



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

**TÜRKİYE'DEKİ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNETE  
BAĞIMLILIK DÜZEYLERİ İLE SIKINTIYA DAYANMA,  
BAŞAÇIKMA STRATEJİLERİ, KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE BAZI  
DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**Hazırlayan**

**Ela Nur REYHANLIOĞLU  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Danışman**

**Yard. Doç. Dr. Ahmet Emre SARGIN**

**İstanbul-2015**



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

**TÜRKİYE'DEKİ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNETE  
BAĞIMLILIK DÜZEYLERİ İLE SIKINTIYA DAYANMA,  
BAŞAÇIKMA STRATEJİLERİ, KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE BAZI  
DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**Hazırlayan**

**Ela Nur REYHANLIOĞLU**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Danışman**

**Yard. Doç. Dr. Ahmet Emre SARGIN**

**İstanbul-2015**



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 124102154
Öğrenci Adı Soyadı	: Ela Nur Roşanlıoğlu
Anabilim Dalı	: <del>Kişilik Psikolojisi</del>
Tez Danışmanı	: Yrd. Doç. Dr. A. Emre Sargın
Tezin Başlığı	: <del>Sıkıntılı Durumda, Başsuzlaşma Stratejileri, Kimlik Özdeşliği ve Duyu Dengesi</del>

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 12/08/2015	Saati	: 09.30
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. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU			
<input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez <b>KABUL</b> edilmiştir.			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin <b>DÜZELTİLMESİ</b> için ..... ay <b>EK SÜRE</b> verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin <b>REDDEDİLMESİ</b> kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi.	<input type="checkbox"/> Değişti.	
Tezin Yeni Başlığı	:		
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 ile <b>REDDEDİLMİŞTİR.</b>			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Başkan	Yrd. Doç. Dr. A. Emre Sargın	
Danışman Üye	Yrd. Doç. Dr. Habib Evrensoy	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Alper Evrensel	
Üye		
Üye		

(Tüm durumlarda jüri üyelerinin tez değerlendirme raporları (form YL-13) gerekir.)

Tarih : 12/08/2015

Sayı No :

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.

.....  
Anabilim Dalı Başkanı

## TEŞEKKÜR

Çalışmanın tamamlanmasında yardımını, desteğini benden esirgemeyen, her aşamayı büyük bir titizlikle takip ederek sabırla yol gösteren danışman hocam Ahmet Emre SARGIN'a en içten şükranlarımla. Biliyorum ki bundan sonra akademik hayatımda yapacağım her çalışma kıymetli hocamın imzasını taşıyacak.

Varlığıyla hayatımı güzelleştiren meleğim, ışığım annem Hilal REYHANLIOĞLU'na, en büyük hocam, en sevdiğim adam ve en iyi dostum olan babam Ali Sait REYHANLIOĞLU'na, ömrümün en güzel rengi, ablası olmaktan onur duyduğum sevgili kardeşim Furkan REYHANLIOĞLU'na destekleri, duaları ve karşılıksız sevgileri için sonsuz teşekkürler.

Dostluklarını benimle paylaşarak hayatımı aydınlatan kıymetli dostlarım S. Betül ACAR, E. Tuba BAYSAN ŞENYİĞİT ve Zeynep KUT GÖKHAN'a her daim hissettirdikleri destekleri ve eşsiz duygular için minnettarım. Tez sürecimdeki destekleri için Uğur AYKAÇ'a ve Nuri UYANIK'a da teşekkürü bir borç bilirim

**Ela Nur REYHANLIOĞLU**

**İstanbul-2015**

## GENEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı : Ela Nur REYHANLIOĞLU  
Anabilim Dalı : Klinik Psikoloji  
Program : Klinik Psikoloji  
Tez Danışmanı : Yard. Doç Dr Ahmet Emre SARGIN  
Tez Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans – 2015

### **Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin İnternete Bağımlılık Düzeyleri ile Sıkıntıya Dayanma, Başaçıkma Stratejileri, Kişilik Özellikleri ve Bazı Demografik Değişkenler Arasındaki İlişki**

## ÖZET

**Giriş ve Amaç:** Çalışmada Türkiye'deki üniversite öğrencileri örnekleminde internet bağımlılık düzeyleri ile sıkıntıya dayanma düzeyleri, başaçıkma stratejileri, kişilik özellikleri ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişki araştırılacaktır. Bu çalışmanın diğer bir amacı da, üniversite öğrencilerinin internet kullanım örüntülerini bulmak (kaç yıldır internet kullandığı, internete nereden bağlandığı, internette hangi aktiviteleri gerçekleştirdiği, haftada kaç saat internet kullandığı vb.) ve internet kullanımının patolojik hale gelmesinde kişilik özelliklerinin, başaçıkma stratejilerinin ve sıkıntıya dayanma düzeylerinin etkisini saptayabilmektir.

**Gereç ve Yöntem:** Araştırma İstanbul'da eğitim gören üniversite öğrencileri ile yapılmıştır. Örneklem 74 kız, 54 erkek toplam 128 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Öğrencilerin internet kullanabilecek düzeyde bilgisayar bilgisine ve ölçekleri dolduracak bilişsel yeterliliğe sahip olmaları araştırmaya dâhil edilme kriteri olarak belirlenmiştir.

**Bulgular:** Çalışmadan elde edilen verilere göre; erkeklerin internet bağımlılığı oranının kadınlara göre daha fazla olduğu; anne-baba durumu (hayatta olup olmamaları durumu) ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. İnternette geçirdiği vakit dolayısıyla çevresinden şikâyet alanlar, şikâyet almayanlara göre daha fazla internet bağımlısı olduğu; oyun sitelerini ve eğitim sitelerini sıklıkla kullananların ve az kullananların internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. SCL-90 Psikolojik Belirti Tarama Ölçeği somatizasyon, obsesif –kompulsif, psikotizm alt ölçekleri puanı ile ölçeğin toplam puanı ve Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Kişiler arası duyarlılık, depresyon,

öfke-düşmanlık, fobik anksiyete, paranoid düşünce alt ölçekleri toplam puanı ile Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Beş Faktör Kişilik Ölçeği alt ölçeklerinden gelişime açıklık, dışa dönüklük alt ölçekleri toplam puanı ile Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği toplam puanı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Yumuşak başlılık, öz-denetim sorumluluk, duygusal dengelilik alt ölçekleri toplam puanı ile Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği toplam puanı arasında ilişki saptanmamıştır. Beş Faktör Ölçeği toplam puanı ile Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği toplam puanı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Başaçıkma Stratejisi Ölçeği alt ölçeklerinden problem çözme puanı ile Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği toplam puanı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Sosyal destek alma alt ölçeği toplam puanı ile Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği toplam puanı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Kaçınma alt ölçeği toplam puanı ile Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği toplam puanı arasında ilişki saptanmamıştır. Başaçıkma Stratejisi Ölçeği toplam puanı ile Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği toplam puanı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği alt boyutlarından tolerans ve özyeterlilik puanları ve ölçeğin toplam puanı ile Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği toplam puanı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Regülasyon alt ölçeği toplam puanı ile Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği toplam puanı arasında ilişki saptanmamıştır

**Sonuç:** Bu çalışmanın sonucunda internet bağımlılığı ile kişilik özelliklerinin, psikolojik semptomların anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bulguların alandaki araştırmacılara ve bağımlılık tedavisi üzerine çalışan ruh sağlığı uzmanlarına klinik çalışmalarında fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte öğrencilerin sıkıntıya dayanma düzeyleri ve kullandıkları başaçıkma stratejilerinin de internet bağımlılığı düzeyini anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür, ancak literatürdeki çalışmaların yetersiz olduğu ve bu değişkenlerle daha fazla çalışma yapılması gerektiği düşünülmektedir. Son olarak katılımcıların bazı demografik özellikleri (cinsiyet, anne- baba'nın hayatta olup olmaması durumu gibi) ile internet bağımlılık düzeyi ilişkili bulunmuştur. Çalışmada elde edilen tüm bulguların internet bağımlılığını daha kapsamlı tanımak ve daha doğru tedavi

yaklaşımları geliştirebilmek için alana katkı sağlaması beklenmektedir. Bu bulgular doğrultusunda, internet bağımlılığının kişilik özellikleri ve bağımlılıkla eş giden diğer bozukluklar da dikkate alınarak daha ayrıntılı biçimde değerlendirilip konuya önem verilmesi gerekli görülmektedir. Çocuk ve gençlerin internet kullanımını konusunda bilinçlendirilmesi, sanal bağımlılık konusunda daha fazla önleyici çalışma yapılması önerilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** *Türkiye, Üniversite Öğrencileri, İnternet Bağımlılığı, Sıkıntıya Dayanma Düzeyleri, Başaçıkma Stratejileri, Psikolojik Belirti Tarama Listesi, Kişilik özellikleri.*



## GENERAL KNOWLEDGE

Name and Surname : Ela Nur REYHANLIOĞLU  
Field : Clinical Psychology  
Program : Applied Psychology  
Supervisor : Assistant Professor Doctor Ahmet Emre SARGIN  
Degree Awarded and Date : Master – July 2015

## ABSTRACT

**Objective:** In the present study, the relationships between the level of internet addiction, distress tolerance, coping strategies, personality traits and some demographical variables were investigated among university students. In addition; the university students' pattern of the internet use (how long they have been using internet, how many hours they use it per day/week, for what reasons they use it etc.) and the effect of some demographical variables on the pathological internet use were explored.

**Method:** One hundred and twenty eight (male= 54, female=74) university students studying in Istanbul participated in this study. Internet Addiction Test (IAT), Distress Tolerance Scale (DIS), Coping Strategy Indicator (CSI), Big Five Inventory (BFI), Symptom Checklist-90 (SCL-90) and a demographical form were used to determine the relationships.

**Results:** Findings showed that there was a significantly positive relationship between SCL-90 and IAS's global score (.304). The somatization, obsessive compulsive, psychoticism, depression, hostility, interpersonal sensitivity, phobic anxiety, paranoid ideation subscales were found robust. It was also revealed that both of the Openness to Experience and Extraversion subscales and the global score of the Big Five Personality Scale had negative correlations with IAS (.375, .335, .303 respectively). In addition, it was shown that there were significantly negative correlations between IAS global score and CSI's Problem Solving, Seeking Social Support subscales and global score (.329, .224, .288 respectively). In this study negative correlations were found between IAS and Self-efficacy, Tolerance subscales, and entire of DIS (.197, .195, .205 respectively). Finally; analysis demonstrated that some of the demographical variables had relationships with internet addiction. Using the internet



for playing game or educational reasons was also a positive predictor of internet addiction.

**Conclusion:** In this sample from the Turkish university students, studying in Istanbul, analysis demonstrated that internet addiction level has significant relationships with some subscales of distress tolerance, coping strategies, personality traits (assessed with BFI), psychological symptoms (assessed with SCL-90) and some demographical variables.

**Key words:** *Internet addiction, Coping strategies, Personality traits, Distress Tolerance, Psychological Symptoms, Turkish University Students*



# İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR .....	I
ÖZET .....	II
ABSTRACT .....	V
KISALTMALAR .....	IX
TABLolar DİZİNİ .....	X
ŞEKİLLER DİZİNİ .....	XI
<b>BÖLÜM I GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
1.1 ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ .....	4
1.2 ARAŞTIRMANIN AMACI .....	5
1.3 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ .....	5
1.4 ARAŞTIRMAYA DÂHİL ETME KRİTERLERİ .....	6
1.5 ARAŞTIRMANIN TANIMLARI .....	6
<b>BÖLÜM II LİTERATÜR TARAMASI.....</b>	<b>7</b>
2.1 İNTERNET TANIMI .....	7
2.2 İNTERNETİN TARİHÇESİ .....	8
2.3 İNTERNET KULLANILMA ALANLARI.....	9
2.4 İNTERNETİN TÜRKİYE’DEKİ GELİŞİMİ .....	10
2.5 BAĞIMLILIK NEDİR? .....	11
2.5.1 Bağımlılığın Tarihçesi.....	12
2.5.2 Bağımlılık Çeşitleri .....	13
2.5.2.1 Madde Bağımlılığı .....	13
2.5.2.2 Davranışsal Bağımlılık .....	14
2.6 İNTERNET BAĞIMLILIĞI NEDİR? .....	15
2.6.1 İnternet Bağımlılık Nesneleri.....	18
2.6.1.1 Çevrimiçi Seks (Pornografi).....	18
2.6.1.2 Çevrimiçi Oyunlar .....	19
2.6.1.3 Çevrimiçi Kumar .....	19
2.6.1.4 Çevrimiçi Borsa .....	20
2.6.1.5 Çevrimiçi Alışveriş.....	20
2.6.1.6 Çevrimiçi Sohbet.....	20
2.7 İNTERNET BAĞIMLILIĞININ AKADEMİK EĞİTİME ETKİSİ .....	20
2.7.1 İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri .....	21
2.7.1.1 Goldberg’in İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri .....	21
2.7.1.2 Young’un İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri.....	22
2.7.1.3 Beard ve Wolf’un Önerdiği İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri .....	23
2.7.1.4 Shapira Tarafından Geliştirilen İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri .....	24
2.7.1.5 Ko ve arkadaşları tarafından önerilen internet bağımlılığı tanı Kriterleri .....	24
2.8 STRESİN TANIMI.....	26
2.8.1 Ergenlikte Stres Nedenleri .....	28
2.8.2 Ergen Gelişimi Bağlamında Stres.....	30

2.8.3	Başaçıkmanın Tanımı.....	31
2.8.4	Ergenlik Dönemi ve Başaçıkma .....	32
2.8.5	Ergenlikte Başaçıkmayla İlgili Araştırmalar .....	34
2.9	BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK MODELİ.....	37
2.9.1	Nevrotiklik/Duygusal Dengesizlik-Duygusal Denge .....	40
2.9.2	Dışadönüklük-İçedönüklük.....	41
2.9.3	Gelişime Açıklık/Deneyime Açıklık-Gelişmemişlik.....	42
2.9.4	Yumuşak Başlılık/Uyumluluk-Dik Başlılık.....	43
2.9.5	Sorumluluk/Öz Denetim-Sorumsuzluk/Dağınıklık.....	45
<b>BÖLÜM III GEREÇ VE YÖNTEM.....</b>		<b>46</b>
3.1	ARAŞTIRMANIN TÜRÜ .....	46
3.2	ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ .....	46
3.3	ARAŞTIRMA MODELİ.....	46
3.4	VERİ TOPLAMA ARAÇLARI .....	46
3.4.1	Demografik Veri Formu.....	46
3.4.2	İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ).....	47
3.4.3	Beş Faktör Kişilik Envanteri (BFKÖ) .....	47
3.4.4	Psikolojik Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R) .....	48
3.4.5	Sıkıntıya Dayanma Ölçeği (SDÖ).....	48
3.4.6	Başaçıkma Stratejisi Ölçeği (BSÖ).....	48
3.5	VERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	49
<b>BÖLÜM IV BULGULAR .....</b>		<b>50</b>
<b>BÖLÜM V TARTIŞMA VE YORUM.....</b>		<b>72</b>
<b>KAYNAKLAR .....</b>		<b>81</b>
4	<b>EKLER.....</b>	<b>96</b>

## KISALTMALAR

<b>ABD</b>	: Amerika Birleşik Devletleri
<b>ARPANET</b>	: Advanced Reseach Project Agency Network/ İleri Araştırma Projesi Ajansı Bilgi Ağı
<b>BFKÖ</b>	: Beş Faktör Kişilik Ölçeği
<b>BSÖ</b>	: Başaçıkma Stratejisi Ölçeği
<b>DSM</b>	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
<b>IAD</b>	: Internet Addiction Disorder
<b>IBM</b>	: International Business Machines
<b>ICD</b>	: International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems/ Uluslararası Hastalık Sınıflandırma Kitapçığı
<b>İBÖ</b>	: İnternet Bağımlılığı Ölçeği
<b>MIT</b>	: Massachusetts Institute of Technology
<b>NASA</b>	: National Aeronautics and Space Administration/ Amerikan Uzay ve Havacılık Dairesi
<b>SCL 90- R</b>	: Psikolojik Belirti Tarama Listesi
<b>SDÖ</b>	: Sıkıntıya Dayanma Ölçeği
<b>SRI</b>	: Stanford Research Institute
<b>TUİK</b>	: Türkiye İstatistik Kurumu
<b>TÜBİTAK</b>	: Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu
<b>UCLA</b>	: University of California at Los Angeles
<b>UCSB</b>	: University of Utah ve University of California at Santa Barbara
<b>ULAKBİM</b>	: Ulusal Akademik Ağ ve Bilgi Merkezi
<b>ULAKNET</b>	: Ulusal Akademik Ağ
<b>WHO</b>	: Word Health Organization/ Dünya Sağlık Örgütü

## TABLolar DİZİNİ

<b>Tablo 1:</b> Bireylerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre Analizleri .....	50
<b>Tablo 2:</b> Bireylerin İnternette Şikâyet ve En Çok Kullanılan Sitelere Göre Analizleri .....	54
<b>Tablo 3:</b> Bireylerin Young İnternet Bağımlılığının Cinsiyetlere Göre Analizleri .....	56
<b>Tablo 4:</b> Bireylerin Young İnternet Bağımlılığının Medeni Durumlarına Göre Analizleri .....	56
<b>Tablo 5:</b> Bireylerin Young İnternet Bağımlılığının Anne-Baba Yaşamlarına Göre Analizleri .....	57
<b>Tablo 6:</b> Bireylerin Young İnternet Bağımlılığının İstismar Durumlarına Göre Analizleri .....	57
<b>Tablo 8:</b> Bireylerin Young İnternet Bağımlılığının Tütün, Alkol ve Kumar Bağımlılıklarına Göre Analizleri .....	58
<b>Tablo 9:</b> Bireylerin Young İnternet Bağımlılığının Gelir Düzeylerine Göre Analizleri .....	59
<b>Tablo 10:</b> Bireylerin Young İnternet Bağımlılığının Şikâyet Durumlarına Göre Analizleri .....	59
<b>Tablo 11:</b> Bireylerin Young İnternet Bağımlılığının İnternet Kullanım Zamanlarına Göre Analizleri ....	60
<b>Tablo 12:</b> Bireylerin Young İnternet Bağımlılığının Günlük İnternet Kullanım Sıklıklarına Göre Analizleri .....	60
<b>Tablo 13:</b> Bireylerin Young İnternet Bağımlılığının Günlük İnternet Kullanım Sıklıklarına Göre Analizleri .....	61
<b>Tablo 14:</b> Bireylerin Young İnternet Bağımlılığının Oyun Sitelerine Göre Analizleri .....	62
<b>Tablo 15:</b> Bireylerin Young İnternet Bağımlılığının Eğitim Sitelerine Göre Analizleri.....	62
<b>Tablo 16:</b> Bireylerin Young İnternet Bağımlılığının Eğitim Sitelerine Göre Analizleri.....	63
<b>Tablo 17:</b> Bireylerin Young İnternet Bağımlılığının Gazete ve Dergi Sitelerine Göre Analizleri .....	63
<b>Tablo 18:</b> Bireylerin Young İnternet Bağımlılığının Film ve Müzik Sitelerine Göre Analizleri.....	64
<b>Tablo 19:</b> Bireylerin Young İnternet Bağımlılığının Spor Sitelerine Göre Analizleri .....	65
<b>Tablo 20:</b> Bireylerin Young İnternet Bağımlılığının Sohbet Sitelerine Göre Analizleri .....	65
<b>Tablo 21:</b> Bireylerin Young İnternet Bağımlılığının Bilim ve Teknoloji Sitelerine Göre Analizleri .....	66
<b>Tablo 22:</b> Bireylerin Young İnternet Bağımlılığının Sosyal medya Sitelerine Göre Analizleri .....	66
<b>Tablo 23:</b> Bireylerin Young İnternet Bağımlılığının Sosyodemografik Özelliklerinin Mann-Whitney ve Kruskal Wallis Testlerine Göre Analizleri .....	67
<b>Tablo 24:</b> Bireylerin Young İnternet Bağımlılığı ve SCL-90 Ölçeğinin Pearson Korelasyon Katsayılarına Göre Analizleri .....	68
<b>Tablo 25:</b> Bireylerin Young İnternet Bağımlılığı ve Beş faktör Ölçeğinin Pearson Korelasyon Katsayılarına Göre Analizleri .....	69
<b>Tablo 26:</b> Bireylerin Young İnternet Bağımlılığı ve Başačkma Stratejisi Ölçeklerinin Pearson Korelasyon Katsayılarına Göre Analizleri .....	70
<b>Tablo 27:</b> Bireylerin Young İnternet Bağımlılığı ve Sıkıntıya Dayanma Ölçeklerinin Pearson Korelasyon Katsayılarına Göre Analizleri .....	71

## ŞEKİLLER DİZİNİ

<b>Şekil 1:</b> Beş faktör kişilik modelinin alt boyutları .....	39
<b>Şekil 2:</b> Bireylerin Yaşlara Göre Dağılımları .....	52
<b>Şekil 3:</b> Bireylerin Cinsiyetlere Göre Dağılımları.....	52
<b>Şekil 4:</b> Bireylerin Evlilik Durumlarına Göre Dağılımları .....	53
<b>Şekil 5:</b> Bireylerin Günlük internet Kullanım Sıklıklarına Göre Dağılımları .....	53



## BÖLÜM I GİRİŞ

Teknolojideki gelişmeler insanların yaşam tarzlarında ve davranışlarında oldukça önemli değişimlere sebep olmaktadır. Kişilerin iletişim biçimleri, alışveriş yapma alışkanlıkları, değer yargıları hatta flört etme ve evlilik biçimleri bile teknolojideki hızlı değişimden etkilenmektedir. Her yenilik ve değişimde olduğu gibi teknolojideki bu hızlı ilerlemenin de olumlu sonuçları olduğu kadar olumsuz sonuçlarının da ortaya çıktığı bilinmektedir (Ulusoy, 2008).

Geçtiğimiz yüzyılın son on yılı içinde insanlığın belki de şimdiye kadar hiç karşılaşmadığı kadar önemli bir gelişme ile yüz yüze geldiği görülmektedir. Bütün dünyayı saran, dünyanın her yerinden sadece bir bilgisayar ve telefon ile kolayca ulaşılabilen bir ağ, kendisine bağlanan her bilgisayara hayal edilmesi zor bir bilgi birikimini ve iletişimi sağlamaya başlamış, artık her birey internet aracılığı ile dünyadaki diğer insanlara ve ihtiyaç duyduğu bilgilere ulaşabilir hale gelmiştir (Gönül, 2002; Akt. Esen. 2010).

Kısa bir süre içinde evlerimizin, iş yerlerimizin kısaca hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelen internet: getirdiği büyük kolaylıkların yanında insan hayatından önemli bazı şeyleri de götürmeye başlamasıyla (kişileri tembelleğe itmesi, insanlar arasındaki iletişimi azaltması ve insanları asosyal bir varlık haline getirmesi vb.) yeni bir araştırma konusu olarak karşımıza çıkmıştır. Bu alanda ilk çalışmayı yapan kişi olan Young (1996) internet kullanımının DSM IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) 'ün kumar bağımlılığı ölçütlerini uyarlayarak araştırmış, Young'ın ardından birçok araştırmacı internet bağımlılığı kavramıyla tanışmış, tanımlamaya çalışmış ve çeşitli testler geliştirerek bu konuyu araştırmaya devam etmişlerdir (Kurtaran, 2008).

İnternet bağımlılığını ilk olarak tanımlayan kişi Ivan Goldberg isimli bir psikiyatristtir. Goldberg meslektaşlarından, "netkolik" olduklarını itiraf edip, yardım isteyen elektronik postalar alıyor ve giderek artan talep üzerine de bilinen ilk "İnternet Bağımlılık Destek Grubu"nu kuruyordu. "İnternet Bağımlılığı Bozukluğu" (İnternet Addiction Disorder - I.A.D) adını verdiği hastalığın belirtileri arasında "önemli sosyal ya da mesleki faaliyetlerin internet kullanımı yüzünden bırakılması ya

da azaltılması". "internet hakkında fanteziler ve rüyalar" ve "parmakların istemli ya da istemsiz hareketleri" gibi semptomlar vardır (Cömert. 2007).

Son zamanlarda psikoloji alanında yapılan araştırmalar ile, internette çok fazla zaman geçiren bireylerin, internetten uzaklaştıklarında ya da uzaklaştırıldıklarında madde bağımlılığında görölen yoksunluk belirtilerine benzer belirtiler gösterdikleri ortaya çıkmıştır, ve artık "Internet Bağımlılığı " diye bir bozukluğun olduğu düşünölmeye başlanmıştır. Araştırmacılar özellikle sosyalleşme ihtiyacı üzerinde vurgu yapmaktadır. Sosyalleşme ihtiyacına, interneti çekici kılan başka unsurlar da eklenebilir; her an el altında olması, yasaklanmış olana ulaşabilmeyi kolaylaştırması, oyun oynamaya, risk almaya yardım etmesi bunlardan birkaçı olarak söylenebilir (Cömert, 2007).

Bilişim toplumu ve küreselleşmenin temel ikonu olan internet özellikle ergen ve gençlerin hayatında vazgeçilmez bir araç haline gelmiştir. İnternet bir yandan işimizi kolaylaştırırken, bir yandan da bağımlılık yaratabilmektedir. İnternetin hayat alanlarındaki etkisiyle gelişen "İnternet Bağımlılığı", psikiyatride tanımlanan yeni bağımlılık türlerinden biridir. İnternet bağımlılığı her yaşta görölebilmesine rağmen, en fazla risk taşıyan grup 12-18 yaş arası olan gençlerden oluşmaktadır (Bayhan, 2011). Ergenlerde internet bağımlılığının görölme sıklığına dair yapılan çalışmalar incelendiğinde 1.1`den % 8.2`ye kadar değişebilen farklı oranlar bulunmuştur (Esen, 2010).

Aile ve arkadaş çevresinden algılanan sosyal desteğin, hem internet bağımlılığı oluşmadan önce hem de oluştuktan sonraki etkileri olumludur. Diğer insanlarla kuracağı doğru ağlar yerine ergenler, internete yönelip, yaşadığı sorunları kendi deyimleriyle "kafalarından atma" imkânı olarak görebiliyorlar. Bu durumda, kendilerini yalnız hissetmelerine neden olan sosyal destek eksikliği giderilirse internet bağımlısı olan ergenlerin güven duygusunun artacağı söylenebilir (Taçyıldız, 2010).

Araştırmanın diğer bir yordayıcısı ise iletişim becerisidir. Gençlik ağındaki amaç, beklenti, değer, duygu, düşünce ile yetişkinlerinki birbirinden çok farklıdır. Gencin davranışları genellikle ileriye dönük, erişkin ve yetişkininki daha çok durumu



sürdürmek üzeredir. Bu yüzden gençlerin beklemeye denetlemeye, engellemeye, sınırlamaya karşı sabırları yoktur. Karşılaştıkları problemleri anında kökünden tümüyle çözmek ister (Köknel, 1997).

İletişim sorunu yaşayan, kendini ifade etmekte zorlanan ergenlerin, sözlü yerine yazılı iletişimle sohbet edebildikleri internet ortamında kendilerini daha rahat hissetmeleri, hatta iletişim kurmaya gerek kalmadan sadece çevrimiçi oyunlar oynayarak zaman geçirmeleri bu ergenlerin rahatlamak için internete yönelmesine sebep olabilir. Öğrencilerin, iletişim konusunda yaşadıkları sıkıntılar çerçevesinde içine kapanma, iletişim kurmama ve yalnız zaman geçirme eğilimine girdikleri söylenebilmektedir (Taçyıldız, 2010).

İnternetin kendi kültürü içinde meydana gelen sanal toplulukların olumsuz etkileriyle birlikte bireyler giderek yalnızlaşmakta, gerçek dünyadan kopmakta, topluma ve kendine yabancılaşmaya, aile etkinliklerini azaltmaya, gerçek dışı kimliklere bürünerek kendini ve çevresini yanıltma yoluna gitmektedirler (Demir, 2006).

Yapılan bir çalışmada internet kullanım saati arttıkça ergenlerin kendini daha donanımlı, güçlü, girişken hissettikleri, internet kullanmaya başladıktan sonra erkeklerin kızlara göre kendilerini daha “mutlu”, “rahat”, “kontrol ediliyormuş gibi”, “güçlü”, “verimsiz”, “anlaşılmış” hissettikleri, “aile içi ilişkilerde” daha fazla sorun yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır (Makas, 2008).

Amerika'da 200 öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmada internet kullanımının gençlerin kişilerarası ilişkilerde zorlanmalarına sebep olduğu belirlenmiştir. İnternette fazla zaman geçiren çocuk ve gençlerin, giderek yalnızlaştığı ve yüz yüze ilişkilerde güçlük yaşadıkları ortaya çıkmıştır (Kelleci, 2008: Akt. Dinç, 2010).

Taçyıldız'a (2010) göre ergenler; aile ve arkadaş ortamlarından alamadıkları desteğin yanında onlarla yaşadıkları iletişim problemleri ve derslerindeki başarısızlıkları gidermek konusunda çözüm bulamamaları durumunda kendilerini sanal bir dünyada ifade etmeye çalışmaktadırlar. Bu durumda ergenlerin interneti bir

kaçınma alanı olarak algıladıkları söylenebilir. Nitekim ergenlerin interneti, iletişim ve eğlenme amacıyla kullandığını ortaya koyan araştırma bulguları da (Chak ve Leung, 2004; Shepherd ve Edelman, 2005) bu görüşü destekler niteliktedir (Akt. Zorbaz, 2013).

İnternet bağımlısı öğrencilerin göz temasından kaçınmaları ve sınırlı bir şekilde konuşmaları onların doğru iletişim kurma biçimlerini bilmemelerinden veya hatalı bir şey söylemek konusunda yaşadıkları kaygıyla açıklanabilir. Bu sebeple, sanal iletişim onları bu kaygılarından uzaklaştırmış ve yarın için görüşmek zorunda olmadığı kısa süreli iletişimlerle onu daha da sığ bir alana yöneltmiş olabilmektedir. Bu doğrultuda, iletişim becerisi zayıf olan öğrencilere okul içindeki çalışmalarda iletişim kurma becerilerini geliştirecek eğitimlerin ve seminerlerin verilmesiyle bu ve bunun gibi problemlerin de önüne geçileceği düşünülebilir (Taçyıldız, 2010).

### **1.1 Araştırmanın Problemi**

Yapılacak olan çalışmanın konusu ‘Türkiye’deki Üniversite Öğrencilerinin İnternete Bağımlılık Düzeyleri ile Sıkıntıya Dayanma, Başa Çıkma Stratejileri, Kişilik özellikleri ve Bazı Demografik Değişkenler Arasındaki İlişki’ olarak belirlenmiştir.

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte bilgisayar ve internet kullanımı hayatın vazgeçilmez bir parçası olmuştur. Kullanımın yaygınlaşması pek çok faydanın yanı sıra bazı riskleri de beraberinde getirmektedir. İnternet bağımlılığı bu risklerin başında gelmektedir. İlk kez Goldberg “internet bağımlılığı” terimini kullanmış, tartışmaya açmış ve DSM-IV’ teki (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Level 4) alkol bağımlılığı tanı ölçütleri doğrultusunda, internet bağımlılığı için göstergeler geliştirmiştir (Özcan, 2005). İnternet kullanımına sınırlama getirememesi, sosyal veya akademik zararlarına rağmen kullanıma devam etmesi ve internete ulaşımın kısıtlandığı durumlarda yoğun anksiyete duyması gibi belirtilerle kendini gösteren bu bağımlılık türü 1990’lı yılların ortalarından beri giderek ilgi çekmektedir. Dünya üzerinde yaklaşık 605 milyon insanın internet kullandığı bildirilmekte ve bu kişilerden bazıları “ internet bağımlısı” olarak tanımlanmaktadır (Özcan, 2005). Yapılan çalışmalar ‘internet bağımlısı’ sayısının her geçen gün artmakta olduğunu ve bu sorunun kişilerin akademik, sosyal, mesleki hayatlarına önemli düzeyde zarar verdiğini ortaya koymaktadır. İnternet bağımlılığı diğer

psikopatolojik durumlara kıyasla görece yeni bir sorundur. Henüz bu konuyla ilgili literatürde yeterli çalışma bulunmamaktadır. İnternet bağımlılığının altında yatan faktörler, tedavi için kullanılacak yöntemlerin araştırılması bilimsel açıdan faydalı görülmüştür. Özellikle başa çıkma stratejileri, kişilik özellikleri, sıkıntıya dayanma düzeyleri ve bağımlılık arasındaki ilişkinin saptanmasının, bağımlılığı tanımak ve tedaviye yardımcı olmak konusunda alana önemli bir katkıda bulunacağı öngörülmektedir.

