



Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı

İNTERNET BAĞIMLILIĞININ BAĞLANMA STİLLERİ VE DUYGU DÜZENLEMEYLE İLİŞKİSİ

Ebubekir Ceyhan

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2016

İNTERNET BAĞIMLILIĞININ BAĞLANMA STİLLERİ
VE DUYGU DÜZENLEMEYLE İLİŞKİSİ

Ebubekir Ceyhan

Danışman

Yrd. Doç. Dr. Murat Boysan

Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı

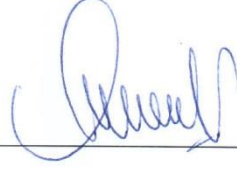
Yüksek Lisans Tezi

Van, 2016

KABUL VE ONAY

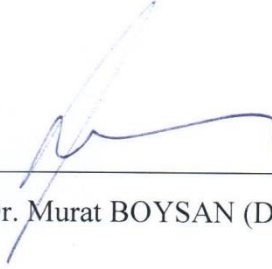
Ebubekir CEYHAN tarafından hazırlanan “İnternet Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ve Duygusal Düzenlemeyle İlişkisi” başlıklı bu çalışma, 05.05.2016 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

[İ m z a]



Yrd. Doç. Dr. Sultanberk HALMATOV (Başkan)

[İ m z a]



Yrd. Doç. Dr. Murat BOYSAN (Danışman)

[İ m z a]



Yrd. Doç. Dr. Gaye Zeynep ÇENESİZ

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Doç. Dr. Fuat TANHAN

Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece Yüzüncü Yıl Üniversitesi yerleşkesinden erişime açılabilir.
- Tezimin Yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

05.05.2016

[İmza]

Ebubekir Ceyhan

TEŞEKKÜR

Varlığımın sebebi olan ve nihayetsiz kudreti ve rahmeti ile beni terbiye eden Allah'ıma sonsuz şükürler ediyorum.

Getirdiği hakikatler ile kız çocuklarının diri diri toprağa gömülmesi gibi bir vahşeti kısa sürede ortadan kaldıran ve mesleğimde rehber edinmeye çalıştığım Peygamberim Hz. Muhammed'e hürmetler ediyorum.

Yüksek lisans tez çalışmam süresince gösterdiği; müşevvik ve hoşgörülü tavrı, örnek akademik duruşu ve büyük emeği ve desteğinden ötürü tez danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Murat Boysan'a, teşekkürlerimi sunuyorum.

Yüksek lisans öğrenimim süresince olgunlaştırıcı katkılarından ötürü ders hocalarım Doç. Dr. Fuat Tanhan'a ve Doç. Dr. Zihni Merey'e çok teşekkür ediyorum.

Eğitim hayatım boyunca desteklerini esirgemeyen fedakâr öğretmenlerime saygılarımı sunuyorum.

Verilerin toplanma aşamasında desteklerini gördüğüm meslektaşlarıma ve Batman Üniversitesi öğrencilerine teşekkür ediyorum.

Sevgi ve destekleriyle her an yanımda olan aileme hürmetlerimi, saygılarımı ve sevgilerimi sunuyorum.

ÖZET

CEYHAN, Ebubekir. *İnternet Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ve Duygusal Düzenlemeyle İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Van, 2016.

Tüm dünyayı saran bilgi ve iletişim ağı internet, günümüzde daha ucuz, yaygın ve ulaşılabilir hale gelmiştir. Yayılması ile birlikte bazı olumsuz durumları da beraberinde getirmiştir. Bu olumsuzluklardan birisi “internet bağımlılığı”dır. İnternet bağımlılığının gittikçe yaygınlaşması, durumun nedenleri, belirtileri, değişkenleri ve tedavisi üzerinde daha çok araştırma yapılmasına sebebiyet vermiştir. Bu çalışma da internet bağımlılığının bağlanma stilleri ve duygusal düzenleme ile ilişkisinin araştırılmasını amaçlamıştır.

İlişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilen bu araştırmaya Batman Üniversitesinde okuyan 756 ön lisans ve lisans öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın amaçları doğrultusunda araştırma grubunda yer alan gönüllü katılımcılara, araştırmacının hazırlamış olduğu kişisel bilgi formu, Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği (CİBÖ), Young İnternet Bağımlılığı Testi (YİBT), Beck Anksiyete Envanteri (BAE), Epidemiyolojik Araştırmalar Merkezi Depresyon Ölçeği (CES-D), Dünya Sağlık Örgütü İşlev Kaybını Değerlendirme Ölçeği 2.0 (WHO 2.0), Duygusal Düzenleme Ölçeği (DDÖ), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) uygulanmıştır. İnternet bağımlılığı ile değişkenlerin ilişkisine bakılmıştır. YİBT’den alınacak 50 ve üzerindeki puan ve CİBÖ’den alınacak 64 ve üzerindeki puan problemlili internet kullanımını gösterirken YİBT’den alınacak 80 ve üzeri puan patolojik internet kullanımını göstermektedir. Problemlili ve patolojik internet kullanımı ile değişkenler arasındaki ilişkiler lojistik regresyon analizi ile incelenmiştir. Ayrıca Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Dünya Sağlık Örgütü İşlev Kaybını Değerlendirme Ölçeği 2.0 için geçerlik ve güvenilirlik değerlendirilmiştir.

Veri toplama grubunda 756 kişi YİBT’ı doldurmuş bunların %9.95’inde problemlili internet kullanımı, % 0.66’sında ise patolojik internet kullanımı gözlenmiştir. ÇİBÖ’yü dolduran 756 kişinin %11.67’sinde de problemlili internet kullanımı gözlenmiştir. Lojistik regresyon analizi neticesinde, cinsiyetin erkek olmasının,

depresyon ve anksiyete düzeyinin yüksek olmasının, bireyin korkulu ya da saplantılı bağlanmasının problemlili internet kullanımıyla (YIBT \geq 50, ÇİBÖ \geq 64) pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Duygu düzenlemenin bir alt faktörü olan duygusal belirsizliğin ise problemlili internet kullanımını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı görülmüştür.

Sonuç olarak bağlanma stillerinin, depresyon ve anksiyetenin internet bağımlılığı konusunda önemli rol oynadığı belirlenmiştir. Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nin ve Dünya Sağlık Örgütü İşlev Kaybını Değerlendirme Ölçeği 2.0'm Türkçe formlarının yüksek geçerlik ve güvenilirliğe sahip olduğu bulunmuştur.

Anahtar Sözcükler

İnternet bağımlılığı, bağlanma stilleri, depresyon, duygu düzenleme.

ABSTRACT

CEYHAN, Ebubekir. *Associations of Internet addiction with attachment styles, and emotion regulation*, Master Thesis, Van, 2016.

Internet, information and communication network, comprising the whole world, has become cheaper, more widespread and more accessible nowadays. With its rapidly spread, it has brought out some unwanted problems. One of them is “internet addiction”. The fact that internet addiction has become widespread has caused many more studies to be conducted on its reasons, evidences, variables and treatment. This study has aimed to investigate the relation between attachment styles, emotion regulation and internet addiction.

756 associate degree and undergraduate students attending Batman University took part in this study in which relational scanning model was employed. In line with the aims of the study, the volunteer participants taking part in this survey were applied personal information form prepared by the researcher, Chen Internet Addiction Scale (CIAS), Young Internet Addiction Test (YIAT), Beck Anxiety Inventory (BAI), Centre for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D), World Health Organization Assessment Scale of Function Loss 2.0 (WHO 2.0), Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) and Experiences in Close Relationships Inventory-II (ECRI-II). Internet addiction and its relations with variables were looked through. While the scores received from YIAT and CIAS over 50 and 64 respectively show a problematic internet usage, the score received from YIAT 80 and over shows pathological internet usage. The relations between problematic and pathological internet use were investigated via logistic regression analysis. Also, validity and reliability were evaluated for Chen Internet Addiction Scale and World Health Organization Assessment Scale Function Loss 2.0.

In data collection group, 756 participants filled in YIAT; and of these, the following results were obtained: 9.95% were problematic, while 0.66 were pathological

internet users. Of the 756 participants filling in CIAS, 11.67% were observed to be problematic internet users. As the results of Logistic Regression Analysis, it was found out that being male having, high depression and anxiety levels, the individual fearful and preoccupied attachment were positively correlated with problematic internet use ($YIAT \geq 50$, $CIAS \geq 64$). On the other hand, emotional uncertainty, a sub-factor of emotion regulation, was observed to predict the problematic internet using meaningfully in terms of statistics.

In conclusion, it was determined that attachment styles, depression and anxiety played an important role in internet addiction. It was found out that Turkish version forms of Chen Internet Addiction Scale and World Health Organization Assessment Scale Function Loss 2.0 were reliable and valid.

Key Words

Internet addiction, attachment styles, depression, emotion regulation

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
BİLDİRİM	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ	xi
1.BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem	1
1.2. Amaç	1
1.3. Önem	2
1.4. Sınırlılıklar	2
2. BÖLÜM	3
KURAMSAL ÇERÇEVE	3
2.1. İnternet	3
2.2. Bağımlılık	3
2.3. İnternet Bağımlılığı	4
2.3.1. İnternet Bağımlılığı ile İlgili Modeller	5
2.3.1.1. <i>Young'ın DörtKategori Kuramı</i>	5
2.3.1.2. <i>Grohol'ün Patolojik İnternet Kullanımı Modeli</i>	6
2.3.1.3. <i>Davis'in Bilişsel-Davranışçı Kuramı</i>	6
2.3.1.4. <i>Hall ve Parsons'ın İnternet Bağımlılığı Kuramı</i>	7
2.3.1.5. <i>Suler'in İnternet Bağımlılığı Kuramı</i>	7
2.3.2. İnternet Bağımlılığının Tanı Kriterleri	8
2.3.2.1. <i>DSM-5'te İnternette Oyun Oynama Bozukluğu</i>	8
2.3.2.2. <i>Young Kriterleri</i>	9
2.3.2.3. <i>Goldberg Kriterleri</i>	10
2.3.2.4. <i>Suler Kriterleri</i>	11

2.4. İnternet Bağımlılığıyla İlgili Ülkemizde Yapılan Araştırmalar	11
2.5. Bağlanma	15
2.5.1. Bağlanma Kuramı.....	16
2.6. Duygu Düzenleme	19
2.6.1. Temel Kavramlar.....	19
2.6.2. Duygu Düzenleme Stratejileri	20
2.6.3. Duygu Düzenleme ile İlgili Araştırmalar	21
2.7. Depresyon	23
2.8. Anksiyete	25
3.BÖLÜM	27
YÖNTEM	27
3.1. Araştırmanın Modeli	27
3.2. Araştırma Grubu	27
3.3. Veri Toplama Prosedürü	27
3.4. Psikometri Ölçme Araçları	28
3.4.1. Young İnternet Bağımlılığı Testi (YİBT).....	28
3.4.2. Chen İnternet Bağımlılık Ölçeği (CİBÖ)	28
3.4.2.1. <i>Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği için Doğrulayıcı Faktör Analizi</i>	28
3.4.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II).....	29
3.4.4. Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği (DDGÖ)	30
3.4.5. Epidemiyolojik Araştırmalar Merkezi (CES) Depresyon Ölçeği	30
3.4.6. Beck Anksiyete Envanteri (BAE).....	30
3.4.7. Dünya Sağlık Örgütü İşlev Kaybı Değerlendirme Ölçeği 2.0 – Kendini Değerlendirme	31
3.5. İstatistik Analizi	32
4. BÖLÜM	33
BULGULAR	33
5. BÖLÜM	38
TARTIŞMA ve SONUÇ	38
5.1. Demografik Değişkenler ile Patolojik İnternet Kullanımı Arasındaki ilişki .	38
5.2. Depresyon ile Patolojik İnternet Kullanımı Arasındaki ilişkiler	41
5.2. Anksiyete ile Patolojik İnternet Kullanımı Arasındaki ilişkiler	41

5.3. Bağlanma stilleri ile Patolojik İnternet Kullanımı Arasındaki ilişkiler	42
5.3. Duygu Dzenlemeyle Patolojik İnternet Kullanımı Arasındaki ilişkiler	42
6. BÖLÜM	44
DEğERLENDİRME ve ÖNERİLER	44
KAYNAKÇA	45
EKLER	61
EK 1: Kişisel Bilgiler Formu	61
EK 2: Chen İnternet Bağımlılık Ölçeği	62
EK 3: Young İnternet Bağımlılık Testi	63
EK 4: Beck Anksiyete Ölçeği	64
EK 5: Ces Depresyon Ölçeği	65
EK 6: Duygusal Dzenleme Ölçeği	66
EK 7: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II	67
EK 8: Dünya Sağlık Örgütü İşlev Kaybı Değerlendirme Ölçeği 2.0	68
EK 9: Sosyal ve Beşeri Birimler Etik Kurulunun Kararı	69

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo No:	Sayfa No:
Tablo 1. Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği için doğrulayıcı faktör analizi sonuçları.....	28
Tablo 2. Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği Toplam ve Alt Ölçeği Puanlarıyla Young İnternet Bağımlılığı Test'i arasında Pearson korelasyonları.....	29
Tablo 3. Dünya Sağlık Örgütü İşlev Kaybı Değerlendirme Ölçeği 2.0 için doğrulayıcı faktör analizi.....	31
Tablo 4. Dünya Sağlık Örgütü İşlev Kaybı Değerlendirme Ölçeği 2.0' ın anksiyete, depresyon ve duygu düzenleme güçlükleriyle Pearson korelasyonları.....	32
Tablo 5. Araştırma grubuna ilişkin tanımlayıcı istatistikler.....	33
Tablo 6. Ölçme araçlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler.....	34
Tablo 7. Bağlanma tiplerine göre psikolojik özellikler arasındaki farklara ilişkin varyans analizi.....	35
Tablo 8. Psikolojik değişkenlerin patolojik internet kullanımı üzerine lojistik regresyon analizi (CIBÖ≥64).....	36
Tablo 9. Psikolojik değişkenlerin patolojik internet kullanımı üzerine lojistik regresyon analizi (YIBT≥50).....	37

1.BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde internet bağımlılığı ile ilgili giderek artan şekilde çok sayıda yayın yapıldığı görülmektedir. İnternet bağımlılığının tanımlanması Amerikan Psikiyatri Birliği Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabının 5. versiyonunda (DSM-5) henüz gerçekleşmese de internet bağımlılığına yakın “Oyun Oynama Bozukluğu” başlığı altında bir bozukluk tanımlanmıştır.

Literatür çalışmaları internet bağımlılığının geniş bir spektrumda pek çok psikopatoloji grubuyla eştanı aldığını ortaya koymaktadır. Ayrıca internet bağımlılığı pek çok değişkenden etkilenmektedir. Değişkenlerden biri de “bağlanma stilleri”dir. Konuya ilişkin kapsamlı bir çalışmanın olmaması söz konusu çalışmanın yürütülmesini gerekli kılmış ve bizi internet bağımlılığı ile bağlanma stillerini çalışmaya sevk etmiştir. Bu çalışma bağlanma stillerinin internet bağımlılığına etkisini ve aradaki ilişkiyi yordamaya çalışacaktır. Ayrıca duygu düzenleme, depresyon ve anksiyete ile de ilişki ve etki durumlarına bakılacaktır.

1.2. Amaç

Bu araştırma cinsiyetin, ekonomik durumun, bağlanma stillerinin, duygu düzenlemenin, depresyonun ve anksiyetenin internet bağımlılığını ne yönde yordadığını ortaya koymayı amaçlayan betimsel bir çalışmadır. Araştırmanın yordananı internet bağımlılığı, yordayıcıları ise cinsiyet, ekonomik durum, bağlanma stilleri, duygu düzenleme, depresyon ve anksiyetedir.

Alt amaçlar aşağıdaki gibidir:

1. Bağlanma anksiyetesi, demografik özellikler, anksiyete ve depresyon kontrol edildiğinde internet bağımlılığını istatistik olarak önemli düzeyde yordamakta mıdır?

2. Bağlanma kaçınması, demografik özellikler, anksiyete ve depresyon kontrol edildiğinde internet bağımlılığını istatistik olarak önemli düzeyde yordamakta mıdır?

3. Duygu düzenleme problemleri, demografik özellikler, anksiyete ve depresyon kontrol edildiğinde internet bağımlılığını istatistik olarak önemli düzeyde yordamakta mıdır?

1.3. Önem

Teknolojinin gelişmesi ve ucuzlaması ile birlikte kullanımı yaygınlaşan internet ve buna bağlı olarak ortaya çıkan internet bağımlılığı olgusu bilim insanları tarafından merak edilen bir konu haline gelmiştir. İnternet bağımlılığı ve bağımlılığa sebep olan psikolojik değişkenler bilimsel çalışmalara konu olmuştur. Bu çalışmada internet bağımlılığı ile duygu düzenlemenin, bağlanma stillerinin, depresyonun ve anksiyetenin ilişkisi araştırılacaktır. Araştırmanın internet bağımlılığının nedenlerine dair önemli bilgiler sunabileceği düşünülmektedir.

1.4. Sınırlılıklar

Araştırmanın verileri Batman Üniversitesi'nde öğrenim gören yaşları 17 ile 50 arasındaki 754 öğrencileri ile sınırlıdır. Ayrıca veriler kullanılan ölçme araçları ile sınırlıdır. Ulaşılabilirlik ilkesine göre üniversitede kayıtlı öğrencilerden veri elde edilmiştir. Tek bir zamanda yapılan uygulamadan elde edilen kesitsel veri kullanıldığı için boylamsal araştırma desenine göre sınırlıdır.

2. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. İnternet

Askeri amaçlar için 1960'lı yıllarda Amerika'da kullanılmaya başlayan temel seviyedeki internet, aradan geçen 56 yıl içerisinde hızlı bir şekilde gelişmiş ve tüm dünyaya yayılmıştır. 30 Haziran 2015 tarihli verilere göre internet tüm dünyada tahmini 3.270.490.584 kişiye ulaşmıştır. İnternet kullanımında 2000-2016 yılları arasında % 806,0'lık bir artıştan söz edilmektedir. Türkiye'de de oldukça hızlı bir artış söz konusudur. İnternet 2014 Haziran ayında tahmini 46.282.850 kullanıcıya ulaşmıştır (<http://www.internetworldstats.com>).

İnternetin hızla yaygınlaşması ve işleri kolaylaştırmadaki rolü aşırı kullanıma bağlı sorunların ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Bu sorunların başında internet bağımlılığı gelmektedir. İnternet bağımlılığı ile ilgili araştırmalar başta Uzak Doğu, ABD ve Batı Avrupa ülkelerinde yapılmış olmakla birlikte, son zamanlarda tüm dünyada konu ile ilgili araştırmalar yapılmaktadır (Öztürk vd. 2007).

