncelenmesi

Toplantı Tarihi	: 18.01.2018	Saati	: 10.30
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> Geldi		
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.			
<input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın tez çalışması başarılı bulunarak KABUL edilmesine,			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonunda tez çalışmasının DÜZELTİLMESİNE , düzeltme için adaya ay EK SÜRE verilmesine (en fazla 3 ay)			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonunda tezin REDDEDİLMESİNE			
<input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUĞU			
İle karar verilmiştir.			
Savunmada Tezin Başlığı : <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi <input type="checkbox"/> Değişti			
Tezin Yeni Başlığı : <input type="checkbox"/> Değişmedi			
Öğrenci Savunmaya : <input type="checkbox"/> Gelmedi			
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,			
<input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ İLE REDDEDİLMİŞTİR.			

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Başkan		
Danışman Üye	Yrd. Doç. Dr. Özgür Tan	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Ekrem ÖZTEN	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Tuncel Arzu Özcan İkizler	
Üye		

(Tüm durumlarda jüri üyelerinin tez değerlendirme raporları gerekir.)

Sayı No :

Tarih : / / 20

Yukarıda kimlik bilgileri belirtilen ve Anabilim Dalımız Yüksek Lisans Programı öğrencisinin Tez Savunma Sınav Tutanağı ve eklerinin Enstitü Yönetim Kurulunda görüşülmesi hususunda bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Not: Bu forma orijinal raporlar (bir nüsha) eklenecektir.

.....
Anabilim Dalı Başkanı
(Unvanı, Adı Soyadı, İmza)

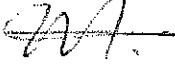
YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum ‘‘Üsküdar Üniversitesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Öfke Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’’ adlı çalışmamın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve faydalandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak faydalanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih

13/01/2018

Adı SOYADI Ekrem Kıyğı

İmza 

ÖNSÖZ

Büyük bir hızla gelişmekte olan internet dünyası hayatımızı kolaylaştıracak birçok faydalı olanak sağlamaktadır. Hayatımıza olumlu katkılar sunan internet her yaş gurubundan insan tarafından, hemen hemen hayatın her alanında kullanılmaktadır. İnternet kullanımı dünyada ve ülkemizde giderek yaygınlaşmaktadır. Özellikle öğrencilerin internet kullanım düzeyleri giderek artmaktadır. Ne yazık ki kullanım sıklığı ve kullanım düzeyinin artması beraberinde bir takım olumsuzlukları da getirmektedir. İnternetin bilinçsiz kullanımı insan üzerinde bedensel, zihinsel, ruhsal hatta duygusal çeşitli marazlara sebebiyet verebilmektedir. Bu sıkıntılarında kimilerinin de internet bağımlılığı ve öfke olabileceği düşünülerek bu araştırma yapılmıştır. Daha çok öğrencilerin internet kullanım sıklığı göz önüne alınarak üniversite öğrencileri tercih edilmiş ve üniversite öğrencilerinde internet bağımlılık düzeyleri ile öfke arasındaki ilişkiye bakılmıştır.

Araştırma dört bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde problem tanımlanmıştır. İkinci bölümde ise İnternet Bağımlılığının Kavramsal Çerçevesi, İnternet, Bağımlılık Ve İnternet Bağımlılığıyla İlgili Temel Kavramlar, ele alınmıştır. Üçüncü bölüm ise öfke ile ilgili olup, Öfke ve Öfke Kontrolünün Kavramsal Çerçevesi başlığı altında öfke ve öfke kontrolü kavramları değerlendirilmiştir. Dördüncü bölüm ise Yöntem Ve Bulgulardan oluşmaktadır.

Yaptığım araştırma boyunca benden ilgi ve desteklerini esirgemeyen hocam sayın Yrd. Doç. Dr. Oğuz Tan'a teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca tüm hayatım ve eğitim öğretim yaşantım boyunca benden desteklerini esirgemeyen maddi manevi yanımda olarak beni bugünlere getiren aileme , tez çalışmam boyunca benden desteğini hiç esirgemeyen Nagehan Özkurteller'e ve diğer meslektaşlarıma saygı ve şükranlarımı sunarım.

Ekrem KIYGI

ÖZET

(KIYGI, Ekrem, Yüksek Lisans, İstanbul, 2017)

Üsküdar Üniversitesi Öğrencilerinde internet bağımlılığı ile öfke arasındaki ilişkinin incelenmesi

Bu araştırmayla, toplumda giderek yaygınlaşan internet kullanımının üniversite öğrencilerinde bağımlılık seviyesine ulaşma durumuna dikkat çekilerek, internet bağımlılığının öfke duygusu üzerine etkileri değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu amaçların değerlendirilerek neticelerinin tartışılması ile literatüre katkı sağlamak ikinci bir amaçtır. Bu doğrultuda araştırma için genel evren olarak Üsküdar Üniversitesi öğrencileri seçilmiştir. Öğrenciler tesadüfi eleman örnekleme yöntemi ile üniversitenin ön lisans, lisans ve yüksek lisans öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemi %50 kadın ve %50 erkek olmak üzere 100 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların %50'si ön lisans mezunu, %30'u lisansüstü ve %20'si lisans mezunudur. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları; Demografik Bilgi Formu, İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği'dir. İstatistiksel çözümlenmelere geçilmeden önce İnternet Bağımlılık Ölçeği ve Durumluk Sürekli Öfke Ölçekleri için güvenilirlik analizi yapılmıştır. Yapılan güvenilirlik analizine göre verilerin güvenilir ve literatürle benzer sonuçlar gösterdiği kabul edilmiş ve çözümlenmelere geçilmiştir. Araştırmada kullanılan veriler bilgisayar ortamına aktarılarak SPSS 21.0 yardımıyla çözümlenmiştir. Araştırmada öncelikle öğrencilere ilişkin demografik özelliklerin dağılımını gösteren frekans tablosuna yer verilmiştir. Daha sonra ölçeklere ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma ve alt-üst değerleri gibi tanımlayıcı istatistikler verilmiştir. Çözümlenmelerde iki değişken karşılaştırmasında veri testi normal dağıldığı varsayımının karşılandığı durumda parametrik testlerden bağımsız t testi, ikiden fazla değişken olduğu karşılaştırmalarda ise parametrik testlerden tek yönlü varyans analizi ANOVA testi kullanılmıştır. Normal dağılım göstermeyen durumlarda non-parametrik testlerden man whitney u testi tercih edilmiştir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerine uygulanan İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği alt boyutlarından sürekli öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yapılan araştırmada internet bağımlılığı olan 21 öğrenci,

internet bağımlılığı olmayan 79 öğrenci saptanmıştır. İnternet bağımlılığı ölçeği cinsiyete göre ele alındığında, cinsiyeti erkek olanların kadın olanlara göre daha fazla internet bağımlılığına sahip olduğu bulunmuştur. Araştırmada katılımcıların cinsiyetlerine göre öfke durumlarına bakıldığında sürekli öfkelenme, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfkenin kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak kontrol altına alınmış öfkenin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır. Katılımcıların eğitim düzeylerine göre, İnternet Bağımlılık Ölçeği ve Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği alt boyutları arasında ilişki olup olmadığına bakılmış, İnternet Bağımlılık Ölçeği ve içte tutulan öfkenin eğitim durumu değişkeni ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Örneklem bakıldığında eğitim durumu lisans olanların internet bağımlılığı seviyelerinin ön lisans ve yüksek lisans öğrencilerine oranla yüksek olduğu ve sürekli öfkeye daha yatkın oldukları görülmüştür. Diğer alt boyutlar ile ilişkisinin olmadığı bulunmuştur. Bunun yanı sıra spor, cinsellik ve oyun içerikli sitelere bağlananların ölçeklerinde, alt boyut puanlarının arasındaki farklılığa bakıldığında kontrol altına alınmış öfke dışındaki alt boyutlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Macera oyunlarını oynayanlarda ise sadece içte tutulan öfke arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Son olarak, diğer oyun oynama durumlarına bakıldığında İnternet Bağımlılık Ölçeği ve Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği alt boyut puanlarının arasında farklılık olmadığı bulunmuştur. Araştırma sonuçları doğrultusunda internet bağımlılığı ile sürekli öfke arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda internetin kullanımının da bağımlılığa dönüşebilecek bir kavram olduğu, ve bu bağımlılığın ruhsal, fiziksel problemlere sebebiyet verebileceği görülmüştür. Tüm bu verilerin ışığında bilinçsiz internet kullanımının patolojik bir boyuta ulaşabileceği, birey ve toplum sağlığını tehdit edebileceği yönünde bulgular elde edilmiştir. İnternette ve bilgisayarda geçirilen süreye dikkat edilmesi gerektiği saptanmıştır. Risk guruplarına yönelik çeşitli tedbirlerin alınması gerekebileceği sonucuna varılmıştır. Bu çalışmanın daha geniş bir örneklem grubu üzerinde yapılması daha genel ve kapsamlı veriler elde edilmesine katkı sağlayabilir

Anahtar Kelimeler: İnternet Bağımlılığı, Öfke, Öfke Kontrolü

ABSTRACT

(KIYGI, Ekrem, Yüksek Lisans, İstanbul, 2017)

Examination of the relationship between the Internet addiction and the anger at the Üsküdar University's Students

With this research, it was aimed to draw attention to the fact that the Internet usage, which became widespread at the society, has reached to the level of addiction among the university students, and to evaluate the effects of the Internet addiction on the sense of anger. Contributing to the literature by way of discussing their outcomes by evaluating these objectives was the second objective. Accordingly, Üsküdar University students were chosen to be the general universe for the research. The universe was consisted of the students selected from two-year, undergraduate and master's degree programs of the university with the random sampling method. The sampling of the research was consisted of 100 people as 50% was female and 50% was male. 50.0% of the participants were the graduates of two-year programs, 30.0% of them were the graduates of undergraduate program, and 20.0% of them were the graduates of master's degree program. Data collection tools used in the research are Demographic Information Form, Internet Addiction Scale, and State Trait Anger Expression Inventory. Before passing to statistical analysis, reliability analysis was performed for the Internet Addiction Inventory and the State Trait Anger Expression Inventory. According to the performed reliability analysis, it was accepted that the data was reliable and showed similar results with the literature, and it was passed to the analysis. The data used in the research was transferred to the electronic environment and analyzed with the help of SPSS 21.0. First of all, a frequency table, which shows the distribution of the demographic characteristics of the students, is given place in the research. Then, descriptive statistics related to inventories such as arithmetic average, standard deviation and low-high values are given. In the comparison of two variables in the analysis, independent t-test among the parametric tests was used when the assumption was met as the data test was distributed normally; and in the comparisons having more than two variables, one-way analysis of variance, ANOVA test among the parametric tests, was used. In the situations that didn't show normal distribution, Mann-Whitney U

test was preferred among the non-parametric tests. It is found out that there is a significant relation between state anger, released anger and suppressed anger among the sub-dimensions of the Internet Addiction Scale and the State Trait Anger Expression Inventory that were applied to the students participating in the research. In the conducted research, 21 students with Internet addiction, and 79 students without Internet addiction are determined. When the Internet addiction scale is discussed in terms of sex, male participants are found to have more Internet addiction compared to the female participants. When the anger state of the participants is discussed according to their sex; state anger, released anger and suppressed anger at male students are found to be higher compared to the female students. However, it is determined that the controlled anger doesn't show a significant difference according to the sex. According to the educational status of the participants, it was researched whether there was a significant relation between the sub-dimensions of the Internet Addiction Scale and the State Trait Anger Expression Inventory, and it is found out that Internet Addiction Scale and the suppressed anger are related to the educational status. When the sample is considered, Internet addiction levels of the undergraduate participants are higher compared to those of the two-year program and master's program students, and they are more inclined to state anger. Other sub-dimensions are found to be unrelated. In addition to that, when looked at the difference between the sub-dimension points in the scales of those connecting to web sites including sports, sexuality and game contents, a significant difference is found between the sub-dimensions except the controlled anger. A significant difference is found only between the suppressed anger and at those playing adventure games. Finally, when it is looked at the other game playing status, it is found out that there isn't a significant difference between the sub-dimension points of the Internet Addiction Scale and the State Trait Anger Expression Inventory. It is seen that there is a significant relation between Internet addiction and state anger in line with the research findings. Accordingly, it is seen that Internet usage is a term that may turn into an addiction, and this addiction may cause to physiological and physical problems. In consideration of all these data, findings were acquired as unconscious Internet usage may reach to a pathological level and it may endanger the health of individual and society. It is determined that a particular attention should be shown to the time spent on Internet and computer. It is concluded that various measures may need to be taken for

the risk groups. Conducting this research on a larger sample group may contribute to obtain more general and comprehensive data.

Key Words: Internet Addiction, Anger, Anger Control

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ	I
ÖNSÖZ.....	II
ÖZET.....	III
ABSTRACT.....	V
TABLolar	XI
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
GİRİŞ	1
İKİNCİ BÖLÜM.....	3
İNTERNET BAĞIMLILIĞININ KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ.....	3
2.1. İNTERNET, BAĞIMLILIK VE İNTERNET BAĞIMLILIĞIYLA İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR	3
2.1.1. İnternet Kavramı	3
2.1.2. Bağımlılık Kavramı	3
2.1.3. İnternet Bağımlılığı Kavramı.....	4
2.2. İNTERNET BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ	5
2.3. İNTERNET BAĞIMLILIĞINA YÖNELME NEDENLERİ.....	5
2.4. İNTERNET BAĞIMLILIĞININ EVRELERİ	6
2.5. İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ.....	9
2.6. İNTERNET BAĞIMLILIĞININ TEDAVİSİ	9
2.7. DÜNYADA VE TÜRKİYE’DE İNTERNET BAĞIMLILIĞI	10
2.8. SOSYAL MEDYA VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI.....	10
2.9. ÇOCUKLARDA İNTERNET BAĞIMLILIĞI.....	11
2.10. GENÇLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI	12
2.11. İNTERNET BAĞIMLILIĞINI AÇIKLAYAN KURUMSAL YAKLAŞIMLAR.....	13
2.11.1. Young Dört Kategori Kuramı	13
2.11.2. Davis’in Bilişsel Davranışçı Kuramı	13
2.11.4. Grohol’ün Patolojik İnternet Kullanımı Modeli/Sosyalleşme Kuramı	14
2.11.5. Gestalt Kuramı	15
2.11.6. Sosyal Ağ Kuramı.....	15
2.11.7. Sosyal Beceri Eksikliği Kuramı.....	16
2.11.8. Nörobiyolojik Kuram.....	16
2.11.9. Kültürel Mekanizma Kuramı	17
2.12. İNTERNET BAĞIMLILIĞININ ETKİLERİ.....	17
2.12.1. İnternet Bağımlılığının Fiziksel Etkileri	17
2.12.2. İnternet Bağımlılığının Psikososyal Etkileri.....	18
2.12.3. İnternet Bağımlılığının Bilişsel Etkileri.....	18
2.12.4. İnternet Bağımlılığının Olumsuz Etkileri	19
2.13. İNTERNET BAĞIMLILIĞININ OLUMSUZ ETKİLEDİĞİ ALANLAR	19

2.13.1. İnternet Bağımlılığı ve Aile Kuramı.....	19
2.13.2. İnternet Bağımlılığı ve Akademik Problemler	20
2.13.3. İnternet Bağımlılığı ve Meslek Yaşamı	21
2.13.4. İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Yaşam	22
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	24
ÖFKE VE ÖFKE KONTROLÜNÜN KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ	24
3.1. ÖFKE VE ÖFKE KONTROLÜ İLE İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR.....	24
3.1.1. Öfke Kavramı	24
3.1.2. Öfke Kontrolü Kavramı	25
3.1.3. Durumsal Öfke Kavramı.....	25
3.1.4. Sürekli Öfke (Genel Öfke) Kavramı.....	25
3.2. ÖFKENİN BOYUTLARI	26
3.2.1. Öfkenin Fizyolojik Boyutu	26
3.2.2. Öfkenin Bilişsel ve Duygusal Boyutu	26
3.2.3. Öfkenin Davranışsal Boyutu.....	26
3.3. Öfkenin İfade Biçimleri	26
3.3.1. Öfkenin İçe Yönelmesi	26
3.3.2. Öfkenin Dışa Yönelmesi.....	27
3.3.3. Öfkenin Kontrol Edilmesi.....	28
3.4. ÖFKENİN NEDENLERİ	28
3.4.1. İçsel Nedenler	28
3.4.2. Dışsal Nedenler.....	29
3.5. ÖFKEYLE BAŞ ETME YOLLARI	29
3.5.1. Öfkenin Kabul Edilmesi	29
3.5.2. Öfkenin Anlaşılması	30
3.5.3. Öfkeyle Baş Etmede Kısa Vadeli Uygulamalar.....	30
3.5.4. Öfkeyle Baş Etmede Uzun Vadeli Uygulamalar	30
3.6. ÖFKE KONTROL EĞİTİMİ.....	31
3.6.1. Girişkenlik Eğitimi	31
3.6.2. Problem Çözme.....	32
3.6.3. İyi İletişim.....	32
3.6.4. Düşünceleri Değiştirme	33
3.6.5. Çevreyi Değiştirme	34
3.6.6. Mizah Kullanma	34
3.6.7. Gevşeme ve Nefes Egzersizi.....	35
3.6.8. Müzik ve Terapi.....	36
3.7. ÖFKEYLE İLGİLİ KURAMSAL YAKLAŞIMLAR.....	36
3.7.1. James-Lange Kuramı	36
3.7.2. Biyolojik Kuramı	37
3.7.3. Psikanalitik Kuramı	38
3.7.4. Bütüncü Kuramı.....	38
3.7.5. Varoluşçu Kuramı.....	39
3.7.6. Gestalt Kuramı	40

3.7.7. Davranışçı Kuramı	40
3.7.8. Sosyal Öğrenme Kuramı	41
3.7.9. Transaksiyonel Kuramı	42
3.7.10. Akılcı-Duygusal Davranışçı Kuramı	43
3.7.11. Gerçeklik Kuramı	44
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	45
YÖNTEM VE BULGULAR.....	45
4.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	45
4.2. EVREN VE ÖRNEKLEM	45
4.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	46
4.4. VERİLERİN TOPLANMASI	47
4.5. VERİLERİN ANALİZİ.....	47
4.6. BULGULAR.....	47
4.6.1. Tanımlayıcı İstatistikler	47
TARTIŞMA	69
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	73
KAYNAKÇA	76
EKLER.....	86

TABLULAR

1: ARAŞTIRMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN CİNSİYET DAĞILIMI.....	47
TABLO 2: ARAŞTIRMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN ÖĞRENİM GÖRDÜĞÜ EĞİTİM DÜZEYİ	48
TABLO 3: ARAŞTIRMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN İNTERNET KULLANIM YERLERİ	48
TABLO 4: ARAŞTIRMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN HAFTALIK İNTERNET KULLANIM SÜRESİ (GÜN)	49
TABLO 5 : ARAŞTIRMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN GÜNLÜK İNTERNET KULLANIM SÜRESİ (SAAT).....	49
TABLO 6 : ARAŞTIRMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN İNTERNET KULLANIM SÜRESİ (YIL)	49
TABLO 7 : ARAŞTIRMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN İNTERNET KULLANMA AMAÇLARI.....	50
TABLO 8 : ARAŞTIRMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN İNTERNETTE KULLANDIKLARI SİTE TÜRLERİ DAĞILIMI	51
TABLO 9 : ARAŞTIRMAYA KATILANLAR EN ÇOK TERCİH ETTİKLERİ OYUN SİTE TÜRLERİ (N=42).....	51
TABLO 10 : İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ VE DURUMLUK SÜREKLİ ÖFKE ÖLÇEĞİ GÜVENİRLİLİK ANALİZİ SONUÇLARI.....	52
TABLO 11: İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE DURUMLUK SÜREKLİ ÖFKE ÖLÇEKLERİNE İLİŞKİN TANIMSAL İSTATİSTİKLER	52
TABLO 12 : : İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE DURUMLUK SÜREKLİ ÖFKE ÖLÇEKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİSİ	53
TABLO 13 : ÖĞRENCİLERİN İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ PUANININ CİNSİYETE GÖRE FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN T TESTİ	54
TABLO 14 : ÖĞRENCİLERİN SÜREKLİ ÖFKE ALT BOYUT PUANININ CİNSİYETE GÖRE FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN T TESTİ	54
TABLO 15 : ÖĞRENCİLERİN KONTROL ALTINA ALINMIŞ ÖFKE ALT BOYUT PUANININ CİNSİYETE GÖRE FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN T TESTİ	55
TABLO 16 : ÖĞRENCİLERİN DIŞA VURULAN ÖFKE ALT BOYUT PUANININ CİNSİYETE GÖRE FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN T TESTİ	55
TABLO 17 : ÖĞRENCİLERİN İÇTE TUTULAN ÖFKE ALT BOYUT PUANININ CİNSİYETE GÖRE FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN T TESTİ	56
TABLO 18 : ÖĞRENCİLERİN İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ PUANININ SINIF DEĞİŞKENİNE GÖRE FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN ANOVA TESTİ.	56
TABLO 19 : ÖĞRENCİLERİN SÜREKLİ ÖFKE ALT BOYUT PUANININ SINIF DEĞİŞKENİNE GÖRE FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN ANOVA TESTİ.....	57

TABLO 20 : ÖĞRENCİLERİN KONTROL ALTINA ALINMIŞ ÖFKE ALT BOYUT PUANININ SINIF DEĞİŞKENİNE GÖRE FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN ANOVA TESTİ.....	57
TABLO 21 : ÖĞRENCİLERİN DIŞA VURULAN ÖFKE ALT BOYUT PUANININ SINIF DEĞİŞKENİNE GÖRE FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN ANOVA TESTİ.....	58
TABLO 22 : ÖĞRENCİLERİN İÇTE TUTULAN ÖFKE ALT BOYUT PUANININ SINIF DEĞİŞKENİNE GÖRE FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN ANOVA TESTİ.....	58
TABLO 23 : ÖĞRENCİLERİN İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ VE DURUMLUK SÜREKLİ ÖFKE ÖLÇEĞİ ALT BOYUT PUANLARININ OYUN SİTELERİ KULLANIMINA GÖRE FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN T TESTİ..	59
TABLO 24 : ÖĞRENCİLERİN İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ VE DURUMLUK SÜREKLİ ÖFKE ÖLÇEĞİ ALT BOYUT PUANLARININ MÜZİK SİTELERİ KULLANIMINA GÖRE FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN T TESTİ.....	59
TABLO 25 : ÖĞRENCİLERİN İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ VE DURUMLUK SÜREKLİ ÖFKE ÖLÇEĞİ ALT BOYUT PUANLARININ EĞİTİM İÇERİKLİ SİTELERİ KULLANIMINA GÖRE FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN T TESTİ	60
TABLO 26 : ÖĞRENCİLERİN İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ VE DURUMLUK SÜREKLİ ÖFKE ÖLÇEĞİ ALT BOYUT PUANLARININ SOHBET İÇERİKLİ SİTELERİ KULLANIMINA GÖRE FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN T TESTİ	61
TABLO 27 : ÖĞRENCİLERİN İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ VE DURUMLUK SÜREKLİ ÖFKE ÖLÇEĞİ ALT BOYUT PUANLARININ FİLM İÇERİKLİ SİTELERİ KULLANIMINA GÖRE FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN T TESTİ.....	61
TABLO 28 : ÖĞRENCİLERİN İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ VE DURUMLUK SÜREKLİ ÖFKE ÖLÇEĞİ ALT BOYUT PUANLARININ SPOR İÇERİKLİ SİTELERİ KULLANIMINA GÖRE FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN T TESTİ	62
TABLO 29 : ÖĞRENCİLERİN İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ VE DURUMLUK SÜREKLİ ÖFKE ÖLÇEĞİ ALT BOYUT PUANLARININ CİNSEL İÇERİKLİ SİTELERİ KULLANIMINA GÖRE FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN T TESTİ	62
TABLO 30 : ÖĞRENCİLERİN İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ VE DURUMLUK SÜREKLİ ÖFKE ÖLÇEĞİ ALT BOYUT PUANLARININ BİLİM TEKNOLOJİ İÇERİKLİ SİTELERİ KULLANIMINA GÖRE FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN T TESTİ	63
TABLO 31 : ÖĞRENCİLERİN İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ VE DURUMLUK SÜREKLİ ÖFKE ÖLÇEĞİ ALT BOYUT PUANLARININ MÜZİK SİTELERİ KULLANIMINA GÖRE FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN T TESTİ.....	63
TABLO 32 : ÖĞRENCİLERİN İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ VE DURUMLUK SÜREKLİ ÖFKE ÖLÇEĞİ ALT BOYUT PUANLARININ SPOR OYUNLARI OYNAMA DURUMUNA GÖRE FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN MAN WHİTNEY U TESTİ.....	64
TABLO 33 : ÖĞRENCİLERİN İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ VE DURUMLUK SÜREKLİ ÖFKE ÖLÇEĞİ ALT BOYUT PUANLARININ YARIŞLI OYUNLARI OYNAMA DURUMUNA GÖRE FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN MAN WHİTNEY U TESTİ.....	64

TABLO 34 : ÖĞRENCİLERİN İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ VE DURUMLUK SÜREKLİ ÖFKE ÖLÇEĞİ ALT BOYUT PUANLARININ MACERA OYUNLARI OYNAMA DURUMUNA GÖRE FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN MAN WHİTNEY U TESTİ.....	65
TABLO 35 : ÖĞRENCİLERİN İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ VE DURUMLUK SÜREKLİ ÖFKEÖLÇEĞİ ALT BOYUT PUANLARININ BOMBALI OYUNLARI OYNAMA DURUMUNA GÖRE FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN MAN WHİTNEY U TESTİ.....	66
TABLO 36 : ÖĞRENCİLERİN İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ VE DURUMLUK SÜREKLİ ÖFKE ÖLÇEĞİ ALT BOYUT PUANLARININ SPOR BULMACALI OYNAMA DURUMUNA GÖRE FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN MAN WHİTNEY UTESTİ.....	66
TABLO 37 : ÖĞRENCİLERİN İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ VE DURUMLUK SÜREKLİ ÖFKE ÖLÇEĞİ ALT BOYUT PUANLARININ DÖVÜŞLÜ OYUNLARI OYNAMA DURUMUNA GÖRE FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN MAN WHİTNEY U TESTİ.....	67
TABLO 38 : ÖĞRENCİLERİN İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ VE DURUMLUK SÜREKLİ ÖFKE ÖLÇEĞİ ALT BOYUT PUANLARININ KUMA, ŞANS BAHİS OYUNLARI OYNAMA DURUMUNAGÖRE FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN MAN WHİTNEY U TESTİ.....	68

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

İnternet, bilgisayar ağları ile birbirine bağlı olan tüm dünyada yaygın olarak kullanılan ve sürekli olarak büyüyen bir iletişim ağıdır. İnternet üniversite, hükümet, bilgisayar şirketleri, ticari kuruluşlar gibi kurumsal yapılar tarafından kullanıldığı gibi her yaştan, her iş ve ilgi alanından kişiler tarafından da kullanılmaktadır. Kullanıcı kitlesinin çeşitliliği ve yaygın kullanımı ile internet, içeriği sürekli olarak yenilenen ve olağanüstü haberleşme imkânları sunan güncel medya durumundadır (Özen vd., 2004: 55).

İnternet kişilerin sevmedikleri olumsuz yönlerini saklaması ve kendisinde olmayan olumlu özelliklerinin varlıklarından bahsetme olanağı sağlamaktadır. Bundan dolayı internette iletişim kurma kolaylığı, riskinin az olmasının yanında heyecan verici olduğunun düşünülmesinden dolayı internette çok fazla zaman geçirmeye yöneltmekte ve bir sonraki adımda internet bağımlılığına dönüşebilmektedir (Bilge, 2012: 98).