## **1.2 Araştırmanın Amacı**

Yapılacak olan çalışmada Üniversite Öğrencilerinin İnternete Bağımlılık Düzeyleri ile Sıkıntıya Dayanma, Başa çıkma Stratejileri, Kişilik özellikleri ve bazı Demografik Değişkenler Arasındaki İlişki araştırılacaktır. Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin internet kullanım örüntülerini bulmak (kaç yıldır internet kullandığı, internete nereden bağlandığı, internette hangi aktiviteleri gerçekleştirdiği, haftada kaç saat internet kullandığı vb.) ve internet kullanımının patolojik hale gelmesinde kişilik özelliklerinin, başa çıkma stratejilerinin ve sıkıntıya dayanma düzeylerinin etkisini saptamaktır.

## **1.3 Araştırmanın Önemi**

Gençler arasında popüler olan sosyal ağlar ve internet kullanımının artması bilgi paylaşımını kolaylaştırmıştır. İnternet ve diğer siber ortamlarda yapılan davranışlar ve tutumlar kontrol edilmezse istenmeyen sonuçlar verebilmektedir. Gençlerin internet bağımlılık düzeylerini ve davranışlarını tespit etmek, öğrencilerin internet bağımlılıklarını ve yaşamlarını nasıl etkilediklerine dair dikkat çekmek, ruh sağlığı problemlerini engellemek için bu araştırma önemlilik arz etmektedir.

İnternet bağımlılığı öğrenciler arasında hızla yaygınlaşmakta ve onların akademik başarısını, okul devamlılığını, sosyal ilişkilerini ve okula uyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Eğitim alanında çalışan psikolojik danışmanlar internet bağımlılığı ile mücadele etmede daha çok bilgiye ve müdahale yöntemine ihtiyaç duymaktadır. Bu yüzden, araştırma bulgularının psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanı için yararlı olacağı düşünülmektedir.

#### 1.4 Araştırmaya Dâhil Etme Kriterleri

- 18 yaş üstünde olmak
- Üniversite öğrenimine devam ediyor olmak,
- Ölçekleri okuyup anlama ve doldurmakla ilgili herhangi bir fiziksel/zihinsel engeli bulunmamak,
- Çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmek

#### 1.5 Araştırmanın Tanımları

**İnternet:** “İnternational” (Uluslararası) ve “Network” (ağ) kelimelerinden oluşturulmuş olan internet “bilgisayarlar arası dünya çapındaki ağ” şeklinde tanımlanmaktadır (Makas, 2008).

**Bağımlılık:** Bireyin herhangi bir davranışı sosyal, psikolojik veya biyolojik yapısını olumsuz etkilediği halde yapmaya devam etmesi olarak tanımlanmaktadır (Doruk, 2007).

**İnternet Bağımlılığı :** Kişinin internet kullanımını kontrol edememesi sonucu bunaltıcı duyguların ortaya çıkması ve günlük aktivitelerindeki işlevselliğin bozulmasıdır (Shapira ve ark., 2003; Akt. Esen. 2010). Young (2007) internet bağımlılığını kullanıcının internet kullanımını, kontrol becerisini, ilişkisel, mesleki ve sosyal becerisini problemlere sebep olacak derecede etkileyen yeni ve çoğunlukla tanınmamış klinik bir bozukluk olarak tanımlamıştır (Esen, 2010).

## BÖLÜM II LİTERATÜR TARAMASI

### 2.1 İnternet Tanımı

İnternet terimi, uluslararası ağ anlamına gelen International Network sözcüklerinden üretilmiştir (Tsai, Lin, ve Tsai, 2001). En genel tanımı ile internet, dünya çapında bilgisayarların birbiri ile bağlandığı ağ olarak tanımlanabilir. İnternet iki veya daha çok sayıdaki bilgisayarın birbirleriyle bağlantısı anlamına gelen, bilgisayarların aralarında tekrar bağlantı kurmalarıyla oluşan, dünya çapında yaygın bilgisayar ağlarına dayalı bir iletişim sistemidir (İçel, 1998). Morris ve Organ'a göre; dünya çapındaki bilgisayarların birbirleriyle iletişimine belirli bir elektronik dil ve kurallar çerçevesinde imkân veren internet aynı zamanda çok yönlü bir kitle iletişim aracıdır (Morris ve Ogan, 1996). Bill Gates'e göre; internet birbirine bağlı bilgisayarlardan oluşan bilgi ağı, bilgi otobanı olarak tanımlamaktadır (Gates, 1999). İnternet, tüm dünyaya yayılmış irili ufaklı milyonlarca bilgisayarı birbirine bağlayan, dünya çapında yaygınlaşan ve sürekli büyüyen bir ağıdır (Bölükbaş ve Yıldız, 2005).

İnsanoğlu, yüzyıllardır gelişimin peşinden koşmuş, sürekli daha iyiyi ve daha güzeli yakalamaya çalışmış ve bu amaçla hem kendisiyle hem de doğasıyla savaşını sürdürmüştür. 20. yüzyılın ikinci yarısından sonraki teknolojik gelişimler, özellikle, insanoğlunun daha önceki devirlerle kıyaslayamayacak ölçüde bir sıçrama yapmasını sağlamış; iş hayatı, toplumsal yaşam ve bireysel ilişkilerde radikal değişimlere neden olmuştur. Bu değişimlerin yaşanmasında en önemli aktör hiç kuşkusuz ki bilgisayar ve onun öncülük ettiği bilişim sektöründe yaşanan ilerleme ve dolayısıyla internettir (Arısoy, 2009).

1994 yılında Esther Dyson, George Gilder, George Keyworth, ve Alvin Toffler'in İnternette yayınladıkları bir yazısında insanoğlunun tarım ve sanayi olarak adlandırılan iki devrim dalgasından geçtikten sonra nihayet üçüncü bir devrim dalgası çağına girmekte olduğundan bahsedilmiştir. Bu çağ kısaca bilgi çağıdır. Yazarlara göre bilginin vatani kısaca siber alan denilen bilgisayar dünyasından başka bir şey değildir ve bu yeni dalga bireyden aileye, şirketlerden dini kuruluşlara kadar her şey üzerinde büyük dönüştürücü etkilerde bulunacaktır (Yalçın, 2003).

İnternetin tüm dünyada bir ilgi ile karşılanmasının ve hızla yayılmasının en önemli sebebi, internet sayesinde en güncel bilgiye en hızlı ve ucuz olarak ulaşılabilme olanağının iyi kavranılmış olmasında yatmaktadır (Uysal ve Tunç, 1996).

## 2.2 İnternetin Tarihçesi

Günümüzde dünyayı saran internetin temelleri Amerika Birleşik Devletleri (ABD) ve Sovyet Rusya arasındaki rekabete dayanmaktadır. Temelleri 1960’larda atılan internet fikri 1970-1983 yılları arasında ARPANET (Advanced Research Project Agency Network- İleri Araştırma Projesi Ajansı Bilgi Ağı) projesi kapsamında laboratuvar ortamında denenmiş, 1984-1995 yılları arasında ise tüm dünyayı kapsayacak şekilde genişlemeye başlamıştır (Işık, 2007). 1957’de Sovyet Rusya’nın ilk yapay uydusu olan Sputnik I’i fırlatmalarından sonra ABD Savunma Bakanlığı bilim ve teknolojinin orduya en iyi şekilde uyarlanması için ARPANET projesini başlatmışlardır. Amerika Hava Kuvvetleri 1962 yılında ABD’ye yapılacak olan olası bir nükleer saldırıdan sonra bir kısmı hasar görse de çalışmaya devam edecek olan ve tüm ülkeye yayılabilecek bir askeri bilgisayar ağı tasarlamıştır. Bilgi ve iletişim teknolojileri içerisinde, sosyal etkileşim yönünden en büyük etkiyi gerçekleştiren İnternet konusunda tarihe ilk kaydı, Ağustos 1962’de “Galactic Network” kavramıyla Massachusetts Teknoloji Enstitüsünden (MIT) J.C.R. Licklider düşünmüştür. Licklider, insanların kolaylıkla bilgi ve programlara erişebilecekleri küresel bir ağ fikri ile Ekim 1962’de, ARPANET projesinde çalışmalarına başlamıştır (Brief History of the Internet).

İlk bilgisayar ağı 1969 yılında California Üniversitesi’nin Los Angeles Kampüsünde kurulmuştur. Güney Amerika’da bulunan dört büyük bilgisayar bir kontratla dört merkezde (University of California at Los Angeles (UCLA), Stanford Research Institute (SRI), University of Utah ve University of California at Santa Barbara (UCSB) birleştirilmiştir. 1970’de Harward, MİT, BBN ve SDC şirketleri de bu ağa eklenmiştir. 1971’de Amerikan Uzay ve Havacılık Dairesi (NASA) gibi birçok kuruluş bu ağ kapsamına girmiş ve liste her geçen gün artmıştır. 1972 yılında terminal sayısı 23’e çıkmış ve elektronik posta kavramı ortaya çıkmıştır. 1976’da radyo ve uydu bağlantıları ile ABD ve Amerika kıtası bu ağ üzerinden

birleştirilmiştir. 1979 yılında ilk bilgisayar haber grupları çıkmış ve IBM şirketi, internetin babası sayılan BITNET sistemini yaratmıştır (Arısoy, 2009).

İnternetin ülkemizde gelişimi ilk olarak üniversiteler boyutunda olmuştur. İlk olarak 1987 yılında Ege Üniversitesinin öncülüğünde kurulan, Türkiye Üniversite ve Araştırma Kurumları Ağı ile gelmiştir. Daha sonra, 1991 yılında ODTÜ- TÜBİTAK tarafından TR-NET adlı bir projeye gerekli çalışmalar yapılarak 12 Nisan 1993 tarihinde ODTÜ Ankara- Washington ABD arasında kurulan kiralık bir hat ile bir DPT projesi çerçevesinde bağlanmıştır (Karadağ, Yılmaz, ve Aktay, 2006; Cankurtaran, 2008). Ankara-Washington arasındaki kiralık hat vasıtasıyla kurulan 64 kbit/sn hızındaki bu hat ODTÜ'den uzun bir süre ülkenin tek çıkışı olmuştur. 1994 yılından itibaren kurumlara ve firmalara internet hesapları verilmeye başlamasıyla birlikte Ege Üniversitesi (1994), Bilkent Üniversitesi (1995), Boğaziçi Üniversitesi (1996), İTÜ (1996) bağlantıları gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle 12 Nisan 1993 tarihi Türkiye'de internetin doğum günü olarak kabul edilmektedir (Işık, 2007). Türk Telekom'un 1995 yılında açtığı ihale ile bir konsorsiyum tarafından oluşturulan TURNET 1996 Ağustos ayında çalışmaya başlamıştır. Bunun yanı sıra Haziran 1996 tarihinde TÜBİTAK bünyesinde Ulusal Akademik Ağ ve Bilgi Merkezi (ULAKBİM) adıyla yeni bir merkez kurulmuştur. ULAKBİM'in temel görevi ise en yeni teknolojileri kullanarak Türkiye çapında tüm eğitim ve araştırma kuruluşlarını birbirine bağlayacak Ulusal Akademik Ağ (ULAKNET) adıyla hızlı bir iletişim ağı kurmak ve bu ağ aracılığı ile bilgi hizmetleri vermek olarak belirlenmiştir. 1999 yılı içerisinde ülkemizdeki ticari ağ yapısında önemli değişiklikler olmuş ve TURNET'in yerini TTNNet isimli yeni bir oluşum almıştır. Günümüzde de birçok özel servis sağlayıcı (Superonline, Turknet, Isnet) ile birlikte kablo net ve ADSL olarak internete ulaşmak mümkündür. Bu yolların fiyat, hız ve kalite açısından çeşitli özelliklerine göre tercih edildikleri görülmektedir (Çakır ve Topçu, 2005).

### **2.3 İnternet Kullanılma Alanları**

Bundan on yıl öncesine kadar bilgisayarın ne olduğu konusunda sınırlı bilgiler varken, bu aracın aktif olarak kullanılması ile birlikte insanlar bilgisayar ve internet olmadan iş yapamaz hale gelmiştir (Gölge ve Arılı, 2002). İnternetin günlük

yaşamdaki öneminin artmasıyla birlikte, değişik alanlarda daha fazla kişi her gün çeşitli nedenlerle internete bağlanmaktadır (Balta ve Horzum, 2008).

- Bilgisayar ağına bağlı tüm bilgisayarla iletişim, elektronik posta almak/göndermek, sohbet anında karşılıklı bilgi alışverişinde bulunmak,
- Bilgi, makale, teknik rapor gibi sınırsız kaynağa erişim olanağı,
- Herkese açık yazılımlara ücretsiz erişim,
- Kitap, konferans, duyuru ve kayıt işlemleri,
- Bilgi bankalarına ve arşivlere erişim, Kütüphane kataloglarına ulaşım,
- Her türlü alışveriş,
- Seyahat rezervasyonları, uçak ve diğer yolculuk biletleri,
- Bankacılık, hisse senedi alım satımı, açık artırmalara katılım gibi ticari işlemler,
- Çeşitli resmi başvuru ve işlemler,
- Her konuyla ilgili uzmanların adreslerine ulaşım iletişim olanağı, Günlük gazete/televizyon haberlerini okumak ve izlemek.

#### **2.4 İnternetin Türkiye’deki Gelişimi**

Günümüzde internete ulaşım noktasında diğer ülkelerdeki gelişmelere paralel olarak Türkiye’de de benzer gelişmeler gözlenmektedir. Özellikle internete bağlanmayı sağlayan teknolojik araçların artmasıyla internete ulaşım daha kolay hale gelmiştir. TUİK’in yaptığı araştırmada 2013 yılının ilk üç ayında internet kullanıcılarının %41.1’i ev ve işyeri haricinde internete kablosuz olarak bağlanabilmek için cep telefonu veya akıllı telefon kullanıyorken, %17,1’i taşınabilir bilgisayarlarla (dizüstü, netbook, tablet vb.) internete bağlanmışlardır (TUİK, 2015). Bilimsel ve teknolojik gelişmelerin hız kazandığı günümüzde cep telefonları, bilgisayarlar ve internet teknolojileri de aynı hızla günlük yaşamdaki yerini almıştır (Cengizhan, 2005). İnternetin ilk icat edildiği yıllarda internete erişim sadece masaüstü kişisel bilgisayarlarla sağlanıyorken günümüzde kişisel bilgisayarların çeşitlilik olarak gelişim göstermesiyle beraber bugün artık notebook, minibook, tablet, akıllı telefonlarla da kablosuz internet aracılığıyla da internette erişim mümkün hale gelmiştir. Bugün eğer kablosuz internet kavramı ve bunu kullanmayı sağlayan teknolojik araçların çeşitliliği olmasaydı, bu oranın bu denli yüksek olması



mümkün olmayabilirdi. Bu da gösteriyor ki teknolojideki hızlı gelişmeler internet kullanım oranına da etki etmektedir.

İnternetin günlük yaşamda birçok alanda yer alması, artık internete karşı zorunlu bir ihtiyaç duyulmasına sebep olmuştur. Örneğin günlük yaşamı kolaylaştıran fatura ödemeleri, alışveriş, sınav başvuruları, ders kayıtları gibi işlemler çok rahat bir şekilde internet ortamında yapılabilmektedir (Günüç, 2009). Toplumun bilgisayar ve internete karşı olumlu tutumu, bağımlılık tehlikesinin göz ardı edilmesine sebep olmaktadır (Bölükbaş ve Yıldız, 2005). Barak ve King (2000), internetin pozitif ve negatif olmak üzere iki yüzünün olduğunu söylemektedirler. Bir yüzü sağlık, eğitim, ticaret ve eğlence gibi birçok alanda insanlara kolaylık sağlayan yönünü gösterirken, diğer yüzü ise büyük risklere maruz kalınabilecek ortama sahip olmasıdır. Bu ortamlardan kasıt cinsel içeriklerin sıkça yer aldığı internet ortamıdır. Doruk (2007), pornografik içerikli materyallerin ve şiddet içerikli öğelerin çocukların duygusal gelişimini olumsuz yönde etkilediğini vurgulamıştır. Işık (2007), cinsel içerikli ortamların yanı sıra sohbet, borsa, etkileşimli oyunlar gibi internet üzerindeki uygulamaların da bağımlılık nesnelere bünyelerinde barındırdığı ve bu sebeple negatif yönde disiplinler arası bir soruna işaret ettiğini vurgulamaktadır.

## **2.5 Bağımlılık Nedir?**

Bağımlılık kavramı ilk olarak 1964 yılında WHO (World Health Organization/Dünya Sağlık Örgütü) tarafından madde bağımlılığı ve alışkanlıklara dayalı bağımlılık olarak “dependence/bağımlılık” isminde birleştirilerek, fiziksel ve psikolojik bağımlılık alt başlıklarında tanımlanmıştır. WHO'nun ICD (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems/ Uluslararası Hastalık Sınıflandırma Kitapçığı) 10. Revizyonunda bağımlılık, bağımlı bir kişinin bağımlısı olduğu madde veya davranışın diğer davranışları karşısında çok büyük üstünlük kazanması sonucu psikolojik, davranışsal ve zihinsel vaka sınıfına dâhil olunması şeklinde tanımlanmıştır (WHO, 2015).

Bağımlılık, anlam olarak geniş bir yelpazeye sahiptir. Öncelikle bağımlılığın sözcük anlamı; bireyin kendi seçimi doğrultusunda bir nesne ile aralarında süreklilik ve aynılık özelliği taşıyan çok yönlü ilişki olarak belirtilmektedir. Genel anlamda

bağımlılık ise başka bir irade yönetiminin altına girme durumu ya da bir nesne, kişi veya varlığa karşı duyulan engellenemez bir istek olarak tanımlanmaktadır (DDK, 2014). Young ve arkadaşları (2011), ise bağımlılığı, bireyin fiziksel, sosyal, ruhsal, zihinsel ve finansal sağlığı üzerinde yıkıcı sonuçları olduğu halde belirli bir aktivite ya da madde kullanımına ilişkin “alışkanlığa bağlı dürtü” olarak tanımlamıştır.

### **2.5.1 Bağımlılığın Tarihi**

Bağımlılık tarihine bakıldığında genel olarak madde bağımlılığının yoğun olarak ele alındığı, diğer bağımlılık türlerinin ise yakın dönemlerde ele alındığı görülmektedir.

Madde bağımlılığı antik çağlardan beri halüsinojenik ve duygusal değişim yapan maddeler yoğun ruhsal deneyimlere ulaşmak ya da Tanrı'ya daha yakın olmanın bir yolu olarak kullanılmıştır. Eski Mısır tapınak duvarlarının bazılarında, örneğin, resim yazıları Mısırlıların, halüsinojenik bir bitki olan mavi nilüferin (*Nymphaea caerulea*) özünü öğütüp, sıkıştırıp, konsantre ettiğini ve şarapla karıştırdığını göstermektedir. Günümüzde mavi nilüferin vücuda alımı öfori haline yani kişinin hoşnutluk duyduğu, kendisini iyi hissettiği bir ruh haline neden olmaktadır (Powerand, 2015). Bunların yanı sıra “Opium (afyon)” ile ilgili yazılı kaynaklar M.Ö. 3. yüzyıla dayanmaktadır. Çin yazıtlarında “Cannabis (esrar)” şifalı bir bitki olarak görülürken, coca yaprağından elde edilen kokain ise 1860'lı yıllarda ABD'de yoğun olarak kullanılmaya başlanmıştır (Yancar, 2005).

Amerikan Psikiyatri Birliği/American Psychiatric Association (APA) bağımlılıklar ile ilgili tanı ölçütlerini DSM-I, DSM-II, DSM-III, DSM-IV ve DSM-V yayınlarında ve alt yayınlarında belirtmiştir. Bu bilgilere göre; DSM-I (1952) bağımlılık alt başlığı altında alkol ve uyuşturucu bağımlılığı; DSM-II (1968) alkol ve uyuşturucu bağımlılığının biraz daha genişletilmiş hali sosyopatik kişilik rahatsızlıklarından biri olarak sınıflandırılmış ve kişilik bozuklukları başlığı altında yer almıştır. DSM-III (1980)'de alkol ve uyuşturucu bağımlılığı Madde Kullanım Bozuklukları başlığı altında yeniden yapılandırılmıştır. Daha sonra DSM-IV (1994)'de Madde ile İlgili Bozukluklar ve Madde Kullanım Bozukluğu alt başlığında “Madde bağımlılığı” ayrı bir bozukluk olarak sınıflandırılmıştır. Ayrıca Dürtü Kontrol Bozukluğu başlığı altında patolojik kumar oynama yer almıştır (DSM-IV,

1994). DSM-V (2013)'te, DSM-IV'teki başlık genişletilerek Madde Kullanımı ve Bağımlılık Bozuklukları başlığı altında Madde ile İlişkili Olmayan Bağımlılıklar alt başlığında “kumar oynama bozukluğu” kavramı davranışsal bozukluk olarak kullanılmıştır. Bunların yanı sıra kafein kullanım bozukluğu DSM-V (2013) ve internet oyunları kullanım bozukluğu DSM-V (2013) Section III (Bölüm III) kısmına eklenmiştir.

DSM-V'te davranışsal bağımlılık olarak kumar bağımlılığı kabul edilmişse de diğer davranışsal bağımlılıkların zamanla ekleneceği ileri sürülmektedir. Örneğin, ilk olarak internet bağımlılığının bu başlığa dâhil olması beklenmektedir ancak ek bir bölüm (seks bağımlılığı gibi) olarak sonraki araştırmalarda ele alınmak üzere ertelenmiştir (Markel, 14.04.2014, <http://www.nytimes.com>).

## **2.5.2 Bağımlılık Çeşitleri**

Bu bölümde madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık kavramları incelenmiştir.

### **2.5.2.1 Madde Bağımlılığı**

Madde bağımlılığı, WHO'nun kabul ettiği şekliyle maddenin kötüye kullanımı psikoaktif maddelerin zararlı ve tehlikeli kullanımı şeklinde tanımlanmaktadır. Bu psikoaktif maddelerin kullanımı, bağımlılık sendromuna neden olmaktadır. Madde bağımlılığında, madde alımına karşı güçlü bir istek duyulması, madde alım kontrolünün güçleşmesi, zararlı etkilerine rağmen kullanımda ısrar edilmesi, diğer aktivitelere göre madde kullanımına yüksek öncelik verilmesi, zorunluluk hissi ve zaman zaman fiziksel yoksunluk hali ile tekrarlanan madde alımından sonra gelişen davranışsal, zihinsel ve psikososyal olguların gerçekleşmesi söz konusudur (WHO, 2015).

DSM-IV (2000), bireyin madde kullanımı sonucunda ortaya çıkacak olan zihinsel, davranışsal ve psikolojik semptomları bilmesine rağmen o maddeyi kullanmaya devam etmesini madde bağımlılığının en temel özelliği olarak göstermektedir. Ayrıca tolerans (kullanılan maddeyi artan dozlarda kullanma eğilimi), yoksunluk ve kompulsif madde alımı davranışıyla sonuçlanan ve tekrarlanan madde kullanım şekli de madde bağımlılığının özelliklerindedir.

Madde bağımlılığında, bağımlılığın oluşumu ve ortaya çıkışıyla ilgili kısıtlı bilgilerin olmasıyla beraber maddenin hedef organının beyin olduğu bilinmektedir. Fakat beyinde hangi bölgelerin ve merkezlerin ne derecede etkilendiği hakkında net bir sonuca ulaşılamamıştır (Uzby, 2009).

### **2.5.2.2 Davranışsal Bağımlılık**

Davranışsal bağımlılık, bir maddeye bağımlılık olmaksızın madde arayışı içeren davranışların patolojik kullanım özelliklerinde görülen bulgularla ilişkili olduğu bağımlılık durumu olarak tanımlanmaktadır (Sevindik, 2011). Maddeye dayalı olmayan bu tür davranışsal bağımlılıkların (örneğin; televizyon ve eğlence makinesi bağımlılığı) tam anlamıyla bağımlılık olup olmadığını belirleyebilmek amacıyla madde bağımlılığı kriterleriyle değerlendirilip klinik olarak tanımlanması sağlanmaktadır (Işık, 2007).

Griffiths (2000), davranışsal bağımlılığı altı aşamada incelemiştir. Bu aşamalar, “dikkat çekme”, “duygudurum değişikliği”, “tolerans”, “yoksunluk belirtisi”, “çatışma” ve “nüksetme”. Dikkat çekme aşamasında, kişinin yapmış olduğu bu davranış; duygularında, düşüncelerinde ve davranışlarında hayatındaki en önemli davranış olmaya başlar. Duygudurum değişikliğinde, belirli bir aktiviteyle meşgul olmak ve bununla başa çıkabilmek söz konusudur. Tolerans, bu belirli aktivitenin ilk zamanlarda verdiği hazı devam ettirmek için bu aktiviteyi arttırma zorunluluğunun olduğu aşamadır. Yoksunluk belirtisi, bu belirli aktivitenin aniden azaltılması veya durdurulması halinde hoş olmayan duygu belirtilerinin (örneğin; huysuzluk, sinirlilik) yaşanmasını ve fiziksel olarak da etkilenmeyi ifade eder. Çatışma, bireyin bağımlılık ile kişinin kendi çatışmalarının arasında kaldığı aşamadır. İç ruhsal veya kişiler arası çatışmaları ve bağımlılık süreci bu belirli aktiviteden kaynaklanır. Nüksetme, bu belirli aktiviteden kaçınma veya bu aktiviteyi kontrol altına alma sürecinin ardından yıllar geçse bile bu davranışın geriye dönebilme eğilimi olarak adlandırılmaktadır.

Davranışsal bağımlılıkların bir kısmının madde bağımlılığıyla benzer özellikler gösterdiği görülmektedir. Patolojik kumar, kleptomani gibi rahatsızlıkların DSM-IV-TR versiyonunda bu bozuklukların tanı kriterleri belirlenmiş fakat madde bozukluğundan ayrı bir kategori olarak dürtü bozukluğu olarak adlandırılmıştır.

Alışveriş hastalığı, deri yolma hastalığı, abartılı güneşlenme, bilgisayar/video oyunları ve internet bağımlılığı rahatsızlıklarının hala davranışsal bağımlılığa dâhil olup olmadığı tartışmaya açık olmakla beraber DSM'ye ilave edilebileceği düşünülmektedir (Holden, 2010 akt. Grant ve ark., 2015). Nitekim DSM-V (2013)'te deri yolma, DSM-V Bölüm III (2013)'te bilgisayar oyunları bağımlılığı DSM'ye ilave edilmiştir. Bu da gösteriyor ki bağımlılık olarak adlandırılan diğer rahatsızlıkların beklenen kriterleri sağlaması durumunda tam anlamıyla bozukluk olarak DSM'de tanımlanması mümkün olabilir.

Dürtü bozukluklarının tümünü ya da dürtü ile nitelendirilmiş bozuklukları davranışsal bağımlılık olarak ele alınmasının yanlış olduğu düşünülmektedir. Buna sebep olarak birçok dürtü bozukluğunun (örneğin; patolojik kumar, kleptomani) madde bağımlılığıyla temel özellikleri paylaşmasına rağmen “aralıklı patlayıcı bozukluk” olarak bilinen zaman zaman ciddi problemlere yol açan aşırı agresiflik dürtü bozukluğunun madde bağımlılığıyla benzer özellik taşımadığı görülmektedir (Grant ve ark., 2015).

## **2.6 İnternet Bağımlılığı Nedir?**

Genel olarak bağımlılık denildiğinde ilk akla gelen kavramlar her ne kadar alkol, kumar ve madde olsa da 21. yüzyılda bağımlılık türlerinde özellikle teknolojik aletlere bağımlılıkta artış meydana gelmektedir (Doruk, 2007). Bu teknolojik aletlerden biri olan günümüzde artık iyice yaygınlaşan ve bu yaygınlaşmayla bilinçsiz kullanımı tehlikeli sonuçlara varan “internet bağımlılığı” kavramı, üzerinde durulması gereken bir alan haline gelmiştir.

İnternet bağımlılığı kavramı ilk olarak 1995 yılında psikiyatrist Ivan Goldberg'in DSM-IV'ün karmaşıklığını ve katılığını göstermek amacıyla burada yer alan bazı bağımlılık kriterlerini “İnternet Bağımlılığı Bozukluğu” olarak uyarlayıp meslektaşlarına bunu elektronik posta olarak yollamasıyla ortaya çıkmıştır. Goldberg bunu ilk olarak şaka amaçlı yapmış olsa da meslektaşlarından gelen geri dönüşlerin bu bağımlılığa uygun belirtiler gösterdiklerini ve meslektaşlarının kendisinden bu konuda yardım beklediklerini öğrenmesiyle İnternet Bağımlılık Destek Grubu'nu kurarak bu konuda çalışmalarına başlamıştır (Ekici, 2002).

İnternet bağımlılığı kavramı zamanla farklı araştırmacılar tarafından farklı şekillerde isimlendirilmiştir. “Internet Addiction (İnternet Bağımlılığı)” terimini, Young (1996), Young ve Rodgers (1998), Pratarelli vd. (1999), Chou ve Hsiao (2000), Bölükbaş (2003), Cengizhan (2005), Işık (2007), Kurtaran (2008), Seo vd. (2009), Günüç (2009), Üçkardeş (2010), Esen (2010), Çakır vd. (2011), Kaya (2011), Alaçam (2012), Çetinkaya (2013), Bozkur (2013) ve Jiang (2014) gibi bazı araştırmacılar kullanırken, “Problematic Internet Use (Problemlı İnternet Kullanımı)” terimini Shapira vd. (2003), Yellowlees ve Marks (2007), Caplan vd. (2009), Tutgun (2009), Sevindik (2011) ve Zorbaz (2013) gibi araştırmacılar kullanmışlardır. “Pathological Internet Use (Patolojik İnternet Kullanımı)” terimini Bayraktar (2001), Gönül (2002), “Compulsive Internet Use (Kompulsif İnternet Kullanımı)” terimini ise Greenfield (1999) gibi araştırmacılar kullanmışlardır.

“İnternet bağımlılığı (internet addiction)” kavramını ilk zamanlar Goldberg ve Young kullanmışsalar da daha sonraki çalışmalarında “problemlı internet kullanımı (Pathological Internet Use)” kullanımını tercih etmişlerdir. Bunun nedeni ise “problemlı internet kullanımı” kavramının “internet bağımlılığı” kavramından daha klinik bir kavram olmasıdır. Bunun yanı sıra “Patolojik internet kullanımı” kavramı da “problemlı internet kullanımı” kavramı gibi diğer araştırmacılar tarafından kullanılmaya başlanmıştır (Günüç, 2009). Bu çalışmada ilk kez 1995 yılında Goldberg tarafından adı anılan ve Young (1996) tarafından yapılan ilk çalışmada da “İnternet Bağımlılığı” olarak adlandırılan kavram tercih edilmiştir.

Bu kavram karmaşıklığının yanı sıra internet bağımlılığını bozukluk olarak tanımlayanlar olabildiği gibi bozukluk olmadığını savunan görüşler de bulunmaktadır. Young, Greenfiel, Orzack gibi psikolog ve psikiyatristler internet bağımlılığını bir bozukluk olarak görüp bu hastalığın teşhisinde kumar, alkol bağımlılığı araştırmalarında kullanılan teşhis kriterlerinden uyarlamalarla araştırmalarını gerçekleştirmişlerdir (Ekici, 2002). Grohol ise internet bağımlılığının bir bozukluk olarak görülmesine karşı çıkmıştır. Sebep olarak araştırmalardaki yöntemsel aksaklıkları vurgulamıştır. Aslında böyle bir hastalığın olmadığı, depresyon, anksiyete gibi rahatsızlıkların bir sonucu olarak insanların kendilerini internetle oyalamaya çalıştığı bu sebeple bu tür bir aşırı kullanıma maruz kaldığı

görüşünü savunarak bu insanların da diğer bağımlılık türlerindeki tedavi yöntemleriyle tedavi edilmesi gerektiğini düşünmektedir (Ekici, 2002:230).

İnternet bağımlılığının DSM’de bozukluk olarak belirtilmemesinin nedenini DSM-V (2013:481) şu şekilde gibi açıklamıştır;

İnternet bağımlılığı abartılı davranış biçimi olarak tanımlanmıştır, ancak bunlarla ilgili yapılan araştırmalar ve diğer davranışsal sendromlar yeterince açık değildir. Bu nedenle, tekrarlayan davranış grupları, davranışsal bağımlılık olarak isimlendirilenler ile “seks bağımlılığı”, “egzersiz bağımlılığı” veya “alışveriş bağımlılığı” gibi alt kategoriler dâhil edilmemiştir, çünkü şu an tanı kriteri oluşturmak için bağımsız değerlendirme kanıtları yetersizdir ve izlenecek yol tanımlamalarının bu davranışları zihinsel bir rahatsızlık olarak tanımlanması gerekmektedir. Bu da gösteriyor ki bahsi geçen kriterler sağlandığı vakit internet bağımlılığının DSM’de bozukluk olarak tanımlanması mümkündür.