2.2. Bağımlılık

Bağımlılık, bir maddeyi ya da davranışı kullanmayı kontrol edememe veya bırakamama şeklinde tanımlanabilmektedir (Egger ve Rauterberg, 1996, akt; Günüş-Kayri, 2010). Bağımlılık: "bağımlı kişi ile bu kişinin aşırı davranış gösterdiği nesne arasında kurulan bir ilişki" olarak tanımlanabilir (Shaffer, 1999, akt; Sonkur, 2014: 3). Bağımlılık, süreklilik taşıyan bir kavramdır. Bağımlılık,

bireyin isteği ile başlamakta fakat süreç içinde bireyin iradesini ortadan kaldırmaktadır (Shaffer, 1999, akt; Sonkur, 2014).

Klinik uygulamalarda bağımlılık “davranışsal bağımlılık” ve “ fiziksel bağımlılık” olmak üzere iki açıdan ele alınmaktadır (Çetinkaya, 2013). Bağımlılık denince ilk akla gelen sigara, alkol, uyuşturucu gibi madde bağımlılığıdır. Bunun yanında fiziksel bir maddeye dayanmayan, davranış tabanlı yeme bağımlılığı, oyun bağımlılığı, seks bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı, televizyon bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, internet bağımlılığı vb. bağımlılıklardan da söz edilebilir (Greenfield, 1999; Kim & Kim, 2002, akt; Günüş-Kayri, 2010).

2.3. İnternet Bağımlılığı

İnternet, insanların günlük birçok ihtiyacını karşılıyor iken, öbür taraftan bağımlılığın ilerlemesine sebep olmaktadır. İnternetin bağımlılığa sebep olan araçlardan biri olduğu, 1996 yılında Goldberg tarafından yapılan bir araştırma ile öne sürülmüştür (Goldberg, 2006, akt; Batıgün, Kılıç 2011).

Türkçe’de genellikle “İnternet bağımlılığı” olarak kullanılan bu kavram, uluslararası literatüre ilk kez, Dr. Ivan Goldberg’in 1996 yılında göndermiş olduğu şaka amaçlı bir maille girmiştir (Alaçam, 2012). Uluslararası literatürde konu ile ilgili farklı kavramlar kullanıldığı görülmektedir (Günüç,2009: 18). Bu kavramlar: “İnternet Bağlılığı (Internet Dependency)” (Tvedt, 2007; Scherer ve Bost, 1997), “Patolojik İnternet Kullanımı (Pathological Internet Use)” (Davis, 2001; Young, 1996; Young, 1997; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Gönül, 2002; Bayraktar ve Gün, 2007), “Problemlı İnternet Kullanımı (Problematic Internet Use)” (Caplan, 2002; Kaltiala vd, 2004; Shapira vd., 2003; Özcan ve Buzlu 2005; Köroğlu vd., 2006; Aboujaoude vd., 2006; Ceyhan vd., 2007; Yellowlees ve Marks, 2007), “Aşırı İnternet Kullanımı (Excessive İnternet Use)” (Yang vd, 2005; Hardie ve Tee, 2007), “İnternet Kötü Kullanımı (Internet Abuse)” (Young ve Case, 2004; Griffiths, 2003), “İnternet Bağımlılığı Bozukluğu (Internet Addiction Disorder)” (Gonzalez, 2002; Kiralla, 2005),

“Kompulsif İnternet Kullanımı (Compulsive Internet Use)” (Greenfield, 1999), “İnternet veya Net Deliliği (Internetomania Or Netomania)” (Shapira vd., 2003), “İnternet Bağımlılığı Davranışı (Internet Dependence Behaviour)” (Hall ve Parsons, 2001), “Yanlış İnternet Kullanımı (Internet Misuse)” (Case ve Young, 2001), “Spesifik ve Genelleştirilmiş Patolojik İnternet Kullanımı (Specific and Generalized Pathological Internet Use)” (Davis, 2001), “Uyumsuz İnternet Kullanımı (Maladaptive Internet Use)” (Beard ve Wolf, 2001), “Onlinekolizm (On-Lineakolizm) (Young, 1998) şeklindedir (Şahin, 2011: 26).

Literatürde yapılan çalışmaların büyük çoğunluğu Young'ın DSM-IV'te dürtü kontrol bozukluğu kategorisi içinde tanımlanan kumar oynama bozukluğundan yola çıkarak geliştirdiği İnternet Bağımlılık Testi kullanılarak yapılmıştır (Greenfield, 1999, akt; Sonkur 2014).

2.3.1. İnternet Bağımlılığı ile İlgili Modeller

Konu ile ilgili tanı kriterleri üzerinden yapılan tartışmalar ile birlikte internet bağımlılığına ilişkin bazı modeller önerilmiştir. Bu modeller: Young'ın dört kategori kuramı, Grohol'ün patolojik internet kullanımı kuramı, Davis'in bilişsel davranışçı kuramı, Hall ve Parsons'ın internet bağımlılığı davranışı kuramı, Suler'in internet bağımlılığı kuramıdır.

2.3.1.1. Young'ın Dört Kategori Kuramı

Young, internet bağımlılığı sebeplerini internetin yerine getirdiği dört işlevle özetlemiştir:

1. Sosyal destek, (kişinin internette ulaşabildiği sosyal gruplar)
2. Yaşam koşulları, (kişinin çalıştığı ortam ve imkânlarının interneti ulaşabilir kılması düzeyi)
3. Cinsel tatmin, (internetin cinsel materyale ulaşım kolaylığı sağlaması)
4. Yeni bir kimlik yaratma imkânı, (kişinin idealindeki kimliği kullanarak siber ortamdaki sosyal çevrelere dâhil olabilmesi) (Young, 1997, akt. Esen, 2010).

2.3.1.2. Grohol'ün Patolojik İnternet Kullanımı Modeli

Grohol (2012)'e göre, insanları internete bu kadar bağımlı hale getiren şey sosyalleşmedir. Kişi sosyalleşmek için interneti kullanır. İnternet bağımlılığının hem yeni hem de var olan internet kullanıcılarında üç aşamalı basit bir geçişi takip ettiğini belirtmiştir (akt. Esen, 2010).

1. Büyülenme aşaması: Yeni, heyecan verici, daha önce alışık olmadığı, kişiye zevk verici bir çevre bireyi internette tutmaktadır.
2. Hayal kırıklığı aşaması: Birey büyülenme evresinde keyif aldığı internet etkinliklerinden artık keyif almamaya başlar ve buna bağlı olarak internet kullanımını azalır.
3. Denge aşaması: İnsanların aşırı internet kullanımının üstesinden gelerek, internet ve gerçek hayat arasında dengeyi kurdukları aşamadır. Birey teknoloji kullanımını normal düzeye çekmeyi başarmıştır (Grohol, 2012).

2.3.1.3. Davis'in Bilişsel-Davranışçı Kuramı

Davis'in (2001) internet bağımlılığı modeline göre bireyin anormal biliş ve düşüncelerinden kaynaklı davranışları ve sürekli bu davranışların pekişmesi itibariyle bireyde internete bağımlılık gelişmektedir. Bireyin kendini ve kendinin dışındakileri olumsuz algılaması, olumsuz bilişler geliştirmesine neden olmakta ve olumsuz bilişler ise olumsuz duygulara neden olmakta, birey bu olumsuz duygularıyla başa çıkabilmek için internete başvurmaktadır (akt; Sonkur, 2014).

Kurama göre patolojik internet kullanımının meydana gelmesine sebep olan uzak ve yakın nedenler vardır. Uzak nedenler bağımlılığa olan yatkınlıktır. Normal olmayan davranış, ya doğuştan gelen bir yatkınlık ya da yaşam sürecinde meydana gelen bir durumdan kaynaklanır diye belirtmektedir. Yakın nedenler, çarpıtılmış bilişlerin kendisidir. Patolojik internet kullanan kişi çoğunlukla çarpıtılmış bilişlere sahiptir. Çarpıtılmış bilişler bireyin kendisiyle ya da kendisinin dışında kalanlar ile ilgili bilişleri olabilir (akt; Çetinkaya 2013)

2.3.1.4. Hall ve Parsons'ın İnternet Bağımlılığı Kuramı

Hall ve Parsons (2001), internet ile ilgili bozukluklar için “İnternet Bağımlılığı Davranışı” terimini kullanmışlardır. İnterneti yanlış kullanmanın, bilişsel, davranışsal ve duygusal olarak sağlıklı bir bireyin işleyişlerini bozabileceğini ama bu durumun patolojik bir davranış olmadığını ifade etmişlerdir. İnternetin aşırı kullanımının meydana gelen iyi huylu bir problem olduğunu ifade etmişler, bireyin bağımlılığa göre daha az zarar gördüğü bir problem olarak görmüşlerdir. Yaşamın diğer safhalarındaki tatmin olamamanın, internet üzerinden giderilmesi ve tatmin olmaya başlanması itibarıyla internet kullanım davranışının geliştiğinin, internet ile gerçek yaşamdaki ihtiyaçların hiçbir zaman tam olarak karşılanmadığının ve bu nedenle internet kullanma davranışının devamlılığının söz konusu olduğunu ifade etmişlerdir. İnternet bağımlılığını yalnızca temel bilişsel-davranışsal yöntemlerle değiştirilebilir bir uyumsuz bilişsel başa çıkma tarzı olarak değerlendiren Hall ve Parsons, pek çok insanın internet kullanım davranışını düzeltebileceğini belirtmişlerdir (akt; Çetinkaya 2013).

2.3.1.5. Suler'in İnternet Bağımlılığı Kuramı

John Suler (1996) yaptığı çalışmalar sonucunda internetteki etkileşmelerin Maslow'un ihtiyaçlar piramidinde bulunan ihtiyaçlara karşılık gelebildiği neticesine ulaşmıştır. Modele göre bireyin psikolojik olarak sağlıklı olması için bu ihtiyaçlarının giderilmesi gerekmektedir. Modelde bireyin ihtiyaçları karşılanmadığı ve bastırılmış olduğu durumlarda bu ihtiyaçların bireyi ihmale yönlendirdiğini ve tahmin edilmesi zor bir kısır döngü içerisinde bireyi patolojik kısır döngüye ve bağımlılığa sürükleyebileceği belirtilmektedir.

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde ilk sırada olan fizyolojik ihtiyaçların modele göre internet kullanımındaki karşılığı daha çok cinsellikle ilişkilidir. Yine internet güvenli bir şekilde bir takım cinsel ve arkadaşlık ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlayabildiği için insanlarda bağımlılığa dönüşebilmektedir. Bu şekilde, rahatça sosyal gruplara dâhil olan kullanıcılar temel ait olma ve sevilme ihtiyacını da karşılayabilirler. Saygınlık ihtiyacının ise insanların sanal âlemde

gerçek hayatta ulaşamayacak kimlikler kullanılarak sağlandığı öne sürülmektedir (Esen, 2010).

2.3.2. İnternet Bağımlılığının Tanı Kriterleri

2.3.2.1. DSM-5'te İnternette Oyun Oynama Bozukluğu

Tanı ölçütleri

1. İnternet oyunları ile meşgul olma. (Kişi önceki oyun aktivitesi hakkında düşünür ya da bir sonraki oyunu oynamayı bekler; internet oyunu günlük yaşamda hakim aktivite olur).
2. İnternette oyun oynarken internetin elinden alınmasıyla geri çekilme belirtileri. (Bu belirtiler genellikle sinirlilik, kaygı ya da üzüntü olarak tanımlanır, ama bunlar farmakolojik geri çekilmenin fiziksel işaretleri değildir).
3. Tolerans- internet oyunları ile meşguliyyete artan miktarda zaman harcama ihtiyacı.
4. İnternet oyunlarına girmeyi kontrol etmedeki başarısız girişimler.
5. İnternet oyunlarının bir sonucu olarak ve internet oyunları haricinde, önceki hobi ve eğlencelerine ilginin kaybı.
6. Psikolojik problemleri bilmesine rağmen internet oyunlarının devam eden aşırı kullanımı.
7. İnternet oyunlarının miktarı hakkında aile üyelerine, terapistlere ya da diğerlerine yalan söyleme.
8. Olumsuz bir ruh halinden kurtulmak ya da onu rahatlatmak için internet oyunlarının kullanımı. (Örneğin; çaresizlik, suçluluk, kaygı duyguları).
9. İnternet oyunlarına katılımından dolayı önemli bir ilişkiyi, işi ya da eğitimle ilgili ya da kariyer fırsatını riske atma ya da kaybetme.

12 aylık bir süre içinde önerilen dokuz kriterden beş ya da daha fazla kriterin karşılanması ve internetin genellikle diğer oyuncularla oyunlar oynama ile klinik olarak önemli bir bozukluk ve sıkıntıya yol açan sürekli ve tekrarlayıcı

kullanımı olarak tanımlanmıştır (American Psychiatric Association [APA], 2013).

2.3.2.2. Young Kriterleri

Young (1996), internet bağımlılığı için tanı ölçütlerini DSM-IV'te yer alan ve internet bağımlılığına en yakın bozukluk olduğunu düşündüğü patolojik kumar oynama kriterlerini dönüştürerek oluşturmuştur. Young'ın tanımladığı 8 kriterden 5 tanesinin yaşanması durumunda kişi bağımlı olarak nitelendirilebilmektedir. Young daha sonra bu sekiz kriterlik ölçme aracını 20 soruluk altılı Likert tipi bir ölçeğe dönüştürmüştür.

Young (1996) tarafından ortaya konan tanı ölçütleri şunlardır;

1. *İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş (sürekli olarak interneti düşünme, internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma, internette yapılması planlanan bir sonraki etkinliği düşünme, vb),*
2. *Doyuma ulaşmak için giderek daha fazla oranda internet kullanma ihtiyacı duyma,*
3. *İnterneti kullanımını kontrol etme, azaltma ya da bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması,*
4. *İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük, kızgınlık veya irritabilite hissedilmesi,*
5. *Başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette kalma,*
6. *Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar, yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme,*
7. *Aile bireyelerine, terapisteye veya başkalarına internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme,*
8. *İnterneti problemlerden kaçmak veya olumsuz duygulardan (örn: çaresizlik, suçluluk, anksiyete, depresyon) uzaklaşmak için kullanma.*

2.3.2.3. Goldberg Kriterleri

İlk olarak Goldberg (1996) “madde bağımlılığı” kriterlerini uyarlayarak internet bağımlılığını tanımlamıştır. Sonrasında Goldberg (1997) internet bağımlılığı tanımını aşağıdaki ölçütlerle açıklamıştır;

12 aylık bir dönem içinde herhangi bir zaman ortaya çıkan aşağıdakilerin 3’ü veya daha fazlasıyla kendini gösteren, klinik olarak belirgin bir bozulmaya ya da sıkıntıya yol açan uygunsuz internet kullanımı.

1. *Aşağıdakilerden biriyle tanımlanan tolerans gelişimi*
 - a. *İstenen keyfin alınabilmesi için belirgin olarak artmış internet kullanım süresi*
 - b. *Sürekli olarak aynı sürelerde internet kullanımı ile alınan keyifte azalma olması*
2. *Aşağıda tanımlanan şekilde yoksunluk gelişmesi*

Ağır ve uzun süreli internet kullanımı sonunda aşağıdakilerden en az 2 tanesinin günler içinde ortaya çıkması (1 ay içinde ortaya çıkabilir) ve kişilerin bunlardan dolayı iş, soysal ve önemli işlevsel alanlarda sıkıntı yaşamaması

- a. *Psikomotor ajitasyon*
- b. *Bunaltı*
- c. *İnternette neler olduğu hakkında takıntılı düşünceler*
- d. *İnternet hakkında fanteziler ve hayal kurma*
- e. *İsteyerek ya da istemeyerek tuşlara basma hareketi yapma*
- f. *Bu sıkıntılı durumlardan kurtulmak için internete veya benzeri servislere bağlanma*
3. *İnternet kullanımı genellikle planlandığından daha uzun süreler alır.*
4. *İnternet kullanımını bırakmak veya denetim altına almak için sürekli bir istek veya boşa çıkan çabalar vardır.*

5. *İnternet ile ilgili eylemlere çok uzun süreler ayrılır (internet kitapları almak, yeni internet tarayıcıları denemek, internette indirilen dosyaları düzenlemek vb.).*
6. *İnternet kullanımı nedeniyle önemli toplumsal, mesleki etkinlikler veya boş zamanları değerlendirme etkinlikleri bırakılır veya azaltılır.*
7. *İnternet kullanımı, yol açtığı bilinen fiziksel, sosyal, mesleki veya psikolojik sorunlara (uykusuzluk, evlilik problemleri, işe ve randevulara geç kalma, mesleki sorumlulukları ihmal, vb.) rağmen aşırı olarak devam eder (Akt: Çetinkaya, 2013).*

2.3.2.4. Suler Kriterleri

Suler (1999) sağlıklı ve problemlili internet kullanımının 8 kriterle ayırt edilebileceğini öne sürmüştür. Bu kriterler (Suler, 1999, akt; Esen 2010);

1. *İnternetteki etkinliğin karşıladığı ihtiyaçların sayısı ve türü.*
2. *Karşılanmamış ihtiyaçların altında yatan yoksunluğun derecesi.*
3. *İnternet aktivitesinin türü.*
4. *İnternetin kullanıcının gerçek hayattaki işlevselliğine etkisi.*
5. *Bunaltıya dair öznel duygular.*
6. *İhtiyaçlar hakkında bilinç düzeyindeki farkındalık.*
7. *Deneyim ve dâhil olma süreci.*
8. *Gerçek hayat ve sanal hayat arasındaki denge ve entegrasyon.*

2.4. İnternet Bağımlılığıyla İlgili Ülkemizde Yapılan Araştırmalar

Ankara ve İstanbul illerinde bazı üniversitelerde öğrenim görmekte olan 672 si kız ve 525 i erkek olmak üzere toplam 1198 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada internet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, psikolojik belirtiler, sosyal destek, cinsiyet ve sosyo-ekonomik düzey gibi demografik değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Analiz sonularına göre öğrencilerin günde ortalama 1.53 saat internete bağlı kaldıkları; %18.89'u

internet bağımlısı olarak tanımlanmış, erkeklerin internet bağımlılığı puanlarının kadınların puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeyi orta ve ortanın altında olan öğrencilere nispeten daha yüksek internet bağımlılığı puanlarına sahip oldukları görülmüştür. İnternetin günün içinde uzun süreli ve iletişim için kullanılması, üst sosyoekonomik düzey, erkek olmak, gelecek beklentisi, yaşam doyumu ve özdenetimin düşük; nörotizm, anksiyete ve somatizasyonun ise yüksek olması internet bağımlılığını yordayan değişkenler olarak bulunmuştur (Batıgün ve Kılıç, 2011).