Bireyin iradesini elinden alan, böylece hayatı üzerinde kontrolünü kaybetmesine neden olan bağımlılığın hayatın her alanını olumsuz yönde etkileyen bazen de ölümcül olabilen bir alışkanlık olduğu görülmektedir. Bağımlı olma kavramı, bir madde, bir kişi veya bir nesneye karşı aşırılık seviyesinde arzu duyma, engellenemez isteme halinde bulunma şeklinde tanımlanmıştır. İlk olarak akla gelen alkol ve uyuşturucu madde bağımlılığına ek olarak hayatımıza giren internet çok yaygın olarak kullanılmaya başladıktan sonra buna yanlış kullanımdan kaynaklanan sorunları beraberinde getirmesiyle oluşan internet bağımlılığı da artık göz önünde bulundurulmalıdır. (Deniz ve Çalışgan, 2015: 416).

İnternetin pazar araştırmalarından iş bağlantıları kurmaya kadar birçok faydası vardır. Bununla birlikte internetin çalışanları oyaladığı da bir gerçektir. İş yerlerinde her hangi bir şekilde zamanın kötüye kullanımı yöneticiler için problemdir (Young, 1996, 129). İnternet bağımlılığı iş yerinde bireyin performansının düşmesine, patronlarıyla ilişkilerinin bozulmasına ve iş arkadaşlarıyla aralarının açılmasına sebep olabilmektedir. Daha ileri boyutlarda ise iş hayatının sonunu getirebilmektedir (Karaca, 2007: 147).

Öfke, bütün insanların yaşamakta olduğu bir duygu olmakla beraber bu duyguyu ortaya çıkaran sebepler incelenecek olursa konu ile ilgili çok farklı görüşler

bulunmaktadır. Engellenme, öfkeyi ortaya çıkaran etkenlerin ilk sırasında yer almaktadır. Öfke; kalıcı olmayan, anlık olarak yansıyan ya da rahatlatılması gerekli güdüsel bir fonksiyonu da vardır. Söz konusu öfke ile rahatlama fonksiyonu gerçekleştirilmediği takdirde engellenme hissi meydana gelir ve bu da öfkenin ana sebebi olarak görülmektedir (Baltaş, 2004: 86).

Öfke'ye sebep olan başka bir neden de öfke içeren tavır ve hareketlerin ceza ile sonuçlanmasıdır. İnsanların öfkelenmesine sebep olan nedenler engellenme, önemsiz hissettirilme, aşağılanmışlık, şahısların keyfi uygulamalarıyla karşılaşma, sözlü veya fiili saldırılara maruz kalmaktır. Haz alma duygusunu engelleyen bütün durumlar, olaylar ya da kişiler bireydeki öfke duygusunu ortaya çıkaran en önemli etkenlerdir. Öfke duygusu sağlıklı ve olağan bir duygunun ortaya çıkmasıdır ki bu duygu saldırganlıkla sonuçlanmadıkça insanın kendisini suçluymuş gibi hissetmesini gerektirmez. Engellenme sonucunda ortaya bir enerji çıkmaktadır.(Karahana ve Sardoğan, 2008: 56).

İKİNCİ BÖLÜM

İNTERNET BAĞIMLILIĞININ KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

2.1. İnternet, Bağımlılık Ve İnternet Bağımlılığıyla İlgili Temel Kavramlar

2.1.1. İnternet Kavramı

İnternet, bilgisayar ağları ile birbirine bağlı olan tüm dünyada yaygın olarak kullanılan ve sürekli olarak büyüyen bir iletişim ağıdır. İnternet üniversite, hükümet, bilgisayar şirketleri, ticari kuruluşlar gibi kurumsal yapılar tarafından kullanıldığı gibi her yaştan, her iş ve ilgi alanından kişiler tarafından da kullanılmaktadır. Kullanıcı kitlesinin çeşitliliği ve yaygın kullanımı ile internet, içeriği sürekli olarak yenilenen ve olağanüstü haberleşme imkânları sunan güncel medya durumundadır (Özen vd., 2004: 55).

İnternet, günümüzde sahip olduğumuz en kısa ve kolay yollarla bilgiye ulaşmak, dünya üzerinde her yer ile bağlantı kurabilmek için tasarlanmış bir teknolojidir. Daha sonraki zamanlarda bizlere internete erişimi sağlayacak bilgisayardan ilki 1945 yılında yapılmıştır. İnternetin bizlere sağladığı olumlu gelişmeleri ve hayatımızı kolaylaştırmamızı sağlaması nedeniyle internet kullanım alanı gün geçtikçe artmaktadır. Buna bağlı olarak internete daha kolay ve daha ucuz yollarla her an ulaşabilmemiz için çeşitli kurumlar araştırmalar yapmakta ve yeni sistemler oluşturmaktadırlar (Erden ve Hatun, 2015: 67).

2.1.2. Bağımlılık Kavramı

Kavram olarak bağımlılık, çok istek duyma ya da aşırı istekli davranışlar sergileme şeklinde ifade edilebilir. Bireysel bağımlılığı ilk evresi aşırı istekli davranışlar sergileme ve bireyi bağımlı hale dönüştüren maddeleri isteyerek kullanmasıdır. Bağımlı davranışların tamamı sürekli değildir ama sürekli davranışların tümü bağımlılık olarak ifade edilemez. Başka bir deyişle ruh ve beden sağlığını olumsuz etkileyen bununla beraber sosyal yaşantıyı da olumsuz etkileri bulunmasına rağmen tekrarlamaktan vazgeçilmeyen olumsuz davranışlar sergileme arzusudur. Bireyi etkisi altına alan olumsuz davranışlar artık terk edilemez davranışlara dönüşmüştür. Varoluşla birlikte başlayan bir hastalık

kişisel bütünlüğün sağlanamamasından kaynaklanmaktadır. Bireyin kendine olan inancını kaybettiğinin en önemli belirtisidir. Bağımlılığın herhangi bir sosyal sınıfa aidiyet ya da rolle irtibatı yoktur. Bağımlılık bireyin saygın bir kişilikten uzaklaşmasıdır. İçsel bir dağılma sonucunda meydana gelir. Özgürlüğünden taviz verilmesi, hayattan vazgeçilmişlik arkasına saklandıkları bir maskeden başka bir şey değildir. (Dinç, 2010: 79).

Bireyin iradesini elinden alan, böylece hayatı üzerinde kontrolünü kaybetmesine neden olan bağımlılığın hayatın her alanını olumsuz yönde etkileyen bazen de ölümcül olabilen bir alışkanlık olduğu görülmektedir. Bağımlı olma kavramı, bir madde, bir kişi veya bir nesneye karşı aşırılık seviyesinde arzu duyma, engellenemez isteme halinde bulunma şeklinde tanımlanmıştır. İlk olarak akla gelen alkol ve uyuşturucu madde bağımlılığına ek olarak hayatımıza giren internet çok yaygın olarak kullanılmaya başladıktan sonra buna yanlış kullanımdan kaynaklanan sorunları beraberinde getirmesiyle oluşan internet bağımlılığı da artık göz önünde bulundurulmalıdır. (Deniz ve Çalışgan, 2015: 416).

2.1.3. İnternet Bağımlılığı Kavramı

İnternet her geçen gün daha fazla insanın hayatına müdahale eden bir aygıt olarak karşımıza çıkmaktadır. Hayatın birçok alanına dokunan ve hayatı kolaylaştıran bu araç zaman zaman problemlere de neden olabilmektedir. İnternetin aşırı ve uyumsuz kullanılması bu problemlerden biridir. İnternetin aşırı kullanılması bireyin günlük hayatında, özel hayatında, iş hayatında ve sosyal hayatında işlerliği bozabilmektedir. Bireyin hayatının çeşitli alanlarındaki normal işlevselliğinin internet kullanımı nedeniyle bozulması internet bağımlılığı kavramını ortaya çıkarmıştır. İnternet/bilgisayar bağımlılığı, olağan bağımlılık kriterlerini karşılama yanında, bilgisayarla ve bilgisayarın sunmuş olduğu görüntülerle yoğun bir biçimde meşgul olma halidir (Tarhan, 2010: 94).

İnternet bağımlılığı, bireylerin hayatlarının merkezine interneti alıp bu doğrultu da yaşanan olumsuzları ifade etmek için kullanılan bir terimdir. İnternet bağımlılığı da diğer bağımlılık çeşitleri gibi, kendileri için ayrılmaz bir bütün olarak görme şekli

olarak ortaya çıkmıştır. İnternet kullanımı, etkisinden çıkılamayan bir araç olduğu için bağımlılık terimiyle bağdaştırılmıştır. (Lewis vd., 2002: 82).

2.2. İnternet Bağımlılığının Belirtileri

İnternet bağımlılığının olası belirtilerini sıralamak gerekirse (Günüç ve Kayri, 2010, 224);

1. İnternetin bireyin zihnini sürekli meşgul etmesi,
2. İnternet kullanırken kontrolü kaybetme,
3. Çevrimdışı olduğunda mutsuzluk ve üzgün olma hali,
4. Distraksiyon (İnterneti antidepresan olarak kullanma),
5. İnternet kullanımı konusunda dürüst olmama,
6. İnhibisyon-ket vurma
7. Diğer internet kullanıcıları ile sanal içtenlikte ilişkiler kurma,
8. İnternet kullanımı yüzünden gerçek hayatta önemli bir ilişkinin kaybedilmesi.

2.3. İnternet Bağımlılığına Yönelme Nedenleri

İnternetin günlük hayatımızda çok yaygın olarak kullanımının artması direkt ve dolaylı olarak beraberinde birçok problemi getirmiştir. İnternete bağımlılık, interneti kullanma gayesi ile internette bağlı kalınan süre sorunun esas kaynağı olarak ortaya çıkmaktadır. Hayat kalitesinin düşmesi ile birlikte sosyal yaşantının olumsuz etkilere maruz kalması, internet kullanımında aşırılığa gidilmesinin sonucunda internet bağımlılığına dönüşmesidir. Bunların sonucunda internet bağımlılığı, interneti kullanma gayesi ve kullanılan sürenin birçok psikolojik ve sosyolojik nedenlerle ilişkili olduğu ortaya çıkmaktadır. (Saygılı, 2002: 67).

Çevresel etkiler bireyin aşırılık seviyesinde internet kullanmaya yönelmesinde en etkili faktörlerdendir. Sigara, alkol hatta diğer uyuşturucu maddelere olan bağımlılıkların olduğu şekilde internet bağımlılığı da arkadaşlık ortamı veya merakını giderme isteği ile oluşabilmektedir. İnternet kullanmayı arkadaş çevresinde popülerlik olarak sunma bireyi daha fazla internette kalmaya zorlamakta ve sonucunda internetten

kopmasını engellemektedir. Ergenlik döneminde sessiz kalma, içine dönüklük, bulunduğu çevreden kopma, aile içi çatışmalar, arkadaş çevresiyle problem yaşamaya başlama, gelecek endişesi taşıma ve karamsarlık sonucu sığınacak bir liman ihtiyacı ile birlikte kendisini daha rahat ve özgürce ifade edebildiği ve kendisinin kabul edildiği bir ortam olarak düşündüğünden dolayı vaktinin büyük bir kısmını internet ortamında geçirmektedir (Tsai ve Lin, 2001: 375).

2.4. İnternet Bağımlılığının Evreleri

Teknolojiye olan bağımlılık insanlarla makinelerin birbiriyle olan davranışsal bağımlılığının ifadesidir. Davranışsal bağımlılığın içerisinde fiziksel ve psikolojik bağımlılığı oluşturan esas faktörlerden bazıları dikkat çekme (salience), duygu durum değişikliği (mood modification), tolerans, geri çekilme belirtileri (withdrawal symptoms), çatışma (conflict), nüksetme (relapse) olarak ortaya çıkmaktadır. (Chou, 2005: 367).

Dikkat Çekme (Salience): Bireyin hayatında bazı davranışların vazgeçemediği davranışlara dönüşmesi ve bu davranışların giderek bireyin düşünce, duygu ile davranışlarında kontrolü kaybetmesine sebep olmaya başlamaktadır. Mesela, interneti kullanan birey çevrim dışı olduğu zaman dahi daha sonra çevrim içi olacağı zamanları düşünmektedir.(Johansson and Gotestam, 2004: 223).

Ruh halinde-Duygu durum Değişiklik (Mood Modification): Bir uğraşı sonrasında bireyin şahsi deneyimleri ile alakalı olarak bireyin farklı düşüncelere yönelmesi ve aşırı derecede çevrimiçi olma isteği, sosyal çevrede sergilediği davranış bozuklukları ve bunlarla mücadele etme yolunu ifade eder. VanGelder (2003) bunu “ruh halinin değişikliğini beynin zevk merkezi olan nucleus accumbende dopamin salındığı zaman öfori veya heyecanın meydana gelmesi olarak” ifade etmiştir. (VanGelder, 2003: 14).

Tolerans: Bireyde önceden gördüğü etkileri görebilmek amacıyla eylem miktarında artırıma gitme yoludur. Young (1996) bu olayı alkole bağımlı olan bireylerin istedikleri etki miktarını elde etmek amacıyla aldıkları alkol miktarının artırmalarıyla

açıklamaktadır. Bağımlı internet kullanıcıları, interneti, normal kullanıcıların sekiz katı kadar kullandıkları ve bu süreyi gittikçe artırdıkları gözlenmiştir(Young, 1996: 241).

Yoksunluk -Geri Çekilme Belirtileri (Withdrawal Symptoms): Süregelen eylemlerin devamlılığı azaldığında ya da birdenbire durdurulduğunda rahatsızlık, titremeler, huysuzluk ile öfke halleri olarak ortaya çıkan fiziksel durumlardır. VanGelder'in (2003) ifadesiyle tedirgin olma, ajitasyon, agresif tavırlar ve stres olarak ortaya çıkabilmektedir. (VanGelder, 2003: 17).

Çelişki -Çatışma (Conflict): Belirgin olarak aktivite konusunda bağımlı bireyin kişilerle çatışmaları ve bununla beraber iş hayatı, sosyal yaşantısı, hobi ve diğer ilgi alanlarında farklı aktiviteler ile çatışma halinde olması veya kişinin iç dünyasında yaşadığı ruhi çelişkiler içinde bulunmasıdır. Yonug (1996) tarafından "bireyler, akademik, ilişkisel, finansal, mesleki ve fiziksel çelişki yaşayabilmektedirler" şeklinde ifade edilmiştir. (Young, 1996: 243).

Nüksetme (Relapse): Belirli bir süreliğine zevk veren eylemlerden uzak durma daha sonra yeniden eylemin başlangıçtaki haline gelmesi ve yeniden oluşmasıdır. Nüksetme olayı bağımlılığa dönüşen davranışın durdurulma yönünde başarısızlıkla sonuçlanmış çabalarıdır. Yonug'a (1996) göre "internet bağımlısı bireylerin online olarak geçirdikleri zamanın olumsuz sonuçlarından kaçınmak için azaltma veya durdurma çalışmalarında başarısız girişimlerde bulunma durumudur" şeklinde ifade edilmiştir (Young, 1996: 242).

Gelişim: Yonug (1996) tarafından yapılan araştırmalarda "internet bağımlı kişiler interneti makul ölçülerde, e-posta ve www şeklinde bilgiye odaklı olarak kullandıkları ancak sonrasında sohbet odaları, online oyun ile haber siteleri gibi internet bağımlıları tarafından interaktif fonksiyonları daha yüksek bir oranda kullandıklarını incelenmiştir. İnternet bağımlısı olmayan bireylerin ise bağımlıların tersine internetin e-posta ve www gibi bilgi protokol fonksiyonlarını daha çok kullandıklarını" sonucu ortaya çıkmıştır (Young, 1996: 242)

İnkâr Etme: Şahsın internet bağımlısı olduğunu bilerek bu sorunun varlığını reddetmesi durumu ile bilinçaltında ki oto-kontrol ve azimlilik duygusudur. Young (1996) internete bağımlı bireylerin bunu kabul etmemesini; “kimse bir makineye bağımlı olamaz”, “bu sadece işimin bir parçası”, “bu sadece bir hobi, kaldı ki herkes interneti bugün kullanıyor” ifadeleriyle kendilerini haklı çıkarmaya çalışarak savduklarını ifade etmiştir (Young, 1996: 242).

Sonuçlar ve Sonuçlara Rağmen Devam Etme: İnternete bağımlı olan bireylerin ailevi yaşantılarında, diyaloglarında, iş ve akademi yaşantılarında internet bağımlılığın kaynaklanan problemlere sahip oldukları halde bir defada on saat veya daha fazla internette çevrimiçi olabildiklerini ifade etmiştir (Young, 1996: 240).

Young (1996) tarafından yapılan diğer bir araştırma “ internet bağımlısı bireylerin düşük notlar, işlerini kaybetme ve boşanmalara rağmen internet kullanımlarını durduramadıkları, hatta kontrol bile edemediklerini, sabırsızlıkla online olacakları zamanı beklediklerini belirtmiştir.” İnternet bağımlılık belirtileri belirleme ölçütleri (Young, 1996: 241).

Yoksunluk; Bağımlı bireyde internetten uzak kaldığı zamanlarda gerginlik, huzursuzluk, sinirlilik, öfke halleri meydana gelebilmektedir. Eylemin sürekliliği durduğuna titremeler, rahatsızlıklar gibi nahoş durumlar ya da fiziksel olumsuz etkiler ortaya çıkabilmektedir. VanGelder’e (2003) göre “tedirginlik, ajitasyon, agresiflik ve stres olabilmektedir” (VanGelder, 2003: 21).

Kontrol Güçlüğü; Kişinin internette bağlı kaldığı süreyi veya kendi kendine kontrolü sağlayamama olarak ifade edebiliriz. İnternet bağımlılığının farklı bir bağımlılık çeşidi şeklinde meydana çıkmasında ana sebeplerden bir tanesi “kullanım süresi” veya “çevrimiçi olarak geçirilen zamandır. İnternette gereğinden fazla kalarak vakit harcamak, internet bağımlısı olmanın hem sebebi (Irwansyah 2005), aynı zamanda göstergesi ve de neticesi olarak değerlendirilebilir. İnternet bağımlılığı olarak değerlendirmelerde kullanılan en önemli ölçüt kullanıcıların internette geçirdiği süredir. Değerlendirmelerde ki esas sebep, yapılan araştırmalardaki internet bağımlısı

kullanıcılar tarafından günlük veya haftalık olarak kullanılan internet süreleri normal internet kullanıcılarından azımsanamayacak derecede fazla olmasıdır. (Cao ve Su, 2007; Everhard, 2000; Gonzalez, 2002; Hardie ve Tee, 2007; Kim ve Kim, 2002; Kubey, Lawin ve Barrows, 2001; Lin ve Tsai 2002; Nalwa ve Anand, 2003; Simkova ve Cincera 2004; Young, 1996; Weitzman, 2000).

2.5. İnternet Bağımlılığı Ve Kişilik Özellikleri

İnternet bağımlılığı yoluyla değişik karakteristik özelliklere sahip bireyleri araştıran birtakım detaylı çalışma mevcuttur. Söz konusu çalışmalar incelendiğinde, konuyu birbirine zıt iki düşünce grubu çevresinde kümelendiği anlaşılmaktadır. Bir tanesi sosyal ağ kuramı olarak göze çarpar. Kurama göre bireysel kişilik niteliklerinin sosyal etkileşimde motivasyon ile davranış şeklini ortaya koyan esas etken olarak ortaya koyar. Dışadönük kişiler sosyal etkilenmeyi başlatmayı severler bu yönüyle içedönük bireylerden daha başarılı olarak öne çıkarlar. (Hojat, 1982, 139). Sosyal ağ kuramına göre internet, dışadönük bireylere daha fazla fayda getirmektedir. Dışadönük bireyler içedönük bireylerden çok daha etkileşim halinde bulunduğundan dolayı interneti bu amaç için daha fazla kullandıkları ifade edilmektedir(Kraut vd., 2002: 67).

2.6. İnternet Bağımlılığının Tedavisi

İnternet bağımlılığı tedavisi temelinde madde kullanım bozukluğu tedavisinde kullanılan stratejiler ve müdahaleler yatar ancak internet bağımlılığı ile ilgili kanıt dayalı herhangi bir tedavi yoktur. Kognitif davranışsal yaklaşımlar ve psikososyal destek de tedaviye yardımcı olabilmektedir (Weinstein ve Lejoyeux, 2010, 279). Psikiyatrik bozukluklarla problemlili İnternet kullanımı arasında ilişki olması, problemlili internet kullanımı olan hastayı değerlendirirken komorbid psikiyatrik bozuklukların da beraberinde dikkatli değerlendirilmesi gerektiğini gösterir. Bu komorbid psikiyatrik bozukluklar problemlili internet kullanımının predispozan faktörü olabileceği için bu rahatsızlıkların uygun tarama ve tedavisi problemlili internet kullanımının meydana çıkmasını engelleyebilir (Marcantonio, 2014: 4).

Tedavinin temelini psikososyal yaklaşımların oluşturmasının yanında, Selektif serotonin reuptake inhibitörleri (SSRI) (esitalopram, sertralin, vb.), naltrekson, metilfenidat kullanımı gibi çok az sayıda farmakolojik tedaviyi içeren çalışmalar vardır. İnternet bağımlılığının tedavisinde bir diğer seçenek bilişsel-davranışçı yöntemlerin kullanılmasıdır (Weinstein ve Lejoyeux, 2010: 281).

2.7. Dünyada Ve Türkiye’de İnternet Bağımlılığı

Problemlili internet kullanımını belirlemek amacıyla Norveç ve Amerika’da yürütülen 2 büyük epidemiyolojik çalışmanın sırasıyla prevalans oranları Norveç’te %0,7; Amerika’da %1,0’dır. Bazı yapılan çalışma sonuçları, Avrupa örneklerindeki prevalans oran aralıklarının %1 ile %9 arasında olduğunu göstermiştir. Ortadoğu örneklerinde de %1-12 gibi benzer prevalans oranları bulunmuştur. Asya örneklerinin prevalansı ise (%2-18) daha yüksek görülmüştür. Benzer şekilde uluslararası üniversite öğrencilerinin prevalans oranları %6-35 olarak bildirilmiştir (Hazar, 2011, 157). Türkiye İstatistik Kurumu, Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması verilerine göre internet kullanım oranları 16-74 yaş grubundaki bireylerde sırasıyla 2014’te %53,8 ve 2015’te %55,9’dur. Bu oranlar erkeklerde %65,8 iken, kadınlarda %46,1’dir. Devlet denetleme kurulu 30.01.2014 tarihli raporuna göre ülkemizde interneti bağımlılık derecesinde kullananların oranı ise %20 ile %32 arasında değişmektedir (Güçdemir, 2010: 56).

İnternetin ne amaçla kullanıldığı incelendiğinde, 2015 yılında ilk üç ayda %80,9’u sosyal medyada paylaşım yapma ve takip, %70,2 gazete, dergi ve haber okuma, %66,3 sağlık konusunda içerik araştırma. %62,1 fotoğraf, video, müzik vb. içerik paylaşımı, %59,4 mal ve hizmet ile ilgili bilgi arama olarak sıralanmıştır (Subrahmanyam ve Lin, 2007: 663).

2.8. Sosyal Medya Ve İnternet Bağımlılığı

İnternetin çok hızlı bir şekilde yaygın olarak kullanılmaya başlamasıyla birlikte popüler uygulamalarla beraber sosyal medyanın önemi giderek artmıştır. Bu hızlı artış

beraberinde daha sık sosyal medya kullanımını getirmiştir. İnternet kullanımı içinde sosyal medya kullanım oranını oldukça yükseltmiştir, böylece kısa süre sonra sosyal medya internet kullanımı içinde çok önemli yere sahip olacağı ortaya çıkmaktadır. Sosyal medya üzerinden sadece haberleşme değil aynı zamanda oyunlar, veri desteği, araştırma yapma gibi farklı konuları da kapsayarak kullanıcıların ihtiyaçlarını karşılamaya başlamıştır. İsteddiği tün bilgilere sosyal medya üzerinden erişen kullanıcının diğer araçlara gereksinimi kalmayacaktır(Hazar, 2011: 164).

Günümüzün en yaygın kullanılan sosyal medya uygulaması 2004 yılında Mark Zuckerberg'in arkadaşları ile birlikte Harvard Üniversitesinde kurduğu Facebook uygulamasıdır. Önceleri 2005 yılında sadece akademik çevre içerisinde kalmış olan facebook daha sonra 2006 yılına gelindiğinde bugünkü özelliklerine kavuşarak geniş kitleler arasında yaygın olarak kullanılmaya başlanmıştır. Facebook'un yaygın olarak kullanılması ile birlikte sosyal medya döneminin başladığı milât olarak kabul edebiliriz. Facebook'u diğer uygulamalardan farklı kılan özellikler geliştirdikleri yeni strateji, sade grafik tercih edilmesi, reklam bulunmaması, kullanımı basit olduğu kadar seri ve akıcı olmasına özen gösterilen bir uygulama olmasıdır. (Liebert, 2011, 124). Kullanıcılarına 140 karakter uzunluğunda metin yazma imkanı sağlayan uygulama Twitter da aynı zamanda açılmıştır. Bunun yanında Instagram, "instamatic" ve "telegram" kelimeleri birleştirilerek meydana gelmiş diğer bir uygulamadır. Telefon ve mobil cihazlarda fotoğraf, video ve resim paylaşım üzere geliştirilmiş uygulamadır.(Gibbs, 2015, Sosyal medya kullanımının daha da yaygınlaşması paylaşım uygulamalarının artmasıyla doğru orantılıdır. Sosyal ağlar ülkeden ülkeye farklılık göstermektedir. Mesela, Facebook: Türkiye, Kanada ile Büyük Britanya gibi ülkelerde yaygın kullanılırken; Twitter: Japonya, Tayvan ile ABD gibi ülkelerde daha popüler hale gelmiştir. Yapılan araştırmalar da gösteriyor ki sosyal medya ağları bütün dünya ülkeleri tarafından oldukça yaygın bir şekilde kullanıldığını ortaya koymaktadır(Durmuş, 2010: 214).

2.9. Çocuklarda İnternet Bağımlılığı

Ruhsal gelişim sürecindeki çocukların özellikleri gereği farkındalıkları, algılama yetenekleri yetişkinlerden oldukça farklı olduğundan dolayı gerçek ve hayal arasındaki farkı çabuk kavrayamazlar. Bunun sonucu olarak asıl dünya ile internet ve oyun

dünyasını birbirinden ayıştıramadıkları için çocuklar zarar görebileceği tavırlar sergilemelerine yol açmaktadır(Subrahmanyam ve Lin, 2007, 665). Teknolojik cihazları ve interneti aşırı kullanan çocukların psiko-sosyal gelişiminde olumsuzluklara rastlanılmaktadır. Çocukların normal gelişim süreci içinde okullarda, arkadaşlık ortamlarında ve aile içerisinde geçirmesi gereken süreyi Teknolojik cihazlar ve internette geçirmeye başlamasıyla ikili ilişkilerini sağlıklı olarak sürdürebilmesi gittikçe zorlaşmaktadır (Caplan, 2002: 562).

2.10. Gençlerde İnternet Bağımlılığı

16-24 yaş grubu bilgisayar ve internetin kullanım oranının en yüksek olduğu yaş grubudur. Bundan en fazla etkilenen yaş grubu içinde yer alan liseli ve üniversiteli öğrencilerin internetin olumsuz etkilerine maruz kaldığını göstermektedir. Üniversitedeki akademik danışmanlar, internet bağımlılığı kapsamında tehdit altında olan ve yüksek risk altında olan grubun üniversite öğrencilerinden oluştuğunu ifade etmektedirler(Young, 1996, 241). Üniversite ortamında öğrencilerin internete ücret ödemediği için sahip olmaları, kaynaklara ulaşımın kolaylıkla sağlanması ile gerçek ortandan uzaklaşarak internet ortamında uzun süre vakit geçirmelerine sebep olmaktadır. Sinema ve müzik gibi eğlenceli vakit geçirebilecekleri bu ortamda gereğinden fazla zaman harcamaktadırlar. Diğer bir faktör teknolojik cihazları farklı yaş gruplarından iyi kullanmaları da internette kalınan süreyi artırmaktadır. Bunun sonucunda öğrencilerde psikolojik ve sosyal sorunlar ortaya çıkmakta ve akademik hayatları olumsuz etkilenmektedir(Davis, 2001:191).