Yıldız ve Bölükbaş (2005), internet bağımlılığını, aşırı internet kullanma isteğinin önüne geçilememesi, bunun haricinde geçirilen vaktin önemsiz olarak görülmesi, internette ayrı kaldığı vakit ise aşırı sinirli olma ve saldırganlık davranışlarının görülmesi olarak tanımlamaktadırlar. Buna sebep olarak, gerçek dünyadan uzaklaşan, toplumdaki soyutlanan bireylerin sanal dünyada gerçek olmayan faaliyetler ve ilişkiler içine girerek, alkol, sigara ve uyuşturucu bağımlılığı gibi bilgisayar ve internet bağımlısı olduklarını savunmaktadırlar.

Zorbaz (2013), genel olarak problemlili internet kullanımını bireyin kontrol altına alamayacağı derecede interneti yoğun olarak kullanması, bunun sonucu olarak da sorumluluklarını yerine getirememesi ve sosyal ilişkilerinde problem yaşamaması olarak tanımlamaktadır. Işık (2007) benzer tanımı internet bağımlılığı için yapmıştır.

Gönül (2002) ve C. Yalçın (2003), bağımlılığın internete değil internetin içeriğine ve imkânlarına karşı geliştirilen bir rahatsızlık olduğunu savunmaktadır. Bazı bireylerin interneti ihtiyaçları doğrultusunda sınırlandırabilirken bazı bireylerin bunu başaramadığını, iş hayatında ve sosyal hayatlarında bu durumdan kaynaklı kayıplar yaşadığı, bu kayıpların zarar verici boyutlara ulaştığı ve normalden belirgin

sapma göstermesi nedeniyle patolojik olarak tanımlanmıştır. Klinik durumlar için daha uygun bir terim olarak “Patolojik İnternet Kullanımı”nı tercih etmiştir. Bayraktar (2001), patolojik internet kullanımını, internetin kompulsif şekilde aşırı kullanımı ve yokluğunda oluşan rahatsızlıklar olarak tanımlamıştır.

Bu tanımların yanı sıra sağlıklı internet kullanımının da tanımı yapılmıştır. Sağlıklı internet kullanımı, internetin bilişsel veya davranışsal bozukluklara yol açmadan, gerçek ve sanal hayatı birbirinden ayırt ederek uygun zaman aralıklarında kullanılmasıdır (Davis, 2001, Akt: Günüç, 2009).

Günüç (2009), aşırı internet kullanımının problem teşkil etmesindeki başlangıç noktasını, bireyin internet kullanımının ev, okul ve iş hayatında aksaklıklara, olumsuz sonuçlara yol açması olarak görmektedir. İnternetin insanlarda teknolojiyi kullanabilme becerisi, zaman yönetiminde tecrübe, bilgiye ulaşma yollarını kavrama gibi yararlarının yanı sıra çocuklarda dil gelişimi, bilişsel, sosyal ve akademik gelişime de katkı sağladığı düşünülse de (Doruk, 2007), uyku problemleri, sabahları aşırı yorgunluk, uykusuzluktan kaynaklı okula veya işe geç kalma, verimliliğin azalması, obezite, bel ve sırt ağrıları, gözle ilgili problemler, ailevi, mesleki, sosyal ve ekonomik problemler gibi birçok olumsuz sonuçlara yol açtığı görülmüştür (Üçkardeş, 2010). Bu olumsuz sonuçların temel nedeni bilgisayar ve internet kullanımı değil, bu ortamlardaki iletişim araçlarının bilinçsiz ve yanlış kullanımındır (Doruk, 2007).

## **2.6.1 İnternet Bağımlılık Nesneleri**

İnternete bağımlılığı kolaylaştıran nesnelere olarak bilinen internet bağımlılık nesneleri şunlardır.

### **2.6.1.1 Çevrimiçi Seks (Pornografi)**

İnternet bağımlılık nesnelерinin en kolay ulaşılabilir olduğu ve en sık kullanılan nesnesi olarak bilinmektedir (Sevindik, 2011). İnternet pornografisi özellikle web siteleri, dosya paylaşım programları ve forumlar gibi internet aracılığıyla yaygınlaştırılan bir tür olmakla beraber 1980’li yıllardan itibaren internette yer alarak, 1981’de ise internetin genel kullanıma açılması ve “www”nun ortaya çıkışıyla adını tam anlamıyla duyurmuştur (Cömert, 2007).



Günlük yaşamda karşılığı olmayan güdülerin en çok da cinselliğin giderilmesinde bu güdünün bastırılmışlık oranına göre internet üzerinden yapıma olasılığının artıp azalması söz konusu olabilmektedir (Bölükbaş ve Yıldız, 2005)

İnternette pornografik görüntülerle isteyerek veya tesadüfen karşılaşan çocukların duygusal gelişimi olumsuz etkilenmektedir (Doruk, 2007) Çocuklar ve gençler internette yer alan bu ahlakdışı olaya dâhil edilerek toplumsal problemlere yol açmaktadırlar (Sevindik, 2011).

#### **2.6.1.2 Çevrimiçi Oyunlar**

Çevrimiçi oyunların herkese açık olması, bu tür sitelere üyeliğin kolayca sağlanabilmesi ve ücretsiz olması internet bağımlılığı açısından risk faktörü oluşturmaktadır (Gönül, 2002). Yetişkin ve gençlerin yanı sıra günümüzde çocukların da risk altında olduğu bu alanda çevresine karşı duyarsızlaşan, gerçek yaşamdaki duyguları tadamayan, sanal dünyaya bağlı bireylerin yetişmesi kaçınılmaz olmaktadır (Sevindik, 2011).

Bireyin oyun başında saatlerce vakit geçirme isteğinin altında kendisini başkalarına ispat etme duygusu yatmaktadır. Oyunların şiddet içeriklerine ve hayal ürünlerine sahip olması bireyler açısından ilgi çeken önemli noktalardır (Güntüç, 2009).

Çevrimiçi oyunlarda bireyler takma isimlerle yarışmayı sürdürürken başarılı olmaları durumunda bir üst seviyeye geçip o takma ismi tüm dünyaya duyurma arzusu yatarken başarısız olma durumunda ise başarısızlıklarını kendilerine değil o takma isme yüklemektedirler (Gönül, 2002).

#### **2.6.1.3 Çevrimiçi Kumar**

Bireyin istediği kişiyle her türlü kumarı internet üzerinden oynayabilmesini ifade etmektedir. Bu kumar türünün bazı ülkelerde teşviki sağlanırken bazı ülkelerde yasaklanmış olması bile bireyin internette kredi kartı aracılığıyla farklı ülkelerin kumar sitelerinden aktivitesine devam edebilmesini sağlamaktadır (Gönül, 2002).

#### **2.6.1.4 Çevrimiçi Borsa**

Bireylerin konuyla ilgili internetin sunmuş olduğu sınırsız bilgi yoluyla borsa hakkında saatlerce araştırma yapıp farklı insanlarla fikir alışverişinde bulunup gün içerisinde defalarca borsa alışverişi yapmasıyla gerçekleşen durumdur (Gönül, 2002).

#### **2.6.1.5 Çevrimiçi Alışveriş**

Son yıllarda daha çok yaygınlaşan ve özellikle ticari şehirlerin daha az yoğunluklu olduğu bölgelerde görülen bu bağımlılık nesnesinde insanlar internet üzerinden satın alma işlemi yapabildikleri gibi aynı zamanda satış işlemlerini de gerçekleştirebilmektedirler (Gönül, 2002). Asıl problem internette yapılan alışverişten ziyade bunun sürekli ve bilinçsiz yapılması sonucunda tehlikeli bir boyuta ulaşmasıdır.

#### **2.6.1.6 Çevrimiçi Sohbet**

Daha çok içedönük ve özgüven eksikliği olan insanların tercih ettiği sanal sohbetlerde birey kendisini diğer insanlara beğendirmeye ve kabullendirmeye çabası içerisine girmektedir. Bunun sonucunda yaptıkları bu aktivite hayat tarzlarına dönüşüp kalıcı hale gelebilmektedir (Doruk, 2007) Ayrıca kendileri farklı şahıslar olarak tanıtabilmekte ve zamanla hayal ürünü olan bu kişiliklere bürünebilmektedirler. Bu durum bireylerin kişilik gelişimini de olumsuz etkileyebilmektedir (Doruk, 2007)

Sohbet odalarında cinselliğin çok rahatça konuşulabildiği gerçeği de bilinmektedir (Bölükbaş ve Yıldız, 2005). Kişiler sohbet odalarında kendilerini farklı biri olarak gösterebilmenin rahatlığını yaşayabilmektedirler. Fakat bunun sonucunda özellikle evli bireyler açısından kötü sonuçlar doğurabilmektedir (Gönül, 2002).

### **2.7 İnternet Bağımlılığının Akademik Eğitime Etkisi**

İlk önceleri internet önemli bir eğitim aracı olarak görülmüş ve tüm okullarda kullanılmaya teşvik edilmiş ve sınıflara internet bağlantıları kurulmuştur. Young, makalesinde verdiği bir çalışmada öğretmenlerin, kütüphanecilerin ve okul idarecilerinin %86'sının internetin öğrencilerin performansını arttırmadığını, tam tersine bozduğu görüşünde olduklarını belirtmiştir. Young yapmış olduğu başka bir çalışmada ise internet kullanımına bağlı olarak öğrencilerin %58'inde çalışma

düzeninde bozulma, ders başarısında düşme, sınıf tekrarı gibi sorunların görüldüğünü belirtmiştir (Young, 2004).

İnternet aslında ideal bir araştırma aracı olmasına rağmen, öğrencilerin çoğu zaman ilgisiz web sayfalarını gezdikleri, sohbet odalarında konuşmaya daldıkları, sanal oyun oynadıkları görülmektedir (Arısoy, 2009; Aksoy, 2009).

İlk önceleri internet önemli bir eğitim aracı olarak görülmüş ve tüm okullarda kullanımı teşvik edilmiş, sınıflara internet bağlantıları kurulmuştur (Aksoy, 2009). Young yaptığı bir çalışmada öğrencilerin yüzde 58'inde çalışma düzeninde bozulma, ders başarılarında düşme, sınıfta kalma gibi sorunlar görülmektedir (Young, 2004).

### **2.7.1 İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri**

İnternet bağımlılığı tanı kriterlerinde bu alanda ilk internet bağımlılığı terimini kullanan Goldberg (1995) ve bu alanda ilk araştırmayı yapan Young (1996)'ın tanı kriterlerine yer verilmiştir.

#### **2.7.1.1 Goldberg'in İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri**

Goldberg (1995)'in DSM-IV'ten aldığı bazı bağımlılık kriterlerini internete uyarlamasıyla 12 aylık bir dönemin herhangi bir zamanında ortaya çıkan, aşağıdakilerden üçünü (ya da daha fazlasını) sergileyen klinik olarak kayda değer bozulmaya ya da sıkıntıya yol açan bir internet kullanım bozukluğu modelini tanılamıştır.

1. Aşağıdakilerden biriyle tanımlanan tolerans:
  - A. Tatmin olmak için önemli derecede giderek artan internet kullanım süresi ihtiyacı
  - B. Sürekli olarak aynı sürelerde internet kullanımı ile gösterdiği etkinin önemli ölçüde azalması
2. Aşağıdakilerden biriyle belirtilen yoksunluk:
  - A. Yoksunluk sendromunun özelliği
    - I. Ağır ve uzun süreli internet kullanımında durgunluk (ya da azalma)

II. Aşağıdakilerden ikisinin (ya da daha fazla) 1. kriterden sonra birkaç günden bir aya kadar bir süre içerisinde ortaya çıkması

- Psikomotor ajitasyon
- Huzursuzluk
- İnternette neler olduğuyula ilgili takıntılı düşünme
- İnternetle ilgili fantezi ve hayaller
- İstemli ya da istemsiz parmaklarla klavyede yazıyormuş gibi hareketler yapma

**B.** 2. kriterdeki semptomların sıkıntı ya da sosyal, mesleki ya da diğer önemli işlevsel alanlarda bozukluklara neden olması

3. Genellikle planlanandan daha sık ve daha uzun sürelerde internet erişimi sağlanır.
4. İnternet kullanımını kontrol etme ya da azaltmak için sürekli bir istek ve başarısız girişimler vardır.
5. İnternet kullanımıyla ilişkili aktivitelerde çok fazla zaman harcanır (Örneğin, internet kitapları satın almak, yeni “www” tarayıcıları denemek, internet sağlayıcıları araştırma, İndirilen materyallerin dosyalarını düzenleme)
6. İnternet kullanımı yüzünden önemli sosyal, mesleki ya da eğlence aktivitelerinden vazgeçilir ya da azaltılır.
7. İnternet kullanımı sürekli ve tekrarlayan olası sosyal, mesleki ya da psikolojik problemlere neden olduğu ya da daha da kötüleştirdiği bilinmesine rağmen sürdürülür (uyku yoksunluğu, evlilik zorlukları, sabahın erken saatlerindeki randevulara geç kalma, mesleki görevlere olan ilgisizlik ya da önemli gördüğü kişiler tarafından terkedilmişlik hissi) (Goldberg, 2015).

### **2.7.1.2 Young'un İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri**

DSM-IV'te yer alan patolojik kumar kriterleri ile patolojik internet kullanımının doğasına uygun olduğu için internet bağımlılığı tanı kriterleri olarak uyarlanmıştır (Young, 1996). DSM-IV'te patolojik kumar bağımlılığı kriterleri on maddeden oluşurken bu maddelerden ikisinin internet için uygun olmadığı görüşüyle sekiz madde üzerinden kriterler oluşturulmuştur (Young, 1996).

1. İnternetin zihninizi meşgul ettiğini hissediyor musunuz? (Önceki çevrimiçi aktivite hakkında düşünmek, bir sonraki çevrimiçi aktiviteyi beklemek)
2. Tatmin olmak için gittikçe artan sürelerle internet kullanımına ihtiyaç duyuyor musunuz?
3. İnternet kullanımını kontrol etme, azaltma ya da durdurmaya yönelik tekrarlayan başarısız girişimlerde bulundunuz mu?
4. İnternet kullanımını azaltma ya da durdurma için girişimde bulunduğunuzda kendinizi huzursuz, huysuz, karamsar ya da kızgın hissediyor musunuz?
5. Başlangıçta planladığınızdan daha uzun süre çevrimiçi kalıyor musunuz?
6. İnternet yüzünden ilişkilerinizle işle, eğitimle ya da kariyerle ilgili fırsatları tehlikeye ya da riske attığınız oldu mu?
7. Aile üyelerine, terapistlere ya da başkalarına internete ne derece ilgili olduğunuzu gizleyerek yalan söylediğiniz oldu mu?
8. İnterneti, problemlerinizden kaçmak ya da hoşnutsuzluğunuzu azaltmak için bir yol olarak görüyor musunuz? (Young, 1996)

Yukarda yer alan sekiz sorudan beş veya daha fazlasına ‘Evet’ cevabının verilmesi bağımlı internet kullanıcılarının varlığını ifade eder. Geriye kalanlar ise normal internet kullanıcıları olarak sınıflandırılmaktadır (Young, 1996).

### **2.7.1.3 Beard ve Wolf’un Önerdiği İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri**

Aşağıdakilerin (1-5) hepsinin mevcut olması

1. İnternetle ilgili aşırı zihinsel meşguliyet (ya bir önceki çevirim-içi etkinliğini düşünme ya da sonraki çevirim-içi seansını bekleme gibi),
2. İstenilen zevki almak için internette giderek daha fazla kalma ihtiyacı duyma,
3. Birçok kez başarısız olmuş olan internet kullanımı kontrol altına almada ya da kullanımı bırakma girişimi,
4. İnternet kullanımını azaltmaya ya da bırakmaya çalışıldığında huzursuz, depresif ya da iritabl olma
5. Kalmayı planladığından daha uzun süre internete bağlı olma,

Ve aşağıdakilerden en az birinin olması;

1. İnternet kullanımı yüzünden önemli bir ilişkisini, işini ya da eğitimiyle mesleğinde başarı kazanması ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atar ya da kaybeder
2. İnternet kullanımını sağlamak için aile üyelerine ya da başkasına yalan söyleme
3. Sorunlarda kaçmak için ya da disforik bir duygudurumdan (çaresizlik, suçluluk, depresyon, anksiyete duyguları vb) (Beard ve Wolf, 2001).

#### **2.7.1.4 Shapira Tarafından Geliştirilen İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri**

Aşağıdakilerden en az biriyle karakterize uyumu bozucu internet kullanımı

1. İnternet kullanımı ile ilgili karşı koyulmaz düşüncüler
2. Planlandığından daha uzun süre internet kullanımı
3. İnternet kullanımının ya da kullanımıyla ilgili zihinsel meşguliyetin, sosyal iş ve diğer işlevsellik alanlarında belirgin olarak bozulmaya yol açması
4. Aşırı internet kullanımının sadece hipomani veya mani dönemlerinde olmaması veya diğer eksen I bozukluğu ile ilgili daha iyi açıklanamaması (Shapira ve ark. 2003).

Bu araştırmalarda yapılan faktör analizi sonucunda internet bağımlılığın ile ilgili dört faktör ortaya çıkmıştır.

1. **İnternete gömülme (absorbsiyon):** İnternetle aşırı uğraş, internet kullanımını kontrol edememe
2. **Olumsuz sonuçlar:** Sıkıntı verici ya da sorun yaratan davranışlar (aileyle vakit geçirmektense internete girmeyi tercih etme)
3. **Uyku bozukluğu:** İnternete girmek için uyku düzenini bozma ya da uykusunu internete girmeye göre ayarlama
4. **Yalan:** Diğer insanlara internetteki kimliği ya da internete ne kadar süre harcadığı ile ilgili yalan söyleme (Shapira ve ark. 2003).

#### **2.7.1.5 Ko ve arkadaşları tarafından önerilen internet bağımlılığı tanı Kriterleri**

Ko ve arkadaşları (2005), psikiyatrik görüşme ve Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği'ni (2003) kullanarak ergenlerde internet bağımlılığını tanımlamak için bir

kriter kümesi oluşturmuştur. Oluşturulan her bir kriterin tanısal doğruluğu oldukça yüksek olarak saptanmıştır.

Ko ve arkadaşları tarafından ergenlerde internet bağımlılığı için önerilen tanı ölçütleri (2005): 3 aylık dönem içinde herhangi bir zaman ortaya çıkan, klinik olarak belirgin bozulma ya da sıkıntıya yol açan internetin uygunsuz kullanımı öyküsü şeklinde sıralanmıştır

**A. Aşağıdaki belirtilerin en az 6'sının bulunması.**

1. İnternette yapılan aktiviteler ile ilgili aşırı yoğunlaşmış düşünce.
2. İnternet kullanma dürtüsünü engelleme konusunda yineleyici biçimde başarısız olma.
3. Tolerans: İstenen etkiyi sağlamak için belirgin olarak artmış miktarlarda internet kullanma gereksinimi.
4. Yoksunluk: Aşağıdakilerden herhangi birinin varlığı
  - İnternet aktivitelerinden uzak kalmayı takip eden günlerde disforik duygudurum, anksiyete, irritabilite ve sıkılma hissi.
  - Yoksunluk semptomlarından kurtulmak ya da kaçınmak için internet kullanımı.
5. İnterneti çoğu kez tasarlandığından daha uzun süre kullanma.
6. İnternet kullanımını bırakmak ya da denetim altına almak için sürekli bir istek ya da boşa çıkan çabalar olması.
7. İnternet aktiviteleri ile ilgili aşırı zaman harcama.
8. İnternete ulaşmak için gerekli aktiviteler üzerine aşırı zaman harcama.
9. İnternet kullanımının neden olduğu ya da alevlendirmiş olabileceği, sürekli olarak var olan ya da yineleyici bir biçimde ortaya çıkan fiziksel ya da psikolojik bir sorunun olduğu bilinmesine karşın internet kullanımının sürdürülmesi.

**B. İşlevsel bozukluk: Aşağıdaki semptomların en az biri bulunmalı.**

1. Okul ve evdeki temel sorumlulukları yerine getirmeyi etkileyecek şekilde tekrarlayan internet kullanımı.
2. Sosyal iletişimin bozulması

3. İnternet kullanımı nedeniyle okul kurallarına veya yasalara karşı gelme.
- C. İnternet bağımlılık davranışı, psikotik bozukluk veya bipolar bozukluk ile açıklanamaz.

DSM-IV ve ICD-10'da bilgisayar ya da internetin problemlili kullanımı ile ilgili özel bir tanımlama henüz yoktur (Liu ve ark., 2007) ve mevcut tanı sistemlerine göre “Başka Türü Adlandırılmayan Dürtü Kontrol Bozukluğu” tanısı altında değerlendirilmektedir (DSM, 2000). Ancak son yıllarda internet kullanma alışkanlıklarının bir bağımlılıktan söz edilebilecek boyuta ulaştığına dair yayınlar ve vaka bildirimleri hızla artmaktadır. Bu nedenle bu bozukluğun belirleyici özelliklerini tanımlayacak ve araştırmalarda kolaylık ve bütünlük sağlayacak tanı kriterlerine ihtiyaç duyulmaktadır (Liu ve ark., 2007).

## 2.8 Stresin Tanımı

Stres kavramı, özellikle bedensel ve ruhsal sağlığı korumaya yönelik alanlarda sıklıkla ele alınsa da ekonomi, siyasal bilimler, işletme ve eğitim gibi pek çok alanda da kullanılmaktadır. Hemen her gün gazetelerde ya da dergilerde stresin tanımına, yönetimine ve azaltılmasına ilişkin haberleri ve bilgileri de görmek olasıdır. Bunlara ek olarak stres kavramı, günlük yaşamın içerisinde hemen hemen herkes tarafından kullanılmakta olup konuşma dilinin içerisinde de yer almaktadır.

Stres kavramı, Fransızca “Estrece” ve Latince “Estrictio” kelimelerinden türetilmiştir ve kavrama tarihsel süreçte farklı anlamlar yüklenmiştir (Baltaş ve Baltaş, 1993). Kavram, 17. yüzyılda “felaket, bela, dert, keder, elem” anlamlarında kullanılmıştır. 18 ve 19. yüzyıllarda kavramın anlamı değişmiştir. Bu dönemde kavram, “kişiye, ruhsal yapıya, organlara ya da objelere karşı yöneltilen güç, baskı ve zorlama” anlamlarında kullanılmıştır (Şahin, 1998). Stres, Fransız Fizyolog Bernard tarafından 1950’lerde tıp alanında, “organizmanın dengesini bozan uyaranlar” olarak tanımlanmıştır. Aynı yıllarda Selye, stresi önceleri “organizmaya zarar veren uyaran olarak” tanımlarken, daha sonraları “organizmada zorlanma sonucu ortaya çıkan tepki” olarak değerlendirmiştir (Akt. Köknel, 1998).



Literatüre bakıldığında, stres kavramına yüklenen anlamların kaynaktan kaynağa ve yazardan yazara değişmekte olduğu görülmektedir. Örneğin; stres, Ruh Bilimleri Sözlük'ünde, "bir organizmanın üstesinden gelmesi gereken koşullar karşısında verdiği tepki durumu" olarak tanımlanmaktadır (Erkuş, 1994). Öte yandan stres, Cüceloğlu (1996) tarafından, "bireyin fiziksel ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı çaba" olarak ele alınmaktadır. Sonuç olarak, kavrama yüklenen anlamlara bakıldığında stresin, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durum olduğu söylenebilir.

Stres, oluşum şekilleri açısından incelenebilir. Fried (1980), stresi oluşum şekillerine göre üç düzeyde tanımlamıştır: Birinci düzey, felaket stresidir (catastrophic stress). Felaket stresi, büyük alanları ve insan topluluklarını etkileyen felaketlerin (deprem, sel gibi) neden olduğu strestir. İkinci düzey, akut strestir. Akut stres, krizler ya da bireyleri etkileyen anlık olaylar sonucunda oluşan stres çeşididir. Üçüncü düzey ise, günlük (endemic stress) strestir. Günlük stres, günlük yaşam içerisinde sürekli olarak varlığını gösteren ve bireyleri tehdit eden strestir.

Stres yaşantısı, bir süreç olarak da değerlendirilebilir. Bu noktada, bireylerin stres karşısında göstermiş oldukları tepkileri, üç aşamada şekillenir: Alarm aşaması, direnç aşaması ve tükenme aşaması. Bu üç aşamaya literatürde "genel uyum sendromu" adı verilir. Birey alarm aşamasında, öncelikle stresörü algılar. Daha sonra stresörle ya mücadele etmek ya da ondan uzaklaşmak için harekete geçer. Direnç aşamasında birey, artan enerjisi ve hızlanan kan dolaşımı sayesinde stresle mücadeleye devam eder. Ancak direnç aşaması uzarsa birey yorgun düşer; çökkünlük yaşar. Birey, stresörün baskısının yoğun ve sürekli olması durumunda tükenme aşamasına gelir. Tükenme aşamasında bireyin dengesi bozulur, bireyin bitkinliği ve yorgunluğu artar (Papas, 1997; Baltaş; 1984; Bernstein, 1994).

Stresin, insanların fiziksel ve psikolojik iyi oluşları üzerinde önemli etkileri vardır. Araştırmalar, stresin madde kullanımı, intihar, depresyon, kalp bozuklukları ve bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi önemli psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklara neden olduğunu ortaya koymuştur (Greenberg, 1990; Lazarus ve Folkman, 1984).

Stres, her zaman birey için olumsuz olarak değerlendirilmemelidir. Stres koşulları, bireylerin kapasitelerini engelleyebilirken öte yandan kapasitelerini ortaya koymalarını da sağlayabilir. Örneğin; hafif düzeydeki stres, birey için uyarıcı olabilir, bireyi harekete geçirebilir. Adeta bir güdülenme aracı olabilir. Ancak stresin düzeyi yoğunlaştıkça, bireyler için fiziksel, psikolojik ve davranışsal problemler görülebilir (Rowshan, 2000).

### **2.8.1 Ergenlikte Stres Nedenleri**

Stresin oluşması için öncelikle, organizmanın uyum sağlayıcı mekanizmalarını sarsan ve tehlikeye düşüren koşulların ve faktörlerin olması gerekir. Bu koşullara ve faktörlere “stresör” adı verilir. Stresörler, organizmanın dengesini bozar. Birey, bozulan denge karşısında, dengeyi sağlamak için fizyolojik, bilişsel ve davranışsal tepkiler üretir (Baltaş, 1984).

Genel olarak bakıldığında, günlük yaşamda bireyler için stres oluşturan olaylara, “stresli yaşam olayları” denilmektedir. Eşin ölümü, işten atılma, emekli olma, önemli kişilerin kaybı, yeni bir okula başlama gibi olayları, stres verici yaşam olayları bağlamında değerlendirmek olasıdır. Bireyin içinde bulunduğu gelişim dönemi, cinsiyeti, toplumsal çevresi, yaşadığı zaman dilimi gibi pek çok faktör, bireyin farklı stres verici yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalmasına neden olabilir (Köknel, 1988).

Yaşam olayları içerisinde bireylerin streslerini artıran ve önceden stres oluşturu etkileri tahmin edilen iki önemli stres faktörü bulunmaktadır. Bu faktörlerden ilki, bireyin iş yaşamıdır. Birey, iş yaşamından doyum alamaz hale geldiğinde günlük stres düzeyinde artış olur. İş yerlerinde yaşanan rollerdeki belirsizlikler, olumsuz kişilerarası ilişkiler, rol çatışmaları ve yoğun iş yükü, önemli stres kaynaklarıdır (Baltaş ve Baltaş, 1993). Bireyin gerçekleşmesi olası olmayan hedefleri ve beklentileri de ikinci faktördür. Bireyin kendi yetenek düzeyinde hedeflerinin olması ve bunlar için çaba göstermesi bireyi güdüleyici bir etkiye sahip olur. Bireyin kendi kapasitesinin üzerinde beklentilere ve hedeflere sahip olması ise, bireyin stres yaşamasına neden olur (Csikszentmihayli, 2005).

Pek çok araştırmacı ve kuramcı, çocuk ve ergenlerin karşı karşıya kaldıkları stresör tiplerini belirlemeye ve sınıflamaya çalışmıştır. Yapılan sınıflamalara bakıldığında; araştırmacılar, okul temelli stresörleri, akademik (akademik performans ve başarı beklentisi vb.) ve sosyal (öğretmenlerle ve akranlarla ilişkiler) olmak üzere iki grupta ele almışlardır.

Stres konusunda çalışmalarda bulunan Elkind'e (1986) göre de, ergenlerin karşı karşıya oldukları üç çeşit stresör bulunmaktadır: gibi.

- 1. Görülebilir ve önlenbilir stresörler:** Madde kullanımı ve kuralların çiğnenmesi
- 2. Görülemez ve önlenemez stresörler:** Bu stresörler, beklenmedik stres faktörleri olarak da ifade edilmektedir. Görülemez ve önlenemez stresörler, yaşam olayları içerisinde bireyin yaşamında büyük değişikliklere neden olur. Kişinin yakınlarından birini kaybetmesi, kaza ve yaralanma olayları ve doğal afetler, beklenmeyen stres faktörlerine örnektir.
- 3. Görülebilir; fakat önlenemez stresörler:** Sınavlar gibi ( Akt. Cicchetti ve Toth, 1997).

İçinde stres barındıran yaşam deneyimleri, ergenlerin öznel iyi oluşları ve sağlıklı bir şekilde gelişmeleri için olası tehdittir. Çocuklar ve ergenler sıklıkla stres içeren yaşam olayları ile karşı karşıyadırlar. Amerika'da yapılan çalışmalarda ergenlerin %25'nin strese neden olan yaşam olaylarına maruz kaldıkları saptanmıştır (Cicchetti ve Toth, 1997).

Strese neden olan yaşam olayları ile ergenlerin psikolojik sağlıkları arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarda araştırmacılar, stresli koşullarda ergenlerin davranışlarına bakmışlardır. Bu bağlamda ergenlerin, günlük yaşam stresörleriyle (ilkokuldan liseye geçmek, akran baskısına maruz kalmak vb.) ve şiddetli stresörlerle (doğal afetler ve şiddete maruz kalma, sevilen birinin kaybı gibi.) karşı karşıya oldukları bulunmuştur (Kenny, 2000).

Kısacası, ergenler için stres verici faktörler şunlardır: Gelişimsel görevler, aile ve akranlarla ilişkiler, okul ve sınavlardan kaynaklanan sorunlar, önemli birinin

ölümü, sağlık problemleri ve cinsellikle ilgili problemler (Oral, 1994; McNamara, 2000; Kulaksızoğlu, 2001; Jose ve Huntsinger, 2005). Ayrıca baş ağrısı, astım, karın ağrısı gibi belli başlı bazı rahatsızlıklar da stres veren yaşam olaylarıyla ilişkili bulunmuştur (Kenny, 2000).

### **2.8.2 Ergen Gelişimi Bağlamında Stres**

Gelişim dönemleri açısından bakıldığında; stres konusunun ergenler için oldukça önemli olduğu görülmektedir. Normal yaşam akışı içerisinde yer alan olaylar, ergenlerin stres yaşamalarına neden olabilmektedir. Annenin ya da babanın kaybı, günlük yaşam içerisinde meydana gelen küçük değişiklikler, ekonomik sorunlar gibi yaşam olayları ergenler için önemli stres kaynaklarıdır (Cicchetti ve Toth, 1997).

Normal gelişimsel süreç de ergenler için stres nedeni olabilmektedir. Çünkü ergenlik, geçiş dönemidir. Bu dönemde ergen, toplumsal, biyolojik ve psikolojik değişikliklerin oluşturduğu stresle başa çıkma durumundadır (Patterson ve McCubbin, 1987). Erinlikle birlikte ergenlerde artan oranda fizyolojik değişiklikler gözlenir. Ergen, artan bilişsel kapasitesini yaşam deneyimleri ile bütünleştirmek durumundadır. Ayrıca ergenler, annelerinden ve babalarından giderek bağımsızlaşarak özerklik gereksinimlerine yanıt aramaktadırlar. Benzer ya da farklı cinsiyetten kişilerle etkileşime geçerek ve uygun sosyal rolleri öğrenerek ilişkilerini yapılandırmaktadırlar. Akademik gereklilikleri yerine getirmekte, bir işi seçmekte ya da planlamaktadırlar. Yetişkin rollerine ilişkin birtakım değerleri de içselleştirmek durumundadırlar. Yaşanan bu gelişim süreçlerine uyum sağlamak için ergenin, başa çıkma mekanizmalarını kullanmaya gereksinimi vardır (Patterson ve McCubbin, 1987; Petersen ve Hamburg, 1986).

Özetle; ergenlik döneminde ergen, biyo-psiko-sosyal gelişimine devam ederken “kimlik yapılandırması” süreci ile de karşı karşıyadır (Erikson, 1964). Ergenin yaşadığı kimlik krizi, ergenin stres kaynaklarını tanımasına, başa çıkma kaynaklarını kullanmasına, ne tür toplumsal desteklerin olduğunu fark etmesine ve kendini düzenlemesine yardımcı olur (Lohman ve Jaris, 2000).