Problemlili internet kullanımıyla öfkeyi ifade stilleri arasındaki ilişkiyi incelemek üzere 360 lisans ve önlisans öğrencisi ile yapılan araştırmada; problemlili internet kullanımıyla öfkeyi ifade stilleri arasında pozitif yönde anlamlı güçsüz bir ilişki olduğu görülmüştür (Ata, Akpınar, Kelleci, 2011).

Ergenlerde problemlili internet kullanım seviyeleriyle cinsiyet, öğrenime devam ettikleri okulun türü, sınıf, başarı seviyesi, aile ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek seviyeleri ve haftalık ortalama internet kullanım süresi arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlayan bir başka araştırmada meslek lisesinde öğrenim görmek, birinci ve ikinci sınıfa devam etmek ve interneti aşırı kullanmak problemlili internet kullanımının önemli yordayıcıları olarak bulunmuştur (Ceyhan, 2011).

Ergenlerde internet bağımlılığına etki eden psikolojik ve sosyal değişkenlerin incelenmesini amaçlayan ve 700 lise öğrencisi ile yapılan diğer bir araştırmada, ergenlerde internet bağımlılığıyla yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki; internet bağımlılığıyla aileden algılanan sosyal destek arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilirken; internet bağımlılığıyla arkadaştan algılanan sosyal destek ve özel kişiden algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Esen, Siyez, 2011).

Üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımı, şiddet eğilimi ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlayan başka bir araştırma; 375 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiş ve grubun önemli bir

kısmında problemlili internet kullanma riskinin ve şiddet eğiliminin yüksek olduğu görülmüştür (Gümüş, Şıpkın, Tuna, Keskin, 2015).

İnternet bağımlılığı ile akran baskısı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemek için 15 ve 17 yaş aralığında ortaöğretime giden 479 öğrenci ile çalışan Esen, akran baskısının, internet bağımlılığını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığını, algılanan aile ve öğretmen desteğinin ise negatif yönde anlamlı olarak yordadığını; bu üç yordayıcının birlikte internet bağımlılığının, % 33'ünü açıkladığını tespit etmiştir (Esen, 2007).

Liselerde okuyan öğrencilerin internet ve bilgisayar oyun bağımlılığı düzeylerinin utangaçlık ile ilişkisini belirlemek amacıyla 365 öğrenciyle yapılan araştırma sonucunda internet bağımlılık seviyesiyle oyun bağımlılık seviyesi arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki ve utangaçlık düzeyi ile de internet ve oyun bağımlılığı arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur (Ayas, 2012).

İnternetin ergen gelişimine etkisini incelemeyi amaçlayan Bayraktar, araştırmasında Kuzey Kıbrıs'ta yaşayan 12-17 yaş aralığında okul yaşamı süren 686 öğrenci ile çalışılmıştır. Araştırma neticesinde internet kullanımının genellikle erkeklerde ve sosyo- ekonomik seviyesi yüksek bireylerde daha fazla olduğu bulunmuştur (Bayraktar, 2001).

İlköğretim 6. 7. ve 8. sınıflarda öğrenim gören ergenlerin internete nereden bağlandıklarının, internette ne kadar zaman harcadıklarının ve interneti ne sebeple kullandıklarının anlaşılması için yapılan çalışma neticesinde, ergenlerin genelinin interneti kullanım seviyelerinin düşük olduğu ancak erkek ergenlerin internet kullanım seviyelerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Gültutan, 2007).

İlköğretim ikinci kademe ve ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık durumlarının çeşitli değişkenlere göre incelendiği çalışmada, erkeklerin internet bağımlılığı puan ortalamalarının kızlara göre daha yüksek olduğu ve öğrencilerin öğrenime devam ettiği sınıf düzeyi bağlamında internet bağımlılığı puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıkların bulunduğu

görülmüştür. Annenin eğitim seviyesi yükseldikçe bağımlılık seviyesinin yükseldiği anlaşılmıştır (İnan, 2010).

Aydoğdu, yaptığı çalışma neticesinde 18 ile 24 yaş aralığındaki gençlerin az ya da çok televizyon izledikleri ve bilgisayar (internet) kullandıkları fakat bu kullanım neticesinde her iki unsurdan da olumsuz yönde etkilendikleri bulunmuştur (Aydoğdu, 2003).

Ergenlerle yaptığı çalışmada Turnalar, internet bağımlılığı ile yalnızlık, depresyon ve benlik saygısı ilişkisini belirlemeye çalışmış ve neticede internet bağımlılığının benlik saygısı ile negatif yönde, yalnızlık ile pozitif yönde anlamlı ilişkili, depresyon ile istatistiksel olarak anlamlı ilişkisiz olduğunu bulmuştur (Turnalar, 2008).

Ergenlerin internet bağımlılığıyla algılanan sosyal destek ve anne-baba ve aileyle zaman geçirmeleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada şu sonuçlara ulaşılmıştır: İnternet bağımlılığının önlenmesinde algılanan sosyal destek önemlidir. Annenin ergen ile birlikte aktivitede bulunmasının algılanan sosyal destek seviyesini yükselttiği ve internet bağımlılığı seviyesini azalttığı anlaşılmıştır. Ayrıca kardeş sayısının artması algılanan sosyal desteği azaltmakta ve internet bağımlılık düzeyini artırmaktadır (Günüç ve Doğan, 2013).

Bölükbaş, yaptığı araştırma neticesinde, internet kafede internet kullananların bağımlılık ve sosyal izolasyon seviyelerinin; yaş, medeni hal, eğitim seviyesi, baba mesleği, ekonomik durum, interneti kullanma sıklığı gibi değişkenlere bağlı olarak değiştiğine vurgu yapmıştır (Bölükbaş, 2003).

Başka bir çalışmada ise, 10 ile 14 yaş aralığındaki öğrencilerin % 79'unun internete ulaştığı ve yaşların büyümesi ile birlikte internete ulaşım ve kullanma düzeylerinin belirgin bir şekilde yükseldiği, internet kullanım dağılımlarında ise belirgin bir fark olmadığı görülmüştür (Orhan ve Akkoyunlu, 2004).

Literatürde rastlanan epidemiyolojik çalışmalar, internet bağımlılığının % 50'sinde başka bir psikolojik bozukluk olduğunu göstermiştir. Bu bozukluklar

içinde en sık görüleni madde kullanımı (% 38), duygu durum bozukluğu (% 33), anksiyete bozukluğu (% 10), psikotik bozukluk (% 14), depresyon veya distimidir (% 25). İnternet bağımlılarının % 38'nin en az bir başka bağımlılığının daha olduğu bulunmuştur. Bunlar arasında en fazla kompulsif alışveriş (% 19), kumar oynama (% 10), piromani (% 10) ve kompulsif seks bağımlılığı (% 10) bulunduğu ifade edilmiştir (Arısoy, 2009).

2.5. Bağlanma

Biyolojik açıdan bebek, hayatta kalma ihtimalini yakınlık arama davranışlarıyla yükseltir. Yaşamını sürdürmek için bebek, yaşadığı çevreyi öğrenir, ona tepki verir ve ona bağlanır (Lewis ve Volkmar, 1990; akt. Pickover, 2002; akt. Keser 2006). Bağlanma sistemimizi harekete geçiren ve bağlanma davranışını sergilememize sebep olan durumlar; tehlike, yabancılık, açlık, hastalık, sıkıntı, korku gibi durumlardır (Bowlby, 1969, 1982; akt. Keser 2006).

Doğumu ile birlikte bebek, korunması, biyolojik ihtiyaçlarının ve sevgi ihtiyacının karşılanması için kendinden daha çok gelişmiş kendine ve ona yetebilecek bir büyüğün var olmasına ihtiyaç hisseder. Bu, çoğunlukla bebeği dünyaya getiren ve onun büyüme sırasındaki ihtiyaçlarını gideren annedir (Ainsworth, 1967; akt. İlaslan, 2009). Bebeklerin anneyi tanımaya başlaması, anneye bakması, anneye yönelip dokunması ve taklit etmesi altı ay civarında meydana gelir. Bu dönemde çocuklar annenin değişmeyen kalıcı ve biricik olduğunu anlarlar. Çocuk büyüdükçe anne ile arasındaki bağ kuvvetlenir ve 12. ile 18. ayları arasında en kuvvetli halini alır. Bu ilişkiyi güçlendiren etmenlerin önemlilerinden biri fiziksel temastır (Hortaçsu, 2003). Fakat fiziksel temas tek başına yeterli değildir. Anne-bebek ilişkisinin etki eden en önemli faktörlerden biri annenin bebeği ile iletişimde göstermiş olduğu duyarlılıktır (Maccoby, 1980, Akt. Hortaçsu, 2003; Ainsworth, 1967; Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978). Annenin, bebeğin ihtiyaçlarına karşı duyarlı olması, ulaşılabilir olması, onu kabul etmesi, bebeği ile etkileşim içinde olması (Posada, Carbonell, Alzate ve Plata, 2004), anne ile bebek arasında bir duygusal bağ oluşmasına sebep olur (Ainsworth, 1967; akt. İlaslan, 2009).

Bowlby, anneyle çocuğu arasında meydana gelen duygusal bağa bağlanma adını vermiştir. Bağlanma, bireyin kendisi için önemli gördüğü kişiye karşı geliştirdiği duygusal bağ olarak ifade edilmektedir (Bowlby, 1973, 1980; akt. İlaslan, 2009). Bowlby (1982)'ye göre bağlanma, kişi korktuğunda, yorulduğunda ya da hastalandığında bir figür ile iletişim kurmak veya yakın olmak için hissettiği kuvvetli bir istektir ve bebeği, uzaklık ve zamanda bir veya birkaç figüre bağlayan duygusal bir bağdır. Anneyle çocuğu arasında meydana gelen bağlanma, başlangıçta bebeğin temel ihtiyaçlarını gidermeye yöneliktir. ocuk büyüdüğünde ise bağlanma onun duygusal gelişimini olumlu yönde etkiler ve sağlıklı biri olarak toplumda yer bulmasını sağlar (Kayahan, 2002; akt. İlaslan, 2009).

Bowlby (1969; 1973)'e göre çocuğun olgunlaşabilmesi için ocuk ve bakıcısının karşılıklı içgüdüsel bir ilişki içine girmesi gerekmektedir. Bu ilişkinin temel görevi, çocuğu korumaktır. Bowlby'e göre, bağlanma davranışı çocuğun tehdit, tehlike ya da stres altında olduğu gibi durumlarda yakınlığı sürdürmek amacıyla düzenlenmektedir. Bağlanma davranışı, çocuğun gelişimiyle birlikte değişebilmekte ancak davranışın asıl amacı olan koruma ve yakınlık sağlama ihtiyacı değişmemektedir (Main ve Cassidy, 1988; Vaughn, Egeland, Sroufe ve Waters, 1979). Ebeveyn de ilişkiye "bakıcı" davranış sistemi ile katılmaktadır. Bu davranış sistemi çocuğun ve ebeveynin gelişimi ile birlikte değişmektedir (George ve Solomon, 1996); fakat asıl amaç olan çocuğa koruma ve yakınlık sağlama değişmemektedir (Belsky, Rovine, Taylor, 1984; Egeland ve Farber, 1984; akt. zkan, 2013).

2.5.1. Bağlanma Kuramı

John Bowlby, bağlanma kuramını ilk kez "ocuğun Annesine Bağının Doğası"(1958), "Ayrılma Kaygısı"(1959), ve "Bebeklik ve Erken ocuklukta Keder ve Matem"(1960) adlı  makalede sunmuştur (Bretherton, 1992; akt. İlaslan, 2009).

Bowlby, alışmalarında İkinci Dünya Savaşı sırasında annelerinden ayrı kalan çocukları inceleyen ve uzun yıllar bu çocuklarla alışan Anna Freud ve

Dorothy Burlingham'dan etkilenmiştir (Bowlby, 1969, s.199; akt. Gürdal, 2015). Daha sonra Londra Çocuk Danışma Kliniği'ndeki notlarına dayanarak yaptığı kırk dört durum incelemesinde, ayrılma ve anne eksikliği arasındaki ilişkiye dikkat çekmiştir. Klinikteki çocukların çoğu; okulunda uyumsuz, sevgi eksikliği olan ve hırsızlığa yatkın erkeklerdir. Bowlby (1951)'e göre böyle çocukların temel problemi, ilk çocukluk zamanlarında anne figürüne gerçek bir bağlanma imkânını bulamamaları ve sevebilmeyi becerememeleridir. Bowlby (1951) buna ek olarak, başlangıçta normal bir çocukluk geçiren fakat daha sonra yaşanan uzun süreli ayrılıklar nedeniyle acı çeken çocuklarda da aynı belirtileri gözlemlemiştir. Bağlanmayı gerçekleştiremeyen çocuklar, insanlara yakınlaşmaktan sürekli vazgeçmekte ve bu sebeple sarsılmaktadırlar (akt. İlaslan, 2009).

Bağlanma kuramına önemli katkılarda bulunan bir diğer isim de Mary Ainsworth'tür. Ainsworth, doktora danışmanı olan Emet William Blatz'in "güvenlik" ve "olgunlaşmamış bağımlı güvenlik" kavramları hakkındaki görüşlerinden etkilenmiş ve doktora tezinin tamamını güvenlik üzerine inşa etmiştir. Ainsworth'ün (1970), kurama önemli katkılarında biri geliştirdiği Yabancı Durum Deneyi adlı modeldir. Bu model aracılığıyla bebeklerin ve küçük çocukların annelerinden ayrı kaldıklarında ve yabancı biriyle birlikte olduklarında gösterdikleri tepkilerin farklılaştığını belirterek bu tepkileri sınıflandırmıştır (akt. Gürdal, 2015). Bebekler ve küçük çocuklar, onlar için sorumluluk alan ve onların bakımını yerine getiren anne-baba figürlerine güvenebilirlerse, kendilerine de güven hissederler (Ainsworth ve Bowlby, 1991; Bretherton, 1992, akt. İlaslan).

Ainsworth, annelerinden ayrılan bebeklerin üç tip davranış gösterdiklerini belirtmiştir. İlk grup olan "güvenli bağlananlar", anne ya da bakıcı yanında bulunduğu keşfetme davranışlarını rahatlıkla sürdürürler. Ortama yabancı biri girdiğinde anne ya da bakıcıya yönelirler. Bakım veren kişinin yanlarında olduklarından emin olduklarında keşif davranışını sürdürürler. İkinci grup ise "kaçınmacı bağlananlar", bakım veren kişi ayrılınca daha az

anksiyete hisseden ve bakıcı geri döndüğünde onunla yakın olmak istemeyen ve bakıcıyı yabancıya tercih etmeyenlerdir. Üçüncü grup “direnci bağlananlar”, ayrılık sırasında oyun oynama ve keşfetme davranışlarını sınırlandırır. Ayrılık sırasında son derece rahatsız ve huzursuzdurlar. Bakıcı ile bir araya geldiklerinde ise yatışmakta güçlük çekerler. Herhangi bir gruba dahil edilemeyen bebekler ise, “dezorganize bağlanan” grup olarak adlandırılmıştır (Fonagy ve Target, 2003; Gürdal 2009; akt. Gürdal, 2015).

Bowlby'nin (1973) kendisine ve başkalarına ilişkin düşüncelerinden oluşan “içsel çalışan modeller” kavramını temel alarak, Bartholomew ve Horowitz (1991) dört bağlanma stilinden bahsetmişlerdir. Bunlar;

- (a) güvenli (olumlu benlik ve olumlu başkaları modeli),
- (b) saplantılı (olumsuz benlik, olumlu başkaları modeli),
- (c) kayıtsız (olumlu benlik, olumsuz başkaları modeli)
- (d) korkulu (olumsuz benlik, olumsuz başkaları modeli) bağlanma stilleridir.

Alan yazında bağlanma stilleri ile bağımlılık arasındaki araştırmalara bakıldığında çoğunlukla alkol bağımlılığı ile ilişkisinin incelendiği görülmektedir. Çalışmaların bazılarında (Mc Nally vd., 2003, Cooper vd., 1998) özellikle kaygılı bağlanma stilinin alkol bağımlılığının güçlü yordayıcısı olduğu gözlenmiştir. İnternet bağımlılığı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmaların neticeleri ise güvenli bağlanma stili ile internet bağımlılığı arasında negatif, korkulu ve kayıtsız bağlanma stilleri ile internet bağımlılığı arasında ise pozitif yönde ilişki olduğu gözlenmiştir (Lei & Wu 2007, Olmeadow vd.,2013; akt. Morsünbül, 2014).

2.6. Duygu Düzenleme

2.6.1. Temel Kavramlar

Dilimizde, duygulanım (affect), duygu (emotion) ve duygudurum (mood) kavramları kullanılmaktadır.

Duygulanım, bireylerin uyarıcılara, durumlara, anılara, düşüncelere vb. duygusal tepki ile katılabilme yetisidir ( zt rk, 2008). “Zorlayıcı durumlar karşısında (1) genel stres tepkilerini, (2)  fke ve üzüntü gibi duyguları, (3) depresyon ve öfori gibi duygudurumları, (4) yeme, cinsellik, agresyon ya da acı gibi diğer motivasyonel dürtüleri içerir” (Gürdal, 2015).

Duygudurum, bireyin bir süre boyunca, farklı derecelerde rahat, neşeli, kaygılı, üzüntülü, tedirgin, öfkeli, taşkın veya çökkün duygulanım içinde bulunmasıdır. Bir olay nedeniyle en az yarım günümüzü alan bir neşeye girersek ve yanımızdakiler “ne oldu piyango mu çıktı” diye sorarsa o zaman diliminde neşeli bir duygudurum içinde olduğumuz anlaşılır. Gün içinde duygudurum dalgalanmaları ile sık karşılaşılır. Duygudurum, belli sınırlar d hilinde gün boyu kısa süreli değişmeler gösterir ve bir anormallik düşünülmez. “Normal bireyde duygudurum, normal, taşkın, çökkün ve sıkıntılı-tedirgin duygudurum olmak üzere dört başlık altında sınıflandırılabilir” ( zt rk, 2008; s. 338-339). Duygular kısa duygudurum ise daha uzun sürer. Duyguların nesnelere daha belirgindir ve davranışsal tepkiler bu nesnelere göre verilir. Duygudurum nesnelere daha belirsizdir, sonucunda verilen tepkiler daha yaygın olan geri çekilme ya da yaklaşma gibi tepkilerdir. Duygular eylemler üzerinde, duygudurum ise bilişsel süreçler üzerinde daha etkilidir (Gross ve Thompson, 2007; akt. Gürdal 2015).