Ergenlik çağındaki gençler aşırı internet kullanımı sebebiyle psikolojik olgunluk çağına ulaşmadıklarından dolayı internet bağımlısı olmaya en güçlü aday gruplardır. Bundan dolayı psikolog ve öğretmenler açısından ergenlik çağındaki gruplarda internet bağımlılığı ciddi sorunlar oluşturmaya başlamıştır. Kişiliğin oluşmaya başladığı bu evrede ergen nüfus, interneti yaşadıkları hayatın gerçekçiliğinden ve öz benliğinden kaçarak sığındıkları bir liman gibi kullanmaya başlamalarına sebep olabilmektedir. Araştırma sonuçları göstermiştir ki ergen nüfusun internet kullanım amacı iletişim sağlama ile daha çok eğlenmeye yönelik kullanmakta ve ardından bilgi edinme gayesiyle kullanmaktadır(Ceyhan, 2008: 59).

2.11. İnternet Bağımlılığını Açıklayan Kurumsal Yaklaşımlar

2.11.1. Young Dört Kategori Kuramı

Young (1997) tarafından internet bağımlısı haline getiren nedenler; sosyal destek, hayat şartları, cinsellik gelişimi ve yeni kimlik oluşturma imkânları olarak açıklanmıştır. (Young, 199: 248).

Sosyal Destek: İnternet bireye duygu ve düşüncelerini özgürce ifade edebilecekleri bir ortam sağlar. Bu da internet bağımlısı kişilerin sevdiklerine ifade etmekten kaçındıkları görüşlerini internette bulabildiklerini gösterir.

Yaşam Koşulları: Normal yollardan fazla etkileşime giremeyen bireylerin internet bağımlılığına yakalanma riskleri daha fazladır. Örneğin; emekliler, bakıcılar vb.

Cinsel Ergi: Kendilerini beğenmeyen ve gerçekte de iletişime geçme problemi olan kişilerin kendilerini internette çekici olarak tanımladıklarını böylece reddedilme korkuları olmadan internette cinsel fantezilerini gerçekleştirdiklerini gösterir.

Yeni Bir Karakter Yaratma: İnternet kişilere olduklarından farklı kişilikleri sergilemelerine neden olduğu için kişi olmak istediği benlik imgesine bürünebileceği gibi kişiliğinin başka parçalarına da bürünebilir.

2.11.2. Davis'in Bilişsel Davranışçı Kuramı

Konu ile ilgili çok önem arz eden bir yaklaşım açıklayan, aynı zamanda örnek rol olarak tavsiye eden Davis, "sağlıklı internet kullanımını "düşünsel, davranışsal herhangi bir rahatsızlık duymaksızın, uygun bir zaman diliminde, istedik amaca ulaşmak için internet kullanmak" ifadesiyle açıklamaktadır. İnternetin sorunlu kullanımı yalnızca hareketlerle sınırlı bir bağımlılık olmamakla beraber hayatı negatif yönde etkileyen biliş ve davranışların belirlediği bir durumu ifade eder. Davis'e göre modelde internet bağımlılığını açığa çıkaran neden olan uzak ve yakın nedenler mevcuttur (Sarıkaya ve Seferoğlu, 2013: 359). Uzak nedenler bağımlı olmaya yatkın diğer bir deyişle depresif, sosyal kişilik bozukluğu, diğer bağımlılık durumları vs. gibi

altında yatan psikopatolojiler olurken; yakın nedenler bireyin kendisini ilgilendiren aynı zamanda dünyasını etkileyen olumsuzluklar (özgüven düşüklüğü, kendinde eksiklik hissetme)'dir. Birey hayatına internetin girmesiyle olumsuz bilişsel şemalarını internet ortamında telafi eder ve yeni bilişsel şema oluşturur. Ayrıca gerçeklerle karşılaşmaktan kaçır ve onlarla yüzleşmekten uzaklaşır. Böylece yeni bilişsel yapılandırma sürecinde "ben yalnızca internette harikayım", "internet olmazsa başarısız bir insan olurum", "internette saygınlık kazanıyorum", "dostum sadece internettir" gibi bilişler en sık karşılaşılan bilişsel çarpıtmalardır. Bu bilişsel çarpıtmalar sonucu kişi özgül patolojik ya da genel patolojik internet kullanımına yönelecek ve kullanımla beraber yeni bilişsel yapı, pozitif pekiştirenlerle güçlenecektir (Tarhan, 2010: 94).

Suler (1996) tarafından Time-Warner's Palace adlı internet topluluğunun üzerine yapılan çalışmalarda online etkileşimlerin Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde yer alan ihtiyaçlara karşılık geldiği sonucuna varmıştır. Modele göre bireyin psikolojik olarak sağlıklı olması için bu ihtiyaçlarının giderilmesi gerekmektedir. Modelde bireyin ihtiyaçları karşılanmadığı ve bastırılmış olduğu durumlarda bu ihtiyaçların bireyi ihmale yönlendirdiğini ve tahmin edilmesi zor bir kısır döngü içerisinde bireyi patolojik kısır döngüye ve bağımlılığa sürükleyebileceği belirtilmektedir (Suler, 1999: 387). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde ilk sırada olan fizyolojik ihtiyaçların modele göre internet kullanımındaki karşılığı daha çok cinsellikle ilişkilidir. Yine internet güvenli bir şekilde bir takım cinsel ve arkadaşlık ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlayabildiği için insanlarda bağımlılığa dönüşebilmektedir. Bu şekilde, rahatça sosyal gruplara dahil olan kullanıcılar temel ait olma ve sevilme ihtiyacını da karşılayabilirler. Saygınlık ihtiyacının ise insanların sanal alemde gerçek hayatta ulaşamayacak kimlikler kullanılarak sağlandığı öne sürülmektedir (Esen, 2007: 56).

2.11.4. Grohol'ün Patolojik İnternet Kullanımı Modeli/Sosyalleşme Kuramı

Grohol'de internet bağımlılığına sosyal etkileşim boyutundan yaklaşmaktadır. İnternetteki aktivitelerin hemen hemen hepsinin bu amaca hizmet ettiğini ifade etmektedir. Grohol (2012)'e göre insanlar internette en büyük zamanlarını sosyal etkileşimlere harcamaktadırlar. Grohol temelde internet bağımlılığı kavramına temkinli yaklaşmakla birlikte sosyalleşmenin internet bağımlılığını ortaya çıkarıyor gibi

görüldüğünü ifade etmiştir. İnsanlar internette e-mail, forum, sohbet veya çevrimiçi oyunlar yoluyla kendileri gibi olan insanlarla bilgi paylaşımında bulunur, birbirlerini destekler ve sohbet ederler. Grohol'e göre internet kullanım modeli belli bir sürece göre işlemektedir. İnternete yeni giren kullanıcı ya da var olan kullanıcı yeni etkinliklere adeta büyülenmektedir. Büyülenme birinci aşamadır ve bireyin daha önce yaşamadığı deneyimlerle karşılaştığı aşamadır. Bu aşamada birey internetteki etkinlik ya da uygulamaların etkisindedir. Bu cazibe bir süre devam eder. Büyülenme bazen takıntı halinde de sürdürülür. İkinci aşama bireyin uyandığı gerçekleri gördüğü aşamadır. Bu aşamada kullanıcı duruma alışır, gözleri açılır. Birey artık ilk aşamadaki gibi heyecanlanmamaktadır. Uygulama ve etkinlikler abartılı cazibesini kaybetmeye başlar. Üçüncü aşama denge aşamasıdır. Bu aşamada internet kullanımı dengeli bir hal alır. Birey ihtiyaç duyduğu kadar interneti kullanabilir. Kontrol ondadır. Bazı insanlar birinci aşamaya takılıp kalabilmektedirler. Onların üçüncü aşamaya geçebilmeleri için yardım gerekebilir. Grohol bu görüşlerini bir modelle açıklamıştır (Grohol, 2012: 58).

2.11.5. Geşalt Kuramı

Bağımlılık sürecinde kişi bilgisayara fazla yoğunlaştığından bilgisayarla ilgili aktiviteler “şekil”, onun dışındaki her türlü unsur ise az önem taşımamasından “zemin” olarak görülür. Ayrıca kişi internetin çok yönlü kullanılmasından dolayı ile interneti hayatının bir “parçası” olarak değil “bütünü olarak görülür (Kızılcı, 1999: 22).

2.11.6. Sosyal Ağ Kuramı

Motivasyon ve davranışın kişilik özelliklerini etkilediği düşünülmektedir. Bununla ilgili çalışmalara bakıldığında, konu ters iki görüş etrafında toplanır. Motivasyon ve davranışın kişilik özelliklerini etkilediği görüşünü savunan “Sosyal Ağ Kuramı'na”göre dışadönük bireyler, iletişimi başlatmaktan hoşlanır ve bu süreçte içedönük bireylerden daha fazla başarılı olurken; ancak kaygılı, sıkıntılı olan nörotik bireyler ise, sosyal uyaranlara karşı aşırı hassas olduklarından dengeli bireylere oranla iletişimde başarısızdırlar. “Sosyal Ödünleme (compensation)” hipoteziyle içedönük bireyler internette faydalandığı görüşünü savunur. Çünkü internette kişinin kimliğini saklayabiliyor olması, bu bireylerin reddedilme-alay edilme kaygısını azalttığından,

bireyler kendilerin saklamadan çevrimiçi ortamda kendilerini rahatça açma davranışı edinirler (Batıgün ve Kılıç, 2011: 7).

2.11.7. Sosyal Beceri Eksikliği Kuramı

Sosyal beceri eksikliği kuramına göre; kişilik problemleri yaşayan ya da psikolojik olarak rahatsız bireyler internet bağımlısı olmaya daha meyillidirler. Depresif kişilik, sosyal olarak tecrit edilme v.b. sorunları bulunan kimseler sosyal ortamlarda iletişim sorunları yaşamakta bu yüzden karşılıklı iletişimden uzak ve kendini daha az tehlike altında hissettiğinden dolayı interneti çok sık ve daha fazla kullanmaya başlamasıyla ardından bunun sonucu olarak internet bağımlılığına dönüşebilmektedir. Sosyal yaşantılarında kendilerini anlatmakta güçlük çeken kişiler internet ortamında karşılıklı olmayan iletişimlerde çok daha rahatlamış davranışlar sergilemektedirler(Çalışgan, 2013: 79).

İnternet kişilerin sevmedikleri olumsuz yönlerini saklaması ve kendisinde olmayan olumlu özelliklerinin varlıklarından bahsetme olanağı sağlamaktadır. Bundan dolayı internette iletişim kurma kolaylığı, riskinin az olmasının yanında heyecan verici olduğunun düşünülmesinden dolayı internette çok fazla zaman geçirmeye yöneltmekte ve bir sonraki adımda internet bağımlılığına dönüşebilmektedir (Bilge, 2012: 98).

2.11.8. Nörobiyolojik Kuram

Nörobiyolojik kuram; kendisini internet bağımlısı olarak hissetmenin tamamen beyinde başladığı aynen diğer madde bağımlılarında olduğu gibi internete bağımlı olan kimselerde internete bağlandıkları anda dopamin maddesinin miktarının arttığı tespit edilmiştir. Kurama göre internete bağımlı olan bireylerin seratonin hormonunu taşıyan '5HTTLPR' polimorfizmiyle bağlantılı olduğu ifade edilmiştir. Nörobiyolojik kuramın açıklamasına göre bağımlı bir kişi maddeden uzaklaşma ve terk etmeyi istemesine rağmen ondan vazgeçememesi o maddeye olan ileri derecede tutkusundan kaynaklandığı ifade edilmektedir. Bu durum beyinde bulunan limbik sistemi ile gelişmiş bulunan korteks kısmının çatışmalarından oluşmaktadır. Çatışmaların sonucu olarak beyinde bulunan dopamin seviyesi değişme göstermekte bu da beyinde ödül-zevk mekanizmasının değişimine sebebiyet vermektedir. Böylece bireyin zevk alma

içgüdüsünü tatmin etmek için kendilerini bağımlı hissettikleri maddeye karşı duyulan arzu ve istek giderek artmaktadır. Buna bağlı olarak bağımlı eğilimler ortaya çıkmaktadır (Çalışgan, 2013: 84).

2.11.9. Kültürel Mekanizma Kuramı

Kültürel mekanizma kuramı, internet bağımlılığının internet kullanımının mümkün olduğu yerlerde ortaya çıkabildiğini ileri süren bir kuramdır. Bu kurama göre internet bağımlılığı internetin çok geniş kitleler tarafından kullanıldığı ABD, Finlandiya, Macaristan, İtalya ve Kore gibi bazı ülkelerin diğer ülkelerde olduğundan daha çok bağımlı bulunduğu saptanmıştır. Fakat bilgisayar kullanımı ile internet erişim imkânının kısıtlı olduğu bazı ülkelerde internet bağımlılığının görülme oranı gelişmişlik düzeyi yüksek ülkelerden daha düşüktür. Ülkelere göre daha azdır. Bunun yanı sıra gelişmiş ülkelerde halkın geneli internet bağımlılığı riski altında iken az gelişmiş ülkelerde sadece işi gereği internetle uğraşanların risk faktörü altında olabileceği söz konusudur (Shaw ve Black, 2008: 358).

2.12. İnternet Bağımlılığının Etkileri

2.12.1. İnternet Bağımlılığının Fiziksel Etkileri

İnternet bağımlılığı olan ergenlerde düzensiz yeme alışkanlığı, sedanter davranış, fiziksel aktivite eksikliği ile öz-değerlendirme ve kişilerarası iletişim bozukluğu görülür. Tüm bunlar obeziteye yol açabilir. Obezite bunun yanında hiperinsulinemi, hiperlipidemi ve hipertansiyon benzeri riskleri de getirebilmektedir (Zhou and Tang, 2009, 151). Ergenlerde internet bağımlılığının obezite ile ilişkisi ile ilgili çok az sayıda çalışma vardır. Uzun süreli bilgisayar kullanımının çocuklarda yol açtığı fiziksel problemlerin başında; gözlerde rahatsızlıklar, radyasyon kaynaklı olumsuzluklar, vücudun duruşunda ve iskelet sisteminde bozulmalar ortaya çıkabilmektedir. Kaslarda devamlı tekrarlanan hareketlerden kaynaklanan kas tutulmaları sonucunda karpal tünel sendromu olarak ifade edilen sorunlar meydana gelebilmektedir (Kızılcı, 199: 29).

2.12.2. İnternet Bağımlılığının Psikososyal Etkileri

Bağımlı internet kullanımından kaynaklı sosyal olarak izole edilmiş, tek başına bulunan bireylerin ev, okul ve iş üçgeninde performans eksikliğinde doğru orantılı bir ilişki varlığı kesindir. Yalnız olma hissi depresyonda olduğu gibi, internet bağımlısı olmanın sebebi ve sonucu olarak görülebilir. Birey toplum içinde yalnız kalması sebebiyle aşırı internet kullanabileceği gibi, internette çok vakit geçirmesi sebebiyle yalnızlaşarak toplumsal hayattan kopabileceği düşünülmektedir. İnternet bağımlılığının seviyesinin yükselmesiyle yalnızlık da belirgin bir şekilde artmaktadır. Yapılan epidemiyolojik araştırmalar sonucu internet bağımlılarının %50'sinde başka bir psikiyatrik bozukluk bulunduğu ortaya konulmuştur.

Madde kullanımı, Duygudurum bozukluğu, kişilik bozukluğu, psikotik bozukluk, Depresyon ve Distimi gibi tanılar çokça rastlanmakta olan bozukluklardır. Böyle bireylerin %38'nin bir veya birkaç bağımlılığının bulunduğunu, bunlardan bazılarının kompulsif alışveriş, kumar oynama, piromanin ve kompulsif seks bağımlılığı olduğunu ifade etmişlerdir. Dahası söz konusu bireylerin, borderline, narsist ve anksiyete bozukluğu kriterlerinden biri mevcut olanların bağımlı internet kullanmaya daha yatkın oldukları ortaya çıkmıştır. Genellikle ülkemizde gençler üzerinde yapılan araştırmalarda dikkat eksikliği-hiperaktivite bozukluğu, sosyal fobi, hafif depresyon mevcut olanlarda ya da ailesinde internet bağımlılığına meyilli bireylerin varlığı internet bağımlısı olma yolunda riski artırmaktadır (Gönül, 2010: 107).

Gereğinden fazla internet kullanımı uykusuzluk ile beraber verimli çalışılan zamanın kaybına sebep olduğu, bunun yanında toplumsal ya da şahsi görevlerin yerine getirilmesinde aksaklıklara meydan verebileceği değerlendirilmektedir. Ergenlik çağındaki genç nüfus, internette çok fazla zaman harcadığında, bunun evde aile, okulda öğretmen ile olan ilişkilerine negatif tesiri bulunmaktadır (Yang ve Tung, 2007: 83).

2.12.3. İnternet Bağımlılığının Bilişsel Etkileri

Bağımlı internet kullanımı ile internet ortamında sohbet ve oynanan oyunlar ders çalışmalarını engellediğinden dolayı başarının azalmasına neden olmaktadır. Üniversite öğrencilerini kapsayan bir araştırmada derslerde başarı düşüklüğünün aşırı internet

kullanımından kaynaklandığı ortaya çıkmıştır. Araştırma, başarı oranı düşen öğrencilerin internet kullanım süresinin, diğer öğrencilerin iki katı olduğunu göstermektedir. Bununla beraber aşırı internet kullanımının neden olduğu diğer bir sorun da dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu semptomu olarak kendini göstermektedir (Kubey ve Lavin, 2001: 368).

2.12.4. İnternet Bağımlılığının Olumsuz Etkileri

Teknolojinin bütün Dünya'da baş döndürücü bir hızla gelişmeye devam etmesiyle birlikte internet günlük hayatımızda geniş kitleler tarafından çok yaygın bir şekilde kullanımı yaygınlaşmıştır. Teknolojik gelişmelerin hayatımızı kolaylaştırmasının yanında hayatımızı dizayn etmeye hatta kendine tutsak etmeye başlaması, kontrolsüz ve herhangi bir kısıtlama olmadan aradığımız her türlü bilgiye ulaşım imkânı ve rahatlığının yanında çok faydalı sonuçları olmasına rağmen zararlı sonuçlar da doğurabilmektedir. Teknolojik gelişmeleri takip etmekten uzak kalan ailelerde çocuklar kontrolsüz ve riskli internet kullanımı ile karşı karşıya kalmaktadırlar(Köroğlu, 2005, 261). Araştırma sonuçlarına göre çocukluk ve ergenlik çağındaki gençler, televizyon ve bilgisayarlarda film izleyerek, müzik dinleyerek ve oyunlar oynamak suretiyle günde 4 veya 5 saat hatta bazen daha fazla vakit geçirdikleri ortaya çıkmıştır. Özellikle genç kesim araştırdıkları, ilgi duydukları çoğu konuyu internet yoluyla ulaştıkları için kendileri farkında olmasalar bile internette çok daha fazla zaman geçirmektedirler. İnternet bağımlısı olan gençlerin çoğu sağlıkla ilgili, okul ve öğrencilik hayatıyla ilgili, zaman planlaması ve uygulamasına yönelik sorunlar, maddi ve manevi bazı konularda ciddi sıkıntılara yol açabilmektedir(Bölükbaş, 2003: 164).

2.13. İnternet Bağımlılığının Olumsuz Etkilediği Alanlar

2.13.1. İnternet Bağımlılığı ve Aile Kuramı

Evlilikler internette en fazla etkilenen kurumlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Aile kurumu kurumsal yapısı nedeniyle olumsuz etkinin boyutlarının en geniş olduğu alandır. Bu alandaki olumsuzluk anne, baba, çocuklar ve diğer aile büyükleri olmak üzere birçok kişiyi etkileyebilmektedir. Yoğun internet kullanımı yakın arkadaşlıkları

olduğu gibi partner ilişkilerini, cbeveyn çocuk ilişkilerini ve evlilik ilişkilerini dikkate değer şekilde bozabilmektedir. Hatta internet bağımlılarının yarısından fazlasının ilişkilerinde ciddi problemler ortaya çıkmıştır. İnternet bağımlılığının sebep olduğu ilişki problemleri internetin popüler ve ileri düzey kullanımı ile daha da kötüleşerek artmaktadır. Bağımlılar problematik internet kullanımında zamanla gerçek insanlardan kopmakta onlarla çok daha az zaman geçirmeye başlamaktadırlar bu da beraberinde yalnızlığı getirmektedir. İnternet kullanımı evdeki sorumluluk ve zorunlulukların yerine getirilmesini engelleyerek, günlük hafif işlerin aksamasına neden olarak evlilikleri olumsuz bir şekilde etkileyebilmektedir (Young, 1996: 248).

Çevrimiçi bağımlılar, interneti, çamaşır yıkama, çim biçme, alış verişe gitme gibi gönülsüzce yaptıkları günlük işlerden kaçınmak için bir mazeret olarak kullanma eğiliminde olabilmektedirler. İnternet sadece günlük işleri aksatmamakta aynı zamanda çocuğu okuldan almak, akşam yemeği yapmak gibi önemli işleri de aksatmaktadır. Aşırı internet kullanımında eşlerden biri kendini siber dul gibi hissedebilmektedir. Bağımlı birey evde çocuğuyla ilgilenmemek için bir an önce onu yatmaya gönderebilmektedir. Onun bütün bu şeyleri yapmasının nedeni bütün algısının, dikkatinin bir an önce internete bağlanmaya dönük olmasıdır. Bu durum doğal olarak aile içi ilişkileri etkileyebilir. Bağımlı kendisini internetten uzak durması konusunda uyaran kişilere öfke patlaması yaşayabilmektedir. Öfke patlaması evlilik içi olumsuzluklara yol açan internetin bağımlılık yarattığının en önemli göstergesi olmaktadır (Young, 1996: 243). Boşanma avukatları siber olaylardan dolayı boşanmaların arttığını rapor etmişlerdir.

2.13.2. İnternet Bağımlılığı ve Akademik Problemler

İnternetin askeri amaç dışında kullanıldığı ilk alanlardan biride akademik alandır. Ancak ne yazık ki internet bağımlılığının, olumsuz bir şekilde, en çok etkilediği alanlardan biri de akademik alandır. İnternete kolay bir şekilde ulaşabilme interneti özellikle üniversitede okuyan öğrenciler açısından eğlenceye yönü öne çıkan, bunun yanında akademik faaliyet sahası olarak da kullanabilmektedir. Aşırı ve düzensiz internet kullanımı bireylerin iş ve eğitim hayatlarında verimsizlik, düşüş yaşanmasına yol açabilir. İnternet kullanımının çok fazla enerji ve zaman kaybına yol açması, internetin kullanıldığı alanların daha çok oyun ve eğlenceye dönük olması, verilen

ödevlerin bile hazır bir şekilde internetten indirilmesi, araştırma ruhunu yok edebilir, bireyi tembelleğe itebilir ve nihayetinde öğrencinin başarısının düşmesine yol açabilir (Yen vd., 2009, 220). İnternet ideal bir araştırma aracı olmasına rağmen, öğrencilerde çeşitli sorunlar yaratmaya devam etmektedir. Öğrenciler ilgisiz web sitelerine takılarak, çevrimiçi arkadaşlarla konuşarak ve interaktif oyunlar oynayarak akademik sorunlar yaşamaktadırlar. Sınavlara hazırlanamama, sınav yerine geçen ödevleri tamamlayamama, yeterli uyku alamama gibi sorunlar bunlardan bazılarıdır. Öğrenciler çoğu zaman düşük notlar aldıkları halde akademik denetim yaşadıkları halde hatta üniversiteden uzaklaştırıldıkları halde internet kullanımını kontrol edememektedirler (Karaca, 2007: 136).

İnternet, internet servisleri ile sınıf ortamını buluşturacak öncü bir eğitim aracı olarak lanse edilmiştir. İnternetin beklentilerin aksine öğrencilerin performanslarını olumlu bir şekilde etkilemediği, öğretmenler, kütüphaneciler, bilgisayar koordinatörleri tarafından ifade edilmiştir. Bir araştırmada araştırmaya katılan öğretmen, kütüphaneci ve bilgisayar koordinatörlerinin % 83'ü internet kullanımının öğrencilerin performanslarını geliştirmediğini ifade etmişlerdir. Katılımcılar internet bilgilerinin düzensiz, dağınık ve müfredatla ilişkisiz olduğunu ifade etmişlerdir. Standart testlerin öğrenci başarısını daha iyi etkilediği ifade edilmiştir. İnternetin eğitimsel değerinin ötesinde yapılan ilk çalışmaların birinde araştırmaya katılan öğrencilerin yarısından fazlasında çalışma alışkanlıklarında ve başarılarında düşüş gözlenmiştir. Ayrıca bazı öğrencilerin aşırı internet kullanımından dolayı sene kaybı yaşadıkları gözlenmiştir. İnternet yeni bir hayat oluşturma yolunda olan öğrencileri olumsuz yönde etkilemektedir. Gece geç saatlere internette takılmak, derslere devam etmemek, verilen ödevleri yapmamak en iyi ihtimalle başarıyı düşüren unsurlardır. Bazen bu sorunlar akademik hayatın bitmesine de neden olabilmektedir (Young, 1996: 264).

2.13.3. İnternet Bağımlılığı ve Meslek Yaşamı

Bireyin meslek yaşamı, aile hayatı, sosyal ilişkileri, kariyer planları ve hayatın daha birçok alanıyla iç içedir. Bu alanda oluşacak bir sorun, yeme, içme, barınma gibi temel ihtiyaçların karşılanmasında bile sıkıntılara yol açabilmektedir. İnternetin aşırı kullanımı bireyin meslek hayatını olumsuz yönde etkilemektedir (Young, 1996, 254).

Yarattığı bu etkiler bireyin kendisi kadar işveren içinde ciddi bir sorun olabilmektedir. Çalışanlar arasında internetin kötüye kullanımı işverenler arasında ciddi bir sorundur. 1000 şirket üzerinde yapılan bir araştırma yöneticilerin % 55'inin, çalışanların iş dışı internet kullanımlarının onların iş performanslarının kötü bir şekilde etkilediğine inandığını ortaya çıkarmıştır. İşverenlerin, çalışanların internet kullanımını gözleyebilecekleri yeni araçları edinmeleri ile bu şüpheleri doğrulanmıştır. Bir başka şirket internet kullanımının sadece % 23'ünün iş ile bağlantılı olduğunu ortaya çıkarmıştır (Roth ve Yalom, 2012: 96).

İnternetin pazar araştırmalarından iş bağlantıları kurmaya kadar birçok faydası vardır. Bununla birlikte internetin çalışanları oyaladığı da bir gerçektir. İş yerlerinde her hangi bir şekilde zamanın kötüye kullanımı yöneticiler için problemdir (Young, 1996, 129). İnternet bağımlılığı iş yerinde bireyin performansının düşmesine, patronlarıyla ilişkilerinin bozulmasına ve iş arkadaşlarıyla aralarının açılmasına sebep olabilmektedir. Daha ileri boyutlarda ise iş hayatının sonunu getirebilmektedir (Karaca, 2007: 147).