### 2.8.3 Başaçıkmanın Tanımı

Stresli durumların neden olduğu olumsuz duyguların ve psikolojik uyarılmanın rahatsız edici olması, kişiyi bu durumdan kurtulmaya ya da durumu düzeltmek için bir şeyler yapmaya güdüler. Oluşan güdülenmeyle bireyler, stres karşısında duygularını yöneterek, davranışlarını düzenleyerek, stresin kaynağını azaltarak strese uyum sağlama sürecini yaşarlar (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen ve Wadsworth, 2001). Kısacası; stresle başaçıkma, stresin olumsuz etkilerini azaltmaya çalışırlar.

Başaçıkma (coping) kelimesinin kökeni, eski Yunanca'da yer alan "kolahos" kelimesidir. Kelimenin anlamları, "karşılama, karşı karşıya gelmek veya çarpmak" şeklindedir. Literatür taramasına dayalı yapılan bir çalışmada, başaçıkma kavramının, kaynakların başarılı bir şekilde kullanımı, aktif olarak davranışta bulunma ve etkili çözümlerle taleplerin azaltılması gibi özellikleri içerdiği sonucuna varılmıştır (Marsella ve Jash-Scheuer,1998).

Folkman'a (1984) göre; başaçıkma (coping), stres vericilerin uyandırdığı duygusal gerilimi azaltma, yok etme ya da bu gerilime direnme amacıyla gösterilen bilişsel, davranışsal ve duygusal tepkilerin bütünüdür. Lazarus ve Folkman (1984); başaçıkma, kişinin kaynaklarını tüketici veya aşırı derecede zorlayıcı olarak değerlendirdiği talepleri yönetme süreci olarak tanımlarlar. Başaçıkma, kişinin psikolojik anlamda kendisini iyi hissetmesini sağlayan uygun davranışsal yaklaşımları ya da kendisini kötü hissetmesini engelleyen kaçınmaları içerir (Lazarus, 1976).

Moss ve Billings (1982), başaçıkma ile ilgili literatür incelemesine dayalı yaptıkları çalışmada, başaçıkmanın değerlendirildiği beş yaklaşım üzerinde durmuşlardır. Bu yaklaşımlardan ilki, psikoanalitik yaklaşımdır. Psikoanalitik yaklaşım; başaçıkma, iç ve dış gerçeklik arasındaki çatışmayı çözmek için ego süreçlerine vurgu yapar. İkincisi, gelişim dönemleri yaklaşımıdır. Bu yaklaşıma göre, başaçıkma kaynakları, gelişimsel geçişlerin başarılı bir şekilde gerçekleşmesiyle artar. Gelişimsel geçişlerde, özsaygı, özyeterlilik, egemenlik duygusu, sorumluluk ve içsel kontrol gibi kaynakların artması önemlidir. Üçüncü yaklaşım, evrimsel yaklaşımdır. Bu yaklaşım, başaçıkma mekanizmalarının yaşamda kalmayı sağlayıcı

özelliklerine vurgu yapar. Dördüncü yaklaşım, kültürel ve sosyo-ekolojik yaklaşımdır. Bu yaklaşımda başaçıkma, fiziksel ve kültürel çevre koşullarına uyum sağlama olarak değerlendirilir. Beşincisi ise, bütüncül yaklaşımdır. Bu yaklaşım; başaçıkmayı, diğer kaynaklarla birlikte yaşamda karşılaşılan olayları ve gerilimleri artırabilen ya da azaltabilen yeteneklerin bir boyutu olarak değerlendirir. Bireyi zorlayan iç ve dış talepler karşısında, bireyin başaçıkmak için gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabalarını vurgular.

Lazarus'a (1976) göre başaçıkma, çok genel bir kavramdır. Bu genel kavram, doğrudan eylem ve hafifletici davranışlar olmak üzere iki sınıfta ele alınmaktadır. Doğrudan eylemler, bireyin çevreyle etkileşimi sonucunda beliren tehdit ve kavga gibi olumsuz koşulları kendi lehine çevirmeyi amaçlayan davranışlardır. Bireyin tehlikeye karşı hazırlık yapması, saldırganca davranışlar sergilemesi, kaçması ya da hareketsizliği tercih etmesi gibi davranışlar doğrudan eylemlere örnektir. Hafifletici davranışlar ise, bireyin rahatlamasına yöneliktir. Birey, hafifletici davranışlar sayesinde, duygusal olarak rahatsız edici durumlarda kendini daha iyi hisseder. İşlevlerini, daha etkili ya da görece daha rahat bir şekilde sürdürür. Alkol, uyku getirici ve kas gevşetici ilaçları kullanma gibi hafifletici davranışlar belirtiyi gidermeye yöneliktir.

#### **2.8.4 Ergenlik Dönemi ve Başaçıkma**

Yapılan araştırmalar incelendiğinde, yetişkinlik dönemine oranla ergenlikteki stres ve başaçıkma çalışmalarının oldukça yeni olduğu görülür. Bu konuda yapılan çalışmaların kuramsal dayanağı oldukça sınırlıdır. Ergenlikteki stres ve başaçıkma çalışmaları, aynı zamanda yetişkin başaçıkma modellerine dayanmaktadır (Compas, 1998).

İnsanlar, tehdit ya da güçlükler karşısında uyum sağlama ve başaçıkma mekanizmalarını, bir başka deyişle, psikolojik ve biyolojik kapasitelerini kullanarak geliştirirler (Skinner, 1995). Uyum sağlamadaki başarısızlık, özellikle çocuklukta ve ergenlikte sosyal, bilişsel ve psikolojik gelişimi olumsuz yönde etkiler. Bu nedenle ergenlikte başaçıkma konusu oldukça önemlidir. Bu bağlamda yapılan pek çok çalışma, ergenlerin başaçıkma becerilerinin eksikliğinden dolayı psiko-sosyal sorunlar yaşadıklarını belirtmektedir. Düşük düzeyde akademik başarı gösterme,

uyum problemleri, kaygı, depresyon, yeme bozuklukları ve şiddet, bu sorunlara örnek olarak gösterilebilir. Tüm bu bilgilere ek olarak; son zamanlarda yürütülen çalışmalar ergenler için, yaşam olayları ile birlikte başa çıkma becerilerindeki eksikliğin önemli stres kaynakları olduğunu göstermiştir (Kovacs, 1997; Frydenberg ve ark., 2004).

Başa çıkma konusuna gelişimsel açıdan bakılabilir. Bu bağlamda Baltaş (1987), “yaşam boyu gelişim” yaklaşımını ortaya atmıştır. Bu yaklaşımına göre; yaşam boyu gelişim, kazanımların ve kayıpların yaşam boyu değişim göstermesiyle gerçekleşir. Bireyin gelişimi; yaşa, cinsiyete, genetik yatkınlığa, tarihsel, kültürel ve ekonomik koşullara bağlıdır. Hobfoll’un (1989) kazanımları açısından bakıldığında, bu koşulların tanımlanabilir kaynaklar olduğu da görülebilir. Örneğin; bilişsel gelişim, buna göre bir kaynaktır. Okul öncesi dönemde çocuklar, kendi duygularını ve düşüncelerini izleme kapasitesini geliştirmeye başlarlar. Böylece gelişen üst biliş, dürtü kontrolü ve hazzı erteleme gibi başa çıkma stratejilerinin kullanılmasına olanak tanır. Yine ergenlik döneminde gelişen soyut düşünceyle birlikte ergenler, düşüncede birden fazla faktörü göz önünde bulundururlar. Soyut düşünerek geçmiş deneyimler ile gelecekteki olasılıklar arasında bağlantı kurarlar. Böylece varsayımlar üretirler. Tüm bu kazanımlar, ergenlerin problem çözme kapasitelerini geliştirerek problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanmalarını sağlar.

Ergenliğin ilk yıllarında ergenler, duygusal, fizyolojik ve psikolojik açıdan pek çok stresörle karşı karşıyadırlar; fakat henüz yeterli başa çıkma becerilerine sahip değildirler. Ergenliğin ilerleyen yıllarında ergenler, artan deneyimleri aracılığı ile bu becerilerini geliştirirler. Tüm bu süreçte aile ve yetişkinlerin etkisi önem kazanır. Bireyler, okul öncesi dönemde ve ilkokul döneminde yetişkinleri model alarak problem çözme becerilerini geliştirirken; duygu odaklı başa çıkmayı, duygulara ilişkin farkındalığın gelişimi ve duyguları yönetme becerisinin artması ile birlikte çocukluğun son dönemlerinde ve ergenliğin ilk dönemlerinde geliştirirler (Compas ve ark., 1997).

Antonovsky (1987), ergenlerin ve genç yetişkinlerin, yaşam akışı içerisinde yer alan pek çok konuda yetişkinliklerinin ilk on yılında kesin bir karara varmış olmaları gerektiğini belirtmektedir. Aksi takdirde, yaşamı anlamsız ve karmaşık bir

yapı içerisinde görecektir. Bu karar verme süreçlerine onların yaşam deneyimleri damgasını vurmaktadır. Yetişkinlik öncesi hazırlık dönemlerinden olan ergenlik dönemi ise, varılacak kararlara temel oluşturması açısından önemlidir. Bu dönemde zayıf ya da güçlü bir anlamlı bütünlüğün ve kimliğin temelleri atılır. Ergenlik döneminde zayıf bir bütünlük geliştiren birey, yetişkinlikte de bu zayıf bütünlüğü geliştirmeden sürdürebilir. Bu bireyler, zor yaşam koşulları karşısında çok çabuk yıkılabilirler. Güçlü bireyler kadar başa çıkma becerileri göstermezler. Bunların yanında, ergenler, kısa süreli ortaya çıkan stresörlerin yardımıyla başa çıkma becerilerini geliştirerek güçlü bir kimliğe ve bütünlüğe ulaşabilirler. Bu kazanımlar, yaşamın ilerleyen yıllarında sorunlarla başa çıkmada önemli birer araç olmaktadır.

Ergenler, stresörlerin olumsuz etkilerini ortadan kaldırmak için davranışsal ve bilişsel stratejileri kullanmak durumundadırlar. Bu noktada strese neden olan yaşam olaylarını kontrol etmek için ergenler, ne kadar fazla çeşitli strateji kullanırlarsa onlar için, o kadar yararlı olur (Price ve Stuart, 2002).

Baş çıkma konusunda, ergenlerin iyimser ya da kötümser olmaları da önemlidir. Örneğin; 1980'lere kadar ergenler üzerinde yapılan çalışmalar ergenlerin, dünyada gerçekleşen sorunlarla küresel olarak başa çıkma konusunda kötümser olduklarını ortaya koymuştur. Seksenlerden sonra yapılan çalışmalar ise, ergenlerin küresel sorunlarla başa çıkma konusunda daha iyimser oldukları sonucunu vermiştir (Katia ve Pekka, 2002).

### **2.8.5 Ergenlikte Başa Çıkma ile İlgili Araştırmalar**

Literatürdeki başa çıkma araştırmalarından hareketle, ergenlerde başa çıkma konusuna değinilebilir. Bu noktada, aşağıda öncelikle yabancı literatürdeki çeşitli çalışmalara ve bulgulara, daha sonra da Türkçe literatürdeki bulgulara değinilmiştir.

Ergenler bedensel, bilişsel, ahlaki ve toplumsal olarak gelişim süreçlerinden geçerler. Bu süreçlerden geçerken hem kendileriyle hem de toplumda ne olup bittiği ile ilgilenmek durumundadırlar. Çünkü ergenler, geleceğin yetişkin dünyasında yer almaya adaydırlar.



Ergenlerin toplumsal konularla ilgilenmeleri önemlidir. Price ve Stuart (2002), ergenlerin toplumsal konularla ilgilenme düzeyleri ile başaçıkma stratejilerini kullanmaları arasındaki iliŐkilelere bakmışlardır. Ergenlerin daha fazla çalıŐmak, rahatlatıcı faaliyetlere y onelmek, egzersiz yapmak ve problem  ozmek gibi başaçıkma stratejilerini kullandıkları sonucuna varılmıştır. Bu çalışmada, endiŐelenme ve kendini suçlama gibi stratejilerin işlevsel olmadığı görülmüştür. Araştırmada, her  c ergenden birinin toplumsal konulara ilgi duyduğu belirlenmiştir.

Literatürde, iyi ya da kötü başaçıkmanın neler olduğuna dair tartıŐmalar bulunmaktadır. Bu bağlamda ergenler için iyi ya da kötü başaçıkmanın neler olduğunun bilinmesi gereklidir. Ergenler için iyi ya da kötü başaçıkmanın ne olduğu yönünde çalışmalar da bulunmaktadır. Bu noktada Freyderberg ve Lewis (2004), başaçıkma konusunda iyi olmayan ergenlerin kullandıkları başaçıkma stratejilerini belirlemeye çalışmışlardır. Yapılan analizlerin sonucuna göre, başaçıkma konusunda yetersiz olan ergenler daha çok duygu odaklı başaçıkma stratejilerini kullanmaktadırlar.

Stres ve başaçıkma konusunu, bireyin çevresinden bağımsız değerlendirmek olası gözükmemektedir. Bireyin çevresini mikro düzeyde kendi ailesi oluŐtururken makro düzeyde ise içinde yaşadığı kültürel ve toplumsal çevresi oluşturmaktadır. Bu bağlamda, kültürün başaçıkma sürecindeki yerinin bilinmesi önemlidir.

Ergenlerin başa ıkmalarını etkileyen önemli faktörlerden biri de kültürdür. Freyderberg ve Lewis (2004), başaçıkma konusunda kültürün etkisini inceleyen çalışmalarında Avusturyalı, Kolombiyalı, Alman ve Filistinli ergenlere yer vermişlerdir. Yapılan analizlerin sonucunda fiziksel eğlencelere ve hazlara yönelik başaçıkma stratejilerine Alman ergenlerin daha fazla ağırlık verdikleri görülmüştür. Filistinli ergenlerin ise, daha çok kendi kültürlerinde yer alan aktiviteleri içeren başaçıkma stratejilerini kullandıkları dikkati çekmiŐtir. Bu çalışmaların bulgularından hareketle, başaçıkmanın kültürden kültüre deėiŐen bir yapı olduğu sonucuna varılabilir.

T rk  literatürde de aşağıda ayrıntılı olarak açıklandığı gibi ergenlik ve başaçıkma konusunda çalışmaların yapıldığı görülür. Yapılan çalışmalarda,

genellikle başaçıkma stratejilerinin kullanımının farklı değişkenlerle ilişkisine bakılmıştır. Bu bağlamda, başaçıkma stratejileri ile kendini kabul, temel ihtiyaçların karşılanması, benlik imajı, algılanan kontrol ve duyguların yoğunluğu gibi konular ilişkilendirilmiştir. Aşağıda, belirtilen değişkenlerle yapılan çalışmaların bulgularına kısaca değinilmiştir.

Çiftçi (2002), ergenlerin stresle başaçıkma yolları ile strese karşı dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yapmıştır. Araştırmada kız ergenlerin, erkeklere göre kendilerini daha fazla suçladıkları sonucuna varılmıştır. Ayrıca sosyo-ekonomik düzey ve akademik başarı yükseldikçe, problem odaklı başaçıkma stratejilerini kullanmada artışın olduğu bulunmuştur. Strese dayanıklılık düzeyleri açısından cinsiyete dayalı anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Ergenlikteki bedensel, psikolojik ve toplumsal gelişmelerin yoğunluğu ergenler için önemli stres kaynaklarıdır. Tüm bu gelişmeler, aynı zamanda ergenlerin beden imajlarını ve temel ihtiyaçlarını gidermelerini etkiler. Ergenlerin beden algılarının ve temel ihtiyaçlarının karşılanma düzeylerinin başaçıkma sürecindeki yerinin ne olduğunun ortaya konması önemlidir. Bu konularda yapılan çalışmalara bakmak faydalı olabilir.

G c yeter (2003), ergenlerin kullandıkları başaçıkma stratejileri ile kendilerini kabul düzeyleri arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışma yapmıştır. Ergenlerin kendilerini kabul düzeyleri arttıkça daha çok problem çözme ve sosyal destek arama stratejilerini kullandıkları; kendilerini kabul düzeyleri düştükçe de daha çok kaçınma stratejisini kullandıkları belirlenmiştir.

 zer (2001) ergenlerin kullandıkları başaçıkma stratejileri ile benlik imajları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu çalışmada, olumsuz benlik imgesi sergileyen ergenlerin kaçınma stratejisini kullandıkları sonucuna varmıştır.

İkinci (2003), ergenlerde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyi ile başaçıkma davranışları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, gereksinimlerin karşılanma düzeyi arttıkça aktif plan yapma, dışsal yardım arama, bilişsel yapılandırma gibi başaçıkma stratejilerini kullanmada artış olduğu bulunmuştur.

Basut (2004), suça yönelen ve yönelmeyen ergenleri stres, stresle başa çıkma ve kişilik örüntüleri açısından incelemiştir. Bu çalışmada, suç işlemiş ergenlerin stres belirtilerini daha yüksek düzeyde gösterdikleri ve etkili başa çıkma örüntüleri sergileyemedikleri sonucuna varılmıştır.

Oğul (2000), algılanan kontrol ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmada, algılanan kontrol düzeyi yükseldikçe problem odaklı başa çıkmanın daha fazla kullanıldığı sonucuna varılmıştır.

Alkan (2004) bilişsel değerlendirmeler, duygular ve başa çıkma arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışma yapmıştır. Araştırmada, olumlu duygular ve duyguların bilişsel değerlendirilmesi değişkenlerinin problem odaklı başa çıkma stratejilerini; olumsuz duygular, stres düzeyi ve ikincil bilişsel değerlendirme değişkenlerinin ise, duygu odaklı başa çıkma stratejilerini anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna varılmıştır.

Yukarıda değinilen çalışmalar genel olarak değerlendirildiğinde, üç önemli sonuca ulaşılabilir: Öncelikle ergenlerin kullanmış oldukları başa çıkma yöntemlerinin algılanan kontrol, kendini kabul, beden imajı gibi psikolojik yapılarla ilişkisi bulunmaktadır. İkinci olarak, sosyo-ekonomik düzey, temel ihtiyaçların karşılanma düzeyi ve kültür gibi dışsal faktörler de ergenlerin başa çıkma yöntemlerini etkilemektedir. Üçüncü olarak, ergenler için duygu odaklı başa çıkmanın uyum sağlayıcı olmadığı söylenebilir.

## **2.9 Beş Faktör Kişilik Modeli**

Beş faktör yaklaşımının temelini, algılanan farklı kişilik özelliklerinin çeşitli kültürlerin günlük yaşamlarındaki söylemlerine yansıtacağı ve bireysel farklılıkların dilde farklı sözcükler halinde kodlanacağı görüşü oluşturmaktadır (Somer, 1998). Dillerdeki, toplumun önemli özellikleri isimlendirme fikri ve dili inceleyerek elde edilen bu özellikler dil hipotezi olarak bilinir (Judge, Larsen, 2001). “Dil Hipotezi”nin içeriği Sir Francis Galton’a, varlığı Thurston’a ve anlamsal analizi Tupes ve Christal’a kadar uzanmaktadır. Francis Galton’un, insanların sergiledikleri bireysel farklılıkların dünyadaki bütün dillerde kodlanacağı ve kendilerini sözcükler halinde yansıtacağı hipotezinden hız alan kişilik özellikleri araştırmacıları, kişilik

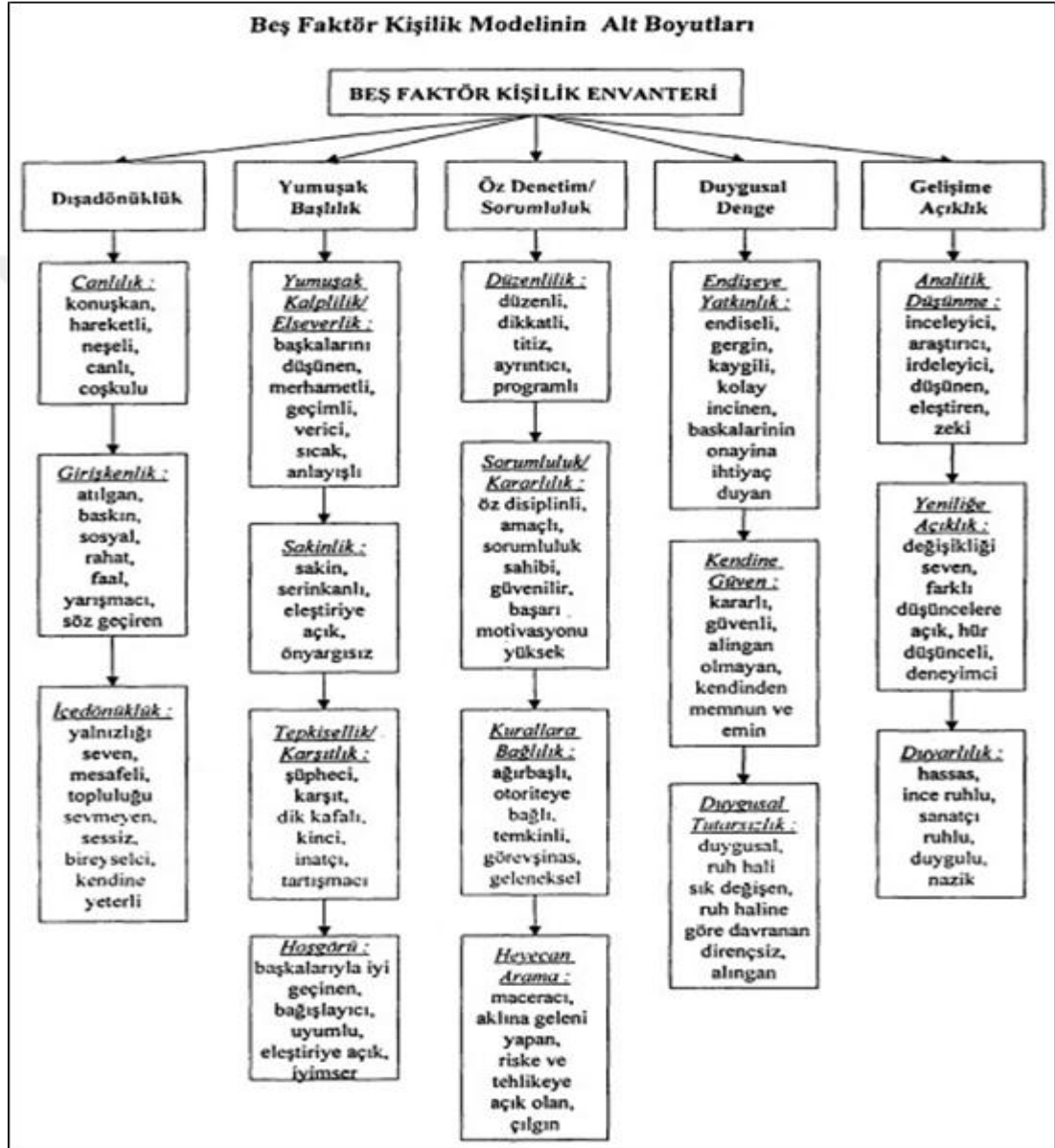
yapısını kapsayacak bir sınıflama (taksonomi) oluşturmaya çalışmışlardır. 1920'lerden beri psikologlar, kişilerin fenotipik kişilik özelliklerini ayırt etmede bu zengin kaynağa yönelmişlerdir (Somer, 1998). Galton'un İngilizce sözlükteki kişilik terimlerine ilişkin tahminlerinin, Allport ve Odbert'in çalışmaları ile netleştiği belirtilmiştir. Psikologlar yüzlerce özellik belirlemiş ve ölçmüşlerdir. Ancak bu özelliklerin bir kısmı birbirine çok yakındır. Yine bir özellik yaklaşımıcısı olan Cattell birbiriyle ilişkili özellikleri gruplayarak ve birbirinden bağımsız olanları ayırarak kişiliğin temel yapısının belirlenebileceğini öne sürmüştür. Bu yapıyı oluşturmak için Cattell, faktör analizi adlı bir istatistik teknik kullanmıştır (Burger, 2006). Allport ve Odbert'in kullandıkları yaklaşık 4500 kişilik özelliğini tanımlayan sıfatla yapılan çalışma sonucunda 16 faktör bulunmuştur (Goldberg, 1995). On altı kişilik faktörünün gözden geçirilmiş şekli bugün halen kullanılmaktadır (Cattell, 2001).

Konu üzerinde tam bir uyum olmasa bile araştırmacılar, faktör analizi çalışmalarında şaşkıncı derecede tutarlı bulgulara varmışlardır. Buna karşın farklı kişilik verilerini kullanarak kişiliğin beş boyutuna dönük kanıtlar sağlamışlardır (Costa, McCrae, 1988; Goldberg, 1990; Peabody, Goldberg, 1989). Beş faktör, değişik yöntemler kullanılarak yapılmış çalışmalarda o kadar sık ortaya çıkmıştır ki, araştırmacılar artık bu faktörlere "Büyük Beşli" adını vermişlerdir. Farklı araştırmacılar farklı isimler kullanmış olsa da bu boyutlar için en sık kullanılan kavramlar nevrozizm, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluktur (Burger, 2006).

Beş faktör modelini ortaya koyan araştırmacıların, insan kişiliğinin zengin görünümünü sadece beş eğilime indirgemek için bir plan yapmadıkları görülmektedir. Bu çalışmalar kapsamında geniş karakter özellikleri ve çok sayıda bireysel farklılıkları organize etmek için bilimsel bir çatı oluşturmaya çalışmışlardır. Bu çalışmaların sonucunda kişilik eğilimlerinin büyük bir kısmını geniş bir alanda birleştirmeyi başardıkları düşünülmektedir (Goldberg, 1993).

Beş faktör modeliyle ilgili çalışmalar farklı dil ve kültürlerde yapılmıştır. Türkçe' de sıfatlarla temsil edilen kişilik özelliklerinin organizasyonunun incelendiği çalışma sonuçlarında beş faktör modelini destekleyici sonuçlar elde edilmiştir

(Somer, 1998). Kişilik özelliklerini temsil edebilecek bir organizasyonda beş faktör üzerinde bir uzlaşmaya doğru gidilmesine rağmen, bu modelin kişilik dinamiklerini açıklayıcı değil tanımlayıcı bir model olarak düşünülmesi gerektiğine vurgu yapılmıştır (Goldberg, 1993). Beş Faktör Kişilik Modeli ve 17 alt boyutu Şekil 1’de gösterilmiştir (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002).



Şekil 1: Beş faktör kişilik modelinin alt boyutları

Üzerinde büyük ölçüde fikir birliği sağlanmış olsa da beş faktör kişilik modeli farklı şekillerde eleştirilmiştir. Bu eleştiriler beş faktörün tanımına, modelin

yapısına ve ileri sürülen modelin kuramsal bir temele sahip olup olmadığına ilişkindir (Burger, 2006). Beş faktör kişilik boyutlarının, var olan kişilik özelliklerinin kapsamlı bir modeli olarak geniş bir kabul gördüğü dört kanıtla dayandırılabilir.

1. Beş Faktör özelliklerinin hepsi davranış biçimlerinde belli olan eğilimlere dayandırılır.
2. Her bir faktörle ilgili kişilik özelliklerinin çeşitli kişilik sistemlerinde bulunmaktadır ve doğal dillerdeki kişilik özellikleri tanımları ile tutarlılık göstermektedir.
3. Beş Faktör, farklı kültürlerde farklı şekillerde ifade edilse de evrensellik göstermektedir.
4. Beş Faktörün bazı biyolojik temellere sahiptir (Burger, 2006). Beş Faktör kişilik boyutları ve özellikleri aşağıda özetlenmektedir.

### **2.9.1 Nevrotiklik/Duygusal Dengesizlik-Duygusal Denge**

Nevrotiklik boyutu, genellikle, endişeli, güvensiz, korumacı, gergin ve kaygılı bireyleri işaret etmektedir (Barrick ve Mount, 1991; McCrae ve Costa, 1980, 1987). Bu özellikler iş ve aile yaşamında daha fazla çatışma yaşanmasına dolayısıyla daha fazla strese neden olmaktadır. Araştırmacılar nevroitiklik boyutunun, kaygı, depresyon, kızgınlık ve sıkıntı gibi olumsuz duyguları içerdiği konusunda fikir birliği içindedir (McCrae ve Costa, 1987). Nevrotikliğin, mantık dışı düşüncelerle ve başa çıkma mekanizmalarındaki yetersizlikle bağlantılı olduğu ifade edilmektedir. Nevrotik kişiler yaşadıkları olumsuz duygularla ilgili olarak kendilerini suçlama türünden düşüncelere daha sık kapılırlar. Bunun yanında nevroitiklik boyutunun yalnızca olumsuz duyguları değil, aynı zamanda bunlara eşlik eden, karmaşık düşünce ve davranışları da kapsadığı belirtilmektedir (McCrae ve Costa, 1987). Araştırmacılar, somatik şikâyetler, psikolojik iyi olma, başa çıkma mekanizmaları ve stresin algılanmasıyla yakından ilişkili olduğundan, nevroitiklik boyutunun normal gruptaki kişiliği anlamak açısından da büyük önem taşıdığı ifade etmektedirler (McCrae ve Costa, 1991).

Duygusal dengelilik ya da duygusal tutarlılık boyutu, nevroitiklik boyutunun karşıt ucu olarak belirlenmiştir. Önceki çalışmalara ait faktör analizi sonuçları

duygusal dengelilik kişilik özelliğini temsil eden sıfatların sayısının daha az olduğunu göstermiştir (Peabody ve Goldbeyrg, 1989). Bu boyutla ilgili az şey bilinmektedir. Duygusal dengelilik kişilik özelliği sakin, dengeli, rahat, heyecansız, tutarlı gibi sıfatlarla temsil edilmektedir. Ayrıca Türk dili üzerinde yapılan çalışmalar bu bulgularla paralellik göstermektedir (Somer, 1998).

## **2.9.2 Dışadönüklük-İçedönüklük**

Bu boyutun bir ucunda aşırı dışadönükler, diğer ucunda ise içe dönükler bulunur. Dışa dönükler oldukça sosyal kişilerdir, aynı zamanda enerjik, iyimser, sıcakkanlı ve girişkendirler. İçe dönükler genellikle bu özellikleri göstermezler fakat asosyal ve enerjisi olmayan kişiler oldukları da söylenemez. (Costa ve McCrae, 1992).

Daha yüksek enerji potansiyelleri sayesinde, dışadönükler verilen zamanda daha fazla tasarı üretebilir ve içedönüklere göre daha az yorgunluk hissi duyabilirler. Hatta molayların olumlu taraflarından bakarak daha az stresli yaşam sürdürebilirler. Daha az gergin ve daha az zaman endişesine neden olan olumlu enerjileri sayesinde dışadönükler genelde çatışma yaşamazlar. Araştırmacılara göre dışadönükler daha fazla pozitif etkiye, daha fazla pozitif olay beklentisine ve içedönüklerden daha fazla enerjiye sahiptirler. Bu yüzden etraflarına daha fazla pozitif enerji yayar ve daha fazla olumlu ruh haline sahip olurlar (Wayne ve diğ. 2004; McCrea ve Costa, 2003).

Araştırmacılar, ödülle duyarlılığın mizaç ile ilgili bir boyut olarak yaşamın çok erken dönemlerinde ortaya çıktığına işaret etmektedirler. Bunun yanında erken yaşam dönemlerinde bebeklerin ödülle ilgili durumlara yaklaşımlarında bireysel farklılıklar gösterdikleri belirtilmektedir. Ayrıca çocukluk sosyalliğinin daha sonra genel bir kişilik özelliği olarak, dışadönüklüğe bağlandığı ve bu ilişkilerin yetişkinlik boyunca sürdüğü konusunda, birçok araştırmanın görüş birliği içinde olduğu belirtilmektedir (McCrea ve Costa, 1987; Macdonald, 1995).

Farklı kuramsal yaklaşımlar, duyguların kişilik özelliklerinin örgütlenmesinde oynadığı rol konusunda uzlaşmaya varamamıştır. Karakteristik olarak neşeli bir duygusal durum içinde olan kişiler sosyal durumlardan zevk alırlar (Izard ve diğ. 1993). Bu görüş çerçevesinde kişilik özelliklerinin gelişmesinden sonra

bu özelliklerin duyguların uyarılmasını ve düzenlenmesini etkiledikleri kabul edilir. Izard ve diğerleri (1993), son yıllarda beş faktör modeline göre geliştirilmiş kişilik testleri ile duygu-kişilik ilişkisini inceleyen araştırmalarda, iki temel duygusal boyutun (olumlu ve olumsuz duygulanım) beş kişilik faktörüyle ilişki gösterdiğine dikkat çekmektedirler. Araştırmacılar normal koşullarda, belli bir duygunun seçici algı ve belli türde düşünce ve davranışların örgütlenmesi ve güdülenmesi yoluyla, normal kişilik özelliklerinin gelişmesine katkıda bulunduğunu belirtmektedirler. Buna karşın, örneğin çocuk istismarı ve yanlış eğitim gibi çevre koşulları, algıları çarpıtıcı şiddetli duyguları uyararak, duygu, biliş ve davranışlar arasında uygun olmayan ilişkiler kurulmasına yol açmakta, bu da sonuçta psikopatolojinin gelişmesine neden olmaktadır (Somer, 1998).