Duygu düzenleme, bireysel gelişimin çok önemli bir unsuru ve kişilerarası ilişkilerin önemli bir parçasıdır. Duygusal durumunu düzeleme becerisinin, bireyin problemleri, kaygılı durumları ve zorlukları idare etmede, önemli bir beceri olduğu belirtilmektedir (Dempsey, 1996; akt. Onat ve Otrar, 2010). Duygu düzenleme; kontrol, değerlendirme ve amaçları yerine getirme için duygusal tepkileri değerleştirmekten sorumlu içsel ve dışsal süreçlerden oluşmaktadır (Thompson, 1994; akt. Onat ve Otrar, 2010). Bu tanımda, duygu

düzenlemenin sadece içsel değil aynı zamanda dışsal ve amaca yönelik bir süreç olduğu vurgulanmaktadır. Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001), duygu düzenlemenin bilinçli ve bilinçsiz bilişsel süreçler olduğunu belirtmektedirler (akt. Onat ve Otrar, 2010).

2.6.2. Duygu Düzenleme Stratejileri

Gross (1998), duygu düzenlemenin ortak süreç modelini ileri sürmüştür. Bu modelde duygu düzenleme öncül odaklı ve tepki odaklı olmak üzere iki düzeyde incelenmiştir. Bu süreçle ilgili beş adımdan bahsedilmektedir: 1. durumun seçilmesi, 2. durumun dönüştürülmesi, 3. dikkatin yayılması, 4. bilişsel değişim 5. tepkinin ayarlanmasıdır (akt. Gross ve Thompson, 2007; Onat ve Otrar, 2010). İlk dört adım öncül (geçmiş) odaklıdır ve durumun değerlendirilmesi ile duygusal tepki arasındaki konumlardır. Sonuncusu ise tepki odaklıdır ve tepkilerden sonra belirir.

1. Durumun seçilmesi, kişinin kendini istediği bir durum içine konumlandırmasıdır. Kişinin güven duyduğu bir arkadaşının yanında kendini açması veya öfkeli bir arkadaşından uzak durması durumların seçilmesine örnektir.

2. Durumun dönüştürülmesi, durum kaynaklı duygusal etkiyi dönüştürmek için mevcut durum üzerinde değişiklik yapmaktır.

3. Dikkatin yayılması, durum değiştirilmeden duygunun düzenlenmesidir. Dikkatin fiziksel olarak geri çekilmesi (elle yüzünü kapatmak), dikkatin içe yönlendirilmesi (dikkatini dağıtmaya çalışmak veya başka bir şeye odaklanmak) ve dikkatin diğer kişilere yönlendirilmesi gibi farklı biçimlerde bulunabilir.

4. Bilişsel değişim, bireyin durumu nasıl değerlendirdiğini, mevcut durum ile ilgili nasıl düşündüğünü ve durumun gerekliliklerini nasıl yönetebileceğini içerir.

5. Tepkinin ayarlanması, duygunun oluşum sürecinde tepkilerin verilmesi ile birlikte oluşmaya başlar. Davranışsal yanıtları olabildiğince etkileyen bir süreçtir (Gross ve Thompson, 2007; akt. Gürdal, 2015).

Literatürde duygu düzenleme stratejilerinden özellikle ikisine değinilmektedir. Bunlar, yeniden değerlendirme ve olumsuz uyarıcının etkisini baskılamadır. Gross ve John (2003; akt. Gürdal, 2015), yeniden değerlendirme stratejisini kullanan bireylerin stresli durumlarda iyimserliklerini koruyabildiklerini, durum ile ilgili neyi stresli bulduklarını yeniden yorumlayabildiklerini belirtmiştir. Yeniden değerlendirme stratejisini daha sık kullanan kişilerin daha az kullananlara göre daha fazla olumlu duygu yaşayıp dile getirdiklerini, sosyal alanda olumlu ve olumsuz duygularını diğer bireylerle daha fazla paylaşabildiklerini, daha fazla yakın arkadaşlık kurabildiklerini belirtmiştir. Ayrıca bu kişilerin depresif belirtilerinin daha az olduğunu, benlik saygılarının, yaşamdan aldıkları doyumun ve genel iyilik hallerinin daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Baskılamayı kullanan bireylerin ise stresli durumlar karşısında duygularını maskelediklerini, hissettiklerini ayırt etmede zorlandıklarını, duygudurumlarını iyileştirmede daha fazla zorluk yaşadıklarını, duygularını daha az kabul ettiklerini ve olumsuz bir durum deneyimlediklerinde sıklıkla bu durumu zihinlerinde tekrarladıklarını belirtmişlerdir. Daha az olumlu duygu ve daha fazla olumsuz duygu yaşayan baskılayıcıların, sosyal alanda olumsuz duyguları ile birlikte olumlu duygularını da paylaşmakta güçlük çektiklerini ve bu sebeple yakın ilişkilerde kaçınan bir tutum içinde olduklarını ifade etmişlerdir. Bu bireylerin benlik saygılarının ve yaşamdan aldıkları doyumun düşük, depresif belirtilerinin ise daha fazla olduğu da belirtilmiştir.

2.6.3. Duygu Düzenleme ile İlgili Araştırmalar

Günümüzde duygu düzenleme ile ilgili çalışmaların birçoğu bağlanma kuramını temel alarak yapılmıştır. Duygu düzenleme süreçleri bağlanma kuramı çerçevesinde incelenmiştir. Bağlanma kuramının bir duygu düzenleme kuramı olduğunu öne süren bazı araştırmacılar (Sroufe, 2005; Schore, 2003; Bradley, 2000), anne-bebek etkileşiminde bebekten gelen tepkileri annenin

düzenlemesinin, bebeğin temel bir değerlendirme yetisi kazanmasına olanak sunduğunu belirtmişlerdir (akt. Gürdal, 2015).

Bradley, (2000) erken dönemde bebek ile birincil bakım veren kişi arasındaki ilişki içinde oluşan olumsuzlukların veya istismarın bebeğin gelişimine olumsuz etki ettiğini bildirmektedir. Beeghly ve Cicchetti (1994), araştırmalarında, küçük çocukların olumsuz davranışlara maruz kalmalarının kendi duyguları ve diğer bireylerin duyguları hakkında konuşmakta güçlük çekmelerine neden olduğunu bildirmişlerdir. Tronick ve Cohn (1989), annenin, bebeğinin duygularını yeterli düzeyde düzenleyememesinin bebeğin sürekli olumsuz duygusal durumda olmasına yol açtığını belirtmiştir. Izard (1991) ise daha fazla olumlu duygu gösteren annelerin bebeklerinin güvenli bağlandığını belirtmiştir (akt., Bradley, 2000; akt. Gürdal, 2015).

Yaşları 10-12 arasında değişen 87 çocukla çalışma yapan Brumariu, Kerns ve Seibert (2012), anne-çocuk arasındaki bağlanma, duygu düzenleme ve anksiyete belirtileri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmada güvenli bağlanma ile anksiyete düzeyi arasında ters orantı bulunmuştur. Anksiyete düzeyi diğerlerine göre yüksek olan çocukların duygularını tanımlamada zorlandıkları, duygusal olaylarla ilgili yanlış değerlendirmelerde buldukları belirlenmiştir.

Sheeber, Allen, Leve, Davis, Short ve Katz (2009), yaptıkları araştırmada depresyondaki ergenlerin öfkeye sebep olan durumların içinde daha uzun süre kaldıklarını bulmuşlardır. “McLaughlin, Hatzenbuehler, Mennin ve Nolen-Hoeksama (2011) ise bir grup ergenin duygu düzenleme becerileri ile gösterdikleri psikopatoloji belirtileri arasında nasıl bir ilişki olduğunu incelemiştir. Duygu düzenleme becerilerindeki yetersizliklerin anksiyete, saldırgan davranış ve yeme patolojileri ile ilişkili olduğunu ve duygu düzenleme güçlüğü yaşayan ergenlerin psikopatoloji geliştirmeye daha yatkın olacaklarını belirtmişlerdir”(akt. Gürdal, 2015).

Günümüzde yetişkinlerde görülen ruhsal problemleri açıklamak için önerilen modellerde duygu düzenleme süreçleri önemli bir yere sahiptir

(Berenbaum, Valera ve Kerns 2003; Kring ve Bachorowski, 1999; Mennin ve Farach, 2007). Gross ve Munoz, 1995; Campbell-Sills ve Barlow, 2007; Mennin, Holoway, Fresco, Moore ve Heimberg, (2007), depresyon ve anksiyete bozukluklarının gelişiminde duygu düzenleme süreçlerinin etkisini anlamak için bazı çalışmalar yapmıştır. Bu çalışmalarda günlük yaşam içinde duygusal yanıtlarını düzenlemekte güçlük çeken kişilerin sıkıntıya daha uzun süreli maruz kaldıkları ve bunun depresyon ve anksiyete bozukluğu için bir yatkınlık yaratmış olabileceği ileri sürülmüştür. (Mennin, Holoway, Fresco, Moore ve Heimberg, 2007; Nolen-Hoeksama, Wisco ve Lyubomirsky, 2008;akt. Gürdal 2015).

2.7. Depresyon

Sürekli değişen bir dış dünya ve ondan gelen iletiler ve iç dünyada meydana gelen değişimler duygulanımların da değişmesine sebep olmaktadır. Gelen uyarıların yoğunluğuna, sıklığına ve farklılığına göre bireyin de duygulanımları sıkça değişebilir. Birey kişilik özelliklerine göre duygulanım yaşar ve yine kişilik özelliklerine özgü olarak duygulanımı bilinç alanına getirir ve duyumsar. Bu da kişilerin uyarılara farklı tepki vermelerine sebep olabilir. Duygulanım durumu ve bu durumun duyumsanması kişinin iç dünyasıyla ve dış dünyayla ilişkisini ve uyumunu olumsuz yönde etkilerse, ruh sağlığını bozarsa duygulanım bozukluklarından söz edilir. Yapılan araştırmaların bazılarında duygulanım bozuklukları depresyonun nedeni olarak görülmüştür (Aktay, 2014).

Güleç (2009) depresyonun bütün toplumlarda sıkça görülen bir rahatsızlık ve önemli bir halk sağlığı sorunu olduğunu ifade etmektedir. Neredeyse her toplumda bireylerin hayatlarının bir zaman diliminde depresyona girme ihtimali yaklaşık % 20 ile 25 civarındadır.

“Dünya Sağlık Örgütü (WHO) depresyonun geleceğin en önemli ve en büyük sağlık sorunu olacağını ilan etmiştir. ABD'de iş gücü kaybına sebep olan hastalıklar sıralamasında ikinci sırada depresyon bulunmaktadır” (Tarhan, 2013; akt. Aktay, 2014).

Depresyon moralde düşüklük ve yapılması gerekenlerin ertelenme durumudur. Depresyon bireylerin bilişlerini, davranış ve duyumlarını ve genel itibariyle iyi hissetmelerini engeller (Salmans, 1995; akt. Tarhan, 2013). Depresyonu araştırmacılar; üzüntülü, endişeli, suçlu ve değersiz hissettiren, diğerlerinden uzaklaştıran, uykuda, iştahta ve cinsellikte istek kaybına sebep olan ve günlük faaliyetlere yönelik ilgisizlikle belirginleşen bir duygudurum bozukluğu olarak tanımlamaktadır (Davison & Neale, 2000; akt. Sonkur, 2014).

Depresyon, meydana gelişi, sebepleri, devam edişi ve sonlanması açısından oldukça karmaşık bir ruhsal bozukluktur. Ayrıca depresyon yalnızca psikolojik bir çökkünlük durumu değildir, tanımlanan belirtiler ve bulgular kümesinin tümüdür. “Genel hatlarıyla depresyon; üzüntülü duygudurum halinde düşünmede, konuşmada ve harekette yavaşlama, durgunluk, değersizlik, yorgunluk, dikkat eksikliği, isteksizlik, zevk alamama, karamsarlık duygusu ile fizyolojik işlevlerde yavaşlama gibi belirtileri içeren bir sendromdur” (Preskorn, 1999; akt Karayağız, 2013; akt. Aktay, 2014).

Kederli duygu durumu depresyonda bulunan temel belirtidir. Bu durum acı ya da üzüntünün artması ile birlikte artmış olan duygulanımdır. İçerdiği duygulanımlar karamsarlık, kötümserlik, mutsuzluk, huzursuzluk, umutsuzluk, yalnızlık vb. dir (Köknel, 2005). Depresyon durumunda hoşlanma seviyesinde düşüş ve ilgide azalma, kendini kederli, elemli hissetme, kilo kaybı ya da kiloda yükselme, çok fazla veya az uyuma ya da uyku bozukluğu, sıkıntı, huzursuzluk, kararsızlık gibi belirtiler belirebilir. Ayrıca kendini yetersiz ve değersiz hissetme, enerji düşüşü, verimsizlik, dikkat ve konsantrasyonda azalma, tekrarlayan intihar düşünceleri, cinsel ilgide azalma ya da artma gibi belirtiler depresyonda görülebilir (Tarhan, 2013).

Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nın beşinci versiyonunda depresyonun tanı kriterleri aşağıdaki gibidir (APA, 2013):

- A. *En az birinin (1) depresif duygu durum ve (2) ilgi ve haz duygusunun kaybolması koşuluyla, iki hafta boyunca aynı kalan ve*

daha önceki işlevsellik düzeyinde düşmenin görüldüğü beş (veya daha fazla) aşağıda sıralanan belirtinin bulunmasıyla belirlidir.

Not: Açıkça başka bir tıbbi koşulla açıklanabilecek belirtileri değerlendirmeye almayınız.

- 1. Öznel olarak ifade edildiği kadarıyla hemen her gün, günün büyük bölümünde depresif duygu durumu (Not: Çocuk ve ergenlerde iritabl duygu durumu olabilir.)*
 - 2. Günün büyük kısmında hemen her gün ve hemen bütün etkinliklerde düşmüş ilgi ve haz alma (kişisel veya gözlemsel olarak bildirilir)*
 - 3. Diyet yapılmadığı halde önemli ölçüde kilo kaybı veya kilo alma veya iştahta hemen her gün azalma veya artış*
 - 4. Insomnia veya hipersomnia*
 - 5. Hemen her gün psikomotor ajitasyon veya retarde*
 - 6. Hemen her gün enerji kaybı veya tükenmişlik*
 - 7. Değersizlik hisleri veya aşırı veya uygunsuz sululuk hisleri*
 - 8. Hemen her gün düşünme veya soyutlama konusunda azalmış yeterlilik veya kararsızlık*
 - 9. Tekrarlayan ölüm düşünceleri*
- B. Belirtiler sosyal, mesleki ve diğer işlevsellik alanlarında önemli bozulma ve strese yol açmaktadır.*
- C. Epizod madde kullanımının fizyolojik etkileriyle veya diğer bir tıbbi durumla açıklanamaz.*
- D. Major depresif epizod şizoafektif bozukluk, şizofren, şizofroniform bozukluk, delizyonel bozukluk veya şizofrenik spektrumda veya psikotik bozukluk spektrumundaki diğer bir bozuklukla açıklanamaz.*
- E. Manik veya hipomanik epizod hikayesi yoktur.*

2.8. Anksiyete

“Anksiyete; nedeni bilinmeyen, içten gelen, belirsiz, korku, kaygı, sıkıntı, kötü bir şey olacaktı endişesi ile yaşanan bir bunaltı duygusudur.

Yaşamı tehdit eden ya da tehdit şeklinde algılanan bir çeşit alarm duygusudur. İçten ya da dıştan gelen tehlikeler ya da tehlike beklentilerine karşı yaşanan bir tepkidir. Anksiyete (anxiety) terimi Latince "tıkanma", "boğulma" anlamına gelen "angere" kökünden türetilmiştir" (Gürbüz, 2010: 5).

Sullivan (1953; akt: Gençtan, 1998)'a göre anksiyete, kişilerarası ilişkilerde güvenlik duygusuna yönelik herhangi gerçek veya imgesel bir tehdit ortaya çıktığında yaşanan bir duygudur. Yoğunluğu arttıkça bireyin ihtiyaçlarını karşılamasını engeller; ilişkilerin bozulmasına ve düşünce düzeninde aksamalar yaşanmasına neden olur. Ancak daha az yoğun anksiyete insanın kendisini ve çevresini değerlendirmesine ve yapılması gereken değişiklikleri saptayabilmesine olanak sağlar. Bu anlamda insan için işlevsel ve eğitici bir yönü de vardır.

Horney (1997; çev; Bagatur, vd.)'e göre korku ve anksiyete, her ikisi de tehlikeye karşı verilen duygusal tepkilerdir ve her ikisine de titreme, terleme, kalp çarpıntısı gibi bedensel belirtiler eşlik eder. Ancak anksiyete yine de korkudan ayrılır. Korku kişinin karşılaştığı tehlikeyle orantılı bir tepkiyken; anksiyete tehlike ile orantılı değildir ve hatta bazen sadece düşsel tehlikelere karşı gösterilen bir korkudur. Korku durumunda tehlike görünen nesnel bir durumken; anksiyete durumunda ise tehlike gizli ve öznel bir özellik taşır. Anksiyetenin yoğunluğu, durumun birey için taşıdığı anlamla orantılıdır ve yaşanan anksiyetenin nedenleri genellikle kişi tarafından bilinmez.

3.BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılarak ele alınan değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

3.2. Araştırma Grubu

Yaşları 17 ve 50 arasında değişen 754 üniversite öğrencisi araştırmaya katılmayı kabul etmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 20.82 dir ($SS \pm 3.310$). yarısına yakını kadındır ($n=416$, %55.17). Araştırma grubunun özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 5’de ayrıntısıyla verilmiştir.

3.3. Veri Toplama Prosedürü

Batman Üniversitesi’nde çeşitli bölümlerde öğrenim gören 754 kişilik gönüllü gruba ölçme araçları uygulanmıştır. Uygulamadan önce uygun sınıflar belirlenmiş ve uygun zaman dilimleri seçilmiştir. Ders saati başlangıcında çalışmaya ilişkin kısaca bilgi verildikten sonra katılımcılardan yazılı onayları alınmıştır. Ölçme araçları uygun bir derslikte öğrenciler tarafından doldurulmuş, uygulama yaklaşık 30-40 dakika arasında sürmüştür. Araştırma prosedürü Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır.

3.4. Psikometri Ölçme Araçları

Araştırma grubumuzdan gerekli verileri elde edebilmek için “Young İnternet Bağımlılığı Testi”, “Chen İnternet Bağımlılık Ölçeği”, “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri – II”, “Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği”, “CES Depresyon Ölçeği”, “Beck Anksiyete Envanteri”, “Dünya Sağlık Örgütü İşlev Kaybı Değerlendirme Ölçeği 2.0 – Kendini Değerlendirme” olmak üzere yedi adet psikometri ölçme aracı kullanılmıştır.