2.13.4. İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Yaşam

İnternete bağımlı hale gelen bireyi sosyal hayattan kopararak yalnızlaşmasına, kişilerarası ilişkilerinin bozulmasına neden olabilmektedir. Patolojik internet kullanımının diğer belirtileri de obsesif düşünceler, dürtü kontrolün azalması, internet kullanımını bitirememesi ve internetin kişinin tek arkadaşı olduğunu hissetme gibi belirtilerdir. Bu belirtiler aynı zamanda sosyal hayatı zorlaştıran belirtilerdir. Patolojik kullanımda kişi interneti, var olduğunu hissettiği, dünyanın etrafında döndüğü yer olarak görür. Çevrimdışı olduğu zaman internet hakkında düşünme, çevrimiçi olacağı zamanı bekleme, internette aşırı zaman geçirme ve internette çok miktarda para harcama patolojik internet kullanımında görülen diğer belirtilerdir. Bu bağlamda internetin en çok etkilediği alanlardan biri de sosyal ilişkilere (Bölükbaş, 2003: 182).

Birey kendini sosyal arkadaşlıklardan izole etmeye başladığında ve çevrimiçi arkadaşlıklardan daha fazla zevk almaya başladığında sosyal açıdan sorun başlamış demektir. Bu sorun gerçek hayatta bireyin yalnız kalmasıyla sonuçlanır. Yalnızlaşma bireyde internet kullanımı ile ilgili suçluluk duygusu oluşturur. Kişi zaten sınırlı zaman

geçirdiği gerçek hayattaki kişilere internette ne kadar zaman geçirdiği ile sık sık yalan söyler ve internet kullanımını gizler. Söz konusu durum doğal olarak kişilerarası ilişkilerde güvensizlik yaratacaktır. Patolojik kullanımda birey yaptığını sosyal açıdan kabul görmediğini anladığında bile kendini kontrol edemez. Bu da öz değer eksikliğine ve diğer patolojik internet kullanımı semptomlarına yol açar (Young, 1999: 287). İnternetin sosyal hayata etkisi farklı şekillerde olabilmektedir. Birey sosyal beceri konusunda zaten sıkıntı yaşadığı için internete girerek sosyal hayattan tamamen çekildiği gibi internette aşırı zaman geçirerek te sosyal hayattan kopabilmektedir. Her iki durumda da internet bağımlılığı sosyal açıdan bireyi olumsuz etkilemektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ÖFKE VE ÖFKE KONTROLÜNÜN KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

3.1. Öfke Ve Öfke Kontrolü İle İlgili Temel Kavramlar

3.1.1. Öfke Kavramı

Öfke, bütün insanların yaşamakta olduğu bir duygu olmakla beraber bu duyguyu ortaya çıkaran sebepler incelenecek olursa konu ile ilgili çok farklı görüşler bulunmaktadır. Engellenme, öfkeyi ortaya çıkaran etkenlerin ilk sırasında yer almaktadır. Öfke; kalıcı olmayan, anlık olarak yansıyan ya da rahatlatılması gerekli güdüsel bir fonksiyonu da vardır. Söz konusu öfke ile rahatlama fonksiyonu gerçekleştirilmediği takdirde engellenme hissi meydana gelir ve bu da öfkenin ana sebebi olarak görülmektedir (Baltaş, 2004: 86). Öfke'ye sebep olan başka bir neden de öfke içeren tavır ve hareketlerin ceza ile sonuçlanmasıdır. İnsanların öfkelenmesine sebep olan nedenler engellenme, önemsiz hissettirilme, aşağılanmışlık, şahısların keyfi uygulamalarıyla karşılaşma, sözlü veya fiili saldırılara maruz kalmaktır. Haz alma duygusunu engelleyen bütün durumlar, olaylar ya da kişiler bireydeki öfke duygusunu ortaya çıkaran en önemli etkenlerdir. Öfke duygusu sağlıklı ve olağan bir duygunun ortaya çıkmasıdır ki bu duygu saldırganlıkla sonuçlanmadıkça insanın kendisini suçluymuş gibi hissetmesini gerektirmez. Engellenme sonucunda ortaya bir enerji çıkar(Karahan ve Sardoğan, 2008: 56).

Öfke, engellenme durumuna gösterilen duygusal bir tepkidir. Ona göre iki tip engellenme vardır ve arasındaki farkı ayırt etmek önemlidir. Bunlar, çevresel faktörlerden kaynaklanan engeller ve kişinin kendinden ya da başarıya ulaşmada kişisel yetersizliğinden kaynaklanan engellerdir. Engellenme durumlarında ortaya çıkan aşırı düzeyde bir öfke genellikle bireyin temel kişisel güven duygusundaki eksikliğin önemli bir işaretidir (Eisenberg vd., 1998: 96). Öfkenin mantıklı olması beklenemez, kendine kasıtlı olarak yapılmayan davranışlara karşı dahi meydana çıkabilir. Bir hedefe ulaşma isteğinin veya bir ihtiyacın karşılanmasının engellenmesi durumu bireyi kızgın ve saldırgan hale dönüştürebilmektedir(Cüceloğlu, 2004: 76).

3.1.2. Öfke Kontrolü Kavramı

Öfkenin sağlıklı olarak yaşanabilmesi, sebepleri ve oluş şekliyle tam olarak anlaşılmasına neticesinde sonucunun doğru şekilde yansıtılırken yönetilebilir ve kontrol edilebilir olmasına bağlıdır. Konu ile ilgili yapılan araştırmalarda olumlu pekiştirmeler, ödüllendirmeler ve söndürme teknikleri benzeri teknikler uygulanmış; duygu düzenleme ve oto-kontrol genellikle görmezden gelinmiştir. Beceri eksikliği varsayılan durumda edimsel yaklaşım tarzı alternatif teknik olarak uygulanmıştır (Öztürk, 2009: 67).

Söz konusu alternatif tekniğe aile eğitimi güzel bir örnektir. Aile eğitiminde, aileler üzerinde uygulanan teknik ev ortamında çocuk davranışlarının değişimini ve öğretimini kapsamaktadır. Hedefi anne-baba-çocuk arasında etkileşim ortamı meydana getirmekle beraber anne-baba yeteneklerinin gelişmesini sağlamaktır. Diğer alternatiflerden birisi de sorunu çözebilmeye yeteneğinin eğitilmesidir. Sorun çözme yeteneği eğitimi, sosyal çevrede çocuğun bilişsel eksikliğini tanımlanması ve bu eksikliğin giderilebilmesi amacıyla kullanabilecekleri farklı ve kolay uygulanabilir yöntemler öğrenmesini sağlamak üzere uygulanan eğitim yöntemidir (Soykan, 2003: 23).

3.1.3. Durumsal Öfke Kavramı

Belirli bir amaca doğru yapılan davranışlarda engellenme veya haksızlığa uğratıldığında ortaya çıkan gerginliğe, kızgınlığa, sinirlilik hallerine hatta bazen şiddet hissini yansıtan duygu durumlar durumsal öfke olarak açıklanabilir (Özer, 1994: 24).

3.1.4. Sürekli Öfke (Genel Öfke) Kavramı

Öfke duymaya meyilli bir halde bulunma olarak açıklanabilir. Engellenmeye maruz kalınan durumlarda birey devamlı olarak öfke düzeyinin yükselmesiyle biranda öfke ortaya çıkar. Bireylerde genellikle öfke durumu birdenbire ortaya çıkar. Bireyin genel öfke eşiği yüksek ise öfkelerine hâkim olmakta güçlük çektiğinden dolayı çok çabuk öfkelenir ve bu duruma engel olamazlar. Genelde öfkenin dışında çözüm olabilecek tepki yolları varken bunu reddederek kendi verdikleri tepkinin doğruluğuna inanmakta ısrar ederler. Bu durum yeni tepkiler gösterme konusunda sorun yaşamalarına sebep olmaktadır (Soykan, 2003: 94).

3.2. Öfkenin Boyutları

3.2.1. Öfkenin Fizyolojik Boyutu

Öfke duygusu bazı fiziksel olarak, bilişsel, duygu ve davranışlarda kendini göstermektedir. Öfkenin ortaya çıktığının en önemli fiziksel belirtileri; kasların gerginleşmesi, çatık kaşlar, diş gıcırdatma, ellerin yumruk yapılması, yüzde kızarma başlaması, ellerde ve bacaklarda titremelerle birlikte uyuşma hissetme, tıkanıyormuşçasına nefes almanın zorlaşması, vücutta bazı bölgelerde seğirme, terlemeye başlama, sıcaklama hissi, burundan nefes alma, şiddetli baş ağrısı ile birlikte beyinde zonklama hissetmeye başlama ve hareketlerde hızlanma olarak kendini gösterir (Balkaya ve Hisli, 2003:198).

3.2.2. Öfkenin Bilişsel ve Duygusal Boyutu

Öfke duygusunun bilişsel ve duygusal belirtisi; bireylerde öfke algılama ve yorumlama anlayışını ifade eder. Öfke, merkez sinir sisteminde algılanarak, bireyin öfkeye verdiği tepkinin türü, öfkeyi yansıtırma şekli, bireyin mantıklı ya da mantıksız düşünceleri, geçmişte yaşamış oldukları ile olayın yaptığı çağrışımlar mutlak belirleyicilerdir (Yazgan, 2004: 56).

3.2.3. Öfkenin Davranışsal Boyutu

Öfke duygusunun davranışsal olarak anlamı, yaşanan öfkenin yansıtılma şekli, öfke hissiyle başetmede gösterdiği çabalar olarak tanımlanabilir. Bireyin uyarılma türü, mevcut bilişsel yapısına uygun olarak verdiği tepkilerde farklılıklar görülebilmektedir. Bireylerin bazıları öfkesini bastırarak ya da sineye çekerek kontrol altında tutmaya çalışırken, bazı bireyler dışarıya yansıtarak göstermektedirler (Feldman, 1998: 127).

3.3. Öfkenin İfade Biçimleri

3.3.1. Öfkenin İçerik Yöneldesi

Öfkeyi sinesine çeken bireyler, kendi oto-kontrol ve iç disiplininden kaynaklı olarak öfkesini ifade edemezler. Çünkü ifade ettiklerinde kötü şeyler olacağından korkarlar. Öz disiplin problemine de işaret eden bu durum kişilerin öfkelerini bastırmalarına neden olmakta ve sağlıksız bir yapıya bürünmektedir. Başkalarını

incitmekten korkan kişi, aslında kendini incittiğinin farkında değildir. Bunun yanında dışarıya yansıtılmayan öfkelerde birey kendisinin çözüm bulamadığını hissetmesine neden olurken, bu durum bireyin depresif duygularını açığa çıkarmasına sebebiyet vermektedir (Çelebi, 2007: 16).

Öfkesini içinde tutan, dışa yansıtmayan birey, öfkelenildiğini kabullenmekte güçlük çekmektedir. Öfkelerini karşılarındaki kişinin okumasını bekler. Kişiler arası ilişkilerinin bozulacağını düşünerek öfkelerini içeri atar, bastırırlar ve de her şey yolunda imiş gibi gülümserler. 81 Kişinin öfkesini bastırması, öfkesini kendisine yöneltmesine, hastalanmasına, kötü görünmesine ve depresyona girmesine neden olabilir. Bu durum bireyin, stresinin, depresyonunun, ülser ve kalp rahatsızlıklarının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Özmen, 2010: 84).

3.3.2. Öfkenin Dışa Yönelmesi

Öfkeyi dışarıya yansıtma, bir yanardağın kontrolü dışında lavlarını dışarıya püskürtmesi örneği ile anlatılabilir. Bu kişiler öfkelerini daha çok sözle ve ani tepkilerle ifade ederler. Öfkenin söz ile ifade edilmesinin karşılığını da küfür oluşturur. Kişinin değerlerinin aşağılanması, onlara hakaret edilmesi sözel şiddetin bir boyutudur. Öfkesini dışa yönelten bireyler, öfkeyi içte tutmak yerine dışarı yansıtmayı yeğlerler. Sürekli dışarı yansıyan öfke ise ikili ilişkilerin bozulmasına, toplumdan dışlanmalarına neden olmaktadır. Başkalarını küçük düşüren, zorbaca davranış sergileyen bu kişiler kendilerine ve çevrelerine zarar vermektedir. Öfkenin dışa vurulma şeklinin bir başka ifadesi de ağlamadır. Kişi yüksek sesle, bağırarak adeta yaygara kopararak ağlar ve etrafına bir nevi öfkesini kusmaktadır. Tekrarlayan bu durum ikili ilişkilerin bozulmasına, toplumsal çevrede ve sosyal ortamda kişinin kabul görmemesine neden olur (Köknel, 1999: 67).

Genellikle erkek bireylerde öfkenin sebebiyet verdiği saldırgan tavırlar, sigara içme isteği, alkol kullanma şeklinde ortaya çıkması kadın bireylerde olduğundan çok daha kolay kendini gösterir. Kadın bireyler ile çocuk bireylerde daha ziyade ağlamalar şeklinde dışa yansıtılır. Öfkenin bu şekilde dışa yönelmesi geçici bir rahatlama sağlasa da enerjiyi tüketir, davranışların kontrolünü güçleştirir (Terakye G.:1998).

3.3.3. Öfkenin Kontrol Edilmesi

Öfkenin kontrol edilmesi oldukça zordur. Çünkü öfkenin ortaya çıkışı anı olmakla birlikte, şiddeti de kısa süre içerisinde artmaktadır. Bireyin öfkesinin varlığını anlaması, kabullenmesi, öfkesini ne şekilde yönetebileceğinin bilincinde olması çok önemli bir husustur. Öfkenin ortaya çıkaran sebeplere olumsuz tepkiler verilmemesi, pozitif tepkiler vererek yaklaşılması gerekmektedir. Kişinin iletişim yolu, etkileyici ve analitiktir (Luhn, 2004: 98). Bireyler karşılıklı iyi niyet ve güven ortamını oluşturup, birbirilerini eşit ilişkiler içinde görüp, öfke üzerine düşünüp, hazırlanırlar. Ancak öfke her zaman olumlu şekilde kontrol edilmez. Uyuyarak, yemek yiyerek, sigara-alkol içerek, ilaç alarak ya da olayları örtbas ederek olumsuz şekilde de kontrol edilebilir. Bu şekilde kontrol edilmeye çalışılan öfke bireye ve çevresine zarar verebilir (Kuzeyli ve Fadiloğlu, 2005: 37).

3.4. Öfkenin Nedenleri

3.4.1. İçsel Nedenler

Öfkenin içsel nedenleri, kişinin kendinden veya başarıya ulaşmadaki kişisel yetersizliklerinden kaynaklanan sebeplerdir. Bunlar (Kımtar, 2005: 14):

Engellenme

Suçluluk ve Utanç Duygusu

Aşağılık duygusu

Kıskançlık

Rekabet

Kötü yaşantılar

Hayal Kırıklığı

3.4.2. Dışsal Nedenler

Öfkenin dışsal nedenleri kişinin dışında gerçekleşen çevresel faktörlerdir. Bunlar (Kımtır, 2005: 17):

Alkol ve Uyuşturucu

Kalıcı Hastalıklar

Şiddet Görmek

Aldatılmak

Değersiz görülme

Kayıplar(Ölüm ve Kaza vb.)

Yasaklamalar şeklinde ifade edilebilir.

3.5. Öfkeyle Baş Etme Yolları

3.5.1. Öfkenin Kabul Edilmesi

Öfkenin kabul edilmesi; bu aşamada kişi öfkesini kabul etmelidir. Kabul edilmeyen öfkenin çözümü de olmayacaktır. Kişi öfkelenmediğini kabul ettiği takdirde öfkelenmesine neden olan durumu daha net görebilecektir. Duyguların ne zaman kabul edilmesi, ne zaman değiştirilmesi veya ne zaman ifade edilmesi gerektiği iyi bilinmelidir (Luhn, 2004: 98). Çoğu zaman yanlış anlaşılma, zayıf görünme, reddedilme gibi nedenlerden dolayı, egoyu savunmak için, olumsuz duygular ya inkar edilir ya da karşı taraf suçlanır. Bu durumda ise öfkenin gerçek nedeni de bulunmamaktadır. Öfke duygusunu kabul etmek ve ifadesini kolaylaştırmak için yaşanan öfke duygusu doğru mu, yanlış mı diye düşünülmemeli, 'bu çok doğal ve bu şekilde hissetmeye hakkım var' denmektedir. Ancak öfke tepkisi sorgulanmalı, zarar verici davranış reddedilmelidir (Baltaş, 2004: 86).

3.5.2. Öfkenin Anlaşılması

Öfkesini kabul edip, kaynağını net bir şekilde belirleyen kişi üçüncü olarak öfkesini çok iyi anlamalıdır. Kişiyi öfkeliendiren sebebin temelinde yatan şeyi iyi algılamalıdır. Bir başka şekilde ifade edersek buzdağının görünmeyen kısmına odaklanmalıdır. Onu öfkeliendiren bir kişi ise onun niyetini iyi anlamalıdır. Öfke gerçekçi bir temele dayanmalıdır (Baltaş, 2004: 93).

3.5.3. Öfkeyle Baş Etmede Kısa Vadeli Uygulamalar

Öfkelenmeye neden olacak bir işaret görüldüğünde, konuşma durdurulmalı ve konu değiştirilmelidir. Çünkü objektif ve yansız bir tartışma yapılamayacağı için, haklı olursa dahi tartışılmamalıdır. Tartışmada ustun olma cabasına bir zemin oluşturmaktadır (Tarhan, 2008, 59). İlk adım öfke kontrolü için öfkenin eyleme dönüştürülmesini engellemektir. Bunun için o an sorun ertelenmeli ve özür dilenerek bulunulan ortam terk edilmelidir. Yani birey 'şimdi bu kızgınlık ve öfke ile ani karar veremem' demek suretiyle ve doğru düşünebileceği zamanı kendine tanımalıdır (Baltaş, 2004: 93).

Öfkelenildiğinde iletişimin devam etmesi için, ses yükseltilmemeli ve alay edilmemelidir. Sakinleşmek için, sessiz bir ortama geçilmeli, bir yere oturulmalı, gözler kapatılmalı, doğru ve derin nefes almaya çalışılmalıdır. Akabinde sözel telkinlerle olumlu etiketleme (Şimdi daha sakin olmalıyım, kendimi kontrol edebiliyorum) yapılmalıdır (Hauck, 2009: 67). Dışarı çıkılabilir, yürüyüş yapılabilir, komedi filmi izlenebilir ya da dinlendirici bir müzik dinlenebilir. Güven veren bir yakınlıkla, konuşularak rahatlanabilirsiniz. Özellikle, saldırgan, aşırı duygusal, karpisli ve bencil mizaca sahip olan insanlarla tartışmalara girmekten kaçınılmalıdır. Öfkeliye öfkeyle cevap vermek felakete davetiye çıkartmaktır (Rushdie, 2008: 97).

3.5.4. Öfkeyle Baş Etmede Uzun Vadeli Uygulamalar

İnsan dünyaya geldiğinde ilk zamanlar isteğine ancak öfkelenerek ya da ağlayarak ulaşmaktadır. Çünkü bildiği başka bir iletişim yolu yoktur. İlerleyen zamanda insan olgunlaşarak, etkili bir iletişim geliştirmektedir. Bu tekniği geliştirmenin yollarından biri ise, öfkeli olduğunda bu duygunun kabullenilmesi ve itiraf

edilmesidir. Duyguların ne zaman kabul edilmesi, ne zaman değiştirilmesi veya ne zaman ifade edilmesi gerektiği iyi bilinmelidir. Çoğu zaman yanlış anlaşılma, zayıf görünme, reddedilme gibi nedenlerden dolayı, egoyu savunmak için, olumsuz duygular ya inkar edilir ya da karşı taraf suçlanır. Bu durumda ise öfkenin gerçek nedeni de bulunmamaktadır (Tarhan, 2008: 59).

Öfke duygusunu kabul etmek ve ifadesini kolaylaştırmak için yaşanan öfke duygusu doğru mu, yanlış mı diye düşünülmemeli, ‘bu çok doğal ve bu şekilde hissetmeye hakkım var’ denmektedir. Ancak öfke tepkisi sorgulanmalı, zarar verici davranış reddedilmelidir. Öfkeyi ifade ederken dur, düşün, tepki ver kuralı uygulanmaktadır. Bir an evvel sakinleşip sonradan tartarak kendisini ifade edebilecek şekilde, muhatabıyla yüzleşip anlaşmazlıkların çözümlenmesi yoluna gidilmelidir. Aksi takdirde Tice tarafından da ifade edilen, insanların kendilerinin kızdığı bireyden öfkesini çıkardığını anlattığı zaman, öfke yatışmamakta aksine artmaktadır (Goleman, 2007: 74).

3.6. Öfke Kontrol Eğitimi

3.6.1. Girişkenlik Eğitimi

Davranışsal baş etme yolları; davranış biçiminin değiştirilmesi güvenli girişkenlik davranış eğitimi gerektirir. Girişkenlik, kendimize ait fikirlerimizi, bakışımızı, karşıımızdakilerin hak ve hukukuna saygılı olarak duyguların uygun şekilde yansıtılması olarak tanımlanabilir. Toplumda bireylerin çoğu, farklı sebeplere bağlı nedenlerden dolayı girişkenlikten kaçınmaktadır. “Ayıp etmiş olurum”, “Başkasını üzmem, kırmak, bozmak istemem” veya “Uyumsuz olmayayım” şeklinde düşüncelere kapılarak gerçeği yansıtmayan düşüncelerden dolayı kendini dizginleyen bireyler olarak ortaya çıkmaktadır. Girişkenlik eğitimi, kişi sosyal koşullarda duygularını ifade edemediğinde ya da ifade etmede zorluk yaşadığında kullanılan bir yöntemdir. Bu yöntemde kişiye duygusunu doğrudan, dürüstçe ve uygun şekilde ifade etmesi öğretilir (Cüceloğlu, 1991: 67).

3.6.2. Problem Çözme

Günlük hayatımızdaki karşılaşmak istemediğimiz ama karşılaşmak zorunda kaldığımız bazı olaylar öfkenin kaynağını oluşturabilir. Bu gibi günlük hayatın olağan akışı içinde kızgınlık olarak ortaya çıkan bazı tepkiler, doğaçlama gelişen sağlıklı duyguların varlığını sonucudur. Bu durumda sergilenecek en güzel tavır; gelişen durumu değerlendirip, durumu değiştirip değiştiremeyeceğimizi anlamaya çalışmaktır. Durumu değiştirebileceğimize inanıyorsak sorunu çözmeye yönelik yollar araştırılması gerekmektedir. Değiştiremeyeceğimiz durum varsa, çözmeye çalışmaktan ziyade yapmamız gereken onunla yüzleşmek ve boşa çaba sarf etmemektir. Sorunun, belirli bire süre boyunca uygun çözümlenme yolları denenerek çözüldüğü takdirde varılan sonucun doğruluğunun veya yanlışlığının test edilmesini sağlayacak mekanizma oluşturulmasına ihtiyaç duyulacaktır. Problem kişiye özel ele alınmalı; bireyin yaşına uygunluk durumu, sorunu çözmeye adına önceden bilgi sahibi olunmalı veya yeterli eğitim derecesine sahiplik durumuna bakılmalı, sağlık durumu, tutum ve davranışları, sorunun çözülmesinin bireye sağlayacağı yarar, bireysel ayrıntılar gibi bazı özel hususlar problemin çözülmesine olumlu katkı sağlayabilir. (Bayhan, 1999: 56).

3.6.3. İyi İletişim

Bireyler sağlıklı iletişim ortamında, kendilerini rahatça ifade edebilmeyi yine aynı şekilde etrafındakiler tarafından da rahatça anlaşılabilmeyi isterler. Fakat bireyler duygularını ve düşüncelerini ifade etmeye çalıştıklarında, bazen dış çevrelerin kontrol etme isteği ve yönlendirme çabaları ile karşılaşarak bu durumdan rahatsızlık duyabilirler. Birey bu dışarıdan müdahaleye öfke duyarak tepki gösterir. Kendini kontrol altına almaya yönelik böyle bir davranışa maruz kalan birey tarafından gösterilebilecek diğer bir tepki ise dışarıdan müdahaleyi kabul ederek kontrolüne girme şeklinde sonuçlanabilir. İyi bir iletişimde asıl olan bütün bireylerin değerli olduğunun kabul edilmesi, her bireyin kendini ifade etme hakkı bulunduğunun bilinmesidir. Kendi fikir, düşünce ve görüşlerimize uyar veya uymaz bütün düşünceler, ifade edilme ve dinlenme hakkına sahiptir (Terakye, 1998: 125).

Etkili iletişimde ses özelliklerimizin farkında olmalı ve çalışmak suretiyle geliştirilmesine özen gösterilmelidir. Ses tonumuzda zayıflık, gerginlik, tizlik, ses

tonunun uygun yükseklikte kullanılmaması ile anlamın değişmesine sebep olabiliriz. Ayrıca kelimeleri yutmadan tek tek vurgularına dikkat etmeden konuşma, tempunun hızının artma ve azalmaları da konuşmayı sıradan hale getirebilir. Dinleyiciye hoş gelen ses tonu ile yerinde vurgulamalar, üzerine basa basa ifadelerle, bazen değişen ama ne çok hızlanan ne de çok yavaşlayan tempodan uzak belirli bir akıcılıkla konuşabilmeyi öğrenmek ses'i iyi bir iletişim aracı olarak kullanmayı sağlamaktadır (Terakye, 1998: 125). Öfkesine hakim olamayan bireyler genelde önyargılarla hareket etmeye meyillidirler. Öfkeden düşünmeye zaman ayırmadıklarından dolayı sahip oldukları yargıları gerçekçi olamayabilirler. Çok hararetli bir tartışma ortamına girilmiş bulunuluyorsa yapmamız gereken öncelikle verilen tepkilerin gözlemlenmesi ve değerlendirilmesidir. Akla ilk geleni ifade etmeden önce biraz yavaşlayarak ne ifade etmek istediğimizi düşünmeye zaman ayırmak çok önemlidir. Bu karşımızdakinin ne söylediğini duymaya ve anlamaya fırsat sağlamaktadır. Anında cevap vermekten sakınılmalıdır. Öfkenin tesiri altında iken ifade edilmek istenen çok iyi tahlil edilmelidir. Birey eleştiriye uğradığı zaman savunma mekanizmasının devreye girmesi gayet doğal bir sonuçtur. Fakat savunmadan saldırıya geçerek savaşımaya başlamak uygun bir davranış değildir. Bereye söylenen ifadelerin arkasında olanı anlamaya çalışarak gerçek ifade edilmek istenen maksadı bulmaya özen göstermeliyiz. Öfkemizi dindirmek adına biraz ortam değişikliği ile rahatlamaya çalışmak faydalı olabilir. Ne olursa olsun ne kendi öfkemizin ne de karşımızdaki bireyin öfkesinin kontrol dışına çıkmasına izin verilmemelidir. Sükûnet muhafaza edilmesi her iki taraf içinde felaket ile neticelenmesini engelleyecek husus olacaktır. (Bayhan, 1999, 79).

3.6.4. Düşünceleri Değiştirme

Bilişsel değişimler, hastalarda işlev görmeyen düşünceler ile uyumsuzluk içeren davranışlarının devam etmesine sebep olan etkenlerin teşhis edilmesiyle başlamaktadır. Hasta açısından önem arz eden birinci husus bireysel düşüncelerinin ve duygularının izlenmesi hususunda çok dikkatli olunmasıdır. Bazı olaylar karşısında kaygılandığımız, endişe duyduğumuz, tedirginlik yaşadığımız bunlarla beraber duygusallığa kapılarak bedensel tepkiler verdiğimiz birçok olaya verilen tepkilerin kaynağı görüşlerimiz, inanışlarımız, duygularımız ve düşüncelerimiz olmaktadır. Birçoğu akıl ve mantıkla izah edilemeyecek, akıl ve mantığa ters düşecek duygu ve düşüncelerdir. Her zaman

normal şartlarda akılla hareket eden insanın bazı zamanlarda akla ve mantığa ters düşüncelere ve inanışlara sahip olabilir. Akla uymayan bu ters düşünce ve inanışlar, düşüncesizce ve önyargılı olarak doğru olduğu kabullenilen kalıp yargılar olarak karşımıza çıkarlar. Bu kalıp yargılar üzerinde düşündüğümüzde bunların hiç de inandığımız gibi doğru ve akılcı düşünceler olmadığını anlarız. Bu nedenle olayların oluşuna değil de olayla alakalı duygularımıza, inançlarımıza ve düşüncelerimizdir verdiğimiz tepkiler. Benzer özellikler taşıyan fakat birbirinden ayrı olan olaylarda gösterdiğimiz tepkilerin farklılığının ardındaki sebep bu duygular, inanışlar ve düşüncelerden kaynaklanmaktadır (Wilde, 2006: 32).