Olumlu duygularla dışadönüklük arasındaki ilişkiyi doğrulayan araştırmalar beş temel kişilik faktörünün kapsamını netleştirmektedir. Neşeli, istekli, arkadaşça gibi enerjik olumlu duyguların ağırlıklı olarak dışadönüklük ve ikincil olarak da yumuşak başlılık/uzlaşılabilirlik boyutlarıyla, cömert ve sıcak gibi daha ılımlı olumlu duyguların, ağırlıklı olarak yumuşak başlılıkla ve ikincil olarak dışadönüklükle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Johnson ve Oskendorf, 1993). Bununla birlikte kişisel ihtiyaçları, dürtüleri ve ifade edici davranışları aşırı kontrol etme eğiliminin, dışadönüklük boyutu ile negatif ilişki gösterdiğine işaret edilmektedir. Ayrıca dışadönüklük, aktif ve doğrudan başa çıkma ile ilişkili bulunmuştur. Araştırmacılar, bu sonuçların, dışadönüklükle ilgili bulgularla da tutarlılık gösterdiğine ve iyimserliğin, dışadönüklüğün birçok yönünden biri olduğuna dikkat çekmektedir (York ve John, 1992).

Farklı araştırmacıların dışadönüklük boyutu kapsamında farklı noktaları vurgulamalarına karşın elde edilen sonuçların birbirleriyle çelişmediği ve genel bir görüş birliğine ulaşılabilirdiği görülmüştür. Ayrıca Türk dili üzerinde Somer'in çalışmaları da yukarıdaki araştırma sonuçları ile tutarlılık göstermiş ve bu faktör dışadönüklük olarak isimlendirilmiştir (Somer, 1998).

### **2.9.3 Gelişime Açıklık/Deneyime Açıklık-Gelişmemişlik**

Beş faktör modelinde araştırmacıların üzerinde en az uzlaşmaya vardıkları faktördür. Bazı araştırmalar (Digman ve Inouye,1986; Goldberg,1992; Peabody ve



Goldberg, 1989) bu faktörü zekâ olarak isimlendirirken, bazıları (Norman, 1963; McCrae ve Costa, 1985) ise deneyime açıklık olarak tanımlamaktadır. Peabody ve Goldberg'in (1989) yaptıkları araştırma, zihinsel yetenekle deneyime açıklık boyutu arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Zihinsel yetenekler, geniş ilgi alanlarına ve daha az geleneksel değerlere sahip olmaya mı neden olur yoksa deneyime açıklık boyutunda yüksek puan almak mı zihinsel yeteneklerin gelişmesine katkıda bulunur soruları araştırmaya değer sorulardır (Somer, 1998).

Gelişime açıklık boyutu, kişiler arası ilişkilerde açık olmaktan çok, deneyimlere açık olmak anlamındadır. Bu boyutu oluşturan özellikler arasında güçlü bir hayal gücü, yeni görüşleri kabul etme isteği, çok yönlü düşünme ve zihinsel merak vardır. Gelişime açıklık boyutunda yüksek puan alan kişiler, gelenek dışı ve bağımsız düşüncelere sahiptir. Gelişime açıklık boyutundan düşük puan alan kişiler daha gelenekçidir. Bunlar yeni olan bir şey den ziyade bilineni tercih ederler (Burger 2006). Diğer dört özelliğe göre gelişime açıklık hakkında daha az şey bilinir. Bu özelliğe sahip bireyler değişime daha çok açıktır, geleneklerin baskısında kalmazlar. Çatışma anında daha fazla yaratıcılık gücü gösterirler. Bu bireyler alanlarında işlerine yarayacak davranış ve becerileri kazanmaya daha çok isteklidirler. Bu nedenle gelişime açıklık boyutunun, çatışmayla negatif, uyumlulukla pozitif ilişki göstermesi beklenebilir (Wayne, Musisca ve Fleeson, 2004).

'Zeki, akıllı' gibi sıfatlardan daha çok, 'entelektüel, aydın, araştırmacı' gibi sıfatlar bu faktörden yüksek yük almaktadır. Ayrıca bu boyutun geleneksellik ve açık fikirlilik gibi sıfatlarla ilişkili olması bu boyutla ilgili terimlerin, Türkçe' de kişilerin yeteneklerinden çok eğilimleri, yaşam tarzları ve tercihleri ile tanımlandığına işaret etmektedir (Somer, 1998).

#### **2.9.4 Yumuşak Başlılık/Uyumluluk-Dik Başlılık**

Yumuşak başlılıkla ilgili sınıflandırmalar, bir kişinin duygularında, düşüncelerinde ve davranışlarında, şeffakten düşmanlığa uzanan bir çizgi boyunca kişiler arası uyumun niteliğini değerlendirmek için kullanılır. Bu boyutta yüksek puan alan kişiler, yumuşak kalpli, iyi huylu, güvenli, yardımsever, bağışlayıcı, saf ve dürüst olarak tanımlanabilir. Bu boyutta düşük puan alan kişiler ise kötümser, kaba,

güvensiz, işbirliğine kapalı, intikamcı, merhametsiz, sınırlı ve çıkarıcı olarak tanımlanabilir (Costa ve McCrea, 1980).

Dışadönüklüğün daha çok sosyal uyaranların miktarı ile yumuşak başlılığın ise ilişkilerin niteliği ile ilişkili olduğuna dikkat çekilmektedir. Yumuşak başlılık kişilerarası ilişkilerde etkili olmakla birlikte bireyin kendilik algısını da etkilemektedir. Bu boyutun sosyal tutumlar ve yaşam felsefesi geliştirmekte etkili olduğu belirtilmektedir. Bu boyut, güven, dürüstlük, elseverlik (alturizm), uyma/itaat, alçakgönüllülük ve merhametlilik alt boyutları ile tanımlanmaktadır (Costa ve ark. 1991).

Araştırmacılar, kişisel ihtiyaçları, dürtüleri ve ifade edici davranışları aşırı kontrol etme eğiliminin, yumuşak başlılık boyutu ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (York ve John, 1992). Bu özellik kendini çocukluk yıllarında belirgin olarak göstermemektedir. Bireyler, erken çocukluk yıllarında aile-çocuk ilişkisine dayalı olarak gelişen güvenli bağlanma sonucunda sıcaklık ve şefkat gibi özellikler geliştirebilirler. Ancak bu boyutun ileriki yaşlardaki özelliklerle kavramsal olarak bağlantılı olduğu belirtilmektedir (Macdonald, 1995; Costa ve McCrae, 1980).

Yumuşak başlılık daha az kişiler arası çatışmaya neden olmakla birlikte olası iş ve aile çatışmalarını azaltan bir etkiye neden olur. Böylece bireyler iş arkadaşları veya ailelerinden daha fazla duygusal destek görebilirler (Zellers ve Perrew, 2001). Yumuşak başlılık, olumlu özellikleri içeren ve kadınlıkla da büyük ölçüde ilişkilendirilen bir kişilik boyutudur (Johnson ve Trinidad, 2001).

Yumuşak başlılığın diğer ucunda yer alabilecek dik başlı ya da muhalif (antagonistik) insanların, kendilerini her zaman başka insanların karşısına koydukları belirtilmektedir. Bu kişilerin bilişsel olarak güvensiz, şüpheli, duygusal olarak katı ve davranışsal olarak işbirliğine yanaşmayan, inatçı ve kaba kişiler oldukları belirtilmektedir (McCrae ve Costa, 2003). McCrae ve Costa (1987), yumuşak başlılık boyutunun olumlu ucundaki özelliklere aşırı derecede sahip olmanın da aynı şekilde uyumsuzluğa işaret edeceğine değinmektedirler. Yumuşak başlılık boyutunda yüksek puan alan kişiler bağımlı ve dalkavukça davranışlara sahip kişiler olarak görülmekte ve yumuşak başlılığın nevrotik biçiminin, aşırı derecede başkaları doğrultusunda

davranarak kendini yok etme görünümünde olduğu belirtilmektedir (Costa ve McCrae, 2003). Somer ve Goldberg'in (1999), Türkiye'de gerçekleştirdikleri çalışmada, yumuşak başlılık boyutu adı altında tanımlanan kişilik özelliklerinin, Türk dilindeki kişilik özelliklerini tanımlayan sıfatlarla oldukça ilişkili olduğu saptandı.

#### **2.9.5 Sorumluluk/Öz Denetim-Sorumsuzluk/Dağınıklık**

Sorumluluk boyutu, bilinçlilik, başarılı yönelim, düzenlilik, etkili olma, planlılık, sorumluluk, mükemmeliyetçilik ve çok çalışkanlığı kapsar (Barrick ve Mount, 1991; Judge ve Higgins, 1999; John ve Mc Crae, 1992). Sorumluluk boyutu, zekânın nesnel ölçümleri ile değil, toplumda akıllı ve zekice olarak değerlendirilen davranışlarla ilişki göstermektedir. Araştırmacılar, Freud'çu süperego gücü kavramının da bu boyutla bağlantılı olduğuna işaret etmektedirler. Sorumluluk ya da öz disiplin dikkat dağıtıcı faktörlere ve sıkılmaya rağmen bir göreve devam edebilme yeteneğini ve özellikle sabırlı olmayı yansıtır. Bu boyuttan düşük puan alanlar, görevi erteleme ve hayal kırıklığı karşısında çabuk pes etme eğiliminde olmaktadır (Costa ve McCrae, 2003; Somer, 1998).

Birçok araştırmacı, tedbirli, düzenli ve titiz olmayı, organizasyon becerisini, yüksek ego kontrolünü ve bir amaca yönelik olmayı bu boyutun olumlu ucunda rapor ederken, dürtü kontrolü eksikliğini karşıt uca koymuşlardır. Bu boyutun karşı ucunda olan bireyler, kendini organize edememekte, zorlayıcı bir vicdana ve yaygın bir suçluluk duygusuna sahip olabilmektedir. Bununla birlikte, bu kişilerin öz disiplin ve enerji yetersizliği nedeniyle kendi standartlarını oluşturmakta güçlük çekebilecekleri belirtilmektedir (McCrae ve Costa, 1991). Macdonald'e (1995) göre bu boyut hazzı erteleyebilme, hoş olmayan görevlerde sabır gösterebilme, detaylara dikkat etme, sorumlu ve güvenilir bir biçimde hareket etmeyi kapsamaktadır.

Bilinçlilik, dikkat, planlama ve etkili organizasyon becerileri, bireylerin zamanı kullanır hale getirmelerini sağlarken zaman baskısını azaltmakta, stres ve gerginlikten kaynaklanan çatışmayı azaltmaktadır. Bilinçli bireyler daha fazla mükemmeliyetçi ve doğru performans göstermektedirler. Pozitif bir ruh haline sahip olmaları beklenebilir, kendilerine saygıları yüksektir ve ortak iş paylaşımına açıktırlar, bu nedenle kolay iletişim sağlarlar (Wayne, Musisca ve Fleeson, 2004).

Araştırma bulguları, bu boyutun günlük yaşam olayları ve özellikle okul ve iş gibi ortamlardaki başarı açısından önemli özellikleri kapsadığını göstermekte ve üzerinde araştırmaların sürdürülmesi gereken önemli bir boyut olduğuna işaret etmektedir. Sorumluluk boyutunun, özellikle günlük yaşam olayları, okul ve iş gibi alanlarda başarı sağlama açısından önemine dikkat çekilmektedir (Somer, 1998).

## **BÖLÜM III GEREÇ ve YÖNTEM**

### **3.1 Araştırmanın Türü**

Araştırmada, İstanbul'da eğitim gören üniversite öğrencileri internete bağımlılık düzeyleri ile sıkıntıya dayanma, başa çıkma stratejileri, kişilik özellikleri ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişki'ye göre incelenmiştir, yapılan araştırma bulguları sentezlenerek bilimsel genellemelere ulaşmak amacıyla, ilişkisel tarama modelinde planlanmıştır.

### **3.2 Araştırmanın Evren ve Örneklemi**

Araştırma evreni İstanbul ilinde eğitim gören üniversite öğrencilerini kapsamaktadır. Araştırma örnekleme amaçsal örnekleme modellerinden ölçüt örnekleme yöntemiyle belirlenen 57.8% (n=74) kız, 42.2% (n=54) erkek toplam 128 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Öğrencilerin kendilerine ait bilgisayarlarının ve bilgisayar bilgilerinin yeterli olması dahil edilme kriteri olarak belirlenmiştir.

### **3.3 Araştırma Modeli**

Bu araştırmada, Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık düzeyleri ile sıkıntıya dayanma, başa çıkma stratejileri, kişilik özellikleri ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişki tek grubun birden çok değişken açısından değerlendirildiği ilişkisel tarama modeliyle incelenmiştir.

### **3.4 Veri Toplama Araçları**

#### **3.4.1 Demografik Veri Formu**

Katılımcıların demografik bilgilerini almak amacıyla araştırmacı tarafından düzenlenen formda yaş, cinsiyet, ekonomik düzey, internet kullanım sıklığı (günlük-

haftalık), ne zamandır internet kullandığı, interneti kullanım amaçları ve en çok kullanılan siteler gibi bilgiler sorulmuştur.

### **3.4.2 İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ)**

Bu araştırmada öğrencilerin internet bağımlılık düzeyini belirlemek için, “İnternet Bağımlılık Ölçeği” kullanılacaktır. Young (1996) tarafından, DSM-IV’ün “Patalojik Kumar Oynama” ölçütlerinden uyarlanarak Ortaöğretim Öğrencilerinde Akran Baskısının İnternet Bağımlılığına Olan Etkisi 517 oluşturulan “Tanı Anketi” daha sonra geliştirilmiş ve 20 soruluk bir “İnternet Bağımlılık Ölçeği” oluşturulmuştur. Young’ın başını çektiği “İnternet Bağımlılık Merkezi’nin <http://www.netaddiction.com>” adresinden de ulaşılabilen bu test kendi kendini değerlendirme (self report) testi olup, genellikle yukarıda belirtilen internet adresine ulaşanların kendilerini değerlendirebilecekleri bir şekilde hazırlanmıştır. Likert tipi bir ölçek olan İnternet Bağımlılık Ölçeği’nde katılımcıdan “hiçbir zaman” “Nadiren” “Arada sırada” “Çoğunlukla” “Çok sık” ve “Devamlı” seçeneklerinden birini işaretlemesi istenmektedir. Bu seçeneklere sırasıyla 0, 1, 2, 3, 4 ve 5 puan verilmektedir. İngilizceden Türkçeye çevrilen ölçek, Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Anabilim dalındaki beş öğretim görevlisi tarafından incelenmiş ve sorular anlam bütünlüğünü bozmayacak şekilde 12-17 yaş grubu ergenlerin anlayabileceği şekilde uyarlanmıştır. Çeviri testin standardize edilmiş Alpha değeri açısından güvenilirliği .91, Spearman-Brown değeri açısından da .87’dir. Bu sonuçlar testin güvenilir olduğunu düşündürmektedir (Bayraktar, 2001).

### **3.4.3 Beş Faktör Kişilik Envanteri (BFKÖ)**

Benet-Martinez ve John (1998) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Sümer ve Sümer (2005) tarafından yapılan “Beş Faktör Kişilik Envanteri (BFKÖ)”. 44 maddelik bir ölçektir ve beş kişilik faktörünü etkin olarak ölçmektedir. Ölçek 5 aralıklı likert tarzında puanlanmaktadır ve Türkçeye çevrilerek kültürlerarası bir çalışmada kullanılmıştır (Sümer, Lajunen ve Özkan, 2005). Alt ölçekleri ise 8’er maddeden oluşmaktadır. Her bir alt ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin o kişilik özelliğini yüksek derecede sergilediğini göstermektedir. Türk örnekleme için yapılan çalışmada alt ölçekler için Cronbach alfa değerleri .64 ve .77 arasında değişmektedir (Sümer ve ark.,2005).

#### **3.4.4 Psikolojik Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R)**

Katılımcıların ruhsal belirti ve yakınmalarını değerlendirmek amacı ile “Belirti Tarama Listesi” kullanılmıştır. Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R) kendini değerlendirme türü bir psikiyatrik tarama aracı olup son şekline Derogatis (1977) tarafından getirilmiştir. Ölçek toplam 90 maddeden ve Somatizasyon-Obsesif-Kompulsif-Kişilerarası duyarlılık-Depresyon-Anksiyete-Öfke ve düşmanlık- Fobik anksiyete-Paranoid-Psikotizm-Ek maddeler olmak üzere toplam 10 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin ülkemiz için geçerlik ve güvenilirliği Dağ (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin puanlandırılması her madde üzerinde seçenekler için sırasıyla 0–4 arasında puan verilmek suretiyle yapılmaktadır (0=Hiç yok, 1=Biraz, 2=Orta derecede, 3=Fazla, 4=Çok fazla).

#### **3.4.5 Sıkıntıya Dayanma Ölçeği (SDÖ)**

Sıkıntıya Dayanma Ölçeği (SDÖ), sıkıntıya dayanma kapasitesindeki kişisel farklılıkları ölçmek amacıyla Gaher ve Simons (2005) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe sürümünün geçerlik ve güvenilirlik çalışması Sargın ve arkadaşları (2012) tarafından yapılmıştır. Analizler, SDÖ’nün Türk üniversite öğrencileri üzerinde yeterli düzeyde geçerlik ve güvenilirlik değerine sahip olduğunu göstermiştir. 15 madde ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutları tolerans, regülasyon ve öz yeterlilik olarak bulunmuştur.

#### **3.4.6 Başaçıkma Stratejisi Ölçeği (BSÖ)**

Başaçıkma Stratejisi Ölçeği (BSÖ) Amirkhan (1990) tarafından geliştirilen ve bireylerin stres durumlarında başaçıkma stratejilerini kullanma derecesini ölçen bir kendini değerlendirme aracıdır. Başaçıkma Stratejisi Ölçeği’nde bireylerden son altı ay içerisinde yaşadıkları herhangi bir stres durumunu düşünerek ölçek maddelerinde belirlenen başaçıkma stratejisini 3 dereceli bir ölçek (uygun değil-kararsızım-uygun) üzerinden ne derecede kullandıklarını belirtmeleri istenmektedir. Toplam 33 maddeyi içeren ölçekte Problem Çözme, Sosyal Destek Arama ve Kaçınma olmak üzere eşit sayıdaki maddelerden oluşan üç alt ölçek bulunmaktadır. Alt ölçeklerden alınacak en düşük puan 11, en yüksek puan ise 33’tür. Yüksek puanlar ölçülen başaçıkma stratejisinin kullanım derecesinin yüksekliğini yansıtmaktadır.

### 3.5 Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 21 istatistik programında değerlendirilmiştir. Araştırmadan elde edilen verilerin istatistiksel değerlendirmede, bazı ölçeklerin p değerleri 0.05 den büyük olduğu için normal dağılıma uygun olduğu ve parametrik testler uygulanmış ayrıca örneklem sayısı 30'dan küçük olan gruplarda nonparametrik testler kullanılarak demografik sorular ile ölçekler arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Bazı ölçeklerinde p değerleri 0.05'den küçük olduğu için normal dağılıma uygun olmadığından nonparametrik testler kullanılarak demografik sorular ile ölçekler arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Shapiro-Wilk testi, Kolmogorov-Smirnov testi, Mann-Whitney ve Kruskal-Wallis testleri uygulanmıştır.

Ölçekler arasında da anlamlı ilişkiler olup olmadığını test etmek için de normal dağılım gösterenlerde Pearson Korelasyon Katsayılarına, normal dağılım göstermeyenlerde Spearman Korelasyon testleri uygulanarak analiz edilmiştir.

## BÖLÜM IV BULGULAR

**Tablo 1:** Bireylerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre Dağılımları

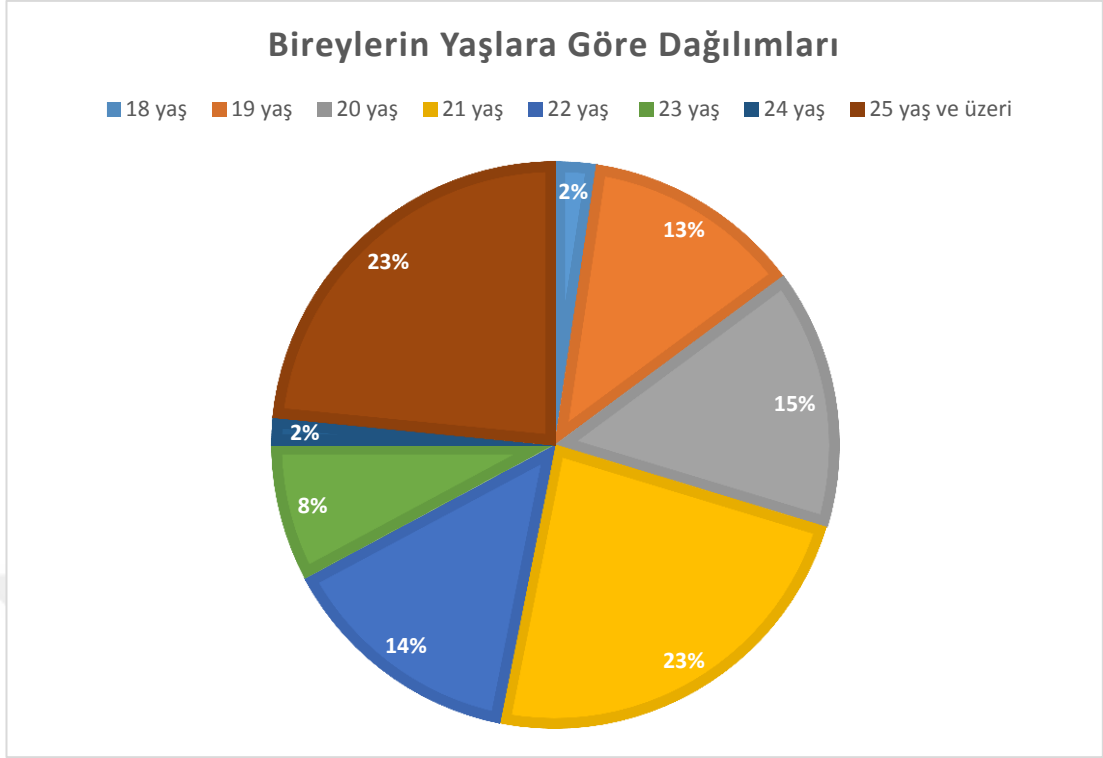
<b>Demografik özellikleri</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	
<u>Yaş</u>	18 yaş	3	2.3
	19 yaş	16	12.5
	20 yaş	19	14.8
	21 yaş	30	23.3
	22 yaş	18	14.1
	23 yaş	10	7.8
	24 yaş	2	1.6
	25 yaş ve üzeri	30	14.8
<u>Cinsiyet</u>	Erkek	54	42.2
	Kadın	74	57.8
<u>Medeni Durum</u>	Evli	22	17.2
	Bekar	106	82.8
<u>Anne-Baba Durumu</u>	Her ikisi de sağ	120	93.8
	Her ikisini de kaybettim	0	0
	Annemi kaybettim	5	3.9
	Babamı kaybettim	3	2.3
<u>Aylık Gelir</u>	1000 tl ve altı	17	13.3
	1000 tl -3000 tl	78	60.9
	3000 tl ve üzeri	33	25.8
<u>Ne kadar süredir internet kullanıyorsunuz?</u>	1 yıl ve daha az	0	0
	1-2 yıl arası	3	2.3
	2-3 yıl arası	1	0.8
	3-4 yıl arası	3	2.3
	4-5 yıl arası	28	21.9
	5 yıl ve daha fazla	93	72.7
<u>İstismar</u>	Cinsel	0	0
	Fiziksel	10	7.8
	Sözel	16	12.5
	Fiziksel ve Sözel	2	1.6
	Hayır	100	78.1
<u>Madde bağımlılığı</u>	Tütün	32	25
	Alkol	2	1.6
	Tütün, Alkol ve kumar	1	0.8
	Tütün, Alkol	3	2.3
	Hayır	90	70.3
<u>Günlük internet kullanım sıklığı</u>	1-3 saat	44	34.4
	3 ve- 5 saat	46	35.9
	5 ve – 7 saat	26	20.3
	7 saat ve üstü	12	9.4
<u>Haftalık internet kullanım sıklığı</u>	1-3 gün	2	1.6
	3 ve – 5 gün	7	5.5
	5 gün ve üstü	119	93.0
<u>İnternette geçirilen vakitten dolayı çevreden şikayet gelme durumu</u>	Evet	34	26.6
	Hayır	94	73.4



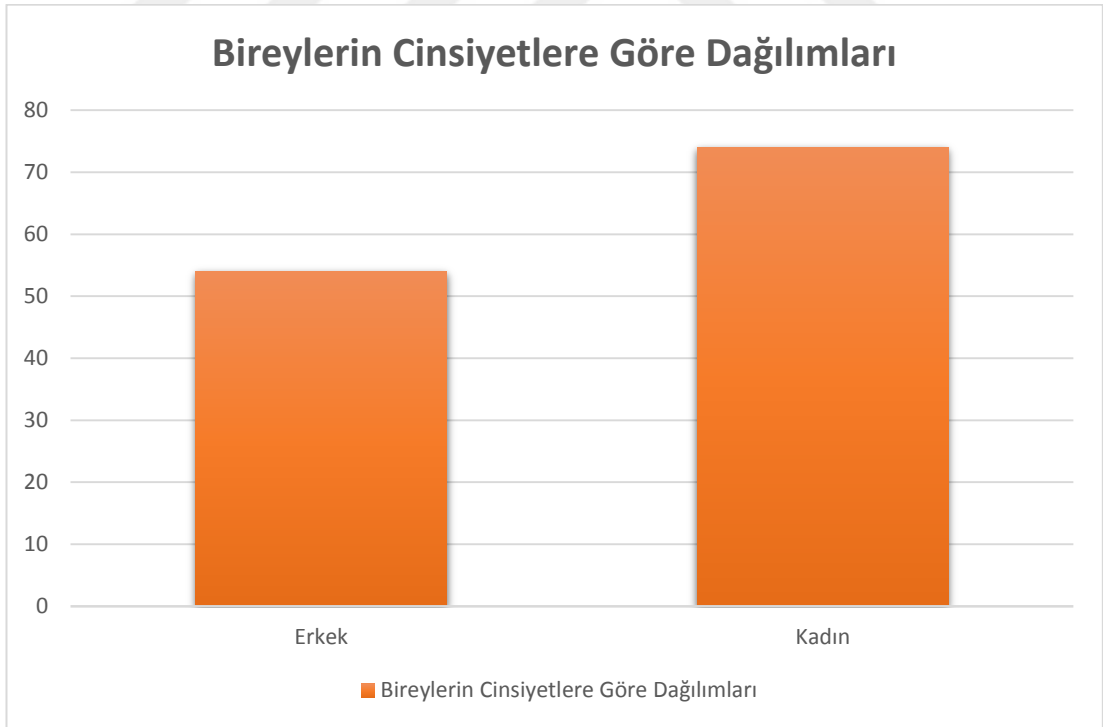
<b>Demografik özellikleri</b>		<b>f</b>	<b>%</b>
<b><u>İnternet kullanım amacı</u></b>			
Ödev	Her zaman	20	15.6
	Çoğunlukla	40	31.3
	Bazen	57	44.5
	Çok nadir	7	5.5
	Hiçbir zaman	4	3.1
Araştırma	Her zaman	23	18.8
	Çoğunlukla	45	35.2
	Bazen	53	41.4
	Çok nadir	6	4.7
	Hiçbir zaman	0	0
Film izleme	Her zaman	30	23.4
	Çoğunlukla	54	42.2
	Bazen	37	28.9
	Çok nadir	7	5.5
	Hiçbir zaman	0	0
Oyun oynama	Her zaman	14	10.9
	Çoğunlukla	23	18
	Bazen	55	43
	Çok nadir	20	15.6
	Hiçbir zaman	16	12.5
Müzik dinleme	Her zaman	42	32.8
	Çoğunlukla	47	36.7
	Bazen	36	28.1
	Çok nadir	0	0
	Hiçbir zaman	3	2.3
Sosyal	Her zaman	46	35.9
	Çoğunlukla	47	36.7
	Bazen	30	23.4
	Çok nadir	5	3.9
	Hiçbir zaman	0	0

#### **En çok kullanılan internet siteleri**

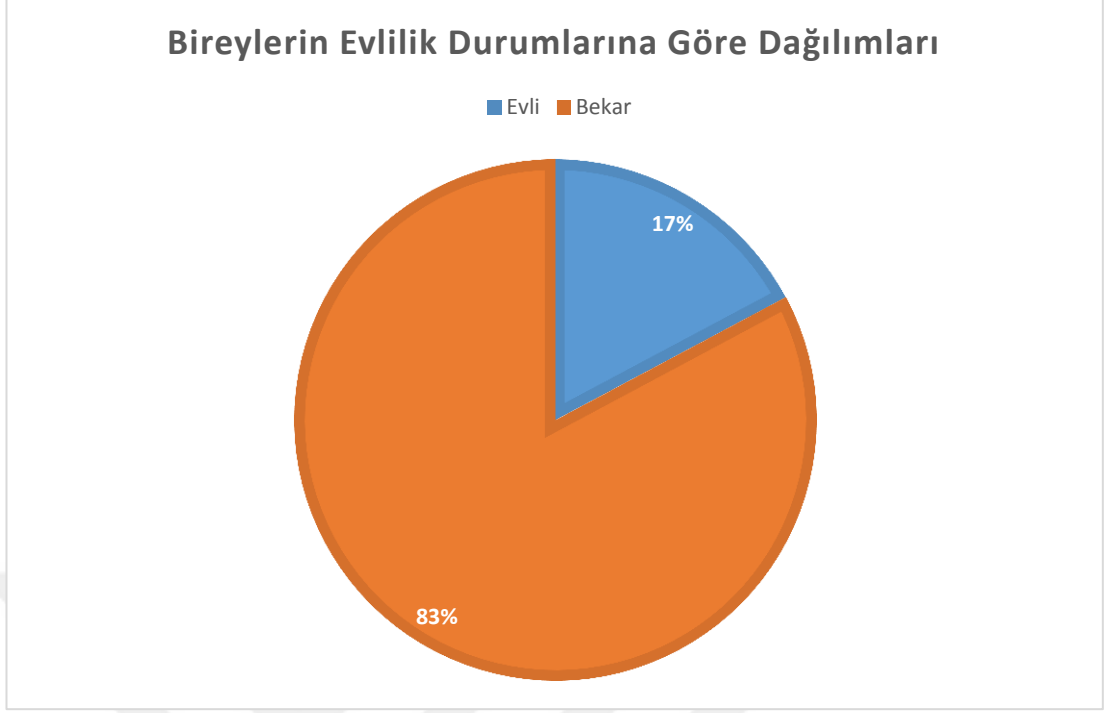
Oyun	Sıklıkla Kullanılıyor	38	29.7
	Az kullanılıyor	90	70.3
Eğitim	Sıklıkla Kullanılıyor	66	51.6
	Az kullanılıyor	62	48.4
Yetişkin	Sıklıkla Kullanılıyor	27	21.1
	Az kullanılıyor	101	78.9
Gazete/dergi	Sıklıkla Kullanılıyor	74	57.8
	Az kullanılıyor	54	42.2
Film/Müzik	Sıklıkla Kullanılıyor	102	79.7
	Az kullanılıyor	26	20.3
Spor	Sıklıkla Kullanılıyor	47	36.7
	Az kullanılıyor	81	63.6
Sohbet	Sıklıkla Kullanılıyor	58	45.3
	Az kullanılıyor	70	54.7
Bilim ve teknoloji	Sıklıkla Kullanılıyor	53	41.7
	Az kullanılıyor	75	58.6
Sosyal medya	Sıklıkla Kullanılıyor	96	75
	Az kullanılıyor	32	25



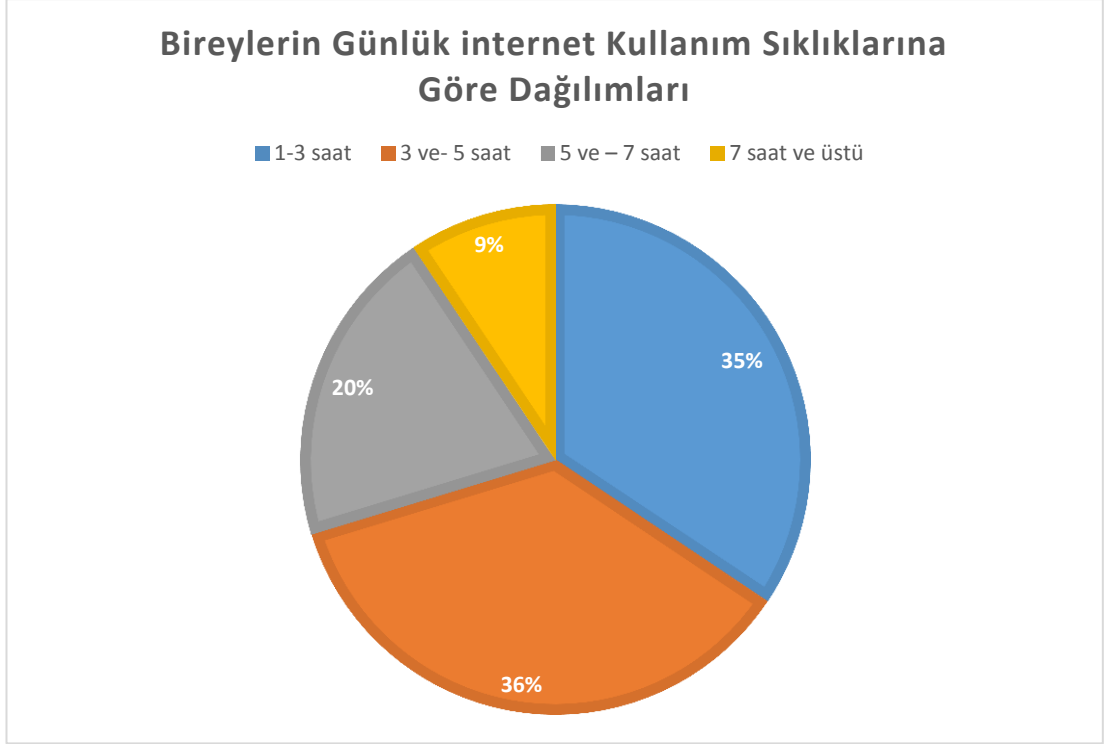
**Şekil 2:** Bireylerin Yaşlara Göre Dağılımları



**Şekil 3:** Bireylerin Cinsiyetlere Göre Dağılımları



Şekil 4: Bireylerin Evlilik Durumlarına Göre Dağılımları



Şekil 5: Bireylerin Günlük internet Kullanım Sıklıklarına Göre Dağılımları

## Normallik Sınamaları

Araştırmanın amacına uygun olarak hangi istatistikî yöntemlerin kullanılacağına karar vermek için ilk olarak alınan örneklem sonucunda oluşturulan değişkenlerin geldikleri kitlelerin analizlerinin normalliği test edildi. Gözlem sayısı büyük olanların normalliklerinin testi için Shapiro-Wilk testi, gözlem sayısı küçük olanların testi için Kolmogorov-Smirnov testi kullanıldı. Verilerin analizinde anlamlılık düzeyi olarak 0.05 alındı. İnternet kullanımından şikâyet edilmesi ve en çok kullanılan sitelere göre demografik değişkenlerin ilişkisinin normallik sınaması Tablo 2’de sunulmuştur.