3.4.1. Young İnternet Bağımlılık Testi (YİBT)

İnternet bağımlılığını ölçmek amacıyla Young (1998) tarafından geliştirilmiş ve Bayraktar (2001) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. YİBT 1-6 arası derecelendirilen Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0.91 olarak bulunmuştur.

3.4.2. Chen İnternet Bağımlılık Ölçeği (CİBÖ)

İnternet bağımlılığını ölçmek amacıyla Chen ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilmiş 26 soruluk bir öz değerlendirme ölçeğidir. Her bir soru 1-4 arasında puanlanmaktadır. Ölçme aracının iç tutarlılığı 0.93 olarak elde edilmiştir.

3.4.2.1. Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği için Doğrulayıcı Faktör Analizi

Tablo 1. Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği için doğrulayıcı faktör analizi sonuçları

Faktör Yapısı	S-B χ^2	df	P<	RMSEA	SRMR	CFI	AIC	ABIC
1 İnternet Bağımlılığı Faktörü	1161.121	299	0.0001	0.06	0.05	0.85	43197.419	43310.518
5-Faktör	883.464	289	0.0001	0.05	0.05	0.90	42800.973	42928.572

Açıklama: N= 754 Tüm Modeller İçin; S-B χ^2 = Satorra-Bentler Ölçeklenmiş χ^2 ; RMSEA = Hata Kareler Ortalamasının Yakınlığı; SRMR = Standardize Edilmiş Artık Değerler Kareler Ortalamasının Karekökü; CFI = Karşılaştırmalı Uyum İndeksi; AIC = Akaike Bilgi Kriterleri; ABIC = Adjusted Bayesian Bilgi Kriterleri.

Tabloda görüleceği üzere, Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği’ne ilişkin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları verilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi

sonuçlarından da anlaşılacağı üzere, tek bir faktör için model uyum indeksi sonuçları kabul edilebilir sınırların altında kalmıştır. Beş faktörlü orijinal model test edildiğinde tek faktörlü modele göre S-B Ölçeklenmiş χ^2 değerinde istatistik olarak önemli ölçüde bir iyileşmeyi getirmiştir. Söz konusu yapısal eşitlik modeli için S-B Ölçeklenmiş χ^2 (289)= 883.464 $p<.001$, hata kareler ortalamasının yakınlığı (RMSEA) 0.05 $p<0.001$, Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI) 0.90 ve Standardize Edilmiş Artık Değerler Kareler Ortalamasının Karekökü 0.05 olarak hesaplanmıştır. Test edilen son modele ilişkin model uyum indisleri modelin konuya ilişkin kabul kriterlerini fazlasıyla karşıladığı görülmüştür (Hu ve Bentler, 1999).

Tablo 2. Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği Toplam ve Alt Ölçeği Puanlarıyla Young İnternet Bağımlılığı Test'i arasında Pearson korelasyonları

	1	2	3	4	5	6	7
1. Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği	1.00	0.89 **	0.84 **	0.86 **	0.89 **	0.84 **	0.85 **
2. Kompulsif Kullanım		1.00	0.71 **	0.72 **	0.72 **	0.67 **	0.76 **
3. Yoksunluk			1.00	0.69 **	0.61 **	0.60 **	0.68 **
4.Tolerans				1.00	0.70 **	0.67 **	0.74 **
5.Kişilerarası ve sağlık problemleri					1.00	0.72 **	0.76 **
6.Zaman yönetimi problemleri						1.00	0.75 **
7.Young İnternet Bağımlılığı Testi							1.00

**. $p<0.01$

Tabloya bakıldığında Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği Toplam ve Alt Ölçeği puanları arasında güçlü korelasyonlar bulunmuştur. Yine Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği Toplam ve Alt Ölçeği puanları ve Young İnternet Bağımlılığı Testi puanları arasında yüksek ilişkiler gözlenmiştir.

3.4.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)

Yetişkin bağlanma boyutlarını ölçmek için Fraley ve diğerleri (2000) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkiye'deki geçerlik ve güvenilirlik çalışması Selçuk

ve diğerleri (2005) tarafından yapılmıştır. Ölçekte 18'i kaygı, 18'i kaçınma alt boyutlarını ölçen yedili likert tipinde toplam 36 madde vardır. Her bir alt boyuttan alınan puan arttıkça kaçınan bağlanma ya da bağlanma kaygısının arttığı söylenmektedir. Kaçınma alt boyutunun Cronbach alfa katsayısı 0.90 iken, kaygı alt boyunun Cronbach alfa katsayısı 0.86'dır. Ölçeğin kaçınma ve kaygı boyutlarına ilişkin test-tekrar test güvenilirliği katsayıları ise sırasıyla 0.81 ve 0.82 bulunmuştur (Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal, 2005).

3.4.4. Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği (DDGÖ)

36 sorudan oluşan ölçme aracı duygusal düzenleme güçlüklerini değerlendirmek amacıyla Gratz & Roemer (2004) tarafından geliştirilmiştir. Her bir soru 1 (hiçbir zaman) ve 5 (hemen her zaman) arasına beşli Likert tipi ölçüm vermektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması için iç tutarlılık 0.94 olarak hesaplanmış ve iki haftalık test tekrar test korelasyonu ise 0.83 olarak bulunmuştur (Rugancı ve Gençöz, 2010).

3.4.5. Epidemiyolojik Araştırmalar Merkezi (CES) Depresyon Ölçeği

Amerikan Ulusal Akıl Sağlığı Enstitüsü tarafından depresyon şiddetini değerlendirebilmek için geliştirildi (Radloff, 1977; Sheehan, Fifiield, Reisine ve Tennen, 1995; akt. Sonkur, 2014). Ölçek maddeleri 0 ve 3 aralığında dörtlü Likert tipi ölçüm yapmaktadır. 4, 8, 12 ve 16 numaralı maddeler ters yönlü olarak puanlanmakta ve ölçeğin puan aralığı 0 ile 60 arasındadır. Yüksek puanlar depresif durum yatkınlığını yordarken düşük puanlar depresif durum olmadığını yordamaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlamasında iç tutarlılık katsayısı $\alpha = 0.89$, testi yarılama güvenilirliği $r = 0.89$, iki haftalık test tekrar test güvenilirliği katsayısı $r = 0.69$ 'dur (Tatar ve Saltukoğlu, 2010).

3.4.6. Beck Anksiyete Envanteri (BAE)

BAE, Beck ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen bireylerin yaşadığı anksiyete belirtilerinin sıklığının belirlenmesi amacıyla kullanılan kendini değerlendirme ölçeğidir. 21 maddeden oluşan, 0-3 arası puanlanan likert tipi bir ölçektir. Türkiye'de geçerlik ve güvenilirliği Ulusoy ve arkadaşları (1998) tarafından yapılmıştır.

3.4.7. Dünya Sağlık Örgütü İşlev Kaybı Değerlendirme Ölçeği 2.0 – Kendini Değerlendirme

Dünya Sağlık Örgütü İşlev Kaybı Değerlendirme Ölçeği 2.0 – Kendini Değerlendirme Ölçeği'nin Türkçe formunun yapı geçerliğini değerlendirebilmek için temel bileşenler analizi yapıldı. Buna göre Kaiser–Meyer–Olkin (KMO) örnekleme yeterliliği ölçüt değerinin yeterli düzeyde ve iyi bir değer olduğu belirlendi (KMO= 0.905). Aracın yapısal eşdeğerlik değeri Bartlett Küresellik Testinde ki-kare değeri olumlu bir değer belirtmektedir, $\chi^2 (66) = 4148.155, p < 0.001$. Temel bileşen analizinde elde edilen tek faktörlü yapı varyansın % 44.52'sini açıklamıştır. Tek boyutlu yapı için faktör yükleri 0.36'dan büyüktür.

Tablo 3. Dünya Sağlık Örgütü İşlev Kaybı Değerlendirme Ölçeği 2.0 için doğrulayıcı faktör analizi

Faktör Yapısı	S-B χ^2	df	P<	RMSEA	SRMR	CFI	AIC	ABIC
1 Factor	505.675	54	0.0001	0.11	0.07	0.86	25082.201	25134.401
1 Factor (0 Madde 8 and 9)	305.308	53	0.0001	0.08	0.06	0.92	24835.208	24888.858

Açıklama: N= 754 tüm modeller için; S-B χ^2 = Satorra-Bentler Ölçeklenmiş χ^2 ; RMSEA = Hata Kareler Ortalamasının Yakınlığı; SRMR = Standardize Edilmiş Artık Değerler Kareler Ortalamasının Karekökü; CFI = Karşılaştırmalı Uyum İndeksi; AIC = Akaike bilgi kriterleri; ABIC = Adjusted Bayesian bilgi kriterleri.

Tabloda görüleceği üzere, Dünya Sağlık Örgütü İşlev Kaybı Değerlendirme Ölçeği 2.0'ne ilişkin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları verilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarından da anlaşılacağı üzere, tek boyut için model uyum indeksi sonuçları kabul edilebilir düzeyin altındadır. Bununla birlikte modifikasyon indisleri 8. ve 9. maddeler arasında bir hata kovaryansı eklenmesini önermiştir. Bu hata kovaryansı eklendikten sonra model tekrar test edilmiştir. Söz konusu yapısal eşitlik modeli için S-B Ölçeklenmiş $\chi^2 (53) = 305.308p < .001$, hata kareler ortalamasının yakınlığı (RMSEA) $0.08p < 0.001$, Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI) 0.92 ve Standardize Edilmiş Artık Değerler Kareler Ortalamasının Karekökü 0.06 olarak hesaplanmıştır. Test edilen son modele ilişkin model uyum indisleri modelin konuya ilişkin kabul kriterlerini fazlasıyla karşıladığı görülmüştür (Hu ve Bentler, 1999).

Tablo 4. Dünya Sağlık Örgütü İşlev Kaybı Değerlendirme Ölçeği 2.0' in anksiyete, depresyon ve duygu düzenleme güçlükleriyle Pearson korelasyonları

	Dünya Sağlık Örgütü İşlev Kaybı Değerlendirme Ölçeği 2.0
Beck Anksiyete Ölçeği	0.30 **
CES Depresyon Ölçeği	0.31 **
Duygu düzenleme güçlükleri ölçeği	0.29 **
Duygusal tepkileri kabul edememe	0.22 **
Amaç yönelimli davranışa bağlanmada güçlükler	0.19 **
Dürtü kontrol güçlükleri	0.30 **
Duygusal farkındalık olmaması	0.01
Duygu düzenleme stratejilerinin sınırlı kullanımı	0.28 **
Duygusal belirsizlik	0.20 **

**: $p < 0.01$

Tabloda görüleceği üzere Dünya Sağlık Örgütü İşlev Kaybı Değerlendirme Ölçeği 2.0 puanları, duygusal farkındalık alt ölçeği dışında, anksiyete, depresyon ve duygu düzenleme güçlükleriyle istatistik olarak önemli ilişkiler bulunmuştur ($p < 0.01$).

3.5. İstatistik Analizi

Öncelikle araştırma grubuna ve ölçme araçlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler hesaplanmıştır. Sonrasında gizil yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nin Türkçe formu beş faktörlü orijinal yapı için test edilmiştir. Dünya Sağlık Örgütü İşlev Kaybı Değerlendirme Ölçeği 2.0 için önce ana bileşenler analizi ve sonrasında da elde edilen tek faktörlü yapı için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçme araçları için tanımlayıcı istatistikler hesaplanmıştır. Sonrasında, ölçme araçlarından alınan puanların bağlanma tipleri arasındaki farkı tek yönlü varyans analiziyle karşılaştırılmıştır. Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden 64 puan ve üstünde alanlar ve Young İnternet Bağımlılık Testi toplam puan olarak 50 ve üzerinde alanlar üzerine demografik özellikler, Duygu Düzenleme Zorlukları Ölçeği alt ölçekleri, Beck Anksiyete Envanteri, Epidemiyolojik Araştırmalar Merkezi (CES) Depresyon Ölçeği, DSÖ İşlev Kaybını Değerlendirme Ölçeği 2.0 puanları, bağlanma kaygısı ve bağlanma kaçınmasının bağımsız değişkenler olarak etkisi iki lojistik regresyon modeliyle test edilmiştir.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Araştırma grubuna ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 'de verilmiştir.

Tablo 5. Araştırma grubuna ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Yaş		(Ort, SS)	20.82	3.310
Günlük İnternet kullanma süresi (saat)		(Ort, SS)	3.38	2.763
Cinsiyet	Erkek	(N, %)	338	44.83
	Kadın	(N, %)	416	55.17
Ekonomik Durum	Düşük	(N, %)	106	14.06
	Orta	(N, %)	615	81.56
	Yüksek	(N, %)	33	4.38
Bağlanma tipi	Güvenli	(N, %)	144	19.10
	Kaçıngan	(N, %)	187	24.80
	Saplantılı	(N, %)	145	19.23
	Korkulu	(N, %)	278	36.87
Problemlı İnternet Kullanımı	YİBT \geq 50	(N, %)	75	9.95
İnternet bağımlılığı	YİBT \geq 80	(N, %)	5	0.66
İnternet bağımlılığı	CİBÖ \geq 64	(N, %)	88	11.67

Yaş 17- 50 Aralığı

Young İnternet Bağımlılık Testi'nden 50 ve üzerinde puan alanlarla Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden 64 puan ve üzerinde alanlar arasında önemli ölçüde bir uyum görülmüştür (Kappa =0.58 $p<.001$). Multinomial lojistik regresyon analizinde Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden 64 puan ve üzerinde alanlar önemli ölçüde Korkulu bağlanma tipi (55,68%, N= 49) gösterdiği bulunmuştur (LRT χ^2 (3)=16,916 $p<0.01$). Multinomial lojistik modelde benzer ilişkiler Young İnternet Bağımlılık Testi'nden 50 ve üzerinde puan alanlarla Korkulu bağlananlar (48.00%, N= 36) arasında bulunmuştur (LRT χ^2 (3)=8,937 $p<0.05$).

Ölçme araçlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Ölçme araçlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler tabloda verilmiştir.

Tablo 6. Ölçme araçlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler

	α	Sınıf içi r	R _{jt}	Maddeler arası r	M	SS	Ort ranjı (maddeler)	SS ranjı (maddeler)	Puan ranjı
<i>Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği</i>	0.94	0.98	0.51-0.68	0.16-0.60	43.75	14.67	1.30-2.14	0.67-1.03	26-104
Kompulsif Kullanım	0.80	0.97	0.54-0.62	0.40-0.53	8.30	3.42	1.55-1.76	0.82-1.03	5-20
Yoksunluk	0.81	0.96	0.56-0.66	0.37-0.54	9.24	3.52	1.68-2.00	0.83-0.99	5-20
Tolerans	0.76	0.97	0.45-0.63	0.33-0.53	7.20	2.74	1.35-2.14	0.68-1.01	4-16
Kişiler arası ve sağlık problemleri	0.84	0.96	0.53-0.66	0.32-0.60	11.29	4.30	1.50-1.82	0.79-0.95	7-28
Zaman yönetimi problemleri	0.77	0.97	0.39-0.65	0.25-0.57	7.72	3.00	1.30-2.00	0.67-0.95	5-20
<i>Young İnternet Bağımlılığı Testi</i>	0.93	-	0.41-0.75	0.23-0.67	24.60	17.33	0.71-1.79	1.10-1.53	0-100
<i>Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği</i>	0.91	-	-0.27-0.69	-0.30-0.67	86.98	21.97	1.70-3.29	1.06-1.36	36-180
Duygusal tepkileri kabul edememe	0.83	-	0.52-0.67	0.36-0.64	12.64	5.40	1.70-2.68	1.06-1.33	6-30
Amaç yönelimli davranışa bağlanmada güçlükler	0.76	-	0.21-0.65	0.13-0.57	14.83	4.51	2.67-3.29	1.24-1.31	5-25
Dürtü Kontrol güçlükleri	0.82	-	0.31-0.71	0.17-0.67	14.11	5.37	2.02-2.90	1.14-1.32	6-30
Duygusal farkındalığın olmaması	0.65	-	0.09-0.57	-0.02- 0.62-	16.09	4.46	2.15-3.18	1.11-1.33	6-30
Duygu düzenleme stratejilerinin sınırlı kullanımı	0.86	-	0.27-0.70	0.15-0.64	17.57	6.91	1.97-2.61	1.16-1.36	8-40
Duygusal belirsizlik	0.77	-	0.46-0.59	0.21-0.59	11.75	4.25	1.97-2.67	1.12-1.24	5-25
<i>Beck Anksiyete Envanteri</i>	0.92	-	0.46-0.73	0.16-0.67	13.34	11.64	0.23-1.16	0.62-1.03	0-63
<i>Epidemiyolojik Araştırmalar Merkezi Depresyon Ölçeği</i>	0.88	-	0.17-0.70	-0.28-0.61	20.90	11.79	0.58-1.62	0.96-1.20	0-60
<i>DSÖ İşlev Kaybını Değerlendirme Ölçeği 2.0</i>	0.88	0.97	0.31-0.74	0.15-0.87	35.63	19.42	1.08-1.60	1.06-1.38	0-100%
<i>Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II</i>									
Bağlanma Anksiyetesi	0.84	-	0.05-0.63	-0.11-0.56	66.32	20.11	2.60-5.80	1.84-2.29	18-126
Bağlanma Kaçınması	0.78	-	0.02-0.58	-0.13-0.67	67.21	17.98	2.90-4.56	1.99-2.40	18-126

Açıklama. Bütün ölçekler için N = 754; Sınıf içi r = 10 günlük test tekrar test değerleri; α = iç tutarlılık; R_{jt}= düzeltilmiş madde toplam korelasyonları (ranj); Maddeler Arası r= Spearman maddeler arası korelasyonlar (ranj); SS= standart sapma; Ort ranjı (maddeler)= madde ortalamaları (ranj); SS ranj (maddeler)= madde standart sapmaları (ranj)

Tablo 7. Bağlanma tiplerine göre psikolojik özellikler arasındaki farklara ilişkin varyans analizi