3.6.5. Çevreyi Değiştirme

Bazı zamanlarda sinirlenerek öfke duymamıza neden olan sebeplerin en yakınımızda var olduğunun farkına varırız. Sorun ve sorumluluk duygusunun ağırlığı üzerimizde öylesine hissedilir ki içinde bulunduğumuz duruma düşürenlere duyduğumuz öfkeler içimizi bir kurt misali kemirirler. Bu duruma geldiğimizde durup dinlenmeliyiz. Günün belirli bir zamanını, özellikle stresli anımızın arttığını hissettiğimiz anda yalnızca kendimize özel kullanabileceğimiz bir zaman dilimi ayırmalıyız. Mesela gün boyu işte olan bir anne, akşam eve döndüğünde kendisine ayracağı 15 dakikalık bir süre bile çocuklarına ve onların ihtiyaçlarına karşı daha sakinlikle ve anlayışla cevap verebilmesi için yeterli olacaktır (Bayhan, 1999: 87).

3.6.6. Mizah Kullanma

Öfkemizin arttığı anda mizahi yaklaşım onun azaltılmasına ve yatıştırılmasına yardımcı olarak daha farklı bir perspektiften bakmamızı sağlar. Öfkelendiğimiz zaman bir bireye öfkeyle yakıştırılan sıfatların bir an için gerçeğe dönüştüğünü düşünerek karşımızdaki bireyde hayat bulduğunu düşünelim. Mesela karşımızdakine “Hıyar”, “Maymun suratlı” diyerek öfkelendiğimiz kişinin, bir hıyar ya da bir maymun olduğunu varsayalım. Mizah duygularıyla öfke duygularının yan yana olması düşünülemez. Mizahta iki hususa dikkat edilmelidir. Birincisi, mizahi yaklaşımın sorunları geçiştirmek anlamına gelmediği, aksine sorunla yüzleşmek adına yapıcı bir eleştirel yaklaşımda bulunduğu iyi bilinmelidir. Diğer husus ise sonradan mizah yapayım derken

aşğılamaya varan mizahi yaklaşımdır. Bundan kesinlikle sakınılmalıdır ki bu sağlıklı olmayan bir öfke yansımasının farklı bir yoludur. (Bilge ve Ünal, 2005: 193).

3.6.7. Gevşeme ve Nefes Egzersizi

Gergin bir ortamda vücudumuz otonom sinir sistemimizin yönetimi altındadır. Otonom sinir sistemi beyinden bağımsız çalışan bir sistemdir ve otomatik olarak gerilim tepkileri oluşturur. Gerilim kas gerginlikleri yaratır. Rahatlama (gevşeme) uygulaması yapmadan önce, basit beden hareketleri yapmak belirli kas gruplarının daha kolay rahatlmasını sağlayacaktır. Gergin bir insanın en çok yüz; (alın, çene ve yanak) kasları sırt, omuz, boyun ve mide kasları ile kol ve bacak kasları gerginleşir. Bu gerilme kas ağrılarına sebep olur. Kasları derinlemesine gevşetmek için 10-15 dakikalık basit beden hareketleri yeterlidir (Kulaksızoğlu, 2003: 79).

Gevşeme teknikleriyle, stres yaratan sorunu çözümlenecek enerjiyi kazanılarak kasların ve zihnin gevşeyip, beynin oksijenlenmesi sağlanır. Kasların ve zihnin gevşemesi merkezi sinir sistemi aktivitesini yavaşlatır, metabolizmanın yavaşlamasını, solunumun rahatlmasını sağlarken kan basıncının yükselmesi de önlenir. Uygulama yaparken, dik oturarak çeneyi göğüs üzerine düşürüp, gevşek şekilde kaldırmak, başı iki yana yatırıp kaldırmak, baş ile daire çizmek ve bu hareketleri tekrarlı yaparken bir objeye ya da nefes saymaya yoğunlaşmak gevşemeye yardımcı olacak tekniklerdendir. Nefes alma ve verme otomatik olarak farkına varmadan yaptığımız bir faaliyettir ve çok basit görünür. Soluk alıp verişimiz ruhsal ve bedensel durumumuza göre değişmektedir. Sakinken, yavaş; gergin ve heyecanlıyken sık nefes alırız. İçinde yaşadığımız durum nasıl nefes alacağımızın belirleyicisi olur. Gevşeme alıştırmalarında ise nefes alışverişimizle ruhsal durumumuz biçimlenmekte, önce ruhsal durum nefes almayı etkilerken, bu sefer nefes alma ruhsal durumu etkilemektedir. Bu nedenle solunumumuzu yavaşlatarak bedenimize sakinlik yaratabiliriz. Yavaş solunum zihinsel olarak sakinlik yaratır (Kulaksızoğlu, 2003: 67).

Birçok birey stres altında bulunduğu nefes alıp vermede sıkıntı yaşamaktadır. Nefes alması sıklaşır derin nefes alamaz dolayısıyla aldığı temiz hava ciğerlerinin tamamını dolduramaz yalnızca üst bölgelerini doldurur. Bunun sonucunda da beyne giden oksijen miktarını azaltır, midede ek bir gerginlik yaratır. Solunum egzersizleri;

stres altında olan bireyin oksijene olan ihtiyacı arttığından nefes alma ile vücudumuza hava ve oksijen girmektedir. Stres altında nefes hızlı alınıp verilirken gevşeme anında bu durum değişiklik göstermektedir. Solunum egzersizinde amaç nefesin hızlı değil yavaş alınıp verilmesini sağlamaktır. Genellikle gözleri kapatarak dikkati solunum üzerine odaklaştırmayı gerektirir. Danışan bireyden, burundan rahat nefes almasını aynı zamanda diyaframın da aşağıya doğru itilerek karnını şişirmesine dikkat etmesi, daha sonra yavaş yavaş ve ağızından nefesi vermesi istenir. 1-2 saniyelik aralar vererek aynı prosedür 8 kez tekrar denenir. Yutkunarak boğazın yumuşaması sağlanır. İyi nefes yavaş, derin ve sessiz yani ritmik ve düzenli olmalıdır. İyi nefes burundan yavaşça alınarak ve diyaframı aşağı iterek akciğerlerin bütününi doldurarak uygulanır (Bilge ve Ünal, 2005: 198).

3.6.8. Müzik ve Terapi

Müzik terapisi; müziğin, eksiklik veya hastalık tedavisinde bireylerin fizyolojik-ruhsal-duygusal bütünleşmesine yardımcı olarak kullanılmasıdır. Amaç davranış değişikliği yaratmak ve duygu durumunu değiştirmektir. Bunun için kulağa hoş gelen, dinlendirici olan, her zaman dinlemekten zevk alınan, dinlerken neşelendiren tüm müzikler tercih edilmektedir. Öfkemizi tamamen yok etmemiz çok güçtür, ancak bütün gayretlerimize karşın bizim öfkelenmemizi sağlayacak olay mutlaka vuku bulacaktır. Hayat yolunda daima engeller çıkacak, acılar, kayıplar yaşayacağız, bunun yanında karşılaşmaktan hiç memnun olmayacağımız, hiç beklemediğimiz davranışlara maruz kalacağımız muhakkaktır. Bunları değiştirmemiz imkânsızdır. Fakat biz bu olaylardan etkilenme biçimimizi değiştirmemiz mümkün olabilir. Öfke tepkilerimizi kontrol altına alabilmemiz, öfkeden kaynaklanan mutsuzluğumuzu engelleyebilir (Yıldırım ve Gürkan, 2007: 42).

3.7. Öfkeyle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

3.7.1. James-Lange Kuramı

1880'li yılların sonunda öne sürülen James-Lange kuramı, vücudumuz itici uyarınlarca belirlenen bazı fizyolojik tepki vermesi aynen öfkede olduğu gibi bütün duygular vücudun verdiği tepkilerin algılanmasından ibarettir. Böyle bir bakış açısıyla

baktığımızda; örnek olarak anne ve babaların yeni alınana bir video kameraya çocukları tarafından kremalı bisküvi sürüldüğünü gördükleri anda verdikleri fizyolojik tepkilerle (kalp atım hızının artması, terlemeye başlama, dişleri sıkma) başlayan sonrasında öfkeye dönüşen duruma dönüşmesi. Öfkelenme, kişiye özgü bedensel tepkilerin sonrasında ortaya çıkmaktadır. Öfke anındaki yüz kızarması, bağırma ve sert davranışlarda bulunma fizyolojik kökenli davranışlardır. Bunun yanı sıra kişi duygusal çöküntüye uğradığında stres hormonu kortizolün kandaki düzeyi artar, bu da bağışıklık sistemini devre dışı bırakır ve enfeksiyonlara karşı duyarlılık artar (Tekinsay, 2006: 37).

3.7.2. Biyolojik Kuramı

Biyolojik yaklaşımda öfke canlının varlığını korumada gerekli olan vazgeçilmez bir duygudur. Türü korumaya yönelik birinci dereceden bir iç güdü olan saldırganlık dış uyaranlara gerek kalmadan ortaya çıkan doğaçlama gelişen bir durumdur. Bu durum öfkenin ne denli tehlikeli olduğunu da göstermektedir. Bu duygu canlının varlığını tehdit etmekte iken aynı zamanda türü korumada da öne çıkan bir duygu olduğu söylenebilir (Lorenz, 2008: 69).

Biyolojik kuram, saldırgan, agresif ya da suç işlemeye meyilli davranışların arka planında otonom sinir sistemi olduğu ve bunun öfkeli davranışlarında bulunmaya sevk ettiğini araştırmaktadır. Bireylerde bulunan biyokimyasal yapılar ve işlevlerden bazıları, saldırganca davranış hatta bununla bağlantılı olarak acı hissetme, kaygılanma, endişelenme, kızma, kin ve nefret duyma, öfkelenme duygularının ortaya çıkmasında rol oynamaktadırlar. Hormonlar tarafından tetiklenmeyle işlev yapan bu tür yapılar merkezi sinir sistemimizce yönlendirilmektedirler. Öfkelenme halinin başlangıcı da otonom sinir sisteminin harekete geçirdiği bu durum sayesinde meydana gelmektedir. Saldırganca hareketlerin sebebi olduğu düşünülen, biyolojik temelli kuramlar, merkezi sinir sistemi ile endokrin sistemini temel alarak organizma çalışma sisteminde meydana gelen bozukluklar esas alınmaktadır. Saldırganca davranışlarımız, beyin fonksiyonlarımızda çalışma bozukluğu ile kalıtsal etkiler, hormonların etkisi gibi etkilerden dış etkenlere bağlı olmaksızın kendi kendine de ortaya çıkabilirler (Okman, 1990: 67)

3.7.3. Psikanalitik Kuramı

Psikanalize göre öfkelenme ile saldırgan davranışlar, içselleştirilen ölüm duygusu ya da ayrılık anksiyetesi yansıması şeklinde görülmektedir. Freud tarafından bireylerin bilinçsiz öfkelenmelerinin yanında saldırganca davranışlarının da olduğu ifade edilmektedir. Bundan dolayı her yaş dönemlerinde belirli kişi ya da kişilere karşı öfkelenme ve düşmanca tavırlar görülmektedir. Psikanalitik yaklaşımda öfkeyi devamlı olarak bastırmaya çalışmak psikolojik ve fizyolojik sağlığımızda bozulmalara neden olabilmektedir. Psikanalitik yaklaşıma göre öfke; önemszenmesi ve mutlaka ifade edilmesinin gerekliliğine inanılan duygusal bir durum şeklinde görülmektedir. Aynen Freud açıkladığına benzer şekilde Lorenz'de insanda mevcut saldırgan davranışların sebebinin devamlı olarak enerji ile beslenen içgüdüsel bir durum olarak açıklamaktadır. İçgüdüde biriken enerji belli seviyeye eriştiği zaman dışarıdan uyarmaya gerek kalmadan patlamaya dönüşme ihtimali bulunmaktadır (Çetinkaya, 2006: 43).

3.7.4. Bütüncü Kuramı

Anne ve babaların tavır ve davranışlarındaki hatalar neticesinde çocukluk çağında oluşmaya başlayan anksiyete, düşmanca davranışların bulunduğu dünyada yalnız ve çaresiz olduğu duygusuyla tanımlanmıştır. Temel anksiyetede iç öğeler çaresiz hissetme, düşmalığa maruz kalma ile kendini diğer bireylerden soyutlanmış hissetme duygularıdır. Bu duygular neticesinde çocuklar, çevrelerine sergilediği tavırlarında gizliden bir ikiyüzlülük bulunduğunu sezmeye başlarlar. Temel anksiyetede öfke ile kızgınlıkların oluşturduğu düşmanlık içeren tavırların dışardan hissedilmesi ihtimaline karşı geliştirilen kaygı ve korkuları da içermektedir. Mesela, memur, amirinin kendine bilgi verme ihtiyacı hissetmeden almış olduğu kararlardan dolayı kızgınlık hissedebilir. Memur söz konusu olay neticesinde duymuş olduğu kızgınlığını açıklayamaz ise amiri de ona karşı yapmış olduğu küçümseyici davranışlarına devam etmekte herhangi bir mahsur görmemeye başlayabilir. Bütün bunların neticesinde mevcut kızgınlıklara yeni kızgınlıklar eklenmeye devam edecektir (Geçtan, 2004: 67).

Nevrotik süreçler bireyi, saldırganlığa, boyun eğmeye veya içine kapanık bir birey haline gelmesi için zorlayabilir. Bu gibi durumlar bireyin kişiliğinde çok önemli değişimler yapmaya, yeni bir hayat tarzı geliştirmeye, birtakım ihtiyaçlar, duyarlılıklar

veya dizginlemeler edinmesi ihtiyacını doğurur. Ergenlik çağından yetişkinlik çağına geçişte kişide yeni kimlik oluşturma ihtiyacı hasıl olmaya başlar. Nevrotik kişiler, kimlik oluşturma süreci boyunca bireysel istekleri önemsemezler. Asıl hedefleri kendilerini koruyabilmeleridir. Fakat bu da bireyi, çaresizlik, kızgınlık ile beraber diğer bireylerden soyutlanma duygusuna itmektedir. Böylece kişiliğinde içten içe kendini değersiz hissetmeye sebep olmaktadır (Geçtan, 2004: 79).

3.7.5. Varoluşçu Kuramı

Felsefi kuram olarak “Varoluşçu Yaklaşım” uygulamalarda esas unsur olarak değerlendirilmesi açısından önemli bir kuram olarak ortaya çıkmaktadır. Bireyin var olduğunun farkındalığıyla, yaptıklarının bilincinde, yaşadıklarının farkına varmış olan bir varlık olduğu düşüncesi, varoluş-insan yaklaşımıyla, kendinde ve etrafında meydana gelen olaylar hakkında karar verebilme bunun yanında şahsi sorumluluk üstlenebilme yeteneğinin bulunması çok önemlidir. Varoluşçu kuramcılar, hali hazırdaki etkileşimlerin, geçmişten süregelen olumsuzluklarla sonuçlanmış olayların sonucunda meydana gelen duyguları engellediğine inanırlar. Öfke duygusunu, çaresizlik ve acizlik hissedildiği durumlarda veya hayat anlamını yitiriyormuş gibi hissedilmeye başlandığı anda ortaya çıkan, bütün bunlara verilen bir cevap duygusu olduğunu ifade ederler (Akça ve Taşçı, 2005: 36).

Bireyin duymuş olduğu öfke duygusu, deprem yada ölüm gibi olaylara karşı çaresiz kalmışlığın sonucunda ortaya çıkan duygudur. Varoluşçular tarafından öfkenin yalnız insanlarda bulunan bir özellik olduğu kabul edilir. Öfkeden kaçınmak imkansız olduğu gibi bütün bireyler tarafından farklı farklı yaşanan bir duygu olmaktadır. Sartre geçmişimizle bugünümüz arasında bulunan boşluğu, hiçliği, ne yapabileceğimizi seçebilmemiz konusundaki özgürlüğümüz, seçimlerimiz hakkında açıklama eksikliğimiz yaşadığımız duygu sorunlarımızın kaynağını oluşturmaktadır. Varoluşçu kuramcılara göre geçmişimizdeki istenmeyen olayların neticesinde ortaya çıkan duygularımızın sürmesinin günümüzdeki etkileşimlerimize engeller teşkil etmektedirler. Bütün bunların sonucunda öfkenin çaresizliğe ve yalnızlığa verilen bir cevap olması kaçınılmazdır (Ankay, 2002: 164).

3.7.6. Gestalt Kuramı

Gestalt yaklaşımı; kişilerin farkındalık kazanabilmeleri, iç dünyalarında çatışma, yarım kalmış işlerin tamamlanması, çaba sarf etme gücünü aşabilmeleri, kutuplaşmaya yol açan dengesizlikleri bertaraf edebilme, kendilerini sorumlu hissedebilme esaslarına dayanmaktadır (Acar, 2004: 74). Gestalt yaklaşımında duyguların anlatılmasından daha çok yaşanmasının önemi vardır. Perde gerisinde yarım kalmış, çözüme kavuşturulamamış, eksikler devam ettiği sürece kişilerde kızgınlık, öfkelenme, kaygılanma, kederlenme gibi ortaya çıkmamış olan duygularda görünmeye çalışan yaşanmamışlıklar vardır. Bu yaşanmamışlıklar farkına varılarak yaşanmadığından dolayı perde gerisinde dolaşarak bireyin kendiyi veya karşısındakilerle ilişkilerinde gel-gitler yaşamasına sebep olarak geçmişten kopmadan şu andaki ilişkilerini olumsuz etkilemektedir. Bitirilememiş işlerden dolayı, birey açıklamakta zorlandığı duyguları ile yüzleştiği ve bu duygularla baş etmeyi öğrendiği ana kadar varlığını sürdürmektedir (Corey, 2005: 79).

Gestalt kuramında farkındalığın ifadesi, ihtiyaçların ortaya konması, farklı şekillerde hayatı devam ettiğinin algılanmasıyla tanımlanır. Gestalt terapisinde farkındalığın yardımıyla ihtiyaçların ve isteklerin neler olduğu bununla beraber ne çeşit işlevleri olduğu görülebilir. Bunun tespit edilmesiyle birlikte hayat düzene girmeye başlar ve bireyler kendilerini daha dengede hissetmeye başlarlar. Sills, Finch ve Lapworth insanın farkındalığının üç kuşağının olduğunu ifade etmektedirler. İlki İç Kuşak, ikincisi Orta Kuşak ve üçüncüsü Dış Kuşak olarak ifade edilir. İç Kuşak ifadesi; beden ve duygu arasında farklılıktır. Bedende sert ve yumuşak bölümler ile duygular ve duygulanımlarda nelerin olduğunu ayırt edebilmektir. Meraklanma, Kızgın ve öfkeli olma, korkma, hüznlenme ve mutlu hissetme hallerinde duyguyu fark edebilme, bu duygunun yaşandığı sırada bedenimizde olan değişikliklerin farkına varmak da bu kuşağın içindedir (Acar, 2004: 82)

3.7.7. Davranışçı Kuramı

Davranışçılık yaklaşımında insanların önceden öğrenilmiş davranışları vasıtasıyla aynı durumda aynı davranışları gösterebilirler. Çevre etkileşimlerinden kaynaklı devamlı olarak benzer şekilde bir silsile ile bir birini tetikleyen davranışlar

döngüsü oluştururlar. Davranışçılar bunun bir model ve devamlı örnek oluşturmadığı; ama zaman içinde edinilen tecrübe ile değişebileceğini ifade etmektedirler. Başka bir ifade ile bunun gibi davranışlarda çevresel etkilerinde katkısıyla değişkenlik görülmektedir (Thompson ve Rudolph, 2000: 167).

Davranışçılar tarafından öfke ile saldırganlık gösterilerek verilen tepkilerin aynı diğer davranışlarımız gibi öğrenilmiş olduğu belirtilmektedir. Genellikle insanların bir engellenmeyle karşılaşmalarında gösterdikleri saldırganca tavırlar çevrenin etkisiyle öğrenilmiş, daha önce çevrenin etkisiyle körüklenmiş davranışlardır. Berkowitz tarafından ifade edilen üç bilişenli modelinde ;

- 1.) Engellenmelerin sonucunda duygusal tepki ortaya çıkarak saldırgan bir zeminin oluşmasını sağlar,
- 2.) Hazırlanan bu zeminde uygun ortam oluşur oluşmaz saldırganlığa dönüşür,
- 3.) Öfkeli ve saldırganca olan bu davranışı belirgin olarak ortaya koyan özellik, olayların zihinden bağlantılı çağrışımları ya da önceden şekillendirici etkenlerin bileşeni şeklinde kendini gösterir (Berkowitz, 2008: 52).

3.7.8. Sosyal Öğrenme Kuramı

Öfke bir sosyal öğrenmedir tezinin savunulduğu kuram, öğrenme kuramı olarak kabul edilir. Özdeşleştirilerek, pekiştirilerek, taklit edilerek, rol alınarak, model alınarak edinilen tepki türleri, öfke ve saldırganlığın yansıtılma biçimleridir. Kişilik oluşumu sırasında koşullanmanın esas alındığı sosyal öğrenme kuramcılar tarafından öfkenin bu koşullanmanın neticesinde ortaya çıktığı kabul edilmektedir (Özmen, 2010: 98).

Bandura (1977) ana reflekslerin haricinde insanlar doğduğu andan itibaren bilinçli davranışlar sergileyemediği ancak davranışlarını öğrenmek mecburiyetinde bulunduğunu savunmaktadır. Bu süreç içerisinde biyolojik etkenler öğrenmeye sınırlılık koymaktadır. Kuram; saldırganca davranışların öğrenilmesinde iki öğrenme şeklinin olduğunu ortaya koyar. Davranışların, yaşantının bir sonucu olarak alınan pekiştireçler ile eylemlerin olumlu ya da olumsuz taraflarının yaşama dahil edildiğinin fark edilmesi sürecinin sonunda öğrenilmiş olması araçsal öğrenimde pekiştirecin önemini ortaya

koymaktadır. Gözleme yaparak öğrenmede, birey ya da bireylerin davranışları izlenerek, ödül veya ceza gibi sonuçları olan davranışları kendi uygulamaya veya uygulamama kararını vererek, rol model aldığı bireyin davranış sonuçlarını göz ardı ederek taklit etmek isterler (Ankay, 2002:178).

3.7.9. Transaksiyonel Kuramı

Transaksiyonel Analiz kuramı kurucusu olan Eric Berne tarafından, insan kişiliğinin şekillenmesi ego-ben durumuyla sağlandığı ifade edilmektedir. Bu durumlar; Ebeveyn, yetişkin ve çocuk ego durumlarına dayanmaktadır. Anne ile baba ben durumuyla kişinin hayatında bulunan ebeveyn düşüncelerinin yer aldığı, duygulardan ve davranışlar ile etkili olmaktadır. Ebeveynler kişinin hayatını, özellikle birinci beş yıllık süre dahil edildiğinde, sorgulama yapmadan kaydedilmiş ya da zoraki kabul ettirilmiş dış olaylara ait beynin biriktirdiklerinden oluşmaktadır. Kişinin okul öncesi dönemini kapsamaktadır. Anne ve babanın bütün davranışları hiçbir eleştiri yapılmadan doğruluğu kabullenilmiştir. Bu çocuğun düşünme yeteneğinin çok gelişmediği ve çocuğun bağımlı olduğu dönemdir. Kelimeleri anlamlandırmada yetersiz kalmaktadır (Akkoyun, 1998: 74). Bu yüzden bireyin değiştirilmesi, doğrulanması ya da açıklanması mümkün değildir. Anne ve/veya baba saldırganca davranışlar sergiliyorsa, çocuk doğal olarak bu saldırgan davranışları içselleştirmektedir. Bütün bireylerin anne-baba yönleri kendilerine has yönlerini oluşturmaktadır. Ebeveynlerin görüntüleri bütün doğallığıyla herhangi bir süzgeçten geçirilmeden kayıt altına alınmıştır. Bu çocukluk çağının ilk dönemleri hayatlarında anne ve babaya ait ses tonu, yüz ifadesi, çocuğu kucağına alıp almadığına bakılmak suretiyle; daha sonra ise sözlü ifadelerden anlamaya başladığı dönemde de anne baba tarafından ortaya koyulan kurallara dikkat etmek suretiyle edinilmiştir. Mevcut kayıtlarda yapılan bir yaramazlığın neticesinde komşunun kırılan vazosuna annenin verdiği kızgın ve öfkeli tepki, sürekli maruz kaldığı yapma telkinleri sonrasında yürümlerin başladığı dönemlerde ki hayırları içermektedir (Özmen, 2010: 98).

TA yaklaşımı nahoş ve maruz kalınmasının istenmediği duyguların raket terimi ile adlandırıldığı yaklaşımdır. Raket kişinin hayat hikâyesinin ana parçasını oluşturmaktadır. İnsanların kızgınlık raketinde, suçluluk raketini ya da depresyon

raketinde geliştirmeler olabilir. Bu raket duygular üç yöntem ile öğrenilebilir (Corey, 2005, 46);

1. Evde bulunan kişilerin model olarak alınmasıyla,

2. Oluşturulan iletişimler, davranış pekiştirilmeleri, koşullandırılma (tek başına bulunan bir çocuğun huysuz ve yaramaz davranış sergilediğinde iletişime geçilmesinin artması, ilginin azalmasının yolunun dayaktan geçmesinden dolayı dayağın ardından sakinlik kendini net bir şekilde göstermektedir),

3. Anne ve babaların, çocuklarına nasıl hissettiğini ve ne düşündüğünü açıkça ifade ederek anlatması.

3.7.10. Akılcı-Duygusal Davranışçı Kuramı

REBT, bilişsel-davranışsal teoride özel ve farklı çeşidedir. Belirgin olarak davranışçı yaklaşımla ön plana çıkmaktadır. Aynı zamanda bilişsel yaklaşımın da çok dikkatle ele alınması gerektiğini ifade etmektedir. REBT' i kuran Albert Ellis, teorisinin temellerini filozof Epictatus'a dayandırmaktadır. İnsanlar bir şeyin kendisinden değil de, onun bıraktığı izlenimlerinden rahatsızlık duyduklarını ifade etmektedirler. Gerçekçi bir bakış açısı sağlamak maksadıyla REBT, danışanına öncelikle mantık dışı inanç ve görüşlerin yıkıcı sonuçlarının olabileceği gösterilmektedir. Sonrasında ise mantık dışı düşünce ile mantıklı düşüncenin yer değiştirebileceği öğretilmektedir. Teferruatlı olarak, A, B, C, D, E değerlendirme yönteminin uygulanmasıyla olabilmektedir. Yöntem A, B ve C problem gelişimini açıklamaya yöneliktir. A hareket etmeye sevk eden olay, B olayı algılama şeklidir (B1 mantık dışı bir algılama; B2 mantık çerçevesinde algılamaya dayanır) ardından C'nin B'den almış olduğu mesajların sonucu olarak ortaya çıkan düşünceler ile hareketleri içermektedir. D ve E tedavinin basamakları olmaktadır. D, B1' e karşı tartışmaya anlaşılır. Net kanıtlarla destekleyen ifadelerle gelmektedir. E, danışanına kendisini mantık çerçevesinde net olarak ifade edebilmesinin mümkün olduğunu algılayabilmesidir (Thompson ve Rudolph, 2000:167).