H<sub>0</sub>: %95 güvenle ilgili değişkenler normal dağılımlıdır.

H<sub>1</sub>:%95 güvenle ilgili değişkenler normal dağılımlı değildir.

**Tablo 2:** Bireylerin İnternette Şikâyet ve En Çok Kullanılan Sitelere Göre Analizleri

		Normallik
<u>Cinsiyet</u>	Erkek	0.275**
	Kadın	0.000
<u>Medeni Durum</u>	Evli	0.098**
	Bekâr	0.000
<u>Anne-Baba Durumu</u>	Her ikisi de sağ	0.000
	Her ikisini de kaybettim	Gözlem sayısı yetersiz
	Annemi kaybettim	Gözlem sayısı yetersiz
	Babamı kaybettim	Gözlem sayısı yetersiz
<u>Aylık Gelir</u>	1000 tl ve altı	0.002
	1000 tl -3000 tl	0.001
	3000 tl ve üzeri	0.000
<u>Ne kadar süredir internet kullanıyorsunuz?</u>	1 yıl ve daha az	Gözlem sayısı yetersiz
	1-2 yıl arası	Gözlem sayısı yetersiz
	2-3 yıl arası	Gözlem sayısı yetersiz
	3-4 yıl arası	Gözlem sayısı yetersiz
	4-5 yıl arası	0.003
5 yıl ve daha fazla	0.000	
<u>İstismar</u>	Cinsel	Gözlem sayısı yetersiz
	Fiziksel	0.2*
	Sözel	0.287**
	Fiziksel ve Sözel	Gözlem sayısı yetersiz
	Hayır	0.000
<u>Madde bağımlılığı</u>	Tütün	0.012
	Alkol	Gözlem sayısı yetersiz
	Tütün, Alkol ve kumar	Gözlem sayısı yetersiz
	Tütün, Alkol	Gözlem sayısı yetersiz
	Hayır	0.000
<u>İnternette geçirilen vakitten dolayı çevreden şikâyet gelme durumu</u>	Evet	0.089**
	Hayır	0.000

\*\* p<0.05 normal dağılımlı (Shapiro-Wilks) \* p<0.05 normal dağılımlı (Kolmogorov-Smirnov)

		Normallik
<u>Günlük internet kullanım sıklığı</u>	1-3 saat	0.000
	3 ve- 5 saat	0.027
	5 ve – 7 saat	0.094**
	7 saat ve üstü	0.041
<u>Haftalık internet kullanım sıklığı</u>	1-3 gün	Gözlem sayısı yetersiz
	3 ve – 5 gün	0.114*
	5 gün ve üstü	0.000
<u>En çok kullanılan internet siteleri</u>		
Oyun	Sıklıkla Kullanılıyor	0.307**
	Az kullanılıyor	0.000
Eğitim	Sıklıkla Kullanılıyor	0.002
	Az kullanılıyor	0.004
Yetişkin	Sıklıkla Kullanılıyor	0.017
	Az kullanılıyor	0.000
Gazete/dergi	Sıklıkla Kullanılıyor	0.001
	Az kullanılıyor	0.001
Film/Müzik	Sıklıkla Kullanılıyor	0.000
	Az kullanılıyor	0.091**
Spor	Sıklıkla Kullanılıyor	0.135**
	Az kullanılıyor	0.000
Sohbet	Sıklıkla Kullanılıyor	0.000
	Az kullanılıyor	0.000
Bilim ve teknoloji	Sıklıkla Kullanılıyor	0.001
	Az kullanılıyor	0.000
Sosyal medya	Sıklıkla Kullanılıyor	0.000
	Az kullanılıyor	0.147**

\*\* p<0.05 normal dağılımlı (Shapiro-Wilks) \* p<0.05 normal dağılımlı (Kolmogorov-Smirnov)

Demografik değişkenlerin alt gruplarının young internet bağımlılıkları arasında fark olup olmadığını test edebilmek için Mann-Whitney ve Kruskal-Wallis testleri kullanıldı. Parametrik olmayan yöntemlerin kullanılmasının nedeni değişkenlerin geldikleri kitlelerin analizlerinin aynı anda normal olmaması ve bazı değişkenlerin gözlem sayılarının küçük olmasıdır.

## Demografik Değişkenlerin Young İnternet Bağımlılığı Analizleri

### Cinsiyet

H<sub>0</sub>: Cinsiyet ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark yoktur

H<sub>1</sub>: Cinsiyet ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark vardır

**Tablo 3:** Bireylerin Young İnternet Bağımlılığının Cinsiyetlere Göre Analizleri

	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	U	P
İnternet Bağımlılığı	Kadın	74	91.58	535.5	0.00
	Erkek	54	44.74		

$\alpha = 0.05$  alındığında p değeri=0.000 <  $\alpha$  olduğundan  $H_0$  reddedilir. Erkek ve kadınların internet bağımlılıkları arasında anlamlı bir fark vardır. Erkeklerin internet bağımlılığı kadınlara göre daha fazladır. (Mean Rank 91.58 > 44.74)

### Medeni Durum

H<sub>0</sub>: Medeni durum ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark yoktur

H<sub>1</sub>: Medeni durum ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark vardır

**Tablo 4:** Bireylerin Young İnternet Bağımlılığının Medeni Durumlarına Göre Analizleri

	Medeni Durum	N	Sıra Ortalaması	U	P
İnternet Bağımlılığı	Evli	22	54.57	947.500	0.167
	Bekâr	106	66.56		

$\alpha = 0.05$  alındığında p değeri=0.167 <  $\alpha$  olmadığından  $H_0$  reddedilemez. Evli ve bekârların internet bağımlılıkları arasında anlamlı bir fark yoktur.

### Anne-Baba Durumu

H<sub>0</sub>: Anne-baba durumu ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark yoktur

H<sub>1</sub>: Anne-baba durumu ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark vardır

**Tablo 5:** Bireylerin Young İnternet Bağımlılığının Anne-Baba Yaşamlarına Göre Analizleri

Anne-Baba Durumu	N	Sıra Ortalaması	U	P
Her İkisi de Sağ	120	67.06	9.236	0.010
İnternet Bağımlılığı	Annemi Kaybettim	5	28.60	
	Babamı Kaybettim	3	21.83	

$\alpha = 0.05$  alındığında p değeri=0.010 <  $\alpha$  olduğundan  $H_0$  reddedilir. Anne-Baba durumu ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark vardır.

Anne-Baba durumundan her ikisi de sağ olanların internet bağımlılığı diğerlerine göre daha fazladır. Daha sonra annesini kaybedenler gelmektedir ve en son ise babasını kaybedenler gelmektedir. (Mean Rank 67.06 > 28.60 > 21.83)

### İstismar

H<sub>0</sub>: İstismara uğrama alt düzeyleri ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark yoktur

H<sub>1</sub>: İstismara uğrama alt düzeyleri ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark vardır

**Tablo 6:** Bireylerin Young İnternet Bağımlılığının İstismara Göre Analizleri

İstismar	N	Sıra Ortalaması	$\chi^2$	P	
İnternet Bağımlılığı	Fiziksel İstismar	10	100.15	10.967	0.012
	Sözel İstismar	16	67.69		
	Fiziksel ve Sözel İstismar	2	77.25		
	Hayır	100	60.17		

$\alpha = 0.05$  alındığında p değeri=0.012 <  $\alpha$  olduğundan  $H_0$  reddedilir. İstismara uğrama alt düzeylerinin internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark vardır.

İstismara uğrayanlar içerisinde fiziksel istismara uğrayanların internet bağımlılığı diğerlerine göre daha fazladır. Daha sonra sırası ile fiziksel ve sözel, sözel istismar ve istismara uğramayanlar gelmektedir. (Mean Rank 100.15 > 77.25 > 67.69 > 60.17)

### **Bağımlılık**

$H_0$ : Bağımlılık alt düzeyleri ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark yoktur

$H_1$ : Bağımlılık alt düzeyleri ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark vardır

**Tablo 7:** Bireylerde Young İnternet Bağımlılığının Tütün, Alkol ve Kumar Bağımlılıklarına Göre Analizleri

<b>Bağımlılık</b>	<b>N</b>	<b>Sıra Ortalaması</b>	<b><math>\chi^2</math></b>	<b>P</b>
Tütün	32	70.94	5.101	0.277
Alkol	2	35		
<b>İnternet Bağımlılığı</b>				
Tütün, Alkol ve Kumar	1	34		
Tütün ve Alkol	3	32		
Hayır	90	64.26		

$\alpha = 0.05$  alındığında p değeri=0.277 <  $\alpha$  olmadığından  $H_0$  reddedilemez. Bağımlılık alt düzeyleri ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark yoktur.

### **Gelir Düzeyi**

$H_0$ : Gelir alt düzeyleri ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark yoktur

$H_1$ : Gelir alt düzeyleri ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark vardır



**Tablo 8:** Bireylerin Young İnternet Bağımlılığının Gelir Düzeylerine Göre Analizleri

Gelir Düzeyi	N	Sıra Ortalaması	$\chi^2$	P
İnternet Bağımlılığı	1000 TL ve Altı	17	64.26	0.124 0.94
	1000-3000 TL	78	65.34	
	3000 TL ve Üzeri	33	62.64	

$\alpha = 0.05$  alındığında p değeri=0.940 <  $\alpha$  olmadığından  $H_0$  reddedilemez. Gelir alt düzeylerinin internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark yoktur.

### **Şikayet**

$H_0$ : Şikayet durumları ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark yoktur

$H_1$ : Şikayet durumları ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark vardır

**Tablo 9:** Bireylerin Young İnternet Bağımlılığının Şikâyet Durumlarına Göre Analizleri

Şikayet	N	Sıra Ortalaması	U	P
İnternet Bağımlılığı	Evet	34	93.76	603.000 0.000
	Hayır	94	53.91	

$\alpha = 0.05$  alındığında p değeri=0.000 <  $\alpha$  olduğundan  $H_0$  reddedilir. Şikayet durumlarının internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark vardır.

İnternette geçirdiği vakit dolayısıyla çevresinden şikayet alanlar, şikayet almayanlara göre daha fazla internet bağımlısıdır. (Mean Rank 93.76 > 53.91)

### **İnternet Kullanım Zamanı**

$H_0$ : İnternet kullanım zamanı alt düzeyleri ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark yoktur

$H_1$ : İnternet kullanım zamanı alt düzeyleri ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark vardır

**Tablo 10:** Bireylerin Young İnternet Bağımlılığının İnternet Kullanım Zamanlarına Göre Analizleri

<b>İnternet Kullanım Zamanı</b>	<b>N</b>	<b>Sıra Ortalaması</b>	$\chi^2$	<b>P</b>	
<b>İnternet Bağımlılığı</b>	1-2 Yıl Arası	3	23	6.129	0.190
	2-3 Yıl Arası	1	28.5		
	3-4 Yıl Arası	3	87.17		
	4-5 Yıl Arası	28	68.36		
	5 Yıl ve Daha Fazla	93	64.33		

$\alpha = 0.05$  alındığında p değeri=0.190 <  $\alpha$  olmadığından  $H_0$  reddedilemez. İnternet kullanım zamanı alt düzeylerinin internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark yoktur.

#### **Günlük İnternet Kullanım Sıklığı**

$H_0$ : Günlük internet kullanım süresi alt düzeyleri ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark yoktur

$H_1$ : Günlük internet kullanım süresi alt düzeyleri ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark vardır

**Tablo 11:** Bireylerin Young İnternet Bağımlılığının Günlük İnternet Kullanım Sıklıklarına Göre Analizleri

<b>Günlük İnternet Kullanım Sıklığı</b>	<b>N</b>	<b>Sıra Ortalaması</b>	$\chi^2$	<b>P</b>	
<b>İnternet Bağımlılığı</b>	1-3 Saat	44	51.84	26.526	0.000
	3 ve -5 Saat	46	61.63		
	3 ve -5 Saat 3	26	68.46		
	7 Saat ve Üzeri	12	113.33		

$\alpha = 0.05$  alındığında p değeri=0.000 <  $\alpha$  olduğundan  $H_0$  reddedilir. Günlük internet kullanım süresi alt boyutlarının internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark vardır.

İnterneti 7 saat ve üzeri kullananların internet bağımlılığı, 5 ve – 7 saat, 3 ve - 5 saat, 1 ve -3 saat aralarında kullananlara göre daha fazladır. İnterneti 5 ve – 7 saat kullananların internet bağımlılığı 3 ve -5 saat, 1 ve -3 saat aralarında kullananlara göre daha fazladır. İnternet bağımlılığı en az olan grup ise 1 ve - 3 saat aralığıdır. (Mean Rank 113.33 > 68.46 > 61.63 > 51.84)

### **Haftalık İnternet Kullanım Sıklığı**

H<sub>0</sub>: Haftalık İnternet Kullanım süresi alt düzeyleri ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark yoktur

H<sub>1</sub>: Haftalık İnternet Kullanım süresi alt düzeyleri ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark vardır

**Tablo 12:** Bireylerin Young İnternet Bağımlılığının Günlük İnternet Kullanım Sıklıklarına Göre Analizleri

<b>Haftalık İnternet Kullanım Sıklığı</b>	<b>N</b>	<b>Sıra Ortalaması</b>	<b><math>\chi^2</math></b>	<b>P</b>
<b>İnternet Bağımlılığı</b>				
1-3 Gün	2	116.5	4.006	0.135
3 ve -5 Gün	7	62.43		
5 Gün ve Üzeri	119	63.75		

$\alpha = 0.05$  alındığında p değeri=0.135 <  $\alpha$  olmadığından  $H_0$  reddedilemez. Haftalık internet kullanım sıklığı alt gruplarının internet bağımlılığı arasında fark yoktur.

### **En Çok Kullanılan İnternet Siteleri**

#### **Oyun Siteleri**

H<sub>0</sub>: Oyun sitelerini sıklıkla kullananlar ve az kullananların internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark yoktur

H<sub>1</sub>: Oyun sitelerini sıklıkla kullananlar ve az kullananların internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark vardır

**Tablo 13:** Bireylerin Young İnternet Bağımlılığının Oyun Sitelerine Göre Analizleri

Oyun Siteleri		N	Sıra Ortalaması	U	P
İnternet Bağımlılığı	Sıklıkla Kullanılıyor	38	92.51	645.5	0.000
	Az Kullanılıyor	90	52.67		

$\alpha = 0.05$  alındığında p değeri=0.000 <  $\alpha$  olduğundan  $H_0$  reddedilir. Oyun sitelerini sıklıkla kullananların ve az kullananların internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark vardır.

Oyun sitelerini kullananlar arasında, sıklıkla kullananlar az kullananlara göre daha çok internet bağımlıdır. (Mean Rank 92.51 > 52.67)

#### **Eğitim Siteleri**

$H_0$ : Eğitim sitelerini sıklıkla kullananlar ve az kullananların internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark yoktur

$H_1$ : Eğitim sitelerini sıklıkla kullananlar ve az kullananların internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark vardır

**Tablo 14:** Bireylerin Young İnternet Bağımlılığının Eğitim Sitelerine Göre Analizleri

Eğitim Siteleri		N	Sıra Ortalaması	U	P
İnternet Bağımlılığı	Sıklıkla Kullanılıyor	66	54.68	1398.000	0.002
	Az Kullanılıyor	62	74.95		

$\alpha = 0.05$  alındığında p değeri=0.002 <  $\alpha$  olduğundan  $H_0$  reddedilir. Eğitim sitelerini sıklıkla kullananların ve az kullananların internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark vardır.

Eğitim sitelerini kullananlar arasında, az kullananlar sıklıkla kullananlara göre daha çok internet bağımlıdır. (Mean Rank 74.95 > 54.68)

### Yetişkin Siteleri

$H_0$ : Yetişkin sitelerini sıklıkla kullananlar ve az kullananların internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark yoktur

$H_1$ : Yetişkin sitelerini sıklıkla kullananlar ve az kullananların internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark vardır

**Tablo 15:** Bireylerin Young İnternet Bağımlılığının Eğitim Sitelerine Göre Analizleri

Eğitim Siteleri		N	Sıra Ortalaması	U	P
İnternet Bağımlılığı	Sıklıkla Kullanılıyor	27	74.93	1082.000	0.100
	Az Kullanılıyor	101	61.71		

$\alpha = 0.05$  alındığında p değeri=0.1 <  $\alpha$  olmadığından  $H_0$  reddedilemez. Yetişkin sitelerini sıklıkla kullananların ve az kullananların internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark yoktur.

### Gazete-Dergi Siteleri

$H_0$ : Gazete/Dergi sitelerini sıklıkla kullananlar ve az kullananların internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark yoktur

$H_1$ : Gazete/Dergi sitelerini sıklıkla kullananlar ve az kullananların internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark vardır

**Tablo 16:** Bireylerin Young İnternet Bağımlılığının Gazete ve Dergi Sitelerine Göre Analizleri

Gazete-Dergi Siteleri		N	Sıra Ortalaması	U	P
İnternet Bağımlılığı	Sıklıkla Kullanılıyor	74	57.21	1458.500	0.009
	Az Kullanılıyor	54	74.49		

$\alpha = 0.05$  alındığında p değeri=0.009 <  $\alpha$  olduğundan  $H_0$  reddedilir. Gazete dergi sitelerini sıklıkla kullananların ve az kullananların internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark vardır.

Gazete dergi sitelerini kullananlar arasında, az kullananlar sıklıkla kullananlara göre daha çok internet bağımlısıdır. (Mean Rank 74.49 > 57.21)

### **Film Müzik Siteleri**

$H_0$ : Film/Müzik sitelerini sıklıkla kullananlar ve az kullananların internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark yoktur

$H_1$ : Film/Müzik sitelerini sıklıkla kullananlar ve az kullananların internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark vardır

**Tablo 17:** Bireylerin Young İnternet Bağımlılığının Film ve Müzik Sitelerine Göre Analizleri

<b>Film Müzik Siteleri</b>	<b>N</b>	<b>Sıra Ortalaması</b>	<b>U</b>	<b>P</b>
<b>İnternet Bağımlılığı</b>				
Sıklıkla Kullanılıyor	102	66.10	1162.5	0.333
Az Kullanılıyor	26	58.21		

$\alpha = 0.05$  alındığında p değeri=0.333 <  $\alpha$  olmadığından  $H_0$  reddedilemez. Film müzik sitelerini sıklıkla kullananların ve az kullananların internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark yoktur.

### **Spor Siteleri**

$H_0$ : Spor sitelerini sıklıkla kullananlar ve az kullananların internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark yoktur

$H_1$ : Spor sitelerini sıklıkla kullananlar ve az kullananların internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark vardır

**Tablo 18:** Bireylerin Young İnternet Bağımlılığının Spor Sitelerine Göre Analizleri

Spor Siteleri		N	Sıra Ortalaması	U	P
İnternet Bağımlılığı	Sıklıkla Kullanılıyor	47	85.96	895.5	0.000
	Az Kullanılıyor	81	52.05		

$\alpha = 0.05$  alındığında p değeri=0.000 <  $\alpha$  olduğundan  $H_0$  reddedilir. Spor sitelerini sıklıkla kullananların ve az kullananların internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark vardır.

Spor sitelerini kullananlar arasında, sıklıkla kullananlar az kullananlara göre daha çok internet bağımlıdır. (Mean Rank 85.96 > 52.05)

### **Sohbet Siteleri**

$H_0$ : Sohbet sitelerini sıklıkla kullananlar ve az kullananların internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark yoktur

$H_1$ : Sohbet sitelerini sıklıkla kullananlar ve az kullananların internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark vardır

**Tablo 19:** Bireylerin Young İnternet Bağımlılığının Sohbet Sitelerine Göre Analizleri

Sohbet Siteleri		N	Sıra Ortalaması	U	P
İnternet Bağımlılığı	Sıklıkla Kullanılıyor	58	69.13	1761.5	0.198
	Az Kullanılıyor	70	60.66		

$\alpha = 0.05$  alındığında p değeri=0.198 <  $\alpha$  olmadığından  $H_0$  reddedilemez. Sohbet sitelerini sıklıkla kullananların ve az kullananların internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark yoktur.

### **Bilim Ve Teknoloji Siteleri**

$H_0$ : Bilim/Teknoloji sitelerini sıklıkla kullananlar ve az kullananların internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark yoktur

H<sub>1</sub>: Bilim/Teknoloji sitelerini sıklıkla kullananlar ve az kullananların internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark vardır

**Tablo 20:** Bireylerin Young İnternet Bağımlılığının Bilim ve Teknoloji Sitelerine Göre Analizleri

<b>Bilim ve Teknoloji Siteleri</b>	<b>N</b>	<b>Sıra Ortalaması</b>	<b>U</b>	<b>P</b>
Sıklıkla Kullanılıyor	53	61.93	1851.5	0.510
<b>İnternet Bağımlılığı</b>				
Az Kullanılıyor	75	66.31		

$\alpha = 0.05$  alındığında p değeri=0.510 <  $\alpha$  olmadığından  $H_0$  reddedilemez.

Bilim ve teknoloji sitelerini sıklıkla kullananların ve az kullananların internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark yoktur.

### **Sosyal Medya Siteleri**

H<sub>0</sub>: Sosyal medya sitelerini sıklıkla kullananlar ve az kullananların internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark yoktur

H<sub>1</sub>: Sosyal medya sitelerini sıklıkla kullananlar ve az kullananların internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark vardır

**Tablo 21:** Bireylerin Young İnternet Bağımlılığının Sosyal medya Sitelerine Göre Analizleri

<b>Sosyal Medya Siteleri</b>	<b>N</b>	<b>Sıra Ortalaması</b>	<b>U</b>	<b>P</b>
Sıklıkla Kullanılıyor	96	82.14	971.5	0.002
<b>İnternet Bağımlılığı</b>				
Az Kullanılıyor	32	58.62		

$\alpha = 0.05$  alındığında p değeri=0.002 <  $\alpha$  olduğundan  $H_0$  reddedilir. Sosyal medya sitelerini sıklıkla kullananların ve az kullananların internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark vardır.

Sosyal medya sitelerini kullananlar arasında, sıklıkla kullananlar az kullananlara göre daha çok internet bağımlısıdır. (Mean Rank 82.14 > 58.62)



**Tablo 22:** Bireylerin Young İnternet Bağımlılığının Sosyodemografik Özelliklerinin Mann-Whitney ve Kruskal Wallis Testlerine Göre Analizleri

		Kullanılan Test	İstatistik/P Değeri	Anlamlılık
YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI	Cinsiyet	Mann-Whitney	U=535,5 / 0,000	Fark vardır
	Medeni Durum	Mann-Whitney	U=947,5 / 0,167	Fark yoktur
	Anne-Baba Durumu	Kruskal Wallis	$\chi^2 = 9,236 / 0,01$	Fark vardır
	İstismar	Kruskal Wallis	$\chi^2 = 10,967 / 0,012$	Fark vardır
	Bağımlılık	Kruskal Wallis	$\chi^2 = 5,101 / 0,277$	Fark yoktur
	Gelir Düzeyi	Kruskal Wallis	$\chi^2 = 0,124 / 0,940$	Fark yoktur
	Şikâyet	Mann-Whitney	U=603 / 0,000	Fark vardır
	İnternet Kullanım Zamanı	Kruskal Wallis	$\chi^2 = 6,129 / 0,190$	Fark yoktur
	Günlük İnternet Kullanımı	Kruskal Wallis	$\chi^2 = 26,526 / 0,000$	Fark vardır
	Haftalık İnternet Kullanımı	Kruskal Wallis	$\chi^2 = 4,006 / 0,135$	Fark yoktur
	İnternet Kullanım Sıklığı (Oyun Siteleri)	Mann-Whitney	U=645,5 / 0,000	Fark vardır
	İnternet Kullanım Sıklığı (Eğitim Siteleri)	Mann-Whitney	U=1398,00 / 0,002	Fark vardır
	İnternet Kullanım Sıklığı (Yetişkin Siteleri)	Mann-Whitney	U=1082,00 / 0,100	Fark yoktur
	İnternet Kullanım Sıklığı (Gazete, Dergi Siteleri)	Mann-Whitney	U=1458,5 / 0,009	Fark vardır
	İnternet Kullanım Sıklığı (Film,Müzik Siteleri)	Mann-Whitney	U=1162,5 / 0,333	Fark yoktur
	İnternet Kullanım Sıklığı (Spor Siteleri)	Mann-Whitney	U=895,5 / 0,000	Fark vardır
	İnternet Kullanım Sıklığı (Sohbet Siteleri)	Mann-Whitney	U=1761,5 / 0,198	Fark yoktur
	İnternet Kullanım Sıklığı (Bilim ve Teknoloji Siteleri)	Mann-Whitney	U=1851,5 / 0,510	Fark yoktur
	İnternet Kullanım Sıklığı (Sosyal Medya)	Mann-Whitney	U=971,5 / 0,002	Fark vardır

**Tablo 23:** Bireylerin Young İnternet Bağımlılığı ve SCL-90 Ölçeğinin Pearson Korelasyon Katsayılarına Göre Analizleri

<u>Young İnternet Bağımlılığı</u>		
Somatizasyon	r	0.380**
	n	128
	p	0.000
Obsesif-Kompulsif	r	0.384**
	n	128
	p	0.000
Kişiler Arası Duyarlılık	r	0.228**
	n	128
	p	0.01
Depresyon	r	0.212*
	n	128
	p	0.016
Kaygı	r	0.111
	n	128
	p	0.211
Öfke-Düşmanlık	r	0.277**
	n	128
	p	0.002
Fobik Anksiyete	r	0.221*
	n	128
	p	0.012
Psikotizm	r	0.350**
	n	128
	p	0.000
Ek Maddeler	r	0.133
	n	128
	p	0.133
Paranoid Düşünce	r	0.216*
	n	128
	p	0.015
SCL-90 toplam	r	0.304**
	n	128
	p	0.000

\*\* p<0.001 istatistiksel anlamlı ilişki

\*p<0.05 istatistiksel anlamlı ilişki

**Korelasyon analizi sonucu:** somatizasyon, obsesif –kompulsif, psikotizm alt ölçekleri toplam puanı ile young internet bağımlılığı ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Kişiler arası duyarlılık, depresyon, öfke-düşmanlık, fobik anksiyete, paranoid düşünce alt ölçekleri toplam puanı ile young internet bağımlılığı ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. SCL-90 psikolojik belirti tarama ölçeği toplam puanı ile young internet bağımlılığı ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır.

**Tablo 24:** Bireylerin Young İnternet Bağımlılığı ve Beş faktör Ölçeğinin Pearson Korelasyon Katsayılarına Göre Analizleri

<b>Young İnternet Bağımlılığı</b>		
Gelişime Açıklık	r n p	-0.375** 128 0.000
Yumuşak Başlılık	r n p	-0.116 128 0.192
Öz-Denetim Sorumluluk	r n p	-0.146 128 0.1
Dışadönüklük	r n p	-0.335** 128 0.000
Duygusal Dengelilik	r n p	0.095 128 0.285
Beş Faktör Ölçeği Toplam	r n p	-0.303** 128 0.001

\*\* p<0.001 istatistiksel anlamlı ilişki

\*p<0.05 istatistiksel anlamlı ilişki

**Korelasyon analizi sonucu:** gelişime açıklık, dışa dönüklük alt ölçekleri toplam puanı ile young internet bağımlılığı ölçeği toplam puanı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Yumuşak başlılık, öz-denetim sorumluluk, duygusal dengelilik alt ölçekleri toplam puanı ile young internet bağımlılığı ölçeği toplam puanı arasında ilişki saptanmamıştır. Beş faktör ölçeği toplam puanı ile young internet bağımlılığı ölçeği toplam puanı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır.

**Tablo 25:** Bireylerin Young İnternet Bağımlılığı ve Başaçıkma Stratejisi Ölçeklerinin Pearson Korelasyon Katsayılarına Göre Analizleri

<b>Young İnternet Bağımlılığı</b>		
Problem Çözme	r n p	-0.329** 128 0.000
Sosyal Destek Alma	r n p	-0.224* 128 0.011
Kaçınma	r n p	-0.014 128 0.873
Başaçıkma Stratejisi Toplam	r n p	-0.288** 128 0.001

\*\* p<0.001 istatistiksel anlamlı ilişki

\*p<0.05 istatistiksel anlamlı ilişki

**Korelasyon analizi sonucu:** problem çözme alt ölçeği toplam puanı ile young internet bağımlılığı ölçeği toplam puanı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Sosyal destek alma alt ölçeği toplam puanı ile young internet bağımlılığı ölçeği toplam puanı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Kaçınma alt ölçeği toplam puanı ile young internet bağımlılığı ölçeği toplam puanı arasında ilişki saptanmamıştır. Başaçıkma stratejileri ölçeği toplam puanı ile young internet bağımlılığı ölçeği toplam puanı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır.

**Tablo 26:** Bireylerin Young İnternet Bağımlılığı ve Sıkıntıya Dayanma Ölçeklerinin Pearson Korelasyon Katsayılarına Göre Analizleri

<b>Young İnternet Bağımlılığı</b>		
Tolerans	r	-0.195*
	n	128
	p	0.027
Regulasyon	r	-0.037
	n	128
	p	0.680
Öz Yeterlilik	r	-0.197*
	n	128
	p	0.026
Sıkıntıya Dayanma Toplam	r	-0.205*
	n	128
	p	0.02

\*\* p<0.001 istatistiksel anlamlı ilişki

\*p<0.05 istatistiksel anlamlı ilişki

**Korelasyon analizi sonucu:** Tolerans ve özyeterlilik alt ölçekleri toplam puanı ile young internet bağımlılığı ölçeği toplam puanı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Regulasyon alt ölçeği toplam puanı ile young internet bağımlılığı ölçeği toplam puanı arasında ilişki saptanmamıştır. Sıkıntıya Dayanma Ölçeği toplam puanı ile Young İnternet Bağımlılığı ölçeği toplam puanı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır.