	Bağlanma Stilleri								F(3, 750)	P	η^2	Post Hoc
	Güvenli A		Kaçınan B		Saplantılı C		Korkulu D					
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD				
<i>Chen İnternet Bağımlılığı lçeği</i>	39.90	11.67	41.13	13.58	46.03	14.97	46.33	15.90	9.647	<0.001	0.037	A=B<C=D
Kompulsif Kullanım	7.48	2.96	7.73	3.19	8.83	3.53	8.82	3.59	8.039	<0.001	0.031	A=B<C=D
Yoksunluk	8.36	3.08	8.67	3.48	9.90	3.56	9.74	3.59	8.426	<0.001	0.033	A=B<C=D
Tolerans	6.60	2.32	6.72	2.65	7.71	2.83	7.58	2.86	7.943	<0.001	0.031	A=B<C=D
Kişiler arası ve sağlık problemleri	10.33	3.63	10.73	3.95	11.46	4.30	12.08	4.71	6.789	<0.001	0.026	A=B<C=D
Zaman ynetimi problemleri	7.13	2.35	7.28	2.75	8.14	3.04	8.10	3.34	5.760	0.001	0.023	A=B<C=D
<i>Young İnternet Bağımlılığı Testi</i>	20.15	15.76	20.87	16.91	27.09	17.06	28.12	17.60	11.321	<0.001	0.043	A=B<C=D
<i>Duygu Dzenleme Gçlkleri lçeği</i>	74.87	19.08	81.45	19.85	89.30	22.76	95.76	20.34	38.969	<0.001	0.135	A<B<C<D
Duygusal tepkileri kabul edememe	10.36	4.35	11.26	4.75	12.92	5.72	14.59	5.42	27.468	<0.001	0.099	A=B<C<D
Amaç ynelimli davranışa bağlanmada gçlkller	13.04	4.53	13.71	4.08	15.57	4.80	16.13	4.14	22.057	<0.001	0.081	A=B<C=D
Drt Kontrol gçlklleri	12.17	5.03	12.44	4.58	14.94	5.52	15.80	5.32	24.802	<0.001	0.090	A=B<C=D
Duygusal farkındalığın olmaması	15.11	4.15	17.07	4.60	15.54	4.65	16.22	4.29	6.255	<0.001	0.024	A=C=D<B
Duygu dzenleme stratejilerinin sınırlı kullanımı	14.53	5.84	15.45	6.10	18.68	7.39	19.98	6.67	30.968	<0.001	0.110	A=B<C=D
Duygusal belirsizlik	9.65	3.28	11.52	4.23	11.65	4.13	13.05	4.31	22.297	<0.001	0.082	A<B=C<D
<i>Beck Anksiyete Envanteri</i>	8.67	8.44	11.04	10.36	14.20	12.83	16.87	12.09	20.417	<0.001	0.076	A<B<C<D
<i>Epidemiyolojik Araştırmalar Merkezi Depresyon lçeği</i>	15.33	10.13	18.02	9.58	22.21	12.59	25.03	11.88	29.368	<0.001	0.105	A<B<C<D
<i>DS İşlev Kaybını Değerlendirme lçeği 2.0</i>	29.57	19.70	34.88	20.43	36.85	18.53	38.65	18.33	7.378	<0.001	0.029	A<B=C<D
Bağlanma Anksiyetesi	46.63	9.73	49.28	9.83	82.69	15.14	79.44	12.47	457.152	<0.001	0.646	A=B<C<D
Bağlanma Kaçınması	45.78	10.80	79.79	10.66	52.26	8.65	77.65	11.46	466.444	<0.001	0.651	A<C<B=D

Açıklama: Bütün değişkenler için N= 754. Post Hoc grup karşılaştırmaları Bonferroni oklu karşılaştırma testi kullanılarak yapılmıştır. İstatistik olarak önemli olan değerler koyu harfle verilmiştir.

Dört bağlanma tipi arasındaki karşılaştırmalar tek yönlü varyans analizi kullanılarak yapılmıştır. Gruplar arası karşılaştırmalarda Bonferroni çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Yapılan analizlerde bütün psikolojik değişkenler için bağlanma stillerine göre farklar anlamlı bulunmuştur. Yine grup karşılaştırmalarında özellikle saplantılı ve korkulu bağlanma özelliği gösteren katılımcıların kaçınan ve güvenli bağlanana göre çok daha fazla patolojik internet kullandıkları gözlenmiştir ($p<0.001$). Özellikle korkulu bağlananlar ve saplantılı bağlanma özelliği gösterenler duygu düzenleme güçlüklerini yoğun olarak yaşamaktadır ($p<0.001$). Bunun yanı sıra, korkulu bağlanan katılımcılar en yüksek anksiyete, depresyon ve işlev kaybı düzeyine sahip kişilerdir ($p<0.001$).

Tablo 8. Psikolojik değişkenlerin patolojik internet kullanımı üzerine lojistik regresyon analizi (CIBÖ \geq 64)

	β	SH	P	Risk Oranı	%95 Güven Aralığı
Yaş	-0.016	0.043	0.711	0.984	0.904-1.071
Cinsiyet	-1.657	0.304	<0.001	0.191	0.105-0.346
Ekonomik Durum	0.550	0.323	0.088	1.734	0.921-3.263
Duyusal tepkileri kabul edememe	-0.049	0.029	0.083	0.952	0.900-1.007
Amaç yönelimli davranışa bağlanmada güçlükler	0.076	0.040	0.055	1.079	0.998-1.167
Dürtü Kontrol güçlükleri	-0.033	0.036	0.353	0.967	0.902-1.037
Duyusal farkındalığın olmaması	-0.052	0.034	0.124	0.949	0.888-1.014
Duygu düzenleme stratejilerinin sınırlı kullanımı	0.045	0.031	0.138	1.046	0.985-1.111
Duyusal belirsizlik	0.208	0.041	<0.001	1.231	1.136-1.335
Beck Anksiyete Envanteri	0.034	0.012	0.006	1.035	1.010-1.060
CES Depresyon Ölçeği	0.024	0.015	0.123	1.024	0.994-1.055
DSÖ İşlev Kaybını Değerlendirme Ölçeği 2.0	0.000	0.008	0.961	1.000	0.984-1.015
Bağlanma Anksiyetesi	0.002	0.007	0.798	1.002	0.988-1.016
Bağlanma Kaçınması	0.016	0.008	0.051	1.017	1.000-1.034

Açıklama. İstatistik olarak önemli ilişkiler koyu harfle gösterilmiştir.

Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden 64 puan ve üzerinde alan katılımcıların risk faktörlerini değerlendirebilmek adına demografik özellikler, Duygu Düzenleme Zorlukları Ölçeği alt ölçekleri, Beck Anksiyete Envanteri, Epidemiyolojik Araştırmalar Merkezi Depresyon Ölçeği, DSÖ İşlev Kaybını Değerlendirme Ölçeği 2.0 puanları, bağlanma kaygısı ve bağlanma kaçınmasının bağımsız değişkenler olduğu bir lojistik regresyon analizi yapılmıştır. Tabloda görüleceği üzere, erkekler patolojik internet

kullanımı konusunda önemli risk altındadır ($\beta = -1.657$, RO= 0.191; $p<0.001$). Yine duygusal belirsizlik içinde olanların ($\beta = 0.208$, RO= 1.231; $p<0.001$) ve anksiyetesi yüksek olanların ($\beta =0.034$, RO= 1.035; $p<0.01$) önemli ölçüde patolojik internet kullanımı gösterdikleri gözlemlenmiştir.

Young Internet Bağımlılık Testi'nden 50 puan ve üzerinde alan katılımcıların risk faktörlerini değerlendirebilmek adına demografik özellikler, Duygu Düzenleme Zorlukları Ölçeği alt ölçekleri, Beck Anksiyete Envanteri, Epidemiyolojik Araştırmalar Merkezi Depresyon Ölçeği, DSÖ İşlev Kaybını Değerlendirme Ölçeği 2.0 puanları, bağlanma kaygısı ve bağlanma kaçınmasının bağımsız değişkenler olduğu bir lojistik regresyon analizi tekrarlanmıştır. Chen Internet Bağımlılığı Ölçeği kesme puanına göre yapılan önceki lojistik regresyon analiziyle benzer sonuçlar elde edilmiştir. Lojistik regresyon modelinde erkekler problemleri internet kullanımı konusunda önemli risk altındadır ($\beta =-1.382$, RO= 0.251; $p<0.01$). Yine duygusal belirsizlik içinde olanların ($\beta =0.148$, RO= 1.160; $p<0.01$), anksiyetesi ($\beta =0.034$, RO= 1.034; $p<0.01$) ve depresyonu ($\beta =0.034$, RO= 1.035; $p<0.05$) yüksek olanların önemli ölçüde patolojik internet kullanımı gösterdikleri gözlemlenmiştir. Sonuçlar tabloda verilmiştir.

Tablo 9. Psikolojik değişkenlerin patolojik internet kullanımı üzerine lojistik regresyon analizi (YIBT \geq 50)

	β	SH	P	Risk Oranı	%95 Güven Aralığı
Yaş	-0.069	0.051	0.180	0.934	0.844-1.032
Cinsiyet	-1.382	0.305	<0.001	0.251	0.138-0.456
Ekonomik Durum	0.179	0.321	0.576	1.197	0.638-2.245
Duygusal tepkileri kabul edememe	-0.007	0.029	0.803	0.993	0.937-1.051
Amaç yönelimli davranışa bağlanmada güçlükler	0.045	0.040	0.265	1.046	0.966-1.132
Dürtü Kontrol güçlükleri	-0.057	0.037	0.127	0.945	0.879-1.016
Duygusal farkındalığın olmaması	-0.021	0.035	0.547	0.979	0.914-1.049
Duygu düzenleme stratejilerinin sınırlı kullanımı	0.032	0.032	0.316	1.032	0.970-1.098
Duygusal belirsizlik	0.148	0.042	<0.001	1.160	1.068-1.260
Beck Anksiyete Envanteri	0.034	0.013	0.008	1.034	1.009-1.060
CES Depresyon	0.034	0.016	0.033	1.035	1.003-1.068
DSÖ İşlev Kaybını Değerlendirme Ölçeği 2.0	0.002	0.008	0.763	1.002	0.986-1.019
Bağlanma Anksiyetesi	0.000	0.007	0.982	1.000	0.985-1.015
Bağlanma Kaçınması	0.005	0.009	0.543	1.005	0.988-1.022

Açıklama. İstatistik olarak önemli ilişkiler koyu harfle gösterilmiştir.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA ve SONUÇ

İnternet kullanımı ülkemizde ve tüm dünyada hızla artmaktadır. Kolay ulaşılabilir hale gelen ve hemen herkesin cebinde olan internet, patolojik internet kullanımı sorununu meydana getirmiştir(Alaçam, 2012).

Çin ve Güney Kore gibi uzak doğu ülkeleri başta olmak üzere tüm dünyada ve ülkemizde internetin bağımlılığa dönüşmüş kullanımının toplum ruh sağlığını tehdit ettiği kabul edilmektedir. Bu konu ile ilgili araştırma sayısı dünyada ve ülkemizde hızla artmaktadır. Çin’de internet kullanımı önemli bir halk sorunu olarak görülmekte ve internet bağımlılığı tedavi merkezlerinde tedavi aranmaktadır (Young, 2009). Yapılan çalışmalar neticesinde internet bağımlılığının psikiyatrik problemlerle eş tanı aldığı anlaşılmaktadır (Üçkardeş, 2010).

Türkiye İstatistik Kurumu’na (2015) göre bilgisayar ve internet kullanımı oranının en yüksek olduğu yaş aralığı 16 ile 24 yaş arasındaki yaş grubudur. Çalışmamıza katılan öğrencilerin büyük kısmı da bu yaş aralığındadır.

Bu bölümde araştırmamıza katılan öğrencilerin yaş, cinsiyet, gelir durumu, bağlanma stilleri, depresyon, anksiyete ve duygu düzenleme ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiler tartışılıp yorumlanmıştır.

5.1. Demografik Değişkenler ile Patolojik İnternet Kullanımı Arasındaki ilişkiler

Araştırma kapsamına alınan katılımcıların yaş aralığı 17 ile 50 aralığıdır. Yaş ortalamaları ise 20.82 dir. Grubun günlük internet kullanma süresi ortalama 3.38 saattir. Gruptaki erkek sayısı 338 (%44.83), kadın sayısı 416 (%55.17) dir. Ekonomik durumu düşük olan 106 (%14.06) kişi, orta gelir grubu 615 (%81.56) kişi ve yüksek gelir grubunda 33 (%4.38) kişi bulunmaktadır. Veri toplama grubunun demografik özellikleri olan günlük internet kullanım süresi, cinsiyet, yaş ve gelir durumu ile patolojik internet

kullanımı ilişkisi istatistiksel açıdan değerlendirilmiştir. Yapılan lojistik regresyon analizi neticesinde yaşın ve gelir durumunun patolojik internet kullanımıyla anlamlı ilişkisi bulunamamıştır. Cinsiyetin ise patolojik internet kullanımıyla ilişkisi manidar bulunmuştur. Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden 64 puan ve üzerinde alan katılımcıların risk faktörlerini değerlendirebilmek adına yapılan lojistik analiz sonucunda erkeklerin patolojik internet kullanımı konusunda risk altında olduğu görülmüştür ($\beta = -1.657$, $RO = 0.191$; $p < 0.001$). Ayrıca Young İnternet Bağımlılık Testi'nden 50 puan ve üzerinde alan katılımcıların risk faktörlerini değerlendirebilmek adına yapılan lojistik analiz sonucunda erkeklerin patolojik internet kullanımı konusunda risk altında olduğu görülmüştür ($\beta = -1.382$, $RO = 0.251$; $p < 0.01$). Bu bulgulara göre erkekler kadınlara göre daha fazla internette vakit geçirmekte ve internete bağımlı olma konusunda dezavantajlı grupta yer almaktadır.

Cinsiyet değişkenini araştırmasına dâhil eden araştırmacıların bulguları internet bağımlısı olan grupta erkeklerin sayısının kızların sayısından yüksek olduğu yönündedir. İstatistiksel olarak erkeklerin internet bağımlılık seviyesi kızlara oranla anlamlı derecede daha yüksek çıkmıştır. Cinsiyet değişkeni ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmaların sonuçlarında farklı bulgular ortaya çıkmıştır. Literatürdeki bazı sonuçlar elde edilen sonuca paralel olarak internet bağımlılığı oranının erkeklerde kızlara göre daha yüksek olduğunu belirtirken (Morahan-Martin ve Schumacker, 2000: 20; Oh, 2003; Bölükbaş, 2003; Dinicola, 2004; Johansson ve Göttestam, 2004; Scherer ve Bost, 1997; Simkova ve Cincera, 2004; Özcan, 2004: 125; Chou vd., 2005; Aktaş, 2005; Wu ve Tsai, 2006; Cao ve Su, 2007; Yang ve Tung, 2007; Balta ve Horzum, 2008: 189; Siomos vd., 2008; Tahiroğlu vd., 2008; Canbaz vd., 2009; Günüş, 2009; Frangos vd., 2010; Üneri ve Tanıdır, 2011: 268; Doğan, 2013) bazı araştırmacılar ise internet bağımlılığının cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediğini bulmuştur (Pawlak, 2002; Kaltiala-Heino vd., 2004; Kim vd., 2006: 188; Jang vd., 2008; Lam vd., 2009; Batıgün ve Hasta, 2010: 217; Ayas ve Horzum, 2013: 52). Az sayıda çalışmada ise internet bağımlılığının kızlarda daha sık görüldüğü belirtilmiştir (Griffiths, 1995; Griffiths, 1996). Yapılan çalışmalarda ruh sağlığı hizmeti alan ve kliniklere getirilen bireylerin çoğunluğunun erkek olduğu tespit edilmiştir (Tanrıöver vd., 1992; Epir, 1974; Harpaz ve Rosenheck, 2004; Aktepe vd., 2010; Recart vd., 2002;

Garralda ve Bailey, 1988). Bu bulgular erkek olmanın risk faktörü olabileceğini düşündürmektedir.

Demografik özelliklerden yaşın, bireyin internete ulaşmasında ve interneti kullanmasında önemli bir etkisinin olmadığı anlaşılmaktadır. Literatür tarandığında internet bağımlılığı ile yaş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların farklı bulgular elde ettikleri görülmüştür. Bazı çalışmalar bu araştırmanın bulguları ile benzer sonuçlar elde etmiş ve yaşın internet bağımlılığı ile ilişkisinin olmadığını belirtmişlerdir (Greenfield, 1999; Şahin, 2011; Alaçam, 2012; Şaşmaz vd., 2013). Bazı araştırmacılar ise genç yetişkinlerde ve orta yaş gruplarında daha yüksek oranda internet bağımlılığı bildirmiştir (Griffiths, 1995; Griffiths, 1996, Bölükbaş, 2003). Genç yetişkinlerde ve orta yaşta internet bağımlılığının yoğunlaşmasının küçük yaştaakilere göre ekonomik kolaylık ve internete ulaşabilme ile alakalı olabileceği değerlendirilmiştir.

Bu çalışmada gelir durumu ile patolojik internet kullanımı arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Çalışmanın bulgularıyla paralellik arz eden çalışmalar mevcuttur. Park vd. (2008)'nin, Alslan (2011)'in, Gülnar (2009)'in, Spiegel, Hunt, Dondershine(1988)'nin, Whang, Lee, Chang(2003)'in, Yoo vd.(2004)'nin, Leung (2004)'in, Balta, Horzum (2008)'un, Üçkardeş (2010)'in, Alaçam (2010)'in çalışmaları araştırmada ekonomik durum ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. İnternet bağımlılığı ile gelir durumunu araştıran çalışmaların bazılarında ise algılanan gelir durumuyla internet bağımlılığı düzeyi arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Yüksek gelire sahip bireylerin düşük gelire sahip bireylere göre daha fazla internet bağımlısı oldukları belirtilmiştir (Gönüç, 2009; Bayraktar, 2001; Aslanbay, 2006; Park vd., 2010; Şahin, 2011). Bunun yanında gelirin yüksek olmasının internet bağımlılığı ile bir ilişkisinin olmadığı sonucuna varan çalışmalarda literatürde yer almaktadır (Spiegel, Hunt, Dondershine, 1988; Whang, Lee & Chang, 2003; Yoo vd., 2004; Leung, 2004; Balta ve Horzum., 2008; Üçkardeş, 2010; Alaçam, 2010).

Yüksek gelir ile internet bağımlılığı arasında istatistiki olarak anlamlı ilişki bulunması internetin belli bir ücrete tabi olması ve internet kullanabilmek için internet kafe, bilgisayar, tablet ya da cep telefonunaihtiyaç duyulması olabileceği düşünülmektedir. Gelir grubu ile internet bağımlılığının arasında istatistiki olarak

anlamli bir ilişki bulunmaması ise zamanın ilerlemesi, teknolojinin gelişip ucuzlaması ve internetin kolay ulaşılabilir olması ile açıklanabilir.

5.2. Depresyon ile Patolojik İnternet Kullanımı Arasındaki ilişkiler

Çalışma sonunda elde ettiğimiz bulgulara göre depresyonu ($\beta = 0.034$, $RO= 1.035$; $p<0.05$) yüksek olanların patolojik internet kullanımı gösterdikleri gözlemlenmiştir. Depresyon internet bağımlılığında temel risk faktörlerindedir. Bu sonuç, depresyondaki bireylerin depresyonun etkilerinden kurtulmak ya da uzaklaşmak için internete girme ihtiyacı hissetmeleri şeklinde yorumlanabilir.