Bernard, REBT tarafından, özellikle öfke oluşumuna, gelişimine vurgu yapıldığı bununla birlikte düşüncelerin ardından sadece psikolojik duyguların ortaya çıktığı ifade

edilmektedir. (Ellis; 1977), öfke duygusu açıklamasında, sağlık öfkeden dolayı bireyin kendinde yıkıcı bir zarar görmeyeceğini ya da kişilik olarak bir örselenme yaşamayacağını belirtmektedir. Ancak sağlıklı öfkenin yıkıcı ve hedefe varmayı engelleyici bir öfke olduğunu ifade etmektedir. Bunun yanında sağlıklı öfkenin gerçeklerle paralellik göstermesinin önemine dikkat çekmektedir. Sağlıksız öfke, kişilerin yanlış algılamalarına sebep olduğundan dolayı gerçeklerin çarpıtılmasına neden olabildiğini ama bunun iyileştirilebilir olduğunu vurgulamaktadır (Corey, 2005: 89).

3.7.11. Gerçeklik Kuramı

Grupla gerçeklik terapisi uygulamasının internet bağımlılığı tedavisinde kullanılabileceğini ifade etmiştir. Gerçekli terapisi seçim ve kontrol teorilerine dayanmaktadır. Gerçeklik kuramına göre kişi yaşamından, yaptıklarından hissettiklerinden ve düşündüklerinden sorumludur. Teoriye göre eğer bir insan internet bağımlısı ise o kişi internet bağımlısı olmayı seçmiştir. Bu durum onun tercihinin bir sonucudur. Bunun bir sonucu olarak tedavide temel olan kişinin düşünce ve aktivitelerini değiştirmeyi seçmesidir. Kim tarafından yapılan çalışmada internet bağımlılığının tedavi edilmesi ve internet bağımlılarında öz saygının artırılması amaçlanmıştır. Deney ve kontrol gruplu yapılan çalışmada kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmamıştır. İki sezon halinde peş peşe 5'er hafta toplam 10 haftalık oturumlar sonucunda tedavi programının internet bağımlılık düzeyini anlamlı şekilde düşürdüğü ve benlik saygısını artırdığı görülmüştür (Kim vd., 2006: 187).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE BULGULAR

4.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, internet kullanımının öğrencilerin kullanma amacına göre kullanım süresini kontrol edemeyerek bağımlılığa dönüşmesi ve sonucunda ortaya çıkan öfke durumlarını incelenmesi amaçlanmıştır.

Literatür taraması ile birlikte uygulanan anketler ile öğrencilerin bağımlılık düzeyleri ve sürekli meydana gelen öfke düzeyleri ölçülmeye çalışılmıştır. İnternet Bağımlılığı ile sürekli öfke durumu arasındaki ilişki incelenmiştir.

4.2. Evren ve Örneklem

Araştırmada genel evren Üsküdar Üniversite öğrencilerini kapsar. Öğrenciler tesadüfi eleman örnekleme yöntemi ile üniversitenin önlisans, lisans ve yüksek lisans öğrencileri arasından hazırlık, 1. 2. 3. ve 4. sınıflarından seçilmiştir. Kişisel bilgi formu ve anketler Üsküdar Üniversitesi öğrenim gören öğrencilere uygulanmıştır. Araştırma örnekleme 50 erkek 50 kız öğrenci olmasıyla beraber 100 öğrenciden oluşmaktadır. Örneklem oluşturulurken öğrencilerin özellikle internet kullanıyor olmalarına dikkat edilmiştir.

4.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, araştırmacı tarafından hazırlanan demografik form olan Kişisel Bilgi Formu ile beraber aşağıdaki anketler uygulanmıştır;

1. İnternet Bağımlılığı Ölçeği
2. Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği

İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Araştırmada kullanılan internet bağımlılığı ölçeği bu zamana kadar birçok çalışmada kullanılmıştır. 1996 yılında Dr. Ivan Goldberg tarafından ilk defa kullanılan “İnternet Bağımlılığı” ifadesi zaman içinde birçok farklı şekilde (Bilgisayar bağımlılığı, Siber Bağımlılık, Patolojik İnternet Bağımlılığı, Sorunlu İnternet bağımlılığı ve Kompulsif İnternet Bağımlılığı) ifade edilmiştir. İnternet bağımlılığı ölçeğini ilk kez Young(1998) tarafından geliştirilmiştir.

Likert tipi olan İnternet Bağımlılığı Ölçeği toplamda iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm sekiz, ikinci bölüm ise 20 sorudan meydana gelmektedir. Likert olarak 0, 1, 2, 3, 4, 5 puanları verilmektedir.

Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği

Spielberger (1983) tarafından geliştirilen bu test, Ak(1994) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği 34 maddeden ve dörtlü likert tipi ölçümden oluşmaktadır. Ölçekte öfkeyi sürekli, kontrol altına alınmış, dışa vurulmuş, bastırılmış öfke ölçeklendirilmiştir. Dörtlü likert Hiç, Biraz, Oldukça ve Tümüyle olarak ifade edilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, yaş, öğrenim seviyesi ve sınıf düzeyleri araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

4.4. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması Üsküdar Üniversitesi yapılmıştır. Ölçekler uygulanmadan önce bu çalışmanın hangi amaçla yapıldığıyla ilgili öğrenciler bilgilendirilmiştir. Bazı ölçekler üniversitelerin ders saatleri içerisinde, ders veren öğretmenlerden izin alınarak yapılmıştır.

Uygulamalar yaklaşık olarak 15 dakika sürmüştür. Doldurulan ölçekler, uygulamadan sonra kontrol edilerek eğer birden fazla işaretli seçenek veya boş cevaplar var ise o uygulamalar kullanılmadan elenmiştir.

4.5. Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan veriler bilgisayar ortamına aktarılarak SPSS 21.0 yardımıyla çözümlenmiştir. İstatistiksel çözümlere geçilmeden İnternet Bağımlılık Ölçeği ve Durumluk Sürekli Öfke ölçekleri için güvenilirlik analizi yapılmıştır. Yapılan güvenilirlik analizine göre veriler güvenilir ve literatüre benzer sonuçlar gösterdiği kabul edilmiş ve çözümlenmelere geçilmiştir.

Araştırmada öncelikle öğrencilerin ilişkin demografik özelliklerin dağılımını gösteren frekans tablosuna yer verilmiştir. Daha sonra ölçeklere ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma ve alt-üst değerleri gibi tanımlayıcı istatistikler saptanmıştır.

Çözümlenmelerde iki değişken karşılaştırmasında veri testi normal dağıldığı varsayımı karşılandığı duruma parametrik testlerden bağımsız t testi, ikiden fazla değişken olduğu karşılaştırmalarda parametrik testlerden tek yönlü varyans analizi ANOVA testi kullanılmıştır. Normal dağılım göstermeyen durumlarda non-parametrik testlerden man whitney u testi tercih edilmiştir. Tüm istatistiksel hesaplamalarda anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir ve uygulanan sonuçlar bu doğrultuda değerlendirilmiştir. Bu değerler araştırma doğrultusunda uygun tablolarla açıklanmıştır.

4.6. Bulgular

4.6.1. Tanımlayıcı İstatistikler

Tablo 1: Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet dağılımı

	Sayı	Yüzde %
Kadın	50	50,0
Erkek	50	50,0
Total	100	100,0

Tablo 1’de araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet dağılımını göstermektedir. Buna göre araştırmaya katılanların %50’ si kadın (n=50) ve %50’si (n=50) erkek olduğu belirlenmiştir. Her iki cinsiyetten katılım eşit düzeydedir.

Tablo 2: Araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördüğü eğitim düzeyi

	Sayı	Yüzde %
Ön Lisans	50	50,0
Lisans	20	20,0
Lisans Üstü	30	30,0
Total	100	100,0

Tablo 2’de araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflara ilişkin frekans dağılımı gösterilmiştir. Buna göre katılımcıların %50,0’ı ön lisans, %30,0’ı lisans üstü ve %20,0’ı lisans öğrencileridir.

Tablo 3: Araştırmaya katılan öğrencilerin internet kullanım yerleri

	Sayı	Yüzde %
Evde	78	78,0
İnternet kafede	1	1,0
Hem evde, hem de internet kafede	21	21,0
Total	100	100,0

Tablo 3’de araştırmaya katılan öğrencilerin interneti kullanım yerleri gösterilmiştir. Buna göre öğrencilerin %78,0 gibi büyük bir çoğunluğu evde internet kullandığını belirtmiştir. Katılımcıların %21,0 hem evde hem de internet kafede internet kullandığını belirtmiştir.

Tablo 4: Araştırmaya katılan öğrencilerin haftalık internet kullanım süresi (Gün)

	Sayı	Yüzde %
Haftada 2 Gün	1	1,0
Haftada 3Gün	2	2,0
Haftada 4 Gün	1	1,0
Haftada 5 Gün	1	1,0
Haftanın her günü	95	95,0
Total	100	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin haftalık ne sıklıkla internet kullandıkları araştırılmıştır. Buna göre öğrencilerin %95,0'ı haftanın her günü internet kullandığını belirtmiştir.

Tablo 5 : Araştırmaya katılan öğrencilerin günlük internet kullanım süresi (Saat)

	Sayı	Yüzde %
1-3 saat	35	35,0
4-7 saat	38	38,0
8-11 saat	11	11,0
12 saat ve üzeri	16	16,0
Total	100	100,0

Tablo 5'de araştırmaya katılan öğrencilerin günlük ne sıklıkla internet kullandığına ilişkin frekans dağılımı gösterilmiştir. Buna göre katılımcıların %38,0'ı 4-7 saat, %35,0'ı 1-3 saat, %16,0'ı 12 saat ve üzeri ve %11,0'ı 8-11 saat günlük internet kullandığı saptanmıştır.

Tablo 6 : Araştırmaya katılan öğrencilerin İnternet kullanım süresi (Yıl)

	Sayı	Yüzde %
1 yıldan az	3	3,0
1-2 yıl	3	3,0
3-4 yıl	7	7,0
5-6 yıl	16	16,0
7-8 yıl	17	17,0
9 yıl ve daha fazla	54	54,0

Total	100	100,0
-------	-----	-------

Tablo 6’da katılımcıların ne zamandan beri internet kullandığına ilişkin frekans dağılımı gösterilmiştir. Buna göre katılımcıların %54,0’ı 9 yıl ve daha fazla süredir internet kullandığı belirlenmiştir. Geriye kalan %17,0’ı 7-8 yıl ve %16,0’ı 5-6 yıldan beri internet kullandığı saptanmıştır.

Tablo 7 : Araştırmaya katılan öğrencilerin internet kullanma amaçları

		Her Zaman	Çoğunlukla	Ara sıra	Çok Seyrek	Hiçbir zaman
Müzik	n	48	31	14	7	0
Dinleme	%	48,0%	31,0%	14,0%	7,0%	0,0%
Ödev Yapma	n	20	32	32	13	3
	%	20,0%	32,0%	32,0%	13,0%	3,0%
Oyun Oynama	n	13	20	15	22	30
	%	13,0%	20,0%	15,0%	22,0%	30,0%
Araştırma yapma	n	20	43	30	5	2
	%	20,0%	43,0%	30,0%	5,0%	2,0%
Film İzleme	n	35	36	17	10	2
	%	35,0%	36,0%	17,0%	10,0%	2,0%
İletişim kurma	n	47	32	9	9	3
	%	47,0%	32,0%	9,0%	9,0%	3,0%

Tablo’da araştırmaya katılanların interneti ne amaçla kullandıklarına ilişkin frekans dağılımı gösterilmiştir. Katılımcıların %48’i Müzik dinleme, %47’si iletişim kurma, %35’i film izleme, %20’si ödev ve araştırma yapma ve %13’ü oyun oynama için interneti her zaman kullandığını belirtmiştir. Katılımcıların %30’u oyun oynamak için hiçbir zaman interneti kullanmamıştır.

Tablo 8 : Araştırmaya katılan öğrencilerin internette kullandıkları site türleri dağılımı

		Evet	Hayır
Oyun siteleri	n	42	58
	%	42,0%	58,0%
Müzik siteleri	n	79	21
	%	79,0%	21,0%
Eğitim içerikli siteler	n	64	36
	%	64,0%	36,0%
Sohbet içerikli	n	46	54
	%	46,0%	54,0%
Film içerikli	n	76	24
	%	76,0%	24,0%
Spor içerikli siteler	n	41	59
	%	41,0%	59,0%
Cinsel içerikli siteler	n	17	83
	%	17,0%	83,0%
Bilim ve teknolojik içerikli siteler	n	44	56
	%	44,0%	56,0%
Gazete ve tv siteleri	n	54	46
	%	54,0%	46,0%

Tablo 8’de incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin internette kullandıkları sitelerin hangileri olduğu gösterilmiştir. Buna göre katılımcıların %79,0’ı müzik siteleri, %76,0’ı Film içerikli siteler ve %64,0 eğitim içerikli siteleri internete en çok ziyaret ettikleri saptanmıştır. Diğer yandan en az ziyaret edilen cinsel içerikli siteler (%17) olduğu saptandı.

Tablo 9 : Araştırmaya katılanlar en çok tercih ettikleri oyun site türleri (n=42)

		Evet	Hayır
Spor oyunları	n	22	20
	%	52,4%	47,6%
Yarışlı oyunları	n	12	30
	%	28,6%	71,4%
Macera oyunları	n	18	24
	%	42,9%	57,1%
Bombalama oyunları	n	7	35
	%	16,7%	83,3%
Bulmaca oyunları	n	8	34
	%	19,0%	81,0%

Dövüşlü oyunlar	n	18	24
	%	42,9%	57,1%
Kumar, şans bahis oyunları	n	16	26
	%	38,1%	61,9%

Oyun sitelerini ziyaret ettiğini belirtilen kullanıcıların %52,4'ü spor oyunlarını, %42,9'u macera oyunlarını ve dövüş oyunlarını, %28,6'sı yarışlı oyunlar, %19,0'ı bulmacalı oyunlar ve %16,7'si dövüşlü oyunları tercih ettiğini belirtmiştir.

Tablo 10 : İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği güvenirlik analizi sonuçları

	Madde Sayısı	Cronbach's Alfa.
İnternet Bağımlılık Ölçeği	20	0,932
Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği		
Sürekli Öfke	10	0,797
Kontrol altına alınmış öfke	8	0,775
Dışa vurulan Öfke	8	0,785
İçte tutulan öfke	8	0,752

Analizlere geçmeden önce ölçeklere yönelik güvenirlik analizleri yapılmıştır. İnternet bağımlılık ölçeği için cronbach's alfa güvenirlik katsayısı 0,93 hesaplanmıştır. Durumluk sürekli öfke ölçeği alt boyutlarından sürekli öfke için 0,80; kontrol altına alınmış öfke için 0,77; dışa vurulan öfke için; 0,78 ve içte tutulan öfke için 0,75 olarak güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır. Yapılan analizler sonucu ölçeklerin güvenilir olduğu saptanmış ve analizlere geçilmiştir.

Tablo 11: İnternet Bağımlılığı ve Durumluk Sürekli Öfke Ölçeklerine İlişkin Tanımsal İstatistikler

	n	Ort.	S.S.	Min.	Mak.
İnternet Bağımlılık Ölçeği	100	34,17	19,09	2,00	74,00
Sürekli Öfke	100	21,07	5,16	11,00	36,00
Kontrol altına alınmış öfke	100	19,98	4,50	8,00	31,00
Dışa vurulan Öfke	100	15,05	4,13	8,00	30,00
İçte tutulan öfke	100	15,45	4,19	8,00	27,00

İnternet Bağımlılık Ölçeğine göre; Semptom Göstermeyenler sayısı 79; Sınırlı Semptom Gösterenler sayısı 21'dir.

Tablo 11'de İnternet Bağımlılığı ve Durumluk Sürekli Öfke Ölçekleri için tanımsal istatistik değerleri verilmiştir.. IBO için ortalama $34,17 \pm 19,09$ hesaplanmıştır. IBO için en düşük 2 en fazla 74 olarak hesaplanmıştır. IBO göre katılımcıların %79'u semptom göstermeyen ve %21'i sınırlı semptom gösterdiği saptanmıştır. Diğer yandan durumluk sürekli ölçeği alt boyutlarından sürekli öfke için 21,07; kontrol altına alınmış öfke için 19,98; dışa vurulan öfke için 15,05 ve içte tutulan öfke için 15,45 hesaplanmıştır.

Tablo 12 : : İnternet Bağımlılığı ve Durumluk Sürekli Öfke Ölçekleri Arasındaki ilişkisi

		İnternet Bağımlılık Ölçeği	Sürekli Öfke	Kontrol altına alınmış öfke	Dışa vurulan Öfke	İçte tutulan öfke
İnternet Bağımlılık Ölçeği	r	1				
	p					
	N	100				
Sürekli Öfke	r	,312**	1			
	p	,002				
	N	100	100			
Kontrol altına alınmış öfke	r	-,079	-,155	1		
	p	,435	,123			
	N	100	100	100		
Dışa vurulan Öfke	r	,257**	,627**	,059	1	
	p	,010	,000	,557		
	N	100	100	100	100	
İçte tutulan öfke	r	,327**	,602**	,055	,712**	1
	p	,001	,000	,589	,000	
	N	100	100	100	100	100

***. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).*

Tablo 12’de iki ölçek ve alt boyutlar arasındaki ilişki pearson korelasyon analizi yöntemi ile araştırılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre IBO ile sürekli öfke ($r=0,312$), dışa vurulan öfke ($r=0,257$) ve İçte tutulan öfke ($r=0,327$) arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p<0,01$). Başka bir söylem ile İnternet bağımlılığı ile kişinin sürekli öfkeli, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke etkilediğini söyleyebiliriz. Diğer yandan kontrol altına alınmış öfke ile IBO arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 13 : Öğrencilerin İnternet Bağımlılık Ölçeği puanının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t Testi

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	SS	t Testi	
					t	p
İnternet Bağımlılık Ölçeği	Kız	50	26,06	15,84	-4,674	,000
	Erkek	50	42,28	18,74		

Tablo 13’de görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin internet bağımlılık ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı saptanmıştır ($t=-4,67$; $p<0,01$). Öğrencilerin ortalama puanlarına bakıldığında, erkek öğrencilerin internet bağımlılık puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 14 : Öğrencilerin Sürekli Öfke Alt boyut puanının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t Testi

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	SS	t Testi	
					t	p
Sürekli Öfke	Kız	50	19,38	4,54	-3,448	,001
	Erkek	50	22,76	5,24		

Tablo 14’de görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin sürekli öfke alt boyut puanının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik

ortalamları arasındaki farklılık anlamlı saptanmıştır ($t=-3,45; p<0,01$). Öğrencilerin ortalama puanlarına bakıldığında, erkek öğrencilerin sürekli öfke puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 15 : Öğrencilerin Kontrol altına alınmış öfke Alt Boyut Puanının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t Testi

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	SS	t Testi	
					t	p
Kontrol altına alınmış öfke	Kız	50	20,08	5,11	0,221	,825
	Erkek	50	19,88	3,84		

Tablo 15’de görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin kontrol altına alınmış öfke alt boyut puanının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık saptanmamıştır ($t=-3,45; p>0,05$).

Tablo 16 : Öğrencilerin Dışa vurulan Öfke alt boyut puanın Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t Testi

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	SS	t Testi	
					t	p
Dışa vurulan Öfke	Kız	50	13,66	3,09	-3,563	,001
	Erkek	50	16,44	4,57		

Tablo 16’da görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin dışa vurulan öfke alt boyut puanının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı saptanmıştır ($t=-3,56; p<0,01$). Öğrencilerin ortalama puanlarına bakıldığında, erkek öğrencilerin dışa vurulan öfke puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 17 : Öğrencilerin İçte tutulan öfke alt boyut Puanının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t Testi

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	SS	t Testi	
					t	p
İçte tutulan öfke	Kız	50	14,26	3,96	-2,948	,004
	Erkek	50	16,64	4,11		

Tablo 17’de görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin içte tutulan öfke alt boyut puanının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı saptanmıştır ($t=-2,95$; $p<0,01$). Öğrencilerin ortalama puanlarına bakıldığında, erkek öğrencilerin içte tutulan öfke puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 18 : Öğrencilerin İnternet Bağımlılık Ölçeği Puanının Sınıf değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin ANOVA Testi

		N	Ort.	S.s.	f	p
İnternet Bağımlılık Ölçeği	Ön Lisans	50	36,18	19,17	6,474	,002
	Lisans	20	42,90	21,49		
	Lisans Üstü	30	25,00	13,19		
	Total	100	34,17	19,09		

Tablo 18’de görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin internet bağımlılık ölçeğinin aldıkları puanların sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ($F=6,47$; $p<0,05$). Bu sonucun ardından farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizlere geçilmiştir. Bu amaçla yapılan LSD testi sonucuna göre lisans öğrencileri en yüksek internet bağımlılığına sahip iken lisansüstü öğrencileri en az bağımlılığa sahiptir.

Tablo 19 : Öğrencilerin Sürekli Öfke Alt boyut puanının Sınıf değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin ANOVA Testi

		N	Ort.	S.s.	f	p
Sürekli Öfke	Ön Lisans	50	21,10	5,19	2,474	,090
	Lisans	20	23,00	5,57		
	Lisans Üstü	30	19,73	4,56		
	Total	100	21,07	5,16		

Tablo 19’da görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin sürekli öfke alt boyut ölçeğinin aldıkları puanların sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=2,47; p>0,05$).

Tablo 20 : Öğrencilerin Kontrol altına alınmış öfke Alt boyut puanının Sınıfdeğişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin ANOVA Testi

		N	Ort.	S.s.	f	p
Kontrol altına alınmış öfke	Ön Lisans	50	19,04	4,67	2,286	,107
	Lisans	20	21,15	4,23		
	Lisans Üstü	30	20,77	4,16		
	Total	100	19,98	4,50		

Tablo 20’de görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin kontrol altına alınmış öfke alt boyut ölçeğinin aldıkları puanların sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=2,29; p>0,05$).

Tablo 21 : Öğrencilerin Dışa vurulan Öfke Alt boyut puanının Sınıf değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin ANOVA Testi

		N	Ort.	S.s.	f	p
Dışa vurulan Öfke	Ön Lisans	50	14,76	4,56	2,722	,071
	Lisans	20	16,90	4,39		
	Lisans Üstü	30	14,30	2,68		
	Total	100	15,05	4,13		

Tablo 21’de görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin dışa vurulan öfke alt boyut ölçeğinin aldıkları puanların sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=2,72$; $p>0,05$).

Tablo 22 : Öğrencilerin İçte tutulan öfke Alt boyut puanının Sınıf değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin ANOVA Testi

		N	Ort.	S.s.	f	p
İçte tutulan öfke	Ön Lisans	50	14,94	4,51	3,284	,042
	Lisans	20	17,55	3,94		
	Lisans Üstü	30	14,90	3,42		
	Total	100	15,45	4,19		

Tablo 22’de görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin içte tutulan öfke alt boyut ölçeğinin aldıkları puanların sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ($F=3,28$; $p<0,05$). Bu sonucun ardından farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizlere geçilmiştir. Bu amaçla yapılan LSD testi sonucuna göre lisans üstü öğrencileri en düşük içte tutulan öfkeye sahip iken lisans öğrencileri en fazla içte tutulan öfkeye sahiptir.

Tablo 23 :Öğrencilerin İnternet Bağımlılık Ölçeği ve Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği Alt boyut Puanlarının Oyun Siteleri Kullanımına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t Testi

		<i>İnternet Kullanma Durumu</i>							
		Evet			Hayı			<i>t</i>	<i>P</i>
		<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>ss</i>	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>ss</i>		
Oyun Siteleri	İBÖ	42	43,64	18,37	58	27,31	16,62	4,640	,000
	SÖ	42	22,86	5,55	58	19,78	4,48	3,067	,003
	KAÖ	42	19,67	3,73	58	20,21	5,00	-,591	,556
	DVÖ	42	16,81	4,74	58	13,78	3,08	3,878	,000
	İTÖ	42	17,17	4,36	58	14,21	3,62	3,703	,000

Tablo 23’de araştırmaya katılan öğrencilerin ölçek ve puan ortalamalarının internette kullandıkları sitelere göre değişimi bağımsız t testi ile araştırılmıştır. Buna göre İBÖ ve DSÖ ölçeği alt boyutlarından sürekli öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke puan ortalamaları oyun siteleri takip edenler ile etmeyenler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir ($p < 0,05$). Oyun sitelerini takip eden öğrencilerin bu puan ortalamaları daha yüksektir. Kontrol altına alınmış öfke puanı oyun siteleri takip etme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir ($t = -,591, p > 0,05$).

Tablo 24 : Öğrencilerin İnternet Bağımlılık Ölçeği ve Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği Alt boyut Puanlarının Müzik Siteleri Kullanımına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t Testi

		<i>İnternet Kullanma Durumu</i>							
		Evet			Hayır			<i>t</i>	<i>P</i>
		<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>ss</i>	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>ss</i>		
Müzik Siteleri	İBÖ	79	34,04	19,52	21	34,67	17,82	-,133	,894
	SÖ	79	20,85	5,03	21	21,90	5,68	-,832	,407
	KAÖ	79	19,94	4,56	21	20,14	4,34	-,186	,853
	DVÖ	79	14,95	4,19	21	15,43	3,96	-,471	,628
	İTÖ	79	15,19	4,28	21	16,43	3,78	-1,207	,230

Tablo 24’de araştırmaya katılan öğrencilerin ölçek ve puan ortalamalarının internette kullandıkları sitelere göre değişimi bağımsız t testi ile araştırılmıştır. Buna göre İBÖ ve

DSÖ ölçeği alt boyutlarından sürekli öfke, kontrol altına alınmış öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke puan ortalamaları müzik siteleri takip edenler ile etmeyenler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$)

Tablo 25 : Öğrencilerin İnternet Bağımlılık Ölçeği ve Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği Alt boyut Puanlarının Eğitim İçerikli Siteleri Kullanımına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t Testi

		<i>İnternet Kullanma Durumu</i>								
		<u>Evet</u>			<u>Hayır</u>					
		<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>ss</i>	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>ss</i>	<i>t</i>	<i>P</i>	
Eğitim İçerikli Siteler	İBÖ	64	34,38	20,56	36	33,81	16,43	,142	,887	
	SÖ	64	21,00	5,18	36	21,19	5,21	-,180	,858	
	KAÖ	64	20,33	4,07	36	19,36	5,18	1,033	,304	
	DVÖ	64	15,39	4,20	36	14,44	3,97	1,102	,273	
	İTÖ	64	15,44	4,17	36	15,47	4,28	-,040	,969	

Tablo 25’de araştırmaya katılan öğrencilerin ölçek ve puan ortalamalarının internette kullandıkları sitelere göre değişimi bağımsız t testi ile araştırılmıştır. Buna göre İBÖ ve DSÖ ölçeği alt boyutlarından sürekli öfke, kontrol altına alınmış öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke puan ortalamaları eğitim içerikli siteleri takip edenler ile etmeyenler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 26 : Öğrencilerin İnternet Bağımlılık Ölçeği ve Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği Alt boyut Puanlarının sohbet içerikli Siteleri Kullanımına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t Testi

		<i>İnternet Kullanma Durumu</i>								
		<u>Evet</u>			<u>Hayır</u>					
		<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>ss</i>	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>ss</i>	<i>t</i>	<i>P</i>	
Sohbet İçerikli Siteler	İBÖ	46	34,33	19,99	54	34,04	18,48	,075	,940	
	SÖ	46	21,30	5,97	54	20,87	4,41	,417	,678	
	KAÖ	46	19,52	4,74	54	20,37	4,29	-,940	,685	
	DVÖ	46	14,93	4,06	54	15,15	4,21	-,257	,350	
	İTÖ	46	14,87	4,31	54	15,94	4,06	-1,282	,798	

Tablo 26’da araştırmaya katılan öğrencilerin ölçek ve puan ortalamalarının internette kullandıkları sitelere göre değişimi bağımsız t testi ile araştırılmıştır. Buna göre İBÖ ve DSÖ ölçeği alt boyutlarından sürekli öfke, kontrol altına alınmış öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke puan ortalamaları sohbet içerikli siteleri takip edenler ile etmeyenler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 27 : Öğrencilerin İnternet Bağımlılık Ölçeği ve Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği Alt boyut Puanlarının Film içerikli Siteleri Kullanımına Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin t Testi

		<i>İnternet Kullanma Durumu</i>						<i>t</i>	<i>P</i>
		Evet			Hayır				
		<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>ss</i>	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>ss</i>		
	IBÖ	76	32,80	19,09	24	38,50	18,83	-1,279	,204
	SÖ	76	20,58	5,13	24	22,63	5,05	-1,708	,091
Film İçerikli	KAÖ	76	20,20	4,58	24	19,29	4,23	,859	,392
	DVÖ	76	14,86	4,05	24	15,67	4,40	-,839	,404
	İTÖ	76	15,42	4,24	24	15,54	4,12	-,122	,903

Tablo 27’de araştırmaya katılan öğrencilerin ölçek ve puan ortalamalarının internette kullandıkları sitelere göre değişimi bağımsız t testi ile araştırılmıştır. Buna göre İBÖ ve DSÖ ölçeği alt boyutlarından sürekli öfke, kontrol altına alınmış öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke puan ortalamaları film içerikli siteleri takip edenler ile etmeyenler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 28 : Öğrencilerin İnternet Bağımlılık Ölçeği ve Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği Alt boyut Puanlarının Spor içerikli Siteleri Kullanımına Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin t Testi

		<i>İnternet Kullanma Durumu</i>						<i>t</i>	<i>P</i>
		Evet			Hayır				
		<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>ss</i>	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>ss</i>		
	IBÖ	41	40,63	19,17	59	29,68	17,85	2,929	,004
	SÖ	41	23,20	5,41	59	19,59	4,46	3,636	,005
Spor İçerikli	KAÖ	41	19,59	3,38	59	20,25	4,89	-,730	,467
	DVÖ	41	16,98	4,92	59	13,71	2,81	4,207	,000
	İTÖ	41	17,00	4,32	59	14,37	3,77	3,226	,002

Tablo 28’de araştırmaya katılan öğrencilerin ölçek ve puan ortalamalarının internette kullandıkları sitelere göre değişimi bağımsız t testi ile araştırılmıştır. Buna göre İBÖ ve DSÖ ölçeği alt boyutlarından sürekli öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke puan ortalamaları spor içerikli siteleri takip edenler ile etmeyenler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir ($p < 0,05$). Spor sitelerini takip eden öğrencilerin bu puan ortalamaları daha yüksektir. Kontrol altına alınmış öfke puanı spor içerikli siteleri takip etme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir ($t = -,730$, $p > 0,05$).