## BÖLÜM V TARTIŞMA ve YORUM

Bu araştırmada, son yıllarda birçok uzmanlık alanının dikkatini çeken, araştırmaların henüz yapılmaya başlandığı; bağımlılığın yeni türü sayılan internet bağımlılığı üzerine çalışılmıştır. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile sıkıntıya dayanma düzeyleri, başa çıkma stratejileri, kişilik özellikleri ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi amaç edinilmiştir.

Bulgular sonucunda internet bağımlılık puanlarının cinsiyet değişkenine göre erkekler lehine anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Benzer sonuçlar Bayraktar (2001), Cömert (2007), Tutgun (2009), Günüş (2009), İnan (2010), Üçkardeş (2010), Esen (2010), Şahin (2011), Aslan (2011), Döner (2011), Gençer (2011), Alaçam (2012), Bozkur (2013), Çetinkaya (2013), Toraman (2013), Zorbaz (2013)'ın yaptıkları çalışmalarda da görülmüştür. Bu sonucun erkekler lehine olma sebebi erkek kullanıcıların teknolojiye ve internet bağımlılık nesnelere çevrimiçi oyun, çevrimiçi sohbet, çevrimiçi seks, çevrimiçi kumar gibi nesnelere olan aşırı ilgilerinden kaynaklı olduğu düşünülebilir.

Çalışmamıza benzer araştırmalar incelendiğinde internet bağımlılarının günlük ya da haftalık internet kullanım saatlerinin farklılaştığı görülmektedir. Morahan- Martin ve Schumacher (2000), problemlili internet kullanıcıları için ortalama internet kullanım saatinin haftalık 8-48 saat olduğunu, Young (1996) ise haftada 38,5 saat internet kullananların internet bağımlısı olduğunu belirtmiştir. Gerçekleştirilen çalışmada ise adayların yaklaşık olarak %66'sı, Morahan-Martin ve Schumacher (2000)'e göre problemlili internet kullanıcılarıdır. İnterneti günde 5-7 saat ve daha fazla kullanan öğrencilerin Young (1996) kriterlerine göre internet bağımlısı olduğu söylenebilir. DiNicola (2004) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada, çevrimiçi internet kullanım süresiyle internet bağımlılığı arasında pozitif yönde bir ilişkinin var olduğunu belirtmiştir. DiNicola (2004) haftalık çevrimiçi kullanım saatinin patolojik kullanıcılar için 25,88 saat, patolojik olmayan kullanıcılar için 14,72 saat, örneklemin haftalık internet kullanım saatinin ise 15,52 saat olarak bildirmiştir. Özcan ve Buzlu (2005) çalışmalarında ortalama internet kullanım saatinin 2-5 saat/hafta olarak bildirmişlerdir. Işık (2007) üniversite öğrencilerinin günlük olarak internette harcadıkları sürenin 109 dakika olduğunu

belirtmiştir. Vural ve Bat (2010) gerçekleştirdikleri çalışmada öğrencilerin %53,6'sının günde 1-3 saat arası, %17,9'unun 3-5 saat arası, %8,2'sinin ise 5 saatten fazla internette zaman geçirdiği bulgusuna ulaşmışlardır. Bu değerlerin çalışmamızda daha fazla çıkmasının nedeninin son yıllarda internet erişim imkânlarının artması olabileceği düşünülmektedir. Gerçekleştirilen çalışmanın bulgularına benzer olarak Günüş (2009) günlük internet kullanım miktarının ağırlıklı olarak 1-3 saat olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmadan farklı olarak Bicen ve Cavus (2010) ise gerçekleştirdikleri çalışmada, öğrencilerin %4'ünün günde bir saatten az, %6'sının bir saat, %10'unun iki saat, %15'inin üç saat ve %65'inin ise dört saatten fazla zaman geçirdiğini belirtmişlerdir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin günlük internet kullanım süresi arttıkça internet bağımlılık düzeylerinin arttığı görülmüştür. Günlük internet kullanım süresi alt boyutlarının internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark vardır. İnterneti 7 saat ve üzeri kullananların internet bağımlılığı, 5 ve - 7 saat, 3 ve -5 saat, 1 ve -3 saat aralarında kullananlara göre daha fazladır. İnterneti 5 ve - 7 saat kullananların internet bağımlılığı 3 ve -5 saat, 1 ve -3 saat aralarında kullananlara göre daha fazladır. İnternet bağımlılığı en az olan grup ise 1 ve - 3 saat aralığıdır. Bu çalışma bulgularına paralel olarak, Kubey ve diğerleri (2001) internet bağımlısı olduğunu belirten grubun diğer öğrencilere kıyasla internette iki kat daha fazla çevrimiçi zaman geçirdiklerini saptamışlardır. Balta ve Horzum (2008) da haftada sekiz saatten fazla internete bağlı kalan öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin, haftada sekiz saatten az internete bağlı kalan öğrencilerden daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. İnternet bağımlılığıyla ilgili daha önce yapılan araştırmalarda, bağımlı kullanıcıların haftalık ya da günlük internet kullanım sürelerinin bağımlı olmayan kullanıcılara kıyasla dikkate değer bir oranda fazla olduğu ve internet kullanım süresi ile internet bağımlılığı arasında doğru orantılı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (Cengizhan, 2003; Günüş, 2009).

Saunders (2008), sosyal ağların öğretmen eğitimindeki rolünü ortaya koymak için, öğretmen adayları ile bir çalışma yürütmüş ve Facebook'un öğretmen adaylarının kişisel kimlikleri ve mesleki kimliklerini ilişkilendirdikleri bir ortam olduğunu, ayrıca öğretmen adaylarının Facebook gruplarını kullanarak bir

öğretmen ağı oluşturma ve işbirliği yapma yoluna gittiklerini ortaya koymuştur (Akt.: Mazman, 2009).

Literatür incelendiğinde, Subrahmanyam ve diğerleri (2008) çalışmalarında öğrencilerin %78'inin sosyal ağ sitelerini kullandıklarını belirtmişlerdir. Vural ve Bat (2010) öğrencilerin %85,9'unun sosyal ağ sitesi kullanıcısı olduğunu saptamışlardır. Bu çalışmada ise öğrencilerin %90'ının sosyal ağ sitelerine üye olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarına bakıldığında sosyal ağ siteleri kullanıcı sayısının gün geçtikçe arttığı görülmektedir. Sosyal ağ sitelerini sıklıkla kullananların ve az kullananların internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark olduğu ve sosyal ağ sitelerini kullananlar arasında, sıklıkla kullananların az kullananlara göre daha çok internet bağımlısı olduğu görülmüştür.

Ellison ve diğerleri (2007) de Facebook kullanıcılarının günde ortalama 10-30 dakika arasında bu sitede zaman geçirdiğini tespit etmişlerdir. Ellison ve diğerleri (2007) tarafından gerçekleştirilen çalışmada belirlenen günlük sosyal ağ kullanım süresinin, gerçekleştirilen çalışmadan oldukça düşük olduğu görülmektedir. Subrahmanyam ve diğerleri (2008), sosyal ağ siteleri kullanıcılarının %36'sının yarım saat veya daha az, %18'inin bir saat, %10'unun ise sosyal ağ sitelerinde günde 2 ya da 3 saatten fazla zaman geçirdiğini belirtmişlerdir. Gerçekleştirilen çalışmada elde edilen bulgulara benzer şekilde Vural ve Bat (2010) öğrencilerin %36,7'sinin sosyal ağ sitelerinde bir saatten az zaman harcadıklarını, %41,1'inin ise 1-3 saat arası zaman geçirdiklerini saptamışlardır.

İnternet bağımlılığında çevrim-içi yapılan aktivitenin önemli bir belirleyici olduğu vurgulanmıştır (Young, 1998). Bir çalışmada, internet bağımlılarının daha çok sohbet odaları (chat room), rol alma oyunları (role-playing game), haber grupları (facebook, twitter, vs) ve e-posta gibi, karşılıklı iletişimin mümkün olduğu aktiviteleri tercih ettiklerini, bağımlı olmayan internet kullanıcılarının ise interneti daha çok bilgi alma ve araştırma için kullandıkları ifade edilmiştir (Young, 1999). Bu bulgu, daha sonraki çalışmalarda da tekrarlanmıştır (Chou ve Hsiao, 2000). Çalışmamızda da internet bağımlısı olan bireylerin %45.31'inin, interneti en çok, sohbet (chat) ve çevrim-içi oyun gibi karşılıklı iletişim aktiviteleri için kullandıkları tespit edilmiştir. Oyun sitelerini sıklıkla kullananların ve az kullananların internet



bağımlılığı arasında anlamlı bir fark olduğu görüldü. İnternet bağımlılarının interneti daha çok iletişim için kullanıyor olmaları, bazı araştırmacıların, internetin tek başına bağımlılık yapıcı özelliği olmadığını, internet bağımlılığı oluşturan etkenin internetin kendinden çok içeriği (özellikle interaktif aktiviteler) olduğunu savunmalarına yol açmıştır (Chou, Condron, ve Belland, 2005).

Çalışmamızda, öğrencilerin gelir düzeylerinin nasıl olduğu sorgulanmış ve gelir alt düzeylerinin internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark olmadığı görüldü. Çalışmamıza benzer literatür taramasında da, Leung (2004) ve Whang ve ark. (2003), internet bağımlılığı ile maddi gelir arasında bir ilişki olmadığını bildirmişlerdir. Çalışmamızda maddi durumunu “1000-3000 TL” arasında olanların internet bağımlılığı derecesinin daha yüksek olmasının nedenleri; maddi gelirin sorgulanmasında nesnel verilerin kullanılmamış olması ve internet bağımlılarının daha fazla depresif belirti göstermesi nedeniyle maddi gelirlerini daha kötü algılayabilecekleri olabilir.

İnternet bağımlılığı konusunda yapılan çalışmalar incelendiğinde Yen ve ark. (2009), Tayvan’da 7 üniversiteden 2453 öğrenciyi dâhil ettikleri çalışmalarında internet bağımlılığı ve zararlı alkol kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve zararlı alkol kullanımının internet bağımlılığı ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Yapılan lojistik regresyon sonucunda bu etkinin, yaş, cinsiyet ve depresyondan bağımsız olduğunu ortaya koymuşlardır (Yen ve ark., 2009). Yakın zamanda yapılan başka bir çalışmada da (Choi ve ark., 2009), 2336 lise öğrencisi değerlendirilmiş ve alkol kullanımı ile internet aşırı kullanımı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilirken, sigara kullanımı ile internet bağımlılığı arasında bir ilişki gösterilememiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, internet bağımlısı olan gençler, bağımlı olmayanlara göre daha fazla alkol kullanım sorunu yaşamaktadır. Çalışmamızda ki bulgular, daha önce yapılan iki çalışmanın (June, 2009; June ve ark., 2007) sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Çalışmamızda tütün kullananların puan ortalamasının alkol kullananların puan ortalamasına göre daha yüksek olduğu, internet bağımlılığı ile diğer bağımlılıklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görüldü.

Madde kullanım bozukluklarına benzer birçok özelliği olduğu için internet bağımlılığı “davranış bağımlılığı” olarak tanımlanmakta ve madde bağımlılığı ile

aynı nörobiyolojik mekanizmayı paylaşabileceği ifade edilmektedir (Allen, Moeller, Rhoades ve Cherek, 1998). Ayrıca internet bağımlısı olan ergenlerin uyuşturucu maddelere maruz kalma ihtimalinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Eysenck, 1997). Daha önceki çalışmalarda internet bağımlılığının erişkinlerde ve ergenlerde madde kullanımı ile ilişkisi olduğu ortaya konmuştur (Goudriaan ve ark., 2004). Madde bağımlılığına yatkın fenotiplerin, bireyin çevresindeki alternatif davranış pekiştiricilerine karşı da duyarlılığı yansıtabileceği ileri sürülmüştür (Chen ve ark., 2002). İnternetteyken kimliğin kontrolü ve değişkenliğinden alınan zevkin, internetin baştan çıkarıcı yanı olduğu ifade edilmiştir (Bauman ve Phongsavan 1999). Ayrıca grup aktivitesi şeklinde çevrim-içi oyunlar ve sohbetler, bireyin sevgi, ait olma, güven ve kendini gerçekleştirme gibi temel gereksinimlerini [Maslow'un hiyerarşisi (Maslow, 1943)] karşılaması açısından sanal ortamı cazip kılabilir. Bu gereksinimlerin hızlı şekilde tatmin edilmesi, internet kullanımının pekiştirici özelliğini açıklayabilir (Ko ve ark., 2006).

Çalışmamızda öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri ile SCL 90-R ölçeği alt ölçeklerinden somatizasyon, obsesif –kompulsif, psikotizm ve ölçeğin toplam puanı ile young internet bağımlılığı ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Obsesif- kompulsif alt ölçeğin internet bağımlılık düzeyini anlamlı ölçüde yordaması literatürle uyumludur. Benzer şekilde Khoshaklagh (2012), Wölfling (2013) de çalışmalarında obsesif-kompulsif alt ölçeği ile internet bağımlılık düzeyi arasında anlamlı ilişki saptamışlardır. Bununla birlikte Dalbudak (2014) çalışmasında obsesif-kompulsif boyutun internet bağımlılığının en kuvvetli yordayıcısı olarak bulmuştur. Ancak somatizasyon alt ölçeği ile bağımlılık düzeyi arasında anlamlı ilişki saptayan çalışma sayısı görece azdır. Literatüre bakıldığında somatizasyon boyutuyla ilgili çalışmamıza benzer şekilde ilişki saptayan tek çalışmanın İsfahan Üniversitesi öğrencileri örnekleminde Alavi (2011) tarafından yürütülen çalışma olduğu görülmüştür. Alavi'ye (2011) göre somatizasyon bağımlılığı kuvvetli düzeyde yordamaktadır. Araştırmamızda kişiler arası duyarlılık, depresyon, öfke-düşmanlık, fobik anksiyete, paranoid düşünce alt ölçekleri toplam puanı ile young internet bağımlılığı ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Obsesif- kompulsif boyutundan sonra literatürle en uyumlu sonuç elde edilen alt boyutun kişiler arası duyarlılık olduğu

görülmektedir. Benzer şekilde; Dalbudak (2014), Wölfling (2013), Chen (2015) ve Alavi (2011) de çalışmalarında kişilerarası duyarlılık boyutunun internet bağımlılığıyla pozitif yönde anlamlı ilişkisini bulmuşlardır; ancak onlardan farklı olarak bizim çalışmamızda bu ilişki düzeyi düşük olarak saptanmıştır. Fobik anksiyete boyutuyla internet bağımlılık düzeyi çalışmamızda pozitif yönde düşük düzeyde ilişkili bulunsa da Khoshaklagh (2012) çalışmasında bağımlılığın en kuvvetli yordayıcılardan biri olarak bulunmuştur. SCL-90 psikolojik belirti tarama ölçeği toplam puanı ile young internet bağımlılığı ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür, bu durum internet bağımlılık düzeyi yüksek olanların daha semptomatik olduğunu söyleyen Yang'ın (2005) çalışması ile uyumlu görünmektedir. SCL-90 toplam skoru ile İnternet Bağımlılık Ölçeği toplam skoru arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulan diğer bir çalışmacı Wölfling (2013)' de bu bulguyu internet bağımlılığı tedavisinde terapötik ilişkiye daha çok önem verilmesi gerektiği şeklinde yorumlamıştır.

Çalışmamızda internet bağımlılık ölçeğinin toplam puanı ile beş faktör ölçeğinin gelişime açıklık, dışa dönüklük alt ölçekleri toplam puanı ile young internet bağımlılığı ölçeği toplam puanı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Benzer şekilde; Müller (2013) de gelişime açıklık boyutu ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptamıştır. Yumuşak başlılık, öz-denetim sorumluluk, duygusal dengelilik alt ölçekleri toplam puanı ile young internet bağımlılığı ölçeği toplam puanı arasında ilişki saptanmamıştır. İnternet bağımlılığı ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalar incelendiğinde; çalışmamızın literatürden en temel farkının duygusal dengelilik boyutuyla ilgili olduğu görülmektedir. Kişilik ölçümü amacıyla Beş Faktör Ölçeği'ni kullanan Müller (2013) duygusal dengelilik alt boyutunu en kuvvetli yordayıcı olarak bulmuştur. Müller (2013) ile benzer biçimde, çalışmasında kişilik ölçümü için 16 PF ölçeğini kullanan Yang (2005) de internet bağımlılık düzeyi yüksek olan kişilerde duygusal dengeliliğin daha düşük düzeyde olduğunu, yani bu boyutun bağımlılığı negatif yönde yordadığını saptamıştır. Beş faktör ölçeği toplam puanı ile young internet bağımlılığı ölçeği toplam puanı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Beş faktör kişilik özellikleriyle yapılan çalışmalar dikkate alındığında; dışadönük kişilerin gergin, coşkulu, iddiacı ve baskın yapıları

düşünüldüğünde, rekabet ile pozitif yönde, kaçınma ile negatif yönde bir ilişkisini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Basım ve ark.2009). Esen ve arkadaşları tarafından yapılan çalışma (2011) sonucunda da yalnızlık ve internet bağımlılığı arasında düşük düzeyde ancak anlamlı bir ilişki bulunduğu ifade edilmektedir. Batıgün ve arkadaşının çalışmasında (2010) ise, internet bağımlılığı ölçeğinden yüksek puan alan bireylerin kendilerini daha yalnız hissettikleri yönündedir.

Çalışmamızda problem çözme alt ölçeği toplam puanı ile young internet bağımlılığı ölçeği toplam puanı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Sosyal destek alma alt ölçeği toplam puanı ile young internet bağımlılığı ölçeği toplam puanı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Benzer şekilde Chen (2015) çalışmasında sosyal destek alma boyutu ile internet bağımlılığı düzeyi arasında negatif yönde ilişki saptanmıştır. Kaçınma alt ölçeği toplam puanı ile young internet bağımlılığı ölçeği toplam puanı arasında ilişki saptanmamıştır. Başaçıkma Stratejisi ölçeği toplam puanı ile young internet bağımlılığı ölçeği toplam puanı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Benzer şekilde; Chen (2015) de çalışmasında Başaçıkma Stratejisi Ölçeği toplam puanı ile İnternet Bağımlılık toplam puanı arasında anlamlı düzeyde ilişki saptanmıştır ve internet bağımlılık düzeyi yüksek olan kişilerin olumsuz başaçıkma stratejilerini daha çok kullandıklarını belirtmiştir.

Dışadönük kişilerin pozitif, sosyal olmaları yanında, çatışma süreçlerinde çatışmaya yaklaşmacı tutumlar sergilemeleri yönünde elde edilen bulgular (Antonioni, 1998; Moberg, 2001; Antonioni ve Park, 2007) ile uyumlu kişilerin, sosyal ilişkileri devam ettirme konusundaki tutumları (Campbell, Jensen ve Graziano, 2001), çatışma süreçlerinde daha yapıcı çözüm yaklaşımlarını benimsemeleri (Campbell, Jensen ve ark., 2003) ve işbirliği ile uzlaşma konusuna daha fazla önem vermeleri (Moberg, 2001; Antonioni ve Park, 2007) konusundaki çalışma bulguları, bu çalışmada elde edilen bulgularla tutarlıdır. Ayrıca özdisiplinli kişilerin, kişilerarası ilişkileri başarılı biçimde sürdürme konusundaki çalışma bulguları (Campbell, Jensen ve Malcolm, 2007) ile gelişime açık kişilerin çatışma süreçlerinde yüzleşmeye önem verdikleri konusundaki önceki çalışma bulguları (Antonioni, 1998), bu çalışma bulgularıyla örtüşmektedir.

## BÖLÜM VI

### SONUÇ ve ÖNERİLER

Yapılan çalışmayla, hakkında literatürde görece az araştırma bulunan ‘İnternet bağımlılığı’ konusunda yeni bulgular ortaya konulmuştur. Çalışmada kullanılan SCL 90-R ile internet bağımlılık düzeyi yüksek olan öğrencilerin depresyon, kişiler arası duyarlılık, obsesif-kompulsif, fobik anksiyete gibi puanlarının da yüksek olduğu bulunmuştur. Böylece internet bağımlılığıyla beraber görülebilecek diğer bozukluklar hakkında katkı sağlandığı düşünülmektedir. Benzer şekilde Beş Faktör Kişilik ölçeği analiziyle, internet bağımlılığı ve kişilik özellikleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre, dışa dönüklük ve gelişime açıklık özelliklerinin negatif yönde internet bağımlılığını yordadığı görülmüştür. Bu bulguların alandaki araştırmacılara ve bağımlılık tedavisi üzerine çalışan ruh sağlığı çalışanlarına klinik çalışmalarında fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte öğrencilerin sıkıntıya dayanma düzeyleri ve kullandıkları başa çıkma stratejilerinin de internet bağımlılığı düzeyini anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür ancak literatürdeki çalışmaların yetersiz olduğu ve bu değişkenlerle daha fazla çalışma yapılması gerektiği düşünülmektedir. Son olarak katılımcıların bazı demografik özellikleri (cinsiyet, anne- baba'nın hayatta olup olmaması durumu gibi) ile internet bağımlılık düzeyi ilişkili bulunmuştur. Çalışmada elde edilen tüm bulguların internet bağımlılığını daha kapsamlı tanımak ve daha doğru tedavi yaklaşımları geliştirebilmek için alana katkı sağlaması beklenmektedir. Bu bulgular doğrultusunda, internet bağımlılığının kişilik özellikleri ve bağımlılıkla eş giden diğer bozukluklar da dikkate alınarak daha ayrıntılı biçimde değerlendirilip konuya önem verilmesi gerekli görülmektedir. Çocuk ve gençlerin internet kullanımı konusunda bilinçlendirilmesi, sanal bağımlılık konusunda daha fazla önleyici çalışma yapılması önerilebilir. Elde edilen sonuçlara bakılarak üniversitelerde verilen bilgisayar derslerinde güvenli internet kullanımı hakkında öğrencilere daha geniş bilgiler verilmesi tavsiye edilebilir. Hatta üniversiteye gelinceye kadar ki bütün öğretim kademelerindeki bilgisayar derslerinde öğrencilerin bu konuda bilinçlendirilmesi gerektiğini söyleyebiliriz. Olumsuz başa çıkma stratejileri ve bağımlılık ilişkisi düşünüldüğünde; gençlerin sorunlarla baş edebilme ve başa çıkma olumlu stratejileri geliştirmeleri üzerine okul psikolojik danışmanları

tarafından bireysel ve grup çalışmaları yapılabilir. İnternet bağımlılığı ile görölen kişilik özellikleri ve psikolojik semptomlar göz önünde bulundurularak tedavi planları düzenlenip, tedavide terapötik müdahalelere daha fazla önem verilebilir.



## KAYNAKLAR

- Aksoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 1, 55-67.
- 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.
- Alavi, S. S., Maracy, M. R., Jannatifard, F., & Eslami, M. (2011). The effect of psychiatric symptoms on the internet addiction disorder in Isfahan's University students. *Journal of Research in Medical Sciences : The Official Journal of Isfahan University of Medical Sciences*, 16(6), 793–800.
- Allen, T.J., Moeller, F.G., Rhoades, H.M., Cherek, D.R, (1998) Impulsivity and history of drug dependence. *Drug Alcohol Depend.* 50:137– 145.
- Amirkhan, J.H. (1990). “A factor analitically derived measure of coping: the Coping Strategy Indicator”. *Journal of Personality and Social Psychology.* 59, 10661074.
- Arısoy, Ö. (2009). *Dürtü Kontrol Bozukluğu* (Ed. Tamam, L.), İnternet Bağımlılığı, HYB Basım Yayın, Ankara 343-402.
- 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.
- Balta, Ç.Ö. Horzum, M.B. (2008). The factors That Affect İnternet Addiction of Students in a Web Basal Learning Environment, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(1):187-205.
- Barrick, M.R. and Mount, M.K. (1991). The big five personality dimensions and job performance: A meta-analysis. *Personnel Psychology*, 44, 1-26.

- Bauman, A., Phongsavan, P, (1999) Epidemiology of substance use in adolescence: prevalence, trends and policy implications. *Drug Alcohol Depend.* 55:187–207.
- Bayhan, V. (2-4 Şubat 2011). Lise Öğrencilerinde İnternet Kullanma Alışkanlığı ve internet Bağımlılığı Malatya Uygulaması). *Akademik Bilişim 'II-XIII. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri. İnönü Üniversitesi.* Malatya.
- Bayraktar, F. (2001). İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü, Yüksek Lisans Tezi, *Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,* İzmir.
- Bayraktar, F., (2001). “İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü”, Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmamış), *Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,* İzmir.
- Beard, K. W., ve Wolf, E. M. (2001). Modification İn The Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction, *CyberPsychology & Behavior,* 4(3), 377–383.
- Bicen, H. ve Cavus, N., 2010, The most preferred social network sites by students. *Procedia Social and Behavioral Sciences,* 2, 5864–5869.
- Bozkur, B., (2013). “İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmamış), *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü,* Ankara.
- Bölükbaş, K., (2003). “İnternet Cafeler Ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma”, Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmamış), *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,* Diyarbakır.
- Bölükbaş, K., Yıldız, M.C. (2005). İnternet Kullanımında Kadın-Erkek Eşitsizliği, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,*
- Brief History of the Internet. (18. Nisan. 2015).  
<http://www.isoc.org/internet/history/brief.shtml>



- Burger, M. J. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs.
- Cattell, H. E. P. (2001). The sixteen personality faktor (16PF) questionnaire. In W.I. Dorfman and M. Hersen (Eds.), *Understanding psychological assessment* (pp. 187- 215). New York: Plenum.
- Cankurtaran, T.G. (2008). İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi, Yüksek lisans Tezi, *Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı*, Mersin
- Caplan, S., Williams, D., Yee, N., (2009). “Problematic Internet Use And Psychosocial Well-Being Among Mmo Players”, *Computers In Human Behavior*, 25(6), Ss.1312–1319.
- Cengizhan, C., (2005). “Öğrencilerin Bilgisayar Ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut : “İnternet Bağımlılığı” ”, *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22, Ss. 83-98.
- Cengizhan, C., 2003, *Bilgisayar ve internet bağımlılığı*. 9. Türkiye’de İnternet Konferansı, İstanbul.
- Chen, Q., QUAN, X., LU, H., FEI, P., & LI, M. (2015). Comparison of the personality and other psychological factors of students with internet addiction who do and do not have associated social dysfunction. *Shanghai Archives of Psychiatry*, 27(1), 36–41. doi:10.11919/j.issn.1002-0829.214129
- Chen, W.J., Chen, H.M., Chen, C.C., Chen, C.C., Yu, W.Y, (2002) Cheng AT. Cloninger’s Tridimensional Personality Questionnaire: psychometric properties and construct validity in Taiwanese adults. *Compr Psychiatry* 43:158–166.
- Choi, K., Son, H., Park, M., Han, J., Kim, K., Lee, B., Gwak, H, (2009) Internet overuse and excessive daytime sleepiness in adolescents. *Psychiatry Clin Neurosci*. 63(4):455-462.

- Chou, C. Ve Hsiao, M. C., (2000). "Internet Addiction, Usage, Gratification, And Pleasure Experience: The Taiwan College Students' Case", *Computers & Education*, 35(1), s. 65-80.
- Chou, C., & Hsiao, M. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 5(1), 47–64. doi:10.1016/S0360-1315(00)00019-1
- Chou, C., Condrón, L., & Belland, J. C. (2005). A Review of the Research on Internet Addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363-388. doi:10.1007/s10648-005-8138-1
- Costa, P.T. and McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.
- Costa, P.T. and McCrae, R. R. (1988). Personality in adulthood: A six-year longitudinal study of self-reports and spouse ratings on the NEO Personality Inventory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(5), 853-863.
- Costa, P.T. and McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO personality inventory (NEO PI-R) and NEO five-faktor inventory Professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P.T., McCrae, R.R. and Dye, D.A. (1991). Facet scales for agreeableness and conscientiousness; A revision of the personality inventory. *Personality and Individual Differences*, 12, 887-898.
- Cömert, I.T., (2007). "İstanbul'da Yaşayan 18-28 Yaş Arası Üniversite Öğrencilerinin İnternet ve Madde Kullanımlarının İlişkilendirilmesi", Doktora Tezi (Yayınlanmamış), *İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü*, İstanbul.
- Çakır, H., Topçu, H. (2005). Bir İletişim Dili Olarak İnternet, *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(2), 71-76.

- Çakir, Ö., Ayas, T., Horzum, M.B., (2011). “Üniversite Öğrencilerinin İnternet Ve Oyun Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi”, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 44 (2), ss. 95-117.
- Çetinkaya, M., (2013). “İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmamış), *Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, İzmir.
- Dalbudak, E., Evren, C., Topcu, M., Aldemir, S., Coskun, K. S., Bozkurt, M., Evren, B., Canbal, M. (2013). Relationship of Internet addiction with impulsivity and severity of psychopathology among Turkish university students. *Psychiatry Res.* 2013 Dec 30;210(3):1086-9doi:10.1016/j.psychres.2013.08.014. Epub 2013 Aug 30
- DDK (Devlet Denetleme Kurulu), 2014/2.Madde ve Diğer Bağımlılıklar ile Mücadele Kapasitesinin ve Bu Bağlamda Türkiye Yeşilay Cemiyetinin Değerlendirilmesi, Ankara, 826s.
- Demir, E. (2006). Birey ve Aile Yaşamına İlişkin Konularda İnternet Kullanımına Etkisinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: *Ankara Üniversitesi FBE*.
- Digman, J.M., Inouye, J. (1986). Further specification of the five robust factors of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 116-123.
- DiNicola, M. D., 2004, Pathological internet use among college students: The prevalence of pathological internet use and its correlates. (Doctoral dissertation). *Ohio University*.
- Doruk, D., (2007). “Öğrenme İsteksizliğinin İnternet Kullanımıyla İlişkilendirilmesi (Ergen Boyutunda)”, Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmamış), *Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- Döner, C. (2011). İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.

- DSM IV (Diagnostic And Statistical Manual), (2005). *Mental Disorders*, Washington, 886s.
- DSM V (Diagnostic And Statistical Manual), (2013). *Mental Disorders*, Washington, 947s.
- Ekici, A., (2002). “Aziz Antonius’un Baştan Çıkarılması: Bir Kötü Alışkanlık Olarak İnternet”, *Cogito Dergisi*, 30, ss.227-235.
- Ellison, N. B., Steinfield, C. ve Lampe, C., 2007, The benefits of Facebook “friends:” social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168.
- Esen, E. ve D. M. Siyez. (2011). Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4 (36), 127-138.
- Esen, E., (2010). “Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmamış), *Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, İzmir.
- Eysenck, H.J, (1997) Addiction, personality and motivation. *Hum Psychopharmacol* 12:79– 87
- Gates, B. (1999). *Önümüzdeki Yol*, (Çev. Esra Davutoğlu/Alper Erdal), Ankara: Arkadaş Yayınları.
- 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.
- Goldberg, (1995), [Http://ils.indiana.edu/faculty/umikerse/papers/cgsec8.html](http://ils.indiana.edu/faculty/umikerse/papers/cgsec8.html), (11.03.2015).

- Goldberg, L. R. (1990). An alternative description of personality: The big five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1216-1229.
- Goldberg, L.R. (1992). The development of markers for the big-five factor structure. *Psychological Assessment*, 4, 26-42.
- Goldberg, L.R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, 48, 26-34.
- Goldberg, L.R. (1995). *In personality research methods and theory*. In P.E. Shrout and S.T. Fiske (Eds). What hell took so long? (pp. 29-43). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Goudriaan, A.E., Oosterlaan, J., de Beurs, E., van den, B.W, (2004) Pathological gambling: a comprehensive review of biobehavioral findings. *Neurosci Biobehav Rev* 28:123–141.
- Gölge, E., Arlı, M. (2002). "Üniversite Öğrencilerinin Okul Dışında Bilgisayar ve İnternet Kullanma Durumları" 8. Türkiye'de İnternet Kongresi, 21 Aralık, Harbiye, İstanbul.
- Gönül, A.S., (2002). "Patolojik İnternet Kullanımı (İnternet Bağımlılığı/Kötüye Kullanımı)", *Yeni Symposium*, 40(3), ss.105-110.
- Grant, J.E., Potenza, M.N., Weinstein, A., Gorelick, D.A., (2011). "Introduction To Behavioral Addictions", <http://Www.Ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmc3164585/> (17.03.2015).
- Greenfield, D.N., (1999). "Psychological Characteristics Of Compulsive İnternet Use: A Preliminary Analysis", *Cyberpsychology & Behavior*, 403-412, <Http://Online.Liebertpub.Com/Doi/Abs/10.1089/Cpb.1999.2.403> (12.03.2015).
- Griffiths, M., (2000). "Does İnternet And Computer "Addiction" Exist? Some Case Study Evidence", *Cyberpsychology And Behavior*, 3(2), Ss. 211-219.