Literatürde patolojik internet kullanımı ve depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen ve ilişkiyi istatistiksel olarak manidar bulan pek çok çalışma vardır (Young ve Rodgers, 1998; Sanders vd., 2000; Bayraktar, 2001; Kraut vd., 2002; Whang, Lee ve Chang, 2003;Özcan ve Buzlu, 2005; Kim vd., 2006; Yang ve Tung, 2007; Yen vd., 2007; Ko vd., 2008; Mythily vd., 2008; Yen vd., 2009; Liu vd., 2011; Guo vd., 2012; Wang vd., 2013). Bu çalışmaların aksi yönde sonuçlara ulaşan ve depresyon ile patolojik internet kullanımı arasında istatistiki olarak anlamlı ilişki olmadığını bildiren çalışmalar da vardır (Yen vd., 2007; Yeh vd., 2008; Kurtaran 2008; Liu vd., 2011, Wang vd., 2013).

5.2. Anksiyete ile Patolojik İnternet Kullanımı Arasındaki ilişkiler

Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden 64 puan ve üzerinde alan katılımcıların risk faktörlerini değerlendirebilmek için yapılan lojistik regresyon analizi sonucuna göre anksiyetesi yüksek olanların ($\beta = 0.034$, $RO= 1.035$; $p<0.01$) önemli ölçüde patolojik internet kullanımı gösterdikleri, yine Young İnternet Bağımlılık Testi'nden 50 puan ve üzerinde alan katılımcıların risk faktörlerini değerlendirebilmek için yapılan lojistik regresyon analizi sonucuna göre anksiyetesi yüksek olanların ($\beta = 0.034$, $RO= 1.034$; $p<0.01$) önemli ölçüde patolojik internet kullanımı gösterdikleri gözlemlenmiştir. Bireylerin anksiyötik durumlardan uzaklaşabilmek için internet kullandıkları düşünölmektedir.

5.3. Bağlanma Stilleri ile Patolojik İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkiler

Dört bağlanma tipi vardır. Bunlar, güvenli bağlanan, kaçınan bağlanan, korkulu bağlanan ve saplantılı bağlanandır. Dört bağlanma tipi arasındaki karşılaştırmalar tek yönlü varyans analizi kullanılarak yapılmıştır. Gruplar arası karşılaştırmalarda Bonferroni çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Yapılan analizlerde bütün psikolojik değişkenler için bağlanma stillerine göre farklar manidar bulunmuştur. Yine grup karşılaştırmalarında özellikle saplantılı ve korkulu bağlanma özelliği gösteren katılımcıların kaçınan ve güvenli bağlananlara göre çok daha fazla patolojik internet kullandıkları gözlenmiştir ($p<0.001$). Özellikle korkulu bağlananlar ve saplantılı bağlanma özelliği gösterenler duygu düzenleme güçlüklerini yoğun olarak yaşamaktadır ($p<0.001$). Bunun yanı sıra, korkulu bağlanan katılımcılar en yüksek anksiyete, depresyon ve işlev kaybı düzeyine sahip kişilerdir ($p<0.001$).

Alan yazın incelendiğinde patolojik internet kullanımının güvenli olmayan bağlanma stilleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Craparo, 2011). Sosyal iletişim kaygısı da problemlili internet kullanımına sebep olabilmektedir (Çuhadar, 2012). Ayrıca, bağlanma kaygısı yüksek olan bireyler yalnızlık duygusunu azaltmak için sosyal aę sitelerini daha yoğun kullanma eğilimindedirler (Oldmeadow, Quinn ve Kowert, 2012). Bunun yanı sıra, yapılan araştırmalarda utangaç ve öz saygısı düşük bireylerin Facebook kullanımının yoğun olduğu saptanmıştır (Nadkarni ve Hofmann, 2012; Orr ve ark. 2009). Bulgular incelendiğinde korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin kaygı ve kaçınma düzeyleri yüksek olduğundan iletişim kaygısı yaşadıkları, bu nedenle internet üzerinden iletişimi sosyal iletişime göre daha fazla tercih ettikleri düşünülebilir. Bu bağlamda korkulu ve saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin internet bağımlılığına daha yatkın olduğu düşünülebilir.

5.3. Duygu Düzenlemeyle Patolojik İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkiler

Günümüzde duygu düzenleme ile ilgili çalışmaların birçoğu bağlanma kuramını temel alarak yapılmıştır. Duygu düzenleme süreçleri bağlanma kuramı çerçevesinde incelenmiştir. Bağlanma kuramının bir duygu düzenleme kuramı olduğunu öne süren bazı araştırmacılar (Sroufe, 2005; Schore, 2003; Bradley, 2000), anne-bebek

etkileşiminde bebekten gelen tepkileri annenin düzenlemesinin, bebeğin temel bir değerlendirme yetisi kazanmasına olanak sunduğunu belirtmişlerdir (akt. Gürdal, 2015).

Bireysel gelişimin çok önemli bir unsuru ve kişilerarası ilişkilerin önemli bir parçası olan duygusal durumunu düzeleme becerisinin, bireyin problemleri, kaygılı durumları ve zorlukları idare etmede, önemli bir beceri olduğu belirtilmektedir (Dempsey, 1996; akt. Onat ve Otrar, 2010). Duygusal düzenleme becerisine sahip olmayan ya da becerileri gelişmemiş bireyler içinden çıkamadıkları durumlardan uzaklaşabilmek için interneti kullanabilmektedirler. Araştırmada depresyon, anksiyete ve bağlanma stillerine ilişkin sonuçlar bu bozukluklara temel olan duygu düzenleme ile de alakalıdır. İnternet bağımlılığının özellikle duygu düzenlemenin bir göstergesi olan anksiyete ve depresyonla ilişkili olduğuna dair çalışmaların sayısı gittikçe artmaktadır (Sonkur, 2014; Guo vd., 2012; Kim vd., 2006). Bu anlamda bu çalışmada özellikle duygusal belirsizlikle patolojik internet kullanımı arasında önemli ilişkilerin varlığı gözlenmiştir.

6. BÖLÜM

DEĞERLENDİRME ve ÖNERİLER

Bu çalışmada konu edindiğimiz değişkenler ve bu değişkenlerin aralarındaki ilişkiler ile ilgili bulgular ve risk faktörleri dikkate alındığında, problemli ve patolojik internet kullanımı ve bunlara sebep olan değişkenler ile alakalı bazı düzenlemeler yapılması konusunda önerilerde bulunulmuştur:

1. Bu araştırmada erken güvensiz bağlanma ve dolayısıyla kişiler arası olumsuz şemaların internet bağımlılığında bir risk faktörü oluşturabileceği yönünde olumlu kanıtlar elde edilmiştir. Bu anlamda internet bağımlılığına ilişkin kişilerarası becerilerin kazandırılmasına dönük programlar hazırlanmalı ve bu programların kanıta dayalı değerlendirmeleri yapılmalıdır.
2. Özellikle anksiyete ve depresyonun internet bağımlılığında önemli risk faktörleri olarak karşımıza çıkmış olması, bilinçli farkındalık ve bilişsel psiko-eğitim programları duygusal iyi oluş için katkı sağlayabilecek bir takım yaklaşımların internet bağımlılığında da etkili olabileceğine ilişkin ipuçları sunmaktadır.
3. Özellikle erkeklerin risk altında olması internet bağımlılığına ilişkin müdahale yaklaşımlarında erkeklere öncelik tanınması gerektiği yönünde ipuçları sunmaktadır.
4. Konuya ilişkin Türkiye’de toplanmış epidemiyolojik verilerin azlığı, internet bağımlılığıyla ilişkili toplum genelli örneklem alınarak risk faktörleri ve var olan durum tespitini gerekli kılmaktadır.
5. Bağımlılık oranlarının ve çeşitlerinin toplumda bu denli artmış olması konuya ilişkin ulusal mücadele programlarının geliştirilmesini zorunlu kılmaktadır.

KAYNAKÇA

- Aboujaoude, E., Koran, L.M., Gamel, N., Large, M.D., Serpe, R.T. (2006). Potential Markers For Problematic Internet Use: A Telephone Survey of 2513 Adults. *CNS Spectr.* 11: 750-755.
- Ainsworth M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall S. (1978). Pattern Of Attachment: A Psychological Study Of The Strange Situation. *Hillsdale, Nj: Erlbaum*
- Ainsworth, M. D. S. (1967). *Infancy in Uganda: Patterns of Attachment Behavior*. 13 Mayıs 2007, http://www.psychology.sunysb.edu/attachemnt/pdf/mda_uganch20.pdf
- Aktaş, Y. (2005). 3-18 Yaş Grubu Genç Ve Gençlerin İnteraktif İletişim Araçlarını Kullanma Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *The Turkish Online Journal of Educational Technology Tojet*, 4 (4).
- Aktay, M. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi ve Depresyonun Yordayıcısı Olarak Bağlanma Stilleri*. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi
- Aktepe, E., Demirci, K., Çalışkan, A.M. ve Sönmez, Y. (2010). Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Polikliniğine Başvuran Hastalarda Belirti ve Tanı Dağılımları. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*. 23: 100- 108.
- Alaçam, H. (2012). *Denizli bölgesi üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının görülme sıklığı ve yetişkin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ile ilişkisi*. Pamukkale Üniversitesi: Uzmanlık tezi.
- American Psychiatric Association (APA). (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Fifth Edition*.

- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 1 (1): 55- 67.
- Arısoy, Ö. İnternet Bağımlılığı. *Türkiye Klinikleri Dergisi* 2009; 21:75-83.
- Ata, E. E., Akpınar, Ş., Kelleci, M. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Problemlili İnternet Kullanımı ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 10(4). 473-480.
- Ayas, T. (2012). Lise Öğrencilerinin İnternet Ve Bilgisayar Oyun Bağımlılık Düzeylerinin Utangaçlıkla İlişkisi. *Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*. 12 (2). 627-636
- Ayas, T. ve Horzum, M.B. (2013). İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Ve Aile İnternet Tutumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4 (39). 46-57.
- Aydoğdu, C. (2003). *Televizyon ve Bilgisayarın 18- 24 Yaş Gençler Üzerindeki Psikolojik Etkileri: Hendek Örneği*. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.
- Balta, Ö. Ç., Horzum, M. B. (2008). Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(1). 187-205.
- Batıgün, A.D., Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*. 26 (67), 1-10
- Batıgün, A. D.,Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 11, 213- 219.
- Bayraktar, F. ve Gün, Z. (2007). Incidence and Correlates of Internet Usage Among Adolescents in North Cyprus. *Cyberpsychology and Behavior*. 10: 191-197.

- Bayraktar, F. (2001). *İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü*. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Beard, K. ve Wolf, E. (2001). Modification in The Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. *Cyberpsychology and Behaviour*. 4(3): 377-383.
- Belsky, J., Rovine, M., Taylor, D. G. (1984). The Pennsylvania Infant and Family Development Project, III: The origins of individual differences in infant-mother attachment: Maternal and infant contributions. *Child Development*, 718-728.
- Bowlby, J. (1969) *Attachment and Loss. Vol.1 Attachment*. NewYork: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973) *Attachment and Loss. Vol.2 Seperation anxiety and anger*. NewYork: Basic Books.
- Bölükbaş, K. (2003). *İnternet Cafeler ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Diyarbakır Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bradley, S. (2000). Affect regulation and the development of psychopathology (1st ed.). New York: The Guilford Press.
- Brumariu, L.E., Kerns, K.A. & Seibert, A. Mother-child attachment, emotion regulation and anxiety symptoms in middle childhood. *Personal Relationships*, 19, 569-585.
- Campbell-Sills, L., Barlow, D.H. (2007). *Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders*. In: Gross, J.J. (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press. s. 542–559
- Canbaz, S., Sunter, A. T., Peksen, Y. ve Canbaz, M. A. (2009). Prevalence of pathological internet use in a sample of Turkish school adolescents. *Iranian J Publ Health*. 38(4). 64-71.

- Cao, F., Su, L. (2007). Internet addiction among chinese adolescents: Prevalence and psychological features. *Child Care Health Development*, 33(3). 275-81.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive behavioural measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18, 553–575.
- Case, J.C., Young, K.S. (2001). A Preliminary Investigation of Employee Internet Misuse. *Issues in Information Systems*. 1: 43-49.
- Ceyhan, A.A. (2011). Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanım Düzeylerinin Yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*. 18(2). 85-94.
- Ceyhan, E., Ceyhan, A. A. ve Gürcan, A. (2007). The Validity and Reliability of the Problematic Internet Usage Scale. *Educational Science: Theory and Practice*. 7(1): 411-416.
- Chen, S. H., Weng, L. C., Su, Y. J., Wu, H. M., Yang, P. F. (2003). Development of Chinese Internet Addiction Scale and its psychometric study. *Chinese Journal of Psychology*, 45, 279-94.
- Chou, C., Condrón, L. & Belland, J. C. (2005). A review of the research on internet addiction. *Educational Psychology Review*, 17 (4). 363-388.
- Craparo, G. (2011). Internet addiction, dissociation, and alexithymia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1051-1056.
- Çetinkaya, M. (2013). *İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının incelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Çuhadar, C. (2012). Exploration of problematic Internet use and social interaction anxiety among Turkish pre-service teachers. *Computers & Education*, 59(2), 173-181.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.

- Dempsey, M., T. (1996). *Coping and emotional regulation strategies in early adolescence: relationship to behavioral functioning*. Unpublished Doctor Dissertation. Texas University
- DiNicola, M. D. (2004). *Pathological internet use among college students: The prevalence of pathological internet use and its correlates*. Doctoral Dissertation. Ohio University.
- Doğan, A. (2013). *İnternet bağımlılığı yaygınlığı*. Dokuz Eylül Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Egeland, B., Farber, E. A. (1984). Infant-mother attachment: Factors related to its development and changes over time. *Child development*, 753-771.
- Epir, N. (1974). *Bir Çocuk Sağlığı Kliniğine Başvuran Çocuklarla İlgili İncelemeler*. 10. Milli Psikiyatrik ve Nörolojik Bilimler Kongresi Özet Kitabı. 161- 164.
- Esen, E. (2010). *Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi: Yüksek Lisans Tezi.
- Esen, E., Siyez, D.M. (2011). Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4 (36). 127-136.
- Esen, N. K. (2007). *Akran Baskısı ve Algılanan Sosyal Destek Değişkenlerine Göre, Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Yordanması*. I. Uluslararası Bağımlılık Kongresi. (28- 31 Mayıs 2007). İstanbul.
- Fonagy, P. & Target, M. (2003). *Psychoanalytic theories and perspectives from developmental psychopathology (1st ed.)*. New York: Routledge.
- Fraley, R. C., Waller, N. G. & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365.

- Frangos, C. C., Frangos, C. C. ve Kiohos, A. P. (2010). Internet addiction among greek university students: Demographic associations with the phenomenon, using the greek version of young's internet addiction test. *International Journal of Economic Sciences and Applied Research*. 3 (1). 49-74.
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, (1311–1327).
- Garralda, M.E. ve Bailey, D. (1988). Child and Family Factors Associated With Referral to Child Psychiatrists. *The British Journal of Psychiatry*. 153: 81- 89.
- Gençtan, E (1998). *Psikanaliz ve Sonrası*. 8. Basım, İstanbul.
- Gonzalez, N. A. (2002). *Internet addiction disorder and its relation to impulse control*. Unpublished master's thesis, TexasA&M University – Kingsville.
- Gönül, A. S. (2002). Patolojik İnternet Kullanımı: İnternet Bağımlılığı Kötüye Kullanımı. *New Symposium Journal*. 40: 105- 110.
- Greenfield, D.N. (1999). Psychological Characteristics of Compulsive Internet Use: A Preliminary Analysis. *Cyberpsychology and Behaviour*. 2: 403- 12.
- Griffiths, M.D. (2003). Internet Abuse in the Workplace: Issues and Concerns for Employers and Employment Counselors. *Journal of Employment Counseling*. 40(2): 87-96.
- Griffiths, M. D. (1996). Behavioral addictions: An issue for everybody? *Journal of Workplace Learning*, 8, 19-25.
- Griffiths, M. D.(1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76, 14-19.
- Gross, J.J. & Munoz, R.F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 2, 151-164.

- Guo, J., Chen, L., Wang, X, et al. (2012). The relationship between Internet addiction and depression among migrant children and left-behind children in China. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 15, 585-90.
- Güleç, C. (2009). *Psikiyatri 'nin ABC'si*. 2. Baskı. İstanbul: Say Yayınları.
- Gültutan, Ş. (2007). *İlköğretim 6., 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin İnternet Kullanma Alışkanlıkları*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gümüş, A. B., Şıpkın, S., Tuna, A., Keskin, G. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımı, Şiddet Eğilimi ve Bazı Demografik Değişkenler Arasındaki İlişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 14(6). 460-467.
- Günüç, S. (2009). *İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Günüç, S. ve Doğan, A. (2013). The Relationships Between Turkish Adolescents' Internet Addiction, Their Perceived Social Support and Family Activities. *Computers in Human Behavior*. 29: 2197-2207.
- Günüç, S.,Kayri, M.(2010).Türkiye'de İnternet Bağımlılık Profili ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik-Güvenirlik Çalışması.*H. Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)*, 39 220-232.
- Gürbüz, T. (2010). *Anksiyete Bozukluğu Tanısıyla Takip Edilen Hastalarda Anksiyete Şiddeti ve Serum Lipid Profili İlişkisinin Değerlendirilmesi*. Süleyman Demirel Üniversitesi. Aile Hekimliği Uzmanlık Tezi
- Gürdal, C. (2009). *Bipolar bozukluğu olan bir ebeveyn tarafından büyütülmenin psikososyal gelişim üzerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Gürdal, C. (2015). *Erken Kayıplar, Bağlanma, Mizaç-Karakter Özellikleri ve Duygu Düzenlemenin Psikopatoloji Üzerine Etkisi*. Doktora tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hall, A.S. ve Parsons, J. (2001). Internet Addiciton: College Student Case Study Best Practices in Cognitive Behavior Therapy. *Journal of Mental Health Counseling*. 23: 312-327.
- Hardie, E. ve Tee, M.Y. (2007). Excessive Internet Use: The Role of Personality, Loneliness and Social Support Networks in Internet Addiction. *Australian Journal of Emerging Technologies and Society*. 5 (1): 34-47.
- Harpaz, R.I. ve Rosenheck, R.A. (2004). Changes in Outpatient Psychiatric Diagnosis in Privately Insured Children and Adolescents From 1995 to 2000. *Child Psychiatry Human Development*. 34: 329- 340.
- Horney, K. (1997). *Günümüzün Nevrotik İnsanı*. Çeviri: A. E. Bagatur. Mert Yayıncılık, İstanbul.
- Hortaçsu, N. (2003). *İnsan İlişkileri*. İmge Kitabevi Yayınları.
- Hu, L., Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 1-55.
- İnan, A. (2010). *İlköğretim II. Kademe ve Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Yüksek Lisans Tezi*, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Jang, K. S., Hwang, S. Y., Choıs, J. Y. (2008). Internet addiction and psychiatric symptoms among korean adolescents. *Journal of School Health*, 78,165-171.
- Johansson, A. & Gotestam, K. (2004). Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12-18 years). *Scand J Psychol*, 45, 223-229.