Tablo 29 : Öğrencilerin İnternet Bağımlılık Ölçeği ve Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği Alt boyut Puanlarının Cinsel İçerikli Siteleri Kullanımına Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin t Testi

		<i>İnternet Kullanma Durumu</i>							
		Evvet			Hayır				
		<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>ss</i>	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>ss</i>	<i>P</i>	
Cinsel İçerikli Siteler	İBÖ	17	45,82	21,05	83	31,78	17,88	2,861	,005
	SÖ	17	25,24	6,48	83	20,22	4,44	3,904	,000
	KAÖ	17	20,82	5,56	83	19,81	4,27	,848	,399
	DVÖ	17	18,65	5,31	83	14,31	3,44	4,277	,000
	İTÖ	17	18,71	4,71	83	17,78	3,77	3,739	,000

Tablo 29’da araştırmaya katılan öğrencilerin ölçek ve puan ortalamalarının internette kullandıkları sitelere göre değişimi bağımsız t testi ile araştırılmıştır. Buna göre İBÖ ve DSÖ ölçeği alt boyutlarından sürekli öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke puan ortalamaları cinsel içerikli siteleri takip edenler ile etmeyenler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir ($p < 0,05$). Cinsel içerikli sitelerini takip eden öğrencilerin bu puan ortalamaları daha yüksektir. Kontrol altına alınmış öfke puanı Cinsel içerikli siteleri takip etme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir ($t = ,840$, $p > 0,05$).

Tablo 30 : Öğrencilerin İnternet Bağımlılık Ölçeği ve Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği Alt boyut Puanlarının Bilim Teknoloji İçerikli Siteleri Kullanımına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t Testi

		<i>İnternet Kullanma Durumu</i>							
		<u>Evet</u>			<u>Hayır</u>				
		<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>ss</i>	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>ss</i>	<i>P</i>	
Bilim İçerikli	IBÖ	44	36,98	22,13	56	31,96	16,18	1,308	,194
	SÖ	44	21,30	4,85	56	20,89	5,44	,385	,701
	KAÖ	44	20,20	4,38	56	19,80	4,62	,441	,660
	DVÖ	44	15,61	4,45	56	14,61	3,84	1,214	,228
	ITÖ	44	15,84	4,06	56	15,14	4,30	,825	,411

Tablo 30'da araştırmaya katılan öğrencilerin ölçek ve puan ortalamalarının internette kullandıkları sitelere göre değişimi bağımsız t testi ile araştırılmıştır. Buna göre IBÖ ve DSÖ ölçeği alt boyutlarından sürekli öfke, kontrol altına alınmış öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke puan ortalamaları Bilim teknoloji içerikli siteleri takip edenler ile etmeyenler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 31 : Öğrencilerin İnternet Bağımlılık Ölçeği ve Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği Alt boyut Puanlarının Müzik Siteleri Kullanımına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t Testi

		<i>İnternet Kullanma Durumu</i>							
		<u>Evet</u>			<u>Hayır</u>				
		<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>ss</i>	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>ss</i>	<i>P</i>	
Gazete ve tv siteleri	IBÖ	54	35,30	19,74	46	32,85	18,42	,637	,525
	SÖ	54	21,98	5,33	46	20,00	4,81	1,939	,055
	KAÖ	54	19,31	4,44	46	20,76	4,48	-1,616	,109
	DVO	54	15,64	4,16	46	14,35	4,01	1,583	,117
	ITÖ	54	15,98	4,50	46	14,83	3,76	1,380	,171

Tablo 31'de araştırmaya katılan öğrencilerin ölçek ve puan ortalamalarının internette kullandıkları sitelere göre değişimi bağımsız t testi ile araştırılmıştır. Buna göre IBÖ ve DSÖ ölçeği alt boyutlarından sürekli öfke, kontrol altına alınmış öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke puan ortalamaları gazete ve TV siteleri takip edenler ile etmeyenler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 32 : Öğrencilerin İnternet Bağımlılık Ölçeği ve Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği Alt boyut Puanlarının Spor Oyunları Oynama Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Man Whitney U Testi

		<i>Oyun Oynama Durumu</i>								
		<u>Evet</u>			<u>Hayır</u>					
		<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>ss</i>	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>ss</i>	<i>U</i>	<i>P</i>	
	IBÖ	22	42,73	19,86	20	44,65	17,03	-,151	,880	
	SÖ	22	23,27	6,58	20	22,40	4,28	-,303	,762	
Spor oyunlar	KAÖ	22	19,00	6,58	20	20,40	3,83	-1,065	,287	
	DVÖ	22	17,14	3,59	20	16,45	3,90	-,379	,705	
	ITÖ	22	16,73	5,46	20	17,65	4,57	-,569	,570	

Tablo 32’de araştırmaya katılan öğrencilerin ölçek ve puan ortalamalarının internette oynadıkları oyun türlerine göre değişimi non parametrik testlerden man whitney u testi ile araştırılmıştır. Buna göre İBÖ ve DSÖ ölçeği alt boyutlarından sürekli öfke, kontrol altına alınmış öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke puan ortalamaları spor oyunları oynayanlar ile oynamayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 33 : Öğrencilerin İnternet Bağımlılık Ölçeği ve Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği Alt boyut Puanlarının Yarışlı Oyunları Oynama Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Man Whitney U Testi

		<i>Oyun Oynama Durumu</i>								
		<u>Evet</u>			<u>Hayır</u>					
		<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>ss</i>	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>ss</i>	<i>U</i>	<i>P</i>	
	IBÖ	12	45,17	20,19	30	43,03	17,92	-,306	,773	
	SÖ	12	22,83	8,33	30	22,87	4,16	-,461	,650	
Yarışlı	KAÖ	12	18,75	3,91	30	20,03	3,65	-,687	,500	
oyunlar	DVÖ	12	15,83	5,77	30	17,20	4,31	-,936	,356	
	ITÖ	12	16,17	4,88	30	17,57	4,16	-,880	,386	

Tablo 33’de araştırmaya katılan öğrencilerin ölçek ve puan ortalamalarının internette oynadıkları oyun türlerine göre değişimi non parametrik testlerden man whitney u testi

ile araştırılmıştır. Buna göre İBÖ ve DSÖ ölçeği alt boyutlarından sürekli öfke, kontrol altına alınmış öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke puan ortalamaları yarışlı oyunları oynayanlar ile oynamayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 34 : Öğrencilerin İnternet Bağımlılık Ölçeği ve Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği Alt boyut Puanlarının Macera Oyunları Oynama Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Man Whitney U Testi

		<i>Oyun Oynama Durumu</i>							
		Evet			Hayır			<i>U</i>	<i>P</i>
		<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>ss</i>	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>ss</i>		
Macera oyunları	İBÖ	18	45,78	18,21	24	42,04	18,71	-,471	,638
	SÖ	18	24,22	5,40	24	21,83	5,56	-1,224	,221
	KAÖ	18	19,06	3,93	24	20,12	3,58	-1,190	,234
	DVÖ	18	17,56	5,44	24	16,25	4,17	-,612	,541
	İTÖ	18	18,61	4,45	24	16,08	4,05	-1,964	,049

Tablo 34’de araştırmaya katılan öğrencilerin ölçek ve puan ortalamalarının internette oynadıkları oyun türlerine göre değişimi non parametrik testlerden man whitney u testi ile araştırılmıştır. Buna göre DSÖ alt boyutlarından içte tutulan öfken puan ortalaması internette macera oyunu oynayanlar ile oynamayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir ($U=-1,964$; $p<0,05$). İnternette macera oyunu oynayanların içte tutulan öfke puanı daha yüksektir. Diğer bütün ölçek ve ölçek alt boyut puanları internette oynanan macera oyununa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir ($p>0,05$).

Tablo 35 : Öğrencilerin İnternet Bağımlılık Ölçeği ve Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği Alt boyut Puanlarının Bombalı Oyunları Oynama Durumuna Göre Farklılaşım Farklılaşmadığına İlişkin Man Whitney U Testi

		<i>Oyun Oynama Durumu</i>								
		<u>Evet</u>			<u>Hayır</u>					
		<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>ss</i>	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>ss</i>	<i>U</i>	<i>P</i>	
Bombalama oyunları	İBÖ	7	54,57	14,16	35	41,46	18,49	-1,706	,092	
	SÖ	7	25,29	4,75	35	22,37	5,64	-1,439	,160	
	KAÖ	7	18,86	2,91	35	19,83	3,88	-,714	,487	
	DVÖ	7	17,57	4,72	35	16,66	4,80	-,457	,668	
	İTÖ	7	18,86	4,98	35	16,83	4,23	-1,050	,303	

Tablo 35'de araştırmaya katılan öğrencilerin ölçek ve puan ortalamalarının internette oynadıkları oyun türlerine göre değişimi non parametrik testlerden man whitney u testi ile araştırılmıştır. Buna göre İBÖ ve DSÖ ölçeği alt boyutlarından sürekli öfke, kontrol altına alınmış öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke puan ortalamaları Bombalama oyunları oynayanlar ile oynamayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 36 : Öğrencilerin İnternet Bağımlılık Ölçeği ve Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği Alt boyut Puanlarının Spor Bulmacalı Oynama Durumuna Göre Farklılaşım Farklılaşmadığına İlişkin Man Whitney U Testi

		<i>Oyun Oynama Durumu</i>								
		<u>Evet</u>			<u>Hayır</u>					
		<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>ss</i>	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>ss</i>	<i>U</i>	<i>P</i>	
Bulmacalı oyunlar	İBÖ	8	41,63	21,05	34	44,12	18,00	-,593	,560	
	SÖ	8	25,38	6,21	34	22,26	5,32	-1,189	,248	
	KAÖ	8	17,88	2,53	34	20,09	3,86	-1,838	,070	
	DVÖ	8	18,25	6,84	34	16,47	4,17	-,402	,694	
	İTÖ	8	16,88	4,36	34	17,24	4,42	-,209	,838	

Tablo 36'da araştırmaya katılan öğrencilerin ölçek ve puan ortalamalarının internette oynadıkları oyun türlerine göre değişimi non parametrik testlerden man whitney u testi

ile araştırılmıştır. Buna göre İBÖ ve DSÖ ölçeği alt boyutlarından sürekli öfke, kontrol altına alınmış öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke puan ortalamaları Bulmacalı oyunları oynayanlar ile oynamayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 37 : Öğrencilerin İnternet Bağımlılık Ölçeği ve Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği Alt boyut Puanlarının Dövüşlü Oyunları Oynama Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Man Whitney U Testi

		<i>Oyun Oynama Durumu</i>								
		<u>Evet</u>			<u>Hayır</u>					
		<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>ss</i>	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>ss</i>	<i>U</i>	<i>P</i>	
Dövüşlü oyunlar	İBÖ	18	49,33	15,43	24	39,38	19,52	-1,704	,088	
	SÖ	18	24,00	4,69	24	22,00	6,08	-1,211	,226	
	KAÖ	18	19,00	2,70	24	20,17	4,33	-1,024	,306	
	DVÖ	18	17,28	4,50	24	16,46	4,98	-,497	,619	
	İTÖ	18	17,78	4,04	24	16,71	4,62	-,816	,414	

Tablo 37’de araştırmaya katılan öğrencilerin ölçek ve puan ortalamalarının internette oynadıkları oyun türlerine göre değişimi non parametrik testlerden man whitney u testi ile araştırılmıştır. Buna göre İBÖ ve DSÖ ölçeği alt boyutlarından sürekli öfke, kontrol altına alınmış öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke puan ortalamaları dövüşlü oyunları oynayanlar ile oynamayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 38 : Öğrencilerin İnternet Bağımlılık Ölçeği ve Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği Alt boyut Puanlarının Kuma, Şans bahis Oyunları Oynama Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Man Whitney U Testi

		<i>Oyun Oynama Durumu</i>								
		<u>Evet</u>			<u>Hayır</u>					
		<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>ss</i>	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>ss</i>	<i>U</i>	<i>P</i>	
Kumar, şans bahis oyunları	İBÖ	16	50,31	18,88	26	39,54	17,13	-1,775	,076	
	SÖ	16	24,06	6,27	26	22,12	5,05	-,779	,436	
	KAÖ	16	20,25	4,31	26	19,31	3,36	-,704	,481	
	DVÖ	16	18,19	5,02	26	15,96	4,44	-1,325	,185	
	İTÖ	16	17,69	4,83	26	16,85	4,12	-0,533	,594	

Tablo 38'de araştırmaya katılan öğrencilerin ölçek ve puan ortalamalarının internette oynadıkları oyun türlerine göre değişimi non parametrik testlerden man whitney u testi ile araştırılmıştır. Buna göre İB ve DSÖ leği alt boyutlarından sürekli öfke, kontrol altına alınmış öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke puan ortalamaları kumar,şans ve bahis oyunları oynayanlar ile oynamayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

TARTIŞMA

Bu araştırmada internet kullanımının yaygınlaşmasıyla öğrenciler tarafından kullanılma amacı ve sıklığı, ardından kontrol edilemeyerek bağımlılığa dönüşmesi ve sonucunda ortaya çıkan öfke durumları arasındaki ilişki saptanmak istenmiştir. Bununla birlikte internet bağımlılığı ile öfkenin alt boyutları (sürekli öfke, kontrol altına alınmış öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke) arasındaki ilişkide ölçülmeye çalışılmıştır.

Yapılan araştırmada internet bağımlılığı olan 21 öğrenci, internet bağımlılığı olmayan 79 öğrenci bulunmuştur. (Tablo 11) Çelik ve diğerleri (2014) çalışmalarında örneklemelerinin içinde internet bağımlısı olmayanlar %62,3 iken, internet bağımlısı risk grubunda olanlar %30 internet bağımlısı olmayanlar %7,7 olarak bulmuşlardır. Durualp, Çiçekoğlu (2013) çalışmalarında örneklem içerisinde %17'sinde internet bağımlısı olmadığını, %66'sında internet bağımlılığı risk grubunda olduğunu, %17'sinde ise internet bağımlısı olduğunu bulunmuştur. Balcı ve Gülpınar (2009) 953 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmalarında %23,3'ünü internet bağımlısı olduğunu belirtmişlerdir. Batıgün ve Hasta (2010) çalışmalarında toplam örneklemelerinin %14'ünün internet bağımlısı olduğunu bulunmuştur. Hardie ve Tee'nin (2007) yetişkinler üzerinde yaptığı çalışmada örneklemin %40'ını ortalama internet kullanıcısı, %52'sini problemlili aşırı kullanıcı, %8'i ise patolojik internet kullanıcısı olarak bulmuşlardır. Bu çalışmaların sonuçları ile yapılan araştırma sonuçları birbirileri ile benzerlikler göstermektedirler.

Teknolojinin gelişmesiyle İnternet erişim kolaylığı artmış bu sayede internet kullanımı artmıştır. Bu gelişmelerin devamında internetin yaşa, cinsiyete ve eğitim seviyesine bağlı olarak kullanıcılar arasında bir farklılık olmadığı bilinmektedir. Yapılan önceki çalışmalarda bu farklılığın bilinenin aksine olduğu bulunmuştur. Tablo 13'de bu nedenle internet bağımlılık ölçeği ile cinsiyet farklılığının durumu araştırılmıştır. Buna göre Tablo 13'de internet bağımlılığı ölçeği kadınlarda ortalaması 26,06 iken, erkeklerde bu ortalama 42,28 olduğu bulunmuştur. Erkek katılımcıların

ortalama değeri kadın katılımcıların ortalamasından oldukça yüksektir. Gökçeaslan ve Günbatar (2012) çalışmalarında internet bağımlılığının cinsiyetlere göre erkek katılımcıların kadın katılımcılardan fazla olduğunu görülmüştür. Esen ve Siyez (2010) çalışmalarında yine erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha çok internet bağımlılığı olduğunu belirtmişlerdir. Çelik ve diğerleri (2014) çalışmalarında internet bağımlılığını diğer çalışmalardaki gibi erkeklerin kadınlara göre bağımlılığın daha fazla olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışmalara bakıldığında cinsiyetlere göre internet bağımlılığının kadınlara göre erkeklerin daha yüksek oranda olduğu ve bu çalışma ile paralel sonuçlar taşıdığı görülmektedir. Benzer sonuçlar Aslan (2011), Alaçam (2012), Bayraktar (2001), Bozkur (2013), Cömert (2007), Çetinkaya (2013), Döner (2011), Esen (2010), Günüç (2009), İnan (2010), Şahin (2011), Gençer (2011), Toraman (2013), Tutgun (2009), Üçkardeş (2010), Zorbaz (2013)'ın yaptıkları çalışmalarda da erkeklerin kadınlara göre daha fazla internet bağımlısı olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, erkeklerin kadınlara göre internet bağımlılığının daha yüksek olduğu sonucuna varılabilmektedir. Ayrıca öğrencilerin sürekli öfke alt boyut puanının cinsiyete göre farklılaştığını, erkek öğrencilerin sürekli öfke puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmanın demografik değişkenlerinden değerlendirilmek üzere ilk olarak cinsiyetle ilgili öfke alt boyut puanları arasında ilişkiler araştırılmıştır. Tablo 14'de öfke alt boyutu sürekli öfke ile cinsiyet arasındaki ilişkiye bakıldığında, erkek öğrencilerin sürekli öfke puanlarının kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Tablo 15'e bakıldığında öfke alt boyutlarından kontrol altına alınmış öfke ile cinsiyet arasında, kız ve erkek öğrencilerin benzer davrandıkları bulgusuna ulaşılmıştır. Literatürde kadın ve erkeklerin öfke ifade etme biçimlerinde farklılıklar olduğuna dair çalışmalara rastlanmıştır. Balkaya (2001), Balkaya ve Sahin (2003), Batıgün (2002), Buntanie ve Costanbader (1997), Sala (1997), Tambağ ve Öz (2005). Tablo 16 'ya göre cinsiyet ile öfke alt boyutu olan dışa vurulan öfke arasındaki ilişkiye bakıldığında, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre dışa vurulan öfke puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencileriyle Thomas'ın (1989) yaptığı çalışmada kadınların öfkeyle ilişkili daha fazla fiziksel ifadede buldukları sonucuna ulaşılmıştır. Tablo 17'e göre öğrencilerin içte tutulan öfke alt boyut puanının cinsiyete göre ilişkisine bakıldığında, erkek öğrencilerin içte tutulan öfke puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

İnternet Bağımlılık Ölçeğinin eğitim düzeyine göre değişiklik gösterip göstermediğine bakıldığında ise, katılımcıların rassal seçilmesinden dolayı 50'si ön lisans öğrencisi, 20'si lisans öğrencisi ve 30'u lisansüstü olması nedeniyle eşit bir dağılım göstermediği Tablo 18'de görülmektedir. İnternet bağımlılığı eğitim düzeyleri içinde ön lisans eğitim düzeyinde %36,18, lisans eğitim düzeyinde %42,90, lisansüstü eğitim düzeyinde ise %25 olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara bakıldığında lisans eğitimi alan öğrenciler lisansüstü ve ön lisans öğrencilerine göre daha fazla internet bağımlılığı bulunduğu görülmüştür.

Öfke yoğun ve sık yaşanana bazen saldırgan biçimde dışa vurulan yaşa bağlı olmayan pek çok probleme neden olan bir duygudur. Düzenli internet kullananların ve internet bağımlısı olanların sosyal çevre ile uyum sağlama güçlüğü yaşadığı ve bu nedenle toplumun özellikle gençlerin toplumla yabancılaştığı birçok çalışmada konu edilmiştir. Bu yabancılaşma zaman içerisinde kişi üzerinde oluşturmuş olduğu baskı ile öfke kontrolü dengesinin yitirilerek dışa vurulduğu veya açığa çıkmayarak içeride tutulmaktadır. Bu çalışmada Durumluk sürekli öfke ölçeği alt boyutları ile internet bağımlılığı ölçeği arasında ilişki bulunmaya çalışılmıştır. Yapılan testler sonucuna göre internet bağımlılığı ile sürekli öfke, dışa vurulan öfke ve içe tutulan öfke arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

İnternetin epey uzun bir süredir hayatımızın içinde olması bilginin daha kolay ulaşılabilir olmasının yanında kullanım sıklığını da arttırmıştır. Tablo 2'de internet kullanım sürelerine bakıldığında yıllık olarak 9 yıldan daha fazla kullananların katılımcıların %54'ünü oluşturduğu bulunmuştur. Haftalık kullanımlara bakıldığında ise bu durumun gün sayısı olarak haftanın her günü kullananların katılımcılar arasında %95 olduğu bulunmuştur. Günlük kullanımlarda ise, günde 1-3 saat kullananların katılımcıların %35'ini, 4-7 saat kullananların ise %38 olduğu bulunmuştur.

Çalışmada katılımcıların internet kullanım amaçlarına bakıldığında Tablo 3'de Katılımcıların %48'i Müzik dinleme, %47'si iletişim kurma, %35'i film izleme, %20'si ödev ve araştırma yapma ve %13'ü oyun oynama için interneti her zaman kullandığını belirtmiştir. Katılımcıların %30'u oyun oynamak için hiçbir zaman interneti kullanmamıştır.

Öfke alt boyutlarından sürekli öfke, kontrol altına alınmış öfke ve dışa vurulan öfke puanlarının eğitim düzeyleri arasında farklılık olup olmadığına ilişkin yapılan test sonuçlarına göre gruplar arasında bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Öfke alt boyutlarından içte tutulan öfkenin eğitim düzeyinde farklılık gösterip göstermediğine bakıldığında ise, anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Tablo 22'e göre, lisansüstü öğrencileri en düşük içte tutulan öfkeye sahip iken lisans öğrencileri en fazla içte tutulan öfkeye sahiptir. Literatüre göre, sınıf düzeyi ve internet kullanımı arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (Brenner, 1997. Chung ve Kim, 2004). Wu ve Tsai (2006) yaptıkları çalışmada, öğrencilerin sınıf düzeylerinin internet tutumları açısından önemli rol oynadığı sonucuna ulaşmışlardır. Ayas ve Horzum (2013: 52) öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinde öğrenim gördükleri sınıflara göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

Öfke yoğun ve sık yaşanana bazen saldırgan biçimde dışa vurulan yaşa bağlı olmayan pek çok probleme neden olan bir duygudur. Düzenli internet kullananların ve internet bağımlısı olanların sosyal çevre ile uyum sağlama güçlüğü yaşadığı ve bu nedenle toplumun özellikle gençlerin toplumuyla yabancılaştığı birçok çalışmada konu edilmiştir. Bu yabancılaşma zaman içerisinde kişi üzerinde oluşturmuş olduğu baskı ile öfke kontrolü dengesinin yitirilerek dışa vurulduğu veya açığa çıkmayarak içeride tutulmaktadır. Bu çalışmada Durumluk sürekli öfke ölçeği alt boyutları ile internet bağımlılığı ölçeği arasında ilişki bulunmaya çalışılmıştır. Yapılan testler sonucuna göre internet bağımlılığı ile sürekli öfke, dışa vurulan öfke ve İçte tutulan öfke arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer yandan Tablo 12'de görüldüğü gibi, kontrol altına alınmış öfke ile internet bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Literatürde Kubey ve ark. (2001), Anderson ve Bushman (2001), Clark ve ark.(2004), Favoretto ve ark. (2004), Crocker ve ark. (2003) ve Kerberg (2005), tarafından yapılan çalışmalarda internet kullanım süresi arttıkça çocuk ve gençlerde sosyalleşememe, sürekli öfke veya kızgınlık gibi davranışsal sorunların daha fazla görüldüğü belirlenmiştir.

İnternet bağımlılık ölçeği ile durumluk sürekli öfke ölçeği alt boyutlarından sürekli öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke puan ortalamaları oyun siteleri takip edenler ile etmeyenler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir. Oyun

siteleri kullanan kişilerin bu puan ortalamaları kullanmayanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Oyun sitelerinin internet bağımlılığı ve öfke durumunu etkilediğini söyleyebiliriz. İnternet bağımlılık ölçeği ile durumluk sürekli öfke ölçeği alt boyutlarından sürekli öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke puan ortalamaları spor ve cinsel içerikli site kullananlar ile kullanmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir. Spor ve Cinsel içerikli site kullanan kişilerin bu puan ortalamaları kullanmayanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sitelerinin internet bağımlılığı ve öfke durumunu etkilediğini söyleyebiliriz. alt boyutları puan ortalamaları geriye kalan bütün site içerikleri kullanıcıları ile kullanmayanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır. Tablo 37’de araştırmaya katılan öğrencilerin ölçek ve puan ortalamalarının internette oynadıkları oyun türlerine göre değişimi non parametrik testlerden ile araştırılmıştır. Buna göre durumluk sürekli öfke ölçeği alt boyutlarından içte tutulan öfke puan ortalaması internette macera oyunu oynayanlar ile oynamayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir. Diğer bütün ölçek ve ölçek alt boyut puanları internette oynanan oyun türüne göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

İnternet bağımlılığı ile sürekli öfke durumu arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmadan çıkan sonuçlar aşağıda belirtilmiştir.

1. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinden 21 tanesi internet bağımlısı 79’u ise bağımlı olmadığı saptanmıştır.
2. Araştırmaya katılan katılımcılara ait cinsiyet, yaş, öğrenim düzeyi ve sınıf düzeyleri kişisel bilgilerine göre internet bağımlılığı düzeyi ile ilişki araştırılmıştır.
3. Araştırmada öğrencilerin cinsiyeti erkek olanların kadın olanlara göre daha fazla internet bağımlılığına sahip olduğu bulunmuştur.
4. Araştırmada eğitim düzeyleri ile internet bağımlılığı arasında ki ilişki düzeyine bakıldığında lisans öğrencilerinin ön lisans ve yükseköğretim öğrencilerine göre daha fazla internet bağımlılığı olduğu bulunmuştur.

5. Araştırmada katılımcıların interneti en çok mzık dinleme, iletişim kurmak amacıyla kullandığı, ayrıca film izleme, dev ve araştırma yapma ve oyun oynamak için interneti kullandığını bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların oyun oynarken için hiçbir zaman interneti kullanmadığı bulunmuştur.
6. Araştırmaya katılan niversite ğrencilerinin internet bağımlılığı ile durumluk sürekli öfke leği alt boyutlarından sürekli öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.
7. Araştırmada İnternet bağımlılık leği ve durumluk sürekli öfke leği alt boyutlarından sürekli öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke öğrencilerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunamamıştır.
8. Araştırmada katılımcıların cinsiyetlere göre öfke durumlarına bakıldığında erkeklerin internet bağımlılığı, sürekli öfkelenme, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak kontrol altına alınmış öfke cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.
9. Katılımcıların eğitim düzeylerine göre, internet bağımlılık leği ve durumluk sürekli öfke leği alt boyutları arasındaki ilişkiye olup olmadığına bakılmış, İnternet bağımlılık leği ve içte tutulan öfkenin eğitim durumu değişkeni ile ilişkili olduğu bulunmuştur.
10. Katılımcılardan eğitim durumu Lisans olanların internet bağımlılığı seviyelerinin yüksek olması sürekli öfkeye daha yatkın olduğu bulunmuştur.
11. Katılımcılardan oyun siteleri takip edenler ile etmeyenlerin internet bağımlılık leği ile sürekli öfke leği alt boyutlarından dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke arasında bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.
12. Katılımcıların spor ve cinsel içerikli site kullanan kişilerin bu puan ortalamaları kullanmayanlara göre daha yüksek olduğu ve bu sitelerinin internet bağımlılığı ve öfke durumunu etkilediği bulunmuştur.
13. Katılımcıların durumluk sürekli öfke leği alt boyutlarından içte tutulan öfke puan ortalaması internette macera oyunu oynayanlar ile oynamayanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Yukarıda bulunan araştırma sonuçları doğrultusunda internet bağımlılığının sürekli öfkeye sebebiyet verdiği bulunmaktadır. Bu durumda zamanla bağımlı grupların çoğalabilme durumu meydana gelebilir. İnternet bağımlılığında kurtula bilinmesi için eğitici eğitimler verilebilir. Bu eğitimlerde internet bağımlılığı ile sürekli öfke durumuna neden olduğunu belirtilerek sürekli öfke halini önlemede yardımcı olacağı önerile bilinir.

Ayrıca teknolojinin sürekli gelişmesi internete daha kolay ulaşma bilinmesini sağlamasıyla internet bağımlılığı sürekli artıracığından sürekli öfke düzeyi de bundan etkilenecektir. Bu sebeple internet kullanım süresi hakkında bireyler bilgilendirilmeli ve aşırı kullanılmasının bağımlılığa neden olacağı vurgulanması diğer bir alınması gereken önlem olarak önerile bilinir.

Bireylerin öfkelerini dışa vurma durumları göz önünde bulundurulması kişilerin sosyal ilişkileri iyileştirilmeye çalışılması önerile bilinir.

Bu çalışma daha geniş bir örneklem grubu üzerinde yapılarak daha genel veriler elde edilebileceği önerile bilinir. Bu sayede daha doğrulayıcı bir yaklaşımla bu çalışmanın sonuçları doğrulanabilme imkânı bulunmuş olunur.

KAYNAKÇA

- ACAR, N. (2004). Ne Kadar Farkındayım? Gestalt Terapi, Babil Yayıncılık, Ankara.
- AKÇA N. Taşçı S. (2005). "65 Yaş Üstü Bireylere Bakım Verenlerin Yaşadıkları Sorunların Belirlenmesi", Sağlık Bilimleri Dergisi, 30-36.
- AK, Ö. (1994). "Sürekli Öfke" (SL-ÖFKE) ve Öfke İfade Tarzı (ÖFKE-TARZ) ölçekleri ön çalışması. Türk Psikoloji Dergisi,9(31), 26-35.
- AKKOYUN, F. (1998). Transaksiyonel Analize Giriş, Nobel Yayıncılık, Ankara, 74.
- ANDERSON CA, Bushman BJ. (2001) Effects of violent video games on aggressive behaviour, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behaviour: A meta-analysis of the scientific literature. Psychosocial Science.; 12: 353-359.
- ANKAY, A. (2002). Psiko-Siyasal Yöntüyle Saldırganlık ve Terör, Turhan Kitabevi, Ankara, 164.
- ASLAN, S. (2011). Akademisyenlerde İnternet Bağımlılık Düzeyleri ve Buna Bağlı Oluşabilecek Sağlık Sorunları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- ALAÇAM, H. (2012). Denizli Bölgesi Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Görülme Sıklığı ve Yetişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu ile İlişkisi, Uzmanlık Tezi, Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi, Denizli.
- AYAS, T. ve Horzum, M.B. (2013). İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Aile İnternet Tutumu. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 4 (39): 46-57.

- BALCI, Ş., & Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi, 6(1), 5-22.
- BALKAYA F. ve Hisli Ş. N. (2003). “Çok Boyutlu Öfke Ölçeği”, Türk Psikiyatri Dergisi, 14 (3), 192-202.
- BALTAŞ, A. (2004). Stres ve Başa Çıkma Yolları, Remzi Kitabevi, İstanbul, 86.
- BATIGÜN, A. D., & Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 11(3), 213-219.
- BATIGÜN, A. Kılıç, N. (2011). “İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler”, Türk Psikoloji Dergisi.26 (67), 1-10.
- BAYHAN M. (1999). “Öfke Sizi Kontrol Edeceğine Siz Onu Edin, Türk Psikologlar Derneği”, 56.
- BAYRAKTAR, F. (2001). “İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü”, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- BERKOWITZ, L. (2009). “The Concept of Agressive Drive: Some Additional Considerations”, *Advances in Experimental Social Psychology Journal*, 45-56.
- BRENNER, V. (1997). Psychology Of Computer Use: XLVII. Parameters of Internet Use, Abuse and Addiction: The First 90 Days Of The Internet Usage Survey. Psychol Rep. 80: 879- 882.
- BİLGE A, Ünal G. (2005). “Öfke Kontrolü ve Hemşirelik Yaklaşımı”, Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 21(1); 189-196.
- BİLGE, F. (2012). “Bir Grup İlköğretim Öğrencisinde Bilgisayara Yönelik Bağımlılık Eğilimi Değerlendirmesi”, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43, 96-105.
- BÖLÜKBAŞ, K. (2003), “İnternet Cafeler ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Diyarbakır Örneği”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.

- CAPLAN, SE.(2002). "Problematic İnternet use and Psychosocial Well-Being: Development of a Theory-Based Cognitive-Behavioral Measurement Instrument", Computers in Human Behavior Journal, 2002, 18: 553-575.
- CEYHAN E. (2008). "Ergen Ruh Sağlığı Açısından Bir Risk Faktörü: İnternet Bağımlılığı", Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 15, (2), 55-64.
- CLARK DJ, Frith KH, Demi AS. (2004) The physical, behavioral, and psychosocial consequences of internet use in college students. *Comput Inform Nurs.*; 22(3): 153-161.
- CROCKER J, Luhtanen RK. (2003) Level of self-esteem and contingencies of self-wort: unique effects on academic, social, and financial problems in college students. *Pers Soc Psychol Bull.*; 29(6): 701-712
- CHOU, C. vd. (2005), "A Review of the Research on Internet Addiction", Educational Psychology Journal, 17(4), 363-388.
- CHUNG, H. K., ve Kim, K. H. (2004). *Internet Addiction, Social Support and Psychological Factors In Adolescents. Korean Journal Child Health Nursing.* 10(4): 406- 412.
- COREY, M. S. (2005). "Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamalar", Mentis Yayıncılık, Ankara, 79.
- CÖMERT, İ.T., (2007). "İstanbul'da Yaşayan 18-28 Yaş Arası Üniversite Öğrencilerinin İnternet ve Madde Kullanımlarının İlişkilendirilmesi", Doktora Tezi İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.
- CÜCELOğLU D.(1991). "İnsan ve Davranışı", Remzi Kitapevi, İçimizdeki Çocuk, İstanbul, 67.
- CÜCELOğLU, D. (2004). "İnsan ve Davranışı", Remzi Kitabevi, İstanbul, 76.
- ÇALIşGAN, H. (2013). *İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Siber Zorbalık*. Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Yönetimi ve Denetimi Ana Bilim Dalı, İstanbul.

- ÇALIŞGAN, H. (2013). "İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Siber Zorbalık." Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Yönetimi ve Denetimi Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- ÇELEBİ, A. (2007) "Öfke Saldırganlık ve Ruh Sağlığımız", Bilim Teknik Dergisi, 192, 10-20.
- ÇETİNKAYA B. (2006). "Ad Aktarması Yapısındaki Öfke Göstergeleri", Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 8(2): 32-55.
- ÇELİK, A., Çelen, F. K., & Seferoğlu, S. S. (2014) Ortaokul Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Akademik Bilişim'14 - XVI. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri 373-382
- ÇETİNKAYA, M., (2013). "İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının İncelenmesi", Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmamış), Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- DAVIS, R. A. (2001). "Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet use", *Computers in Human Behavior Journal*, 17, (2): 187-195.
- DENİZ, L., Çalışgan, H. (2015). "İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Siber Zorbalık", *Route Educational and Social Science Journal*, 2 (4), 399-422.
- DİNÇ, M. (2010). *İnternet Bağımlılığı, Ferfir Yayınları, İstanbul.*
- DURMUŞ, Beril vd. (2010). "Faceboktayız. İstanbul: Beta.; Boyd, D. M. ve Ellison, N. B. "Social Network Sites: Definition, History and Scholarship", *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1): 210-230.
- DURUALP, E., & ÇİÇEKOĞLU, P. (2013). Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin yalnızlık düzeylerinin internet bağımlılığı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(1), 29-46.

DÖNER, C. (2011). *İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.*

EISENBERG, S.(1998). *Psikolojik Danışma Süreci, (Çeviren: N. Öneren), MEB Yayınları, İstanbul.*

ESEN, E. (2010). *Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).*

ERDEN, S., Hatun, O. (2015). "İnternet Bağımlılığı ile Başa Çıkmada Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın Kullanılması: Bir Olgu Sunumu", *Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 2(1), 53-83.*

ESEN, K. N. (2007). *Akran Baskısı ve Algılanan Sosyal Destek Değişkenlerine Göre İnternet Bağımlılığının Yordanması, I. Uluslararası Bağımlılık Kongresi, İstanbul.*

FELDMAN, R.(1998). *Social Psychology, Prentice Hall, London, 127.*

GEÇTAN, E. (2004). *Psikanaliz ve Sonrası, Metis Yayınları, İstanbul, 67.*

GENÇER, S.L. (2011). *Ortaöğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Durumlarının İnternet Kullanım Profilleri ve Demografik Özelliklere Göre Farklılıklarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Isparta.*

GIBBS M, vd.(2015). *Funeral and Instagram: Death, Social Media, and Platform Vernacular Information, Communication & Society Journal, 18, (3): 255-268.*

GOLEMAN D. (2007). *Duygusal Zeka, (Çeviren: Banu Seçkin Yüksel), Varlık Yayınları.74.*

GÖNÜL AS. (2002)., "Patolojik İnternet Kullanımı (İnternet Bağımlılığı/Kötüye Kullanımı)", *Yeni Sempozyum, 40: 105-110.*

GÖKÇEARSLAN, Ş., *Günbatır, M.S. 2012, Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama, 2(2), 10-24.*

- GROHOL, J. M. (2012). *Internet Addiction Guide*.
<http://psychcentral.com/netaddiction/>
- GÜÇDEMİR Y. (2010). *Sanal Ortamda İletişim, Derin Yayınevi, İstanbul, 56.*
- GÜNÜÇ, S. (2009). *İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.*
- HAUCK P. (2009). *Sakin Ol, (Çeviren: Seher Güven), HYB Basım Yayın, Ankara, 67.*
- HAZAR M. (2011). "Sosyal Medya Bağımlılığı-Bir Alan Çalışması", *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi, 151-176.*
- HOJAT, M. (1982). "Loneliness as a Function of Selected Personality Variables", *Journal of Clinical Psychology, 38: 137-141.*
- HARDIE, E., & Tee, M. (2007). *Excessive internet use: The role of personality, loneliness and social support networks in internet addiction. Australian Journal of Emerging Technologies and Society, 5 (1), 34-47.*
- JOHANSSON, A. Gotestam, G. (2004). "Internet Addiction: Characteristics of a Questionnaire and Prevalence in Norwegian Youth (12-18 years)", *Scandinavian Journal of Psychology, 45, 223-224.*
- KARACA, M. (2007). *Aileyi Tehdit Eden Yeni Bir Tehlike: Sanal İlişkiler", e-Journal of New World Sciences Academy, 2(3), 131-143.*
- KARAHAN, T. F. Sardoğan (2008). *M. E. Psikolojik Danışma ve Terapide Kuramlar, Deniz Kültür Yayınları, Samsun, 56.*
- KERBERG CS.(2005) Problem and pathological gambling among college athletes. *Ann Clin Psychiatry, 17(4): 243-247.*
- KIMTER, N. (2015). "Oruç ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma", *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Dergisi, 7-21.*

KIZILCI, S. (1999) "Kemoterapi Alan Kanserli Hastalar ve Yakınlarının Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler", *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 3, 18-26.

KIZILCI, S. (1999). "Kemoterapi Alan Kanserli Hastalar ve Yakınlarının Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler", *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 3, 18-26.

KİM, K. vd., (2006). "Internet Addiction in Korean Adolescents and its Relation to Depression and Suicidal Ideation: A Questionnaire Survey", *International Journal of Nursing Studies*, 43, 185-192.

KONRAD Lorenz (2008) *İşte İnsan* (Çeviren: Veysel Atayman), Cumhuriyet Kitapları, İstanbul, 69.

KÖKNEL Ö. (1999). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, Akdeniz Yayıncılık, İstanbul, 67.

KÖROĞLU E. (2005). *DSM IV Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı*, Hekimler Yayın Birliği, Ankara.

KUBEY RW, Lavin MJ. (2001). "Internet use and Collegiate Academic Performance Decrements: Early Findings", *Journal of Communication*, 366-382.

KULAKSIZOĞLU A. (2003). "Kişisel Gelişim Uygulamaları", Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 79.

KUZEYLİ Y. Fadiloğlu Ç. (2005). "Diyaliz Hastalarında Progresif Gevşeme Yöntemlerinin Kaygı Düzeyi ve Yaşam Kalitesine Olan Etkisinin İncelenmesi", *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 21(1): 33-45.

KUBEY RW, Lavin MJ, Barrows JR.(2001) Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of Communication.*; 51(2): 366-382.

LEWIS C.A. vd.(2002). "Confirmatory Actor Analysis of the French Translation of The Abbreviated Form of the Revised Eysenck Personality Questionnaire (EPQR-A)", *Europe Journal of Psychological Assessment*, 18, 79-85.

LIEBERT, E. (2011). *Facebook Masalları, Çeviren: Nehir Güler, Derin Kitap, İstanbul,*

LUHN RR.(2004). *Managing Anger, (Çeviren: Yelda Örcan), Alfa Basın Yayım Dağıtım, İstanbul, 98.*

MARCANTONIO M. (2014). "Spada an Overview of Problematic Internet Use", *Addictive Behaviors Journal, 39: 3-6.*

OKMAN, S. (1990). *Ergenlik Döneminde Öfke İfade Tarzlarının Kendilik İmgesi Bağlamında İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 67.*

ÖZEN, Y. vd. (2004). "Eğitim Bilimleri ve İnternet", *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi, ss. 52-57.*

ÖZER, A.K. (1994). "Sürekli Öfke (SL-ÖFKE) ve Öfke İfade Tarzı (ÖFKE-TARZ) Ölçekleri Ön Çalışması", *Türk Psikoloji Dergisi, 31, 26-35.*

ÖZMEN A. (2006). *Öfke ile Başa Çıkma, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 84.*

ÖZTÜRK, O.(2009). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, MED KOMAT Basım Yayın, Ankara, 67.*

ROTH, W. T ve Yalom, İ. D.(2012). *Anksiyete Terapisi, (Çeviren: B. Büyükdere), Prestij Yayınları, İstanbul.*

RUSHDİE S. (2008). *Öfke, (Çeviren: Begüm Yorulmaz), İstanbul, Can Yayıncılık, 97.*

Saygılı, S. (2002). *Ergenlik Sorunları, Elit Yayınları, İstanbul.*

SHAW, M. & Black, W.D. (2008). "Internet Addiction: Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management. *CNG Drugs Journal, 22: (5), 353-365.*

SIRAKAYA, M. Seferoğlu, S.S. (2013). "Öğretmen Adaylarının Problemlili İnternet Kullanımının İncelenmesi", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28 (1), 356-368.*

SPIELBERGER, C. D., Jacobs, G., Russell, S., & Crane, R. S. (1983). *Assessment of anger: The state-trait anger scale. Advances in personality assessment, 2, 159-187.*

SOYKAN, Ç. (2003). "Öfke ve Öfke Yönetimi", *Kriz Dergisi*, 11 (2), 19-27.

SUBRAHMANYAM, K. Lin, G. (2007). "Adolescents on the Net: Internet use and Well-Being Adolescence", 42: 659-677

ŞAHİN, M. (2011). *İlköğretim Okulu Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı, Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.*

TARHAN N.(2008). *Duyguların Dili*, Timaş Yayınları, Entegre Matbaacılık, İstanbul, 59.

TARHAN, N. (2010). *Bağımlılık-Sanal veya Gerçek*, Timaş Yayınları, İstanbul.

TEKİNSAV Sütçü S. (2006). *Ergenlerde Öfke ve Saldırganlığı Azaltmaya Yönelik Bilişsel Davranışçı Bir Müdahale Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi*, Doktora Tezi. Ege Üniversitesi, İzmir, 37.

TERAKYE G. (1998). *Hasta Hemşire İlişkileri*, Aydoğdu Ofset, Ankara.

TERAKYE G. (1998). *Hasta Hemşire İlişkileri*, Aydoğdu Ofset, Ankara, 125.

THOMPSON, C. L., Rudolph, L. B. (2000). *Counseling Children*, Belmont, CA: Wadsworth, 167.

THOMAS SP, Smith H. Social connectedness, anger behaviors, and relationships of violent and nonviolent American youth. *Perspectives in Psychiatric Care* 2004; 40:219-228

TSAL, C. Lin, S. J. (2001). "Analysis Of Attitudes Toward Computer Networks and Internet Addiction of Taiwanese Adolescents", *Cyberpsychology and Behavior Journal*, 4 (3), 373-376.

TORAMAN, M. (2013). *İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Ağ Kullanım Düzeylerinin Ortaöğretim Öğrencilerinin Akademik Başarıları ile İlişkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.

ÜÇKARDEŞ, E.A., (2010). "Mersin Üniversitesi Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığının Değerlendirilmesi", Uzmanlık Tezi, Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi, Mersin.

VANGELDER, S.C. (2003) "Internet Addiction: Is the Internet a Pathological Agent Includable as a Disorder Seperate from Other Psychiatric Diagnoses?", *Journal of Addictive Disorders*, 1-23.

WEINSTEIN A. Lejoyeux M. (2010). "Internet Addiction or Excessive Internet Use", *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36: 277-283.

WILDE J. (2006). "Öfke Sorunu Yaşan Çocuklara Yönelik Uygulamalar", (Çeviren: A. Özmen), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 37 (2), 27-39.

WU, Y.T. ve Tsai, C.C. (2006). University Students Internet Attitudes and Internet Self-Efficacy: A Study At Three Universities in Taiwan. *Cyberpsychology and Behavior*. 9 (4): 441- 450.

YAZGAN İ. (2004). Gelişim Psikolojisi. Nobel Kitabevi, Adana, 56.

YILDIRIM S. Gürkan A. (2007). "Müziğin, Kemoterapi Yan Etkilerine ve Kaygı Düzeyine Etkisi", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2007, 8: 37-45.

YOUNG, K. (1996) "Internet Addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder", *Cyberpsychology and Behaviour Journal*, 3: 237-244.

YOUNG, K. S. (1998). *Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction--and a winning strategy for recovery*. John Wiley & Sons. S.31-34

ZHOU S-J and Tang Z-H. (2009). "Internet-Related Behavior Characteristics of Adolescents With Internet Addiction", *Chin J Clin Psychol Journal*, 17:150-153.

ZORBAZ, O., (2013). "Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımının Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi", Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

EKLER

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1- Cinsiyetiniz nedir? Kız() Erkek()

2- Yaşınız

3- Öğrenim gördüğünüz seviye nedir?

A)Ön Lisans B) Lisans C) Lisans Üstü

4- Kaçınıcı sınıfsınız?

A)HAZIRLIK B)1 C) 2 D)3 E)4

1.BÖLÜM
DURUMLUK SÜREKLİ ÖFKE ÖLÇEĞİ

YÖNERGE:

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun. Sonra genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ tarafındaki sayılar arasında sizi en iyi tanımlayan seçerek üzerine (x) işareti koyun. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin, genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

Aşağıdaki ifadeler sizi ne kadar tanımlıyor?

	İFADELER	Hiç (1)	Biraz (2)	Oldukça (3)	Tümüyle (4)
1	Çabuk parlarım.	()	()	()	()
2	Kızgın mizaçlıyım.	()	()	()	()
3	Öfkesi burnunda birisiyim.	()	()	()	()
4	Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.	()	()	()	()
5	Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkar.	()	()	()	()
6	Öfkelenince kontrolümü kaybederim.	()	()	()	()
7	Öfkelendiğimde ağızma geleni söylerim.	()	()	()	()
8	Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.	()	()	()	()
9	Engellediğimde içimden birilerine vurmak gelir.	()	()	()	()
10	Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.	()	()	()	()
11	Öfkemi kontrol ederim.	()	()	()	()
12	Kızgınlığımı gösteririm.	()	()	()	()
13	Öfkemi içime atarım.	()	()	()	()
14	Başkalarına karşı sabırlıyım.	()	()	()	()
15	Somurturum ya da surat asarım.	()	()	()	()
16	İnsanlardan uzak dururum.	()	()	()	()
17	Başkalarına iğneli sözler söylerim.	()	()	()	()
18	Soğukkanlılığımı korurum.	()	()	()	()
19	Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.	()	()	()	()
20	İçin için köpürürüm ama göstermem .	()	()	()	()
21	Davranışlarımı kontrol ederim.	()	()	()	()
22	Başkalarıyla tartışırım.	()	()	()	()
23	İçimde kimseye söylemediğim kinler beslerim.	()	()	()	()
24	Beni çileden çıkararak her neyse saldırırım.	()	()	()	()
25	Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	()	()	()	()
26	Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.	()	()	()	()
27	Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.	()	()	()	()
28	Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.	()	()	()	()
29	Kötü şeyler söylerim.	()	()	()	()

30	Hoş görülü ve anlayışlı olamaya çalışırım .	()	()	()	()
31	İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sınırlanırım.	()	()	()	()
32	Sinirlerime hâkim olamam.	()	()	()	()
33	Beni sınırlendirene ne hissettiğimi söyleyemem.	()	()	()	()
34	Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	()	()	()	()

İNTERNET BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ

Sevgili öğrenci, Size sunulan bu formda okulda ya da diğer ortamlarda kullandığınız internet ile ilgili sorular yöneltilmektedir. Lütfen soruları dikkatlice okuyarak sizin için en uygun olan cevabı veriniz. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

- 1- Cinsiyetiniz () Erkek () Kadın
2- Sınıfınız () Ön Lisans () Lisans () Lisans Üstü
3- İnternet kullanıyor musunuz? () Evet () Hayır

Not: Eğer cevabınız "Hayır" ise, aşağıdaki soruları cevaplamayınız.

4- İnterneti nerede / nerelerde kullanıyorsunuz?

() Evde () İnternet kafede () Hem evde, hem de internet kafede

5- Hangi sıklıkla internet kullanıyorsunuz?

Haftada gün Günde saat

6- Ne kadar zamandır interneti kullanıyorsunuz?

() 1 yıldan az () 1-2 yıl () 3-4 yıl () 5-6 yıl () 7-8 yıl () 9 yıl ve daha fazla

7- İnterneti en çok hangi amaçla kullanıyorsunuz?

	Her zaman	çoğunlukla	Ara sıra	Çok seyrek	Hiçbir zaman
Müzik dinleme					
Ödev yapma					
Oyun oynama					
Araştırma yapma					
Film izleme					
İletişim kurma					
Başka(Lütfen Belirtiniz)					

8- İnternette en çok kullandığınız siteler hangileri?

- () Oyun siteleri () Müzik siteleri () Eğitim içerikli siteler
 () Sohbet içerikli siteler(Msn,ICQ,vb) () Film içerikli siteler
 () Spor içerikli siteler () Cinset içerikli siteler
 () Bilim ve teknoloji içerikli siteler () Gazete ve TV siteleri
 ()Başka(Lütfen Belirtiniz):

Eğer internette oyun oynamıyorsanız lütfen 9. soruyu cevaplamayınız.

9- İnternette daha çok hangi tür oyunları oynarsınız?

- ()Spor oyunlar
 ()Yarışlı oyunlar (
)Macera oyunları
 ()Bombalama oyunları
 ()Bulmacalı oyunlar
 ()Dövüşlü oyunlar
 ()Kumar, şans, bahis oyunları
 ()Başka(Lütfen Belirtiniz):

II. BÖLÜM Aşağıdaki sorularda, size en uygun düşen şıkkı işaretleyiniz.	Hiçbir	Nadiren	Ara sıra	Çoğunlukl	Çok sık	Devamlı
1. Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?	0	1	2	3	4	5
2. Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal edersiniz?	0	1	2	3	4	5
3. Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?	0	1	2	3	4	5
4. Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?	0	1	2	3	4	5
5. Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce e-postanızı (e-mail) denetlersiniz?	0	1	2	3	4	5
6. Ne sıklıkla okula devamınız internette dolaylı olumsuz etkilenir?	0	1	2	3	4	5
7. Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?	0	1	2	3	4	5
8. Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın fazlalığından şikâyet eder?	0	1	2	3	4	5
9. Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınızı ve ödevlerinizi internette kalma sürenizden olumsuz yönde etkilenir?	0	1	2	3	4	5
10. Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internette girersiniz?	0	1	2	3	4	5
11. Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?	0	1	2	3	4	5
12. Ne sıklıkla internetsiz hayatın, sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağını düşünürsünüz?	0	1	2	3	4	5

13. Biri sizi internetteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kinci konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar gösterirsiniz?	0	1	2	3	4	5
14. Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü ne sıklıkla uykunuz kaçır?	0	1	2	3	4	5
15. internette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya internete girmeyi hayal edersiniz?	0	1	2	3	4	5
16. Kendinizi ne sıklıkla internetteyken "yalnızca birkaç dakika daha" derken bulursunuz?	0	1	2	3	4	5
17. Ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?	0	1	2	3	4	5
18. internette kaldığımız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırız?	0	1	2	3	4	5
19. Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi yeğlersiniz?	0	1	2	3	4	5
20. Ne sıklıkla internette olmadığımızda kendinizi çökmüş, aksi veya sinirli hissedip, internete girince rahatlarsınız?	0	1	2	3	4	5