- 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.
- Işık, U. (2007). Medya Bağımlılığı Teorisi Doğrultusunda İnternet Kullanımının Etkileri ve İnternet Bağımlılığı, Doktora Tezi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Konya
- Izard, C.E., Libero, D.Z., Putnam, P. & Haynes, O.M. (1993). Stability of emotion experiences and their relations to traits of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(5), 847-860
- İçel, K. (1998), *Kitle Haberleşme Hukuku*. İstanbul: Beta Yayınları.
- İnan, A. (2010). İlköğretim II. Kademe ve Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Yüksek Lisans Tezi, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Erzurum.
- Jiang, Q., (2014). "Internet Addiction Among Young People In China: Internet Connectedness, Online Gaming And Academic Performance Decrement", *Internet Research*, 2-20, <http://www.emeraldinsight.com/journals.htm?articleid=17103415&show=abstract> (15.03.2015).
- Johnson, J.A., Ostendorf, F. (1993). Clarification of the five-factor model with the abridged big five dimensional circumplex. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 563-576.
- Judge, T.A., Higgins C.A. (1999). The big five personality traits, general mental ability, and career success across the lifespan. *Personal Psychology*, 52, 621-653.
- June, K.J, (2009) The temperament and character profiles and the depressive tendency of internet addicted adolescents (comparing with alcohol &

- cigarette experienced group). Unpublished Master's thesis, *Hallym University, Choonchoen, South Korea*, 2005.
- June, K.J., Sohn, S.Y., So, A.Y., Yi, G.M., Park, S.H, (2007) Study of factors that influence Internet addiction, smoking, and drinking in high school students. *J Korean Acad Nurs*. 2007; 37: 872–882.
- Karadağ, R., Yılmaz, F., Aktay S., *Türkiye’de İnternet Kafeler ve İlköğretim, XI. Türkiye’de İnternet Konferansı TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi*,
- Kaya, A., (2011). “Öğretmen Adaylarının Sosyal Ağ Sitelerini Kullanım Durumları Ve İnternet Bağımlılığı Düzeyleri”, Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmamış), *Ege Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü*, İzmir.
- Khoshakhlagh, H., Faramarzi, S. (2012). The relationship of emotional intelligence and mental disorders with internet addiction in internet users university students. *Addict Health*. 2012 Summer-Autumn;4(3-4):133-41.
- Ko, C.H., Yen, J.Y., Chen, C.C., Chen, S.H., Wu, K., Yen, C.F, (2006) Tridimensional personality of adolescents with internet addiction and substance use experience. *Can J Psychiatry*. 51(14):887-894.
- Köknel, G. (1997). *İnsani Anlamak*. 7. Baskı. İstanbul: Altm Kitaplar Yayınevi.
- Kubey, R.W., Lavin, M.J. ve Barrows, J.R., 2001, Internet use and collegiate academic performance decrements: early findings, *Journal of Communication*, 51, 366-382.
- Kurtaran, G. T. (2008). İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Mersin: *Mersin Üniversitesi SBE*.
- Kurtaran, G.T., (2008). “İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmamış), *Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Mersin.

- Leung, L. (2004). Net-Generation Attributes and Seductive Properties of the Internet as Predictors of Online Activities and Internet Addiction. *Cyberpsychol Behav*, 7(3), 333-348. doi:10.1089/1094931041291303
- Makas, Y. (2008). Lise Öğrenimi Gören Gençlerin İnternet Kullanımının Psikososyal durum İle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: *Beykent Üniversitesi SBE*.
- Markel, H., (2012). "The D.S.M. Gets Addiction Right", *Nytimes.Com*, [http://www.nytimes.com/2012/06/06/opinion/the-dsm-gets-addiction-right.html?\\_r=0](http://www.nytimes.com/2012/06/06/opinion/the-dsm-gets-addiction-right.html?_r=0) (14.04.2015).
- Maslow, A.H, (1943) A Theory of Human Motivation. *Psychol Rev* 50: 370-396.
- Mazman, S.G., 2009, Sosyal ağların benimsenme süreci ve eğitsel bağlamda kullanımı. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). *Hacettepe Üniversitesi*, Ankara.
- McCrae, R.R., Costa, P.T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective*. New York: Guilfort Press.
- McCrae, R.R., Costa, P.T. (1985). Updating Norman's "adequacy taxonomy": Intelligence and personality dimensions in natural language and in questionnaires. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(3), 710-721
- McCrae, R.R. , Costa, P.T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81-90.
- McCrae, R.R., John, O.P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60, 175–215.
- McDonald, K. (1995). Evolution of five-factor model and levels of personality. *Journal of Personality*, 63, 525-567.



- Morahan-Martin, J., Schumacher, P., (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students, *Computers in Human Behavior*, 16, 13-29.
- Morris, M., Ogan C. (1996). The İnternet as Mass Medium, *Journal of Computer-Mediated Communication*, 1(4),
- Müller, K. W. A. Koch, U., Dickenhorst, M. E. Beutel, E., Duven, K., Wölfling, “Addressing the Question of Disorder-Specific Risk Factors of Internet Addiction: A Comparison of Personality Traits in Patients with Addictive Behaviors and Comorbid Internet Addiction,” *BioMed Research International*, vol. 2013, Article ID 546342, 7 pages, 2013. doi:10.1155/2013/546342
- Norman, W.T. (1963). Toward an adequate taxonomy of personality attributes: Replicated factor structure in peer nomination personality ratings. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66(6), 574-583.
- Özcan, N. K. ve Buzlu, B., (2005). Problemlı internet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç: İnternette Bilişsel Durum Ölçeği'nin üniversite öğretmen adaylarınınde geçerlik ve güvenilirliği. *Bağımlılık Dergisi*, 6(1), 19-26.
- Peabody, D., Goldberg, L. R. (1989). Some determinants of factor structures from personalitytrait descriptors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 552-7.
- Powerand, <http://powerandcontrol.blogspot.com.tr> (14.04.2015).
- Pratarelli, M.E., Browne, B. L., Johnson, K., (1999). “The Bits And Bytes Of Computer/İnternet Addiction: A Factor Analytic Approach”, *Behavior Research Methods, Instruments & Computers*, 31(2), Ss.305-314.
- Sargin, A. E., Özdel, K., Utku, Ç., Kuru, E., Alkar, Ö. Y. & Türkçapar, M. H., (2012) [Distress Tolerance Scale: A Study of Reliability and Validity]. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 1 (3), 152-161. Turkish.

- Seo, M., Kang, H.S., Yom, Y.H., (2009). “Internet Addiction And Interpersonal Problems In Korean Adolescents”, *Computers, Informatics, Nursing*, 27(4), ss.226-233.
- Sevindik, F., (2011). “Fırat Üniversitesi Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımı Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi”, Doktora Tezi (Yayınlanmamış), *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Malatya.
- Shapira, N.A., Lessig, M.C., Goldsmith, T.D., Szabo, S.T., Lazoritz, M., Gold, M.S., Stein, D.J., ( 2003). “Problematic Internet Use: Proposed Classification And Diagnostic Criteria”, *Depression And Anxiety*, 17, ss.207-216.
- Simons J, Gaher R. The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion*. 2005; 29:83-102
- Somer, O. (1998). Türkçe’de kişilik özelliğini tanımlayan sıfatların yapısı ve Beş Faktör Modeli. *Türk Psikoloji Dergisi*, 35-62
- Somer, O., Korkmaz, M. ve Tatar, A. (2002). Beş faktör kişilik envanterinin geliştirilmesi-I: Ölçek ve alt ölçeklerin oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 21-37.
- Subrahmanyam, K., Reich, S.M., Waechter, N. ve Espinoza, G., 2008, Online and offline social networks: Use of social networking sites by emerging adults. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29, 420–433.
- şahin, M. (2011). İlköğretim Okulu Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı, Yüksek Lisans Tezi, *Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- Taçyıldız, O. (2010). Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Yordanması. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: *Ege Üniversitesi SBE*.
- Toraman, M. (2013). İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Ağ Kullanım Düzeylerinin Ortaöğretim Öğrencilerinin Akademik Başarıları ile İlişisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, *Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Elazığ.

- Trinidad, D.R., Johnson, C.A. (2001). The association between emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use. *Personality and Individual Differences*, 32, 95-105.
- Tsai, C.C., Lin, S.S.J., Tsai, M.J. (2001). Analysis of attitudes toward Computer Networks and Internet addiction of Taiwanese Adolescents, *Cyberpsychology & Behavior*, 4(3), 373-376.
- Tutgun, A., (2009). “Öğretmen Adaylarının Problemleri İnternet Kullanımlarının İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmamış), *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, İstanbul.
- Ulusoy, O. (2008). Ergenlerde Bilişim Teknolojileri Kullanımı ve Saldırganlık İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Adana: *Çukurova Üniversitesi SBE*.
- Uysal, M., Tunç, M. (1996). *İnternet*, İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş.
- Uzday, İ.T., (2009). “Beyin Nasıl Bağımlı Oluyor?”, *Türk Eczacıları Birliği Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, Aralık (21-22), Ss. 34-48.
- Üçkardeş, E.A., (2010). “Mersin Üniversitesi Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığının Değerlendirilmesi”, Uzmanlık Tezi, *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi*, Mersin.
- Vural, B. Z. ve Bat, M., 2010, Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi'ne yönelik bir araştırma. *Journal of Yasar University*, 20(5), 3348-3382.
- Wayne, J.H., Musisca, N. & Fleeson, W. (2004). Considering the role of personality in the work–family experience: Relationships of the big five to work–family conflict and facilitation. *Journal of Vocational Behavior*, 64(1), 108–130.
- Whang, L. S., Lee, S., & Chang, G. (2003). Internet Over-Users' Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis on Internet Addiction. *Cyberpsychol Behav*, 6, 143-150. doi:10.1089/109493103321640338

WHO, <http://www.who.int/en/>, (20.04.2015).

WHO, [http://www.who.int/substance\\_abuse/terminology/definition1/en/](http://www.who.int/substance_abuse/terminology/definition1/en/)  
(22.04.2015).

Wölfling, K., Manfred E., Beutel, Koch, A., Dickenhorst, U., Kai W. Müller  
(2013) Comorbid internet addiction in male clients of inpatient addiction  
rehabilitation centers: psychiatric symptoms and mental comorbidity. *Nerve  
Ment Dis.* 2013 November; 201(11): 934–940. Doi  
10.1097/NMD.0000000000000035

Yalçın, C., (2003). “Sosyolojik Bir Bakış Açısıyla İnternet”, *Cumhuriyet Üniversitesi  
Sosyal Bilimler Dergisi*, 27 (1), ss. 77-89.

Yalçın., N., (2006). “İnterneti Doğru Kullanıyor muyuz? İnternet Bağımlısı mıyız?  
Çocuklarımız ve Gençlerimiz Risk Altında mı?” 9-11 Şubat Pamukkale  
Üniversitesi Bilgi Teknolojileri Kongresi IV Akademik Bilişim 2006  
*Bildiriler Kitabı*, Denizli, ss.585-588.

Yancar, C., (2005). “Madde Bağımlılarında İkinci Eksen Komorbidite ve Kişilik  
Özelliklerinin Bağımlılık Şiddeti ve Yaşam Kalitesine Etkisinin  
Değerlendirilmesi”, Uzmanlık Tezi (Yayınlanmamış), *Bakırköy Prof Dr.  
Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma  
Hastanesi*, İstanbul.

Yang, C. H., Choe, B. M, Baity, M., Lee, J. H., Cho, J. S. (2005). SCL-90-R and  
16PF profiles of senior high school students with excessive internet use.  
*Can J Psychiatry.* 2005 June; 50(7): 407–414

Yellowlees, P.M., Marks, S., (2007). “Problematic Internet Use or Internet  
Addiction”, *Computers in Human Behavior*, 1447-1453,

Yen, J.Y., Ko, C.H., Yen, C.F., Chen, C.S., Chen. C.C, (2009) The association  
between harmful alcohol use and Internet addiction among college students:  
comparison of personality. *Psychiatry Clin Neurosci.* 63(2):218-224.

- Yıldız, M.C., Bölükbaş, K., (2005). “*İnternet Kafeler, Gençlik ve Sosyal Sapma*”, İnternet ve Toplum, Ed.: A. Tarcan, Anı Yayıncılık, Ankara, ss. 38-54.
- York, K.L., John, O.P. (1992). The four faces of eve: A typological analysis of women’s personality at midlife. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 494-508.
- Young, K. S., (1996). “Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder”, *Cyber Psychology and Behavior*, 1(3), ss. 237-244.
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *Cyberpsychol Behav*, 98(11), 237-244.. doi:10.1089/cpb.1998.1.237
- Young, K.S. (2004). İnternet Addiction A New Clinical Phenomenon and Its Consequences, *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415
- Young, K.S., Rodgers, R.C., (1998). “The Relationship Between Depression and Internet Addiction”, *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), ss.25-28.
- Young, K.S., Yue, X.D., Ying, L., (2011). “*Prevalence Estimates and Etiologic Models of Internet Addiction*”, *Internet Addiction: a Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, Ed.:K.S. Young, C.N. Abreu, Wiley & Sons, New Jersey, ss.3-18.
- Young, S.K. (1999). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation And Treatment In Vande Creek & T. Jackson (Eds) *Innovations in Clinical Practice: A source Book* (vol:17 pp. 19-31) Sarasota, FL. Professional Resource Pres.
- Zellars, K.L., Perrewé, P.L. (2001). Affective personality and the content of emotional social support: Coping in organizations. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 459-467.
- Zorbaz, O., (2013). “Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımının Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi (Yayınlanmamış), *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.

## 4 EKLER

### EK I: Demografik Bilgi Formu

Yaşınız:

Cinsiyet: Erkek..... Kadın.....

Medeni durum: Evli..... Bekar.....

Anne-babanız hayatta mı?

-Her ikisi de sağ..... Her ikisini de kaybettim....

Annemi kaybettim.... Babamı kaybettim.....

Anne/Babanızı kaybettiğinizde kaç yaşındaydınız: .....

0-12 yaş arasında aşağıdakilerden birine maruz kaldınız mı?

-Cinsel istismar.... Fiziksel istismar.... Sözel istismar....

Aşağıdakilerden birine bağımlılığınız varsa işaretleyiniz

-Tütün... -Alkol... -Madde... -Kumar...

---

Aylık geliriniz:

1000 TL ve altı: ..... 1000 TL-3000 TL: ..... 3000 TL ve üstü: .....

İnternet kullanıyor musunuz?

Evet: ..... Hayır:.....

Cevabınız “hayır” ise aşağıdaki soruları cevaplamayınız.

Hangi sıklıkta internet kullanıyorsunuz?

Günde .....saat haftada.....gün

İnternette geçirdiğiniz vakit dolayısıyla çevrenizden şikâyet alır mısınız?

Evet: ..... Hayır:.....

Ne kadar zamandır internet kullanıyorsunuz?

1 yıl ve daha az..... 1-2 yıl arası.....

2-3 yıl arası ..... 3-4 yıl arası.....

4-5 yıl arası..... 5 yıl ve daha fazla.....

İnterneti hangi amaçla kullanıyorsunuz?

	Her zaman	Çoğunlukla	Bazen	Çok nadir	Hiçbir zaman
Ödev					
Araştırma					
Film izleme					
Oyun oynama					
Müzik dinleme					
Sosyal iletişim kurma (mail, msn...vb.)					
Diğer.....					

En çok kullandığınız internet siteleri hangileridir?( yanlarına işaret koyunuz)

Oyun siteleri		Eğitim siteleri	
Yetişkin siteleri		Gazete, dergi siteleri	
Film/Müzik siteleri		Spor siteleri	
Sohbet siteleri(msn..vb)		Bilim ve teknoloji siteleri	
Sosyal medya (twitter, facebook)		Diğer(belirtiniz)	

## EK II: SCL-90 PSİKOLOJİK BELİRTİ TARAMA LİSTESİ

**AÇIKLAMA:** Aşağıda sunulan sorun listesini lütfen dikkatlice okuyunuz. Bu durumların son 3 ay içinde sizi ne kadar rahatsız ettiğini numaralandırınız.

**Hiç:0 Çok Az:1 Orta derecede:2 Oldukça fazla:3 İleri derecede:4**

- 1 ( ) Baş ağrısı
- 2 ( ) Sinirlilik ya da içinin titremesi
- 3 ( ) Zihinden atamadığınız tekrarlayan, hoş gitmeyen düşünceler
- 4 ( ) Baygınlık ya da baş dönmesi
- 5 ( ) Cinsel arzu ve ilginin kaybolması
- 6 ( ) Başkaları tarafından eleştirilme duygusu
- 7 ( ) Herhangi birinin düşüncelerinizi kontrol edebileceği fikri
- 8 ( ) Sorunlarınızdan pek çoğu için başkalarının suçlanması gerektiği duygusu
- 9 ( ) Olayları anımsamada güçlük
- 10 ( ) Dikkatsizlik ya da sakarlıkla ilgili düşünceler
- 11 ( ) Kolayca gücenme, rahatsız olma hissi
- 12 ( ) Göğüs ya da kalp bölgesinde ağrılar
- 13 ( ) Caddelerde veya açık alanlarda korku hissi
- 14 ( ) Enerjinizde azalma veya yavaşlama hali



- 15 ( ) Yaşamımızın sonlanması düşünceleri
- 16 ( ) Başka kişilerin duymadıkları sesleri duyma
- 17 ( ) Titreme
- 18 ( ) Çoğu kişiye güvenilmemesi gerektiği hissi
- 19 ( ) İştah azalması
- 20 ( ) Kolayca ağlama
- 21 ( ) Karşı cinsten kişilerle utangaçlık ve rahatsızlık hissi
- 22 ( ) Tuzağa düşürülmüş veya yakalanmış olma hissi
- 23 ( ) Bir neden olmaksızın aniden korkuya kapılma
- 24 ( ) Kontrol edilemeyen öfke patlamaları
- 25 ( ) Evden dışarı yalnız çıkma korkusu
- 26 ( ) Olanlar için kendini suçlama
- 27 ( ) Belin alt kısmında ağrılar
- 28 ( ) İşlerin yapılmasında erteleme duygusu
- 29 ( ) Yalnızlık hissi
- 30 ( ) Karamsarlık hissi
- 31 ( ) Her şey için çok fazla endişe duyma
- 32 ( ) Her şeye karşı ilgisizlik
- 33 ( ) Korku hissi
- 34 ( ) Duygularımızın kolayca incitilebilmesi hali
- 35 ( ) Diğer insanların sizin özel düşüncelerinizi bilmesi

- 36 ( ) Başkalarının sizi anlamadığı veya hissedemeyeceği duygusu
- 37 ( ) Başkalarının sizi sevmediği ya da dostça olmayan davranışlar gösterdiği hissi
- 38 ( ) İşlerin doğru yapıldığından emin olmak için çok yavaş yapmak
- 39 ( ) Kalbin çok hızlı çarpması
- 40 ( ) Bulantı ve midede rahatsızlık hissi
- 41 ( ) Kendini başkalarından aşağı görme
- 42 ( ) Adale (kas) ağrıları
- 43 ( ) Başkalarının sizi gözlediği veya hakkınızda konuştuğu hissi
- 44 ( ) Uykuya dalmada güçlük
- 45 ( ) Yaptığınız işleri bir ya da birkaç kez kontrol etme
- 46 ( ) Karar vermede güçlük
- 47 ( ) Otobüs, tren, metro gibi araçlarla yolculuk etme korkusu
- 48 ( ) Nefes almada güçlük
- 49 ( ) Soğuk veya sıcak basması
- 50 ( ) Sizi korkutan belirli uğraş, yer veya nesnelere kaçınma durumu
- 51 ( ) Hiçbir şey düşünmeme hali
- 52 ( ) Bedeninizin bazı kısımlarında uyuşma, karıncalanma olması
- 53 ( ) Boğazınıza bir yumru takınmış hissi
- 54 ( ) Gelecek konusunda ümitsizlik
- 55 ( ) Düşüncelerinizi bir konuya yoğunlaştırmada güçlük
- 56 ( ) Bedeninizin çeşitli kısımlarında zayıflık hissi

- 57 ( ) Gerginlik veya coşku hissi
- 58 ( ) Kol ve bacaklarda ağırlık hissi
- 59 ( ) Ölüm ya da ölme düşünceleri
- 60 ( ) Aşırı yemek yeme
- 61 ( ) İnsanlar size baktığı veya hakkınızda konuştuğu zaman rahatsızlık duyma
- 62 ( ) Size ait olmayan düşüncelere sahip olma
- 63 ( ) Bir başkasına vurmak, zarar vermek, yaralamak dürtülerinin olması
- 64 ( ) Sabahın erken saatlerinde uyanma
- 65 ( ) Yıkama, sayma, dokunma gibi bazı hareketleri yineleme hali
- 66 ( ) Uykuda huzursuzluk, rahat uyuyamama
- 67 ( ) Bazı şeyleri kırıp dökme hissi
- 68 ( ) Başkalarının paylaşıp kabul etmediği inanç ve düşüncelerin olması
- 69 ( ) Başkalarının yanında kendini çok sıkılgan hissetme
- 70 ( ) Çarşı, sinema gibi kalabalık yerlerde rahatsızlık hissi
- 71 ( ) Her şeyin bir yük gibi görünmesi
- 72 ( ) Dehşet ve panik nöbetleri
- 73 ( ) Toplum içinde yer, içerken huzursuzluk hissi
- 74 ( ) Sık sık tartışmaya girme
- 75 ( ) Yalnız bırakıldığınızda sinirlilik hali
- 76 ( ) Başkalarının sizi başarılarınız için yeterince takdir etmediği duygusu
- 77 ( ) Başkalarıyla birlikte olunan durumlarda bile yalnızlık hissetme

- 78 ( ) Yerinizde duramayacak ölçüde rahatsızlık hissetme
- 79 ( ) Değersizlik duygusu
- 80 ( ) Size kötü bir şey olacaktı hissi
- 81 ( ) Bağıрма ya da eşyaları fırlatma
- 82 ( ) Topluluk içinde bayılacağınız korkusu
- 83 ( ) Eğer izin verirsiniz insanların sizi sömüreceği duygusu
- 84 ( ) Cinsiyet konusunda sizi çok rahatsız eden düşüncelerin olması
- 85 ( ) Günahlarınızdan dolayı cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi
- 86 ( ) Korkutucu düşünce ve hayaller
- 87 ( ) Bedeninizde ciddi bir rahatsızlık olduğu düşüncesi
- 88 ( ) Başka bir kişiye asla yakınlık duymama
- 89 ( ) Suçluluk duygusu
- 90 ( ) Aklınızda bir bozukluğun olduğu düşüncesi

### EK III: BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ENVANTERİ

Aşağıda kişiliği tanımlayıcı bir takım özellikler sunulmaktadır. Lütfen verilen özelliklerin sizi ne oranda yansıttığını ya da yansıtmadığını belirtmek için size en uygun dereceyi işaretleyin.

1: Kesinlikle Katılmıyorum 2: Katılmıyorum 3: Kararsızım 4:

Katılıyorum 5: Tamamen Katılıyorum

1	Konuşkan	1	2	3	4	5
2	Başkalarında hata arayan	1	2	3	4	5
3	İşini tam yapan	1	2	3	4	5
4	Bunalımlı, melankolik	1	2	3	4	5
5	Orijinal, yeni görüşler ortaya koyan	1	2	3	4	5
6	Çekingen	1	2	3	4	5
7	Yardımsaver, çıkarıcı olmayan	1	2	3	4	5
8	Umursamaz	1	2	3	4	5
9	Rahat, stresle kolay başeden	1	2	3	4	5
10	Çok değişik konuları merak eden	1	2	3	4	5
11	Enerji dolu	1	2	3	4	5
12	Başkalarıyla sürekli didişen	1	2	3	4	5
13	Güvenilir bir çalışan	1	2	3	4	5
14	Gergin olabilen	1	2	3	4	5
15	Maharetli, derin düşünen	1	2	3	4	5
16	Heyecan yaratabilen	1	2	3	4	5
17	Affedici bir yapıya sahip	1	2	3	4	5
18	Dağınık olma eğiliminde	1	2	3	4	5
19	Çok endişelenen	1	2	3	4	5
20	Hayal gücü yüksek	1	2	3	4	5
21	Sessiz bir yapıda	1	2	3	4	5
22	Genellikle başkalarına güvenen	1	2	3	4	5
23	Tembel olma eğiliminde olan	1	2	3	4	5

24	Duygusal olarak dengeli, kolayca keyfi kaçmayan	1	2	3	4	5
25	Keşfeden, icat eden	1	2	3	4	5
26	Atılgan bir kişiliğe sahip	1	2	3	4	5
27	Soğuk ve mesafeli olabilen	1	2	3	4	5
28	Görevi tamamlanıncaya kadar sabır gösterebilen	1	2	3	4	5
29	Dakikası dakikasına uymayan	1	2	3	4	5
30	Sanata ve estetik değerlere önem veren	1	2	3	4	5
31	Bazen utangaç, çekingen olan	1	2	3	4	5
32	Hemen hemen herkese karşı saygılı ve nazik olan	1	2	3	4	5
33	İşleri verimli yapan	1	2	3	4	5
34	Gergin ortamlarda sakin kalabilen	1	2	3	4	5
35	Rutin işleri yapmayı tercih eden	1	2	3	4	5
36	Sosyal, girişken	1	2	3	4	5
37	Bazen başkalarına kaba davranabilen	1	2	3	4	5
38	Planlar yapan ve bunları takip eden	1	2	3	4	5
39	Kolayca sinirlenen	1	2	3	4	5
40	Düşünmeyi seven, fikirler geliştirebilen	1	2	3	4	5
41	Sanata ilgisi çok az olan	1	2	3	4	5
42	Başkalarıyla işbirliği yapmayı seven	1	2	3	4	5
43	Kolaylıkla dikkati dağılabilen	1	2	3	4	5
44	Sanat, müzik ve edebiyatta çok bilgili olan	1	2	3	4	5

## EK IV: YOUNG INTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki sorularda, size en uygun düşen şıkkı işaretleyiniz:

**0: Hiçbir zaman 1: Nadiren 2: Ara sıra 3: Çoğunlukla 4:Çok sık 5:Her zaman**

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 olarak 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 şikayet eder	0	1	2	3	4	5
9	Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz 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 internetten 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	İnternette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya internete girmeyi hayal edersiniz?	0	1	2	3	4	5
16	Kendinizi ne sıklıkla internetten "yalnızca birkaç dakika daha" derken bulursunuz?	0	1	2	3	4	5
17	Ne sıklıkla İnternette harcadığınız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?	0	1	2	3	4	5
18	İnternette kaldığınız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız?	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 olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sinirli hissedip, internete girince rahatlırsınız?	0	1	2	3	4	5

## EK V: BAŞAÇIKMA STRATEJİLERİ ÖLÇEĞİ

**Açıklama:** Bu çalışmada bireylerin yaşamlarında sorunlarla ve problemlerle nasıl başa çıktığı belirlenmeye çalışılmaktadır. Aşağıda çeşitli başa çıkma yolları verilmiştir. Sizden bunları ne derece kullandığınızı belirtmeniz istenmektedir.

Geçtiğimiz altı aylık süre içerisinde karşılaştığınız bir problemi düşünmeye çalışın. Bu problemin sizin için önemli olup kaygılanmanıza neden olması gerekiyor. (Sevdiğiniz bir kişiyi kaybetmekten öğretmeninizin sizi uyarmasına kadar herşey olabilir, fakat bunun sizin için ÖNEMLİ olması gerekmektedir). Lütfen aşağıya bu probleminizi birkaç kelimeyle yazınız

Bu problemi aklınızda tutarak, nasıl başa çıktığınızı sizin için en uygun kutuyu işaretleyerek belirtiniz. Bazı sorular benzer olsa da lütfen herbir maddeyi işaretleyiniz.

O stresli olayı aklınızda bulundurarak ne dereceye kadar;

1.	Duygularınızı bir arkadaşına açtınız?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
2.	Probleminizin en iyi şekilde çözümlenmesi için çevrenizdeki şeyleri yeniden düzenlediniz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
3.	Ne yapacağımıza karar vermeden önce bütün olası çözümleri aklınızda tartıştınız?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
4.	Aklınızı problemden uzaklaştırmaya çalıştınız?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
5.	Herhangi bir kimsenin size sempati ve anlayış göstermesini kabul ettiniz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
6.	Yaşadığınız şeylerin gerçekten ne kadar kötü olduğunu başkalarının görmemesi için elinizden geleni yaptınız?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
7.	Konu ile ilgili olarak başkalarıyla konuştunuz, çünkü bu konuda konuşmak kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı oldu?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
8.	Durumla başedebilmek için kendinize bazı amaçlar belirlediniz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
9.	Seçeneklerinizi çok dikkatli bir biçimde tarttınız?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
10.	Daha iyi zamanlarla ilgili hayaller kurdunuz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
11.	Problemi çözmek için işe yarayan çözümü bulana dek değişik yolları denediniz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç



12.	Korku ve kaygılarınızı bir arkadaşınıza veya akrababanıza açtınız?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
13.	Zamanınızı, her zamankinden çok, yalnız olarak geçirdiniz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
14.	Sadece konuşmak bile bazı çözümlere ulaşmanıza yardım ettiği için, (yaşadığınız) durumla ilgili olarak konuştunuz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
15.	Durumu düzeltmek için ne yapılması gerektiğini düşündünüz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
16.	Tüm dikkatinizi problem çözümüne yönelttiniz	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
17.	Aklınızda bir eylem planı şekillendi?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
18.	Her zamankinden daha fazla televizyon seyrettiniz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
19.	Kendinizi daha iyi hissetmeniz için birisine (Arkada/profesyonel bir kişi) gittiniz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
20.	Olayda gerçekleşmesini istediğiniz şey için kesin kararlılık gösterdiniz ve savaştınız?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
21.	Genel olarak insanlarla birlikte olmaktan kaçındınız?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
22.	Kendinizi bir uğraş (hobi) veya bir spor etkinliğine gömerek problemden kaçındınız?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
23.	Problemlerle ilgili olarak daha iyi hissetmenize yardımcı olması için bir arkadaşınıza gittiniz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
24.	Durumu nasıl değiştirebileceğinizle ilişkin olarak bir arkadaşınızın tavsiyesine başvurduunuz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
25.	Aynı problemi yaşamış olan arkadaşlarınızın anlayış ve sempatisini kabul ettiniz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
26.	Her zamankinden daha fazla uyudunuz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
27.	“Herşey daha farklı olabilirdi” diye hayal kurdunuz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
28.	Romanlardaki veya filmlerdeki karakterlerle özdeşim kurdunuz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
29.	Problemi çözmeye çalıştınız?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
30.	İnsanların sizi kendi başınıza bırakmasını istediniz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
31.	Arkadaşınız veya akrabanız size yardımcı oldu?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
32.	Sizi en iyi tanıyan kişilerden size güvence vermelerini istediniz?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç
33.	Ani hareketlerde bulunmaktansa dikkatlice bir hareket tarzı planladınız?	___ Çok	___ Biraz	___ Hiç

## EK VI: SIKINTIYA DAYANMA ÖLÇEĞİ

Lütfen 1 (tamamen katılıyorum) ile 5 (hiç katılmıyorum) arasında size uygun olan puanlamayı yapınız.

1:Tamamen katılıyorum 2:Oldukça katılıyorum 3:Ne katılıyorum, ne katılmıyorum

4: Pek katılmıyorum 5: Hiç katılmıyorum

	1	2	3	4	5
1. Sıkıntılı ya da üzgün hissetmek bana dayanılmaz gelir	1	2	3	4	5
2. Sıkıntılı - üzgün hissettiğimde tek düşünebildiğim ne kadar kötü hissettiğimdir	1	2	3	4	5
3. Sıkıntılı ya da üzgün hissetmenin üstesinden gelemem	1	2	3	4	5
4. Sıkıntılı duygularım beni tamamen ele geçirecek kadar yoğundur	1	2	3	4	5
5. Sıkıntılı ya da üzgün hissetmekten daha kötü bir şey yoktur	1	2	3	4	5
6. Sıkıntılı ya da üzgün olmaya diğer birçok kişi kadar katlanabilirim	1	2	3	4	5
7. Sıkıntı ya da üzüntü duygularım kabul edilemezdir	1	2	3	4	5
8. Sıkıntılı ya da üzüntülü hissetmemek için her şeyi yaparım	1	2	3	4	5
9. Diğer insanlar sıkıntılı-üzüntülü hissetmeye benden daha çok dayanıyor gibiler	1	2	3	4	5
10. Sıkıntılı ya da üzgün hissetmek her zaman benim için ateşten gömlektir	1	2	3	4	5
11. Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde utanırım	1	2	3	4	5
12. Sıkıntılı hissetmek ya da üzüntülü olmak beni korkutur	1	2	3	4	5
13. Sıkıntılı veya üzgün hissetmeyi durdurmak için her şeyi yaparım	1	2	3	4	5
14. Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde hemen bir şeyler yapmalıyım	1	2	3	4	5
15. Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde, sıkıntının aslında ne kadar kötü hissettirdiğine odaklanmaktan kendimi alamam	1	2	3	4	5