- Kaltiala, H. R., Lintonen, T. & Rimpela, A. (2004). Internet Addiction? Potentially Problematic Use of The Internet in a Population of 12–18 Year-Old Adolescents. *Addiction Research and Theory*, 12(1), 89–96.
- Karayağız, Ş. (2013). *Bipolar ve Unipolar Depresyonda Aleksitimi Düzeylerinin Karşılaştırılması ve Yaşam Kalitesi İle İlişkisi*. Kayseri Erciyes Üniversitesi, Psikiyatri Anabilim Dalı. Uzmanlık Tezi
- Kayahan, A. (2002). *Annelerin Bağlanma Stilleri Ve Çocukların Algıladıkları Kabul Ve Reddin Çocuk Ruh Sağlığı İle İlişkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.
- Keser, C. Ç. (2006). *Annenin Bağlanma Düzeyi ve Çocuk Yetiştirme Sürecinin Çocuğun Bağlanma Düzeyine Etkisi*. Uludağ Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S., & Nam, B. W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal Of Nursing Studies*, 43(2). 185-192.
- Kiralla, L. V. (2005). *Internet addiction disorder: A descriptive study of college counselors in four-year institutions*. Unpublished doctorate's thesis, Department of Organizational Leadership, University of La Verne.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. S., Chen, C. C., & Yen, C. F. (2008). Psychiatric comorbidity of internet addiction in college students: An interview study. *CNS spectrums*.
- Köknel, Ö. (2005). *Ruhsal Çöküntü: Depresyon*. 6. Baskı. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köroğlu, G., Öztürk, Ö., Telliöğlu, N., Genç, Y., Mırsal, H. ve Beyazyürek, M. (2006). Problemlerli İnternet Kullanımıyla Başvuran İki Uçlu Bir Hasta Nedeniyle Psikiyatrik Ek Tanı Tartışması: Olgu Sunumu. *Bağımlılık Dergisi*. 7: 150- 154.

- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T. ve Scherlis, W. (2002). Internet paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *Journal of Social Issues*, 58 (1), 49-74.
- Kring, A. M.,& Bachorowski, J.-A. (1999). Emotions and psychopathology. *Cognition and Emotion*, 13, 575-599.
- Lam, L.T., Peng, Z. W., Mai, J. C. & Jing, J. (2009). Factors associated with internet addiction among adolescents. *Cyberpsychol Behav*, 12(5). 551–555.
- Liu, T. C., Desai, R. A., Krishnan-Sarin, S., Cavallo, D. A. & Potenza, M. N. (2011). Problematic internet use and health in adolescents: Data from a high school survey in Connecticut. *J Clin Psychiat*, 72: 836- 45.
- Main, M., Cassidy, J. (1988). Categories of response to reunion with the parent at age 6: predictable from infant attachment classifications and stable over a 1-month period. *Developmental psychology*, 24(3), 415.
- Mennin, D., Farach, F. (2007). Emotion and evolving treatments for adult psychopathology. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14(4), 329-352.
- Mennin, D.S., Holaway, R.M., Fresco, D.M., Moore, M.T., Heimberg, R.G. (2007). Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology. *Behavior Therapy*, 38, 284-302.
- McLaughlin, K.A., Hatzenbuehler, M.L., Mennin, D.S. & Nolen-Hoeksama, S. (2011). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study. *Behaviour Research and Therapy*. 1-11.
- Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P. (2000). Incidence and Correlates of Pathological Internet Use Among College Students. *Computers in Human Behavior*. 161: 13- 29.
- Morsünbül, Ü. (2014). İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 357-372. doi: 10.14687/ijhs.v11i1.2727

- Mythily, S., Qiu, S. & Winslow, M. (2008). Prevalence and correlates of excessive internet use among youth in Singapore. *Annals Academy Med Singapore*, 37, 9-14.
- Nadkarni, A., Hofmann, S. G. (2012). Why do people use Facebook? *Personality and Individual Differences*, 52(3), 243–249.
- Odabaşıoğlu, G., Öztürk O., Genç Y. The Clinical Profile of Internet Addiction Via A Serie of 10 Patients, *Journal of Dependence* 2007; 8:46-51.
- Oldmeadow, J. A., Quinn, S., Kowert, R. (2012). Attachment style, social skills, and Facebook use amongst adults. *Computers in Human Behavior*.
- Onat, O., Otrar, M. (2010). Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 31: 123-143
- Orhan, F. ve Akkoyunlu, B. (2004). İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Kullanımları Üzerine Bir Çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 26: 107-116.
- Orr, E. S., Sisic, M., Ross, C., Simmering, M. G., Arseneault, J. M., Orr, R. R. (2009). The influence of shyness on the use of Facebook in an undergraduate sample. *CyberPsychology & Behavior*, 12(3), 337–340.
- Özcan, N. (2004). *The relation between Internet use and psychosocial state in university students*. Istanbul University: Unpublished doctorate thesis.
- Özcan, N. K. ve Buzlu, S. (2005). Problemlı İnternet Kullanımının Belirlemede Yardımcı Bir Araç: “İnternette Bilişsel Durum Ölçeği'nin Üniversite Öğrencilerinde Geçerlik ve Güvenilirliği”. *Bağımlılık Dergisi*. 6 (1): 19- 26.
- Özkan, Ö. (2013). *İnternet Kullanımıyla İlgili Değişkenlerin Cinsiyet, Kişilik Özellikleri, Yaşam Doyumu ve Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi*. Ankara Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.

- Öztürk, O. (2008). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Onbirinci Baskı. Ankara: Nobel Tıp Yayınevi.
- Öztürk, Ö. , Odabaşoğlu, G. , Eraslan, D. , Genç, Y. ve Kalyoncu, A. (2007). İnternet Bağımlılığı: Kliniği ve Tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*. 8 (1): 36- 41.
- Pawlak, C. (2002). Correlates of Internet use and addiction in adolescents. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities & Social Sciences*, 63(5-A), 1727.
- Pickover, S. (2002). “Breaking the Cycle: A Clinical Example of Disrupting an Insecure Attachment System”. *Journal of Mental Health Counselling*, 24,358-366.
- Posada, G., Carbonell, O. A, Alzate, G. ve Plata, S. J. (2004). Through Colombian Lenses: Etnographic and Conventional Anayses of Maternal Care andTheir Associations with Secure Base Behavior. *Developmental Psychology*, 40(4), 508-518.
- Recart, C., Castro, P., Alvarez, H. ve Bedregal, P. (2002). Characteristics of Children and Adolescents Attended in A Private Psychiatric Outpatient Clinic. *Rew Med Chil*. 130: 295- 303.
- Rugancı, R. N., Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442–455.
- Sanders, C. E., Field, T. M., Diego, M., ve Kaplan, M. (2000). The relationship of Internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence*, 35, 237-241.
- Scherer, K.,Bost, J. (1997). *Internet Use Patterns: Is there Internet Dependency On Campus?* Amerikan Psikoloji Örgütü 105. Yıl Toplantısı Yayınlanmış Semineri, Chicago, Illinois.
- Schore, A. (2003). *Affect dysregulation and disorders of the self* (1st ed.). New York: Norton.

- Selcuk, E., Gunaydin, G., Sumer, N. & Uysal A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.
- Shapira, N.A., Lessig, M.C., Goldsmith, T.D., Szabo, S.T., Lazoritz, M., Gold, M.S. ve Stein, D.J. (2003). Problematic Internet Use: Proposed Classification and Diagnostic Criteria. *Depress Anxiety*. 17(4): 207- 216.
- Sheeber, L.B., Allen, N.B., Leve, C., Davis, B., Shortt, J.W. & Katz, L.F. (2009). Dynamics of affective experience and behavior in depressed adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 50, 11, 1419-1427.
- Simkova, B. ve Cincera, J. (2004). Internet addiction disorder and chatting in the Czech Republic. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(5). 536 – 539.
- Siomos, K. E., Dafouli, E. D, Braimiotis, D. A. & Mouzas, O. D. (2008). Angelopoulos NV. Internet addiction among Greek adolescent students. *Cyberpsychol Behav*, 11(6). 653–7.
- Solomon, J., George, C. (1996). Defining the caregiving system: Toward a theory of caregiving. *Infant Mental Health Journal*, 17(3), 183-197.
- Sonkur, A. (2014). *İnternet Bağımlılığının Depresyon, Tepki Biçimleri, Düşünce Baskılama, Endişe ve Üst Bilişle İlişkisi*. Yüzüncü Yıl Üniversitesi: Yüksek Lisans Tezi
- Sroufe, L.A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment and Human Development*, 7, 4, 349-367.
- Şahin, M. (2011). *İlköğretim Okulu Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Şaşmaz, T., Öner, S., Kurt, A.Ö., Yapıcı, G., Yazıcı, A.E., Buğdaycı, R., Şiş, M. (2013). Prevalence and risk factors of internet addiction in high school students. *European Journal of Public Health*.
- Tahiroğlu, A. Y., Çelik, G. G., Uzel, M., Özcan, N. ve Avcı, A. (2008). Internet use among Turkish adolescents. *Cyberpsychol Behav*, 11(5). 537-543.
- Tansel, B. (2006). *Üniversite öğrencilerinin bağımlılık yapıcı madde kullanan bireylere yönelik tutumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı, Mersin.
- Tanrıöver, S., Kaya, N., Tüzün, Ü., Aydoğmuş, K. (1992). Çocuk Psikiyatrisi Polikliniğine Başvuran Çocukların Demografik Özellikleri İle İlgili Bir Çalışma. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*. 5: 13- 19.
- Tarhan, N. (2013). *Kendinizle Barışık Olmak. Duyguların Eğitimi*. 20. Baskı. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, T. (2013). *Ergenlerde Depresyon Düzeylerinin İnternet Kullanım Amaçları ve Akademik Başarı Açısından İncelenmesi*. İstanbul Arel Üniversitesi: Yüksek Lisans Tezi
- Tatar, A., Saltukoglu, G. (2010). The adaptation of the CES-Depression scale into Turkish through the use of confirmatory factor analysis and item response theory and the examination of psychometric characteristics. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*. 20 (3), 213-227.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A theme in search of definition. In N. A. Fox, The Development of emotion regulation: *Biological and Behavioral Consideration Monographs of the Society for research in child development*, 59, 25-52.
- Tronick, E. & Cohn, J. (1989). Infant-mother face-to-face interaction: Age and gender differences in coordination and miscoordination. *Child Development*, 59, 85-92.

- Turnalar, G. K. (2008). *İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tvedt, H. (2007). *Internet Use and Related Factors Among Fifth-Graders*. Unpublished master's thesis, Umea University, Department of Psychology.
- Ulusoy M, Şahin N, Erkman H (1998) Turkish Version of The Beck Anxiety Inventory: psychometric Properties. *J Cognitive Psychotherapy: Int Quaterly*, 12:28-35.
- Üçkardeş, E. A. (2010). *Mersin üniversitesi öğrencileri arasında internet bağımlılığının değerlendirilmesi*. Mersin Üniversitesi: Uzmanlık tezi.
- Üneri, Ö. Ş., & Tanıdır, C. (2011). Bir grup lise öğrencisinde internet bağımlılığı değerlendirmesi: Kesitsel bir çalışma. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24, 265-272.
- Vaughn, B., Egeland, B., Sroufe, L. A., Waters, E. (1979). Individual differences in infant-mother attachment at twelve and eighteen months: Stability and change in families under stress. *Child development*, 971-975.
- Wang, L., Luo, J., Bai, Y., Kong, J., Luo, J., Gao, W., & Sun, X. (2013). Internet addiction of adolescents in China: Prevalence, predictors, and association with well-being. *Addiction Research & Theory*, 21(1). 62-69.
- Whang, L.S-M., Lee, S. ve Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 6 (2), 143-150.
- Wu, Y-T., Tsai, C.C. (2006). "University students internet attitudes and internet self-efficacy: A study at three Universities in Taiwan". *Cyberpsychology & Behavior*, 9 (4). 441-450.
- Yang, C. K., Choe, B. M. & Baity, M. (2005). SCL-90-R and 16PF Profiles of Senior High School Students With Excessive Internet Use. *Canadian Journal of Psychiatry*, 50(7), 407.

- Yang, S. C., Tung, C. J. (2007). Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23, 79–96.
- Yellowlees, P. M., Marks, S. (2007). Problematic Internet Use Or Internet Addiction. *Computers In Human Behavior*. 23: 1447– 1453.
- Yen, C. F., Ko, C. H., Yen, J. Y., Chang, Y. P., & Cheng, C. P. (2009). Multidimensional discriminative factors for Internet addiction among adolescents regarding gender and age. *Psychiat Clin Neuroscien*, 63, 357-64.
- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Wu, H. Y., & Yang, M. J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: Attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *J Adolescent Health*, 41, 93-98.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behaviour*, 3:237-244.
- Young, K. S. (1997). *What Makes The Internet Addictive: Potential Explanations For Pathological Internet Use*. 105th. Chicago, IL: Annual Conference of the American Psychological Association.
- Young, K.S. (1998). *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery*. New York-USA: John Wiley and Sons Inc.
- Young, K. S. (2004). Internet Addiction. *Am Behav Sci* 48:402-441.
- Young, K. S., Case, C. J. (2004). Internet Abuse in the Workplace: New Trends in Risk Management. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(1). 105-111.
- Young, K., Rodgers, C. (1998). The Relationship Between Depression and Internet Addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 1(1), 25-28.

EKLER

EK 1: Kişisel Bilgiler Formu

Takma İsim (RUMUZ):

E-mail:

Ekonomik Durum: (...) Düşük (...) **Orta**
(...) Yüksek

Yaş: _____

İnternette günlük kaç saat geçiriyorsunuz?

Cinsiyet: (...) Kadın (...)
Erkek

EK 2:Chen İnternet Bağımlılık Ölçeği

SON 3 AY İÇİNDE, her bir cümle için size uyan durumun rakamsal ifadesini cümlenin yanına yazınız.

1	2	3	4
Bana Hiç Uymuyor	Bana Biraz Uyuyor	Bana Çoğunlukla Uyuyor	Bana Tamamen Uyuyor

- ___1.Bana birden fazla kere internete bağlanarak çok fazla zaman harcadığım söylendi.
- ___2.Belirli bir zaman internete bağlanmadığımda, kendimi gergin hissedirim.
- ___3. Gittikçe daha uzun süreleri internette geçirdiğimi fark ederim.
- ___4. İnternet olmadığı veya bağlanılamadığı zaman kendimi huzursuz ve asabi hissedirim.
- ___5. İnternette kendimi enerji dolu hissedirim.
- ___6. Amaçladığımdan daha uzun süreler internette kalırım.
- ___7. İnternet kullanımı ilişkilerimi olumsuz yönde etkilediği halde internette geçirdiğim zaman azalmadı.
- ___8.Birden fazla kereler, internette olduğum için dört saatten daha az uyudum.
- ___9. İnternette geçirdiğim süreyi önemli ölçüde arttırdım.
- ___10. Belirli bir süre internet kullanmaya ara verdiğim zaman kendimi stresli ve keyifsiz hissedirim.
- ___11. İnternete bağlanma dürtümü kontrol etmekte başarısız olurum.
- ___12. Arkadaşlarımla zaman geçirmek yerine kendimi internete bağlanırken bulurum.
- ___13. Nette gezinirken geçirdiğim zamandan dolayı sırt ağrıları ve diğer fiziksel rahatsızlıklar yaşıyorum.
- ___14. Her sabah uyanır uyanmaz aklıma gelen ilk düşünce internete girmektir.
- ___15. İnternete bağlanmak, okul çalışmamı ve iş performansımı olumsuz yönde etkilemektedir.
- ___16. Belli bir süre internete bağlanmadığımda bir şeyleri kaçırdığım hissine kapılıyorum.
- ___17.İnternet kullanımı sonucu, aile üyeleriyle olan etkileşimlerimde azalma oldu.
- ___18.İnternet kullanımı sonucu, eğlenceli etkinliklerimde azalma oldu.
- ___19. Başka bir iş için internetten çıktıktan sonra tekrar çevrimiçi olma dürtümü kontrol etmekte başarısız olurum.
- ___20. İnternet olmadan hayatım keyifsiz bir şey olurdu.
- ___21. İnternette gezinti yapmak, fiziksel sağlığımı olumsuz yönde etkiledi.
- ___22. İnternette daha az zaman geçirmeye çalıştım; ancak başarısız oldum.
- ___23. İnternette daha fazla zaman geçirebilmek için daha az uyumayı bir alışkanlık haline getirdim.
- ___24. Önceki seferle aynı tatmini yaşayabilmek için çevrimiçi geçirdiğim zamanın miktarını artırmaya ihtiyaç duyarım.
- ___25. İnternette olduğum için zamanında yemek yiyemem.
- ___26. Gece geç vakitlere kadar internette kaldığım için gündüzleri kendimi yorgun hissedirim.

EK 3: Young İnternet Bağımlılık Testi

0	1	2	3	4	5
Hiç	Nadiren	Bazen	Sıkça	Çoğu Zaman	Her Zaman

Aşağıdaki soruların başındaki boşluklara 0 ve 5 arasında size uygun rakamı yazınız.

- ___ 1. Ne sıklıkta planladığınızdan daha uzun süre internette kalırsınız?
- ___ 2. Ne sıklıkta internette çok fazla zaman geçirdiğiniz için evdeki sorumluluklarınızı ihmal edersiniz?
- ___ 3. Ne sıklıkta internette aldığınız keyfi, sevdiğiniz insan veya yakın arkadaşınızla zaman geçirmeye tercih edersiniz?
- ___ 4. Ne sıklıkta sizin gibi internet kullanıcılarıyla yeni arkadaşlıklar kurarsınız?
- ___ 5. Ne sıklıkta yaşamınızdaki diğer insanlar sizin internette geçirdiğiniz zamandan şikayet eder?
- ___ 6. Ne sıklıkta internette geçirdiğiniz zamandan ders notlarınız veya okul çalışmalarınız olumsuz etkilenir?
- ___ 7. Ne sıklıkta yapmanız gereken başka bir şeylerden önce e-postanızı kontrol edersiniz?
- ___ 8. Ne sıklıkta iş performansınız veya üretkenliğiniz internette olumsuz etkilenir?
- ___ 9. Ne sıklıkta birileri size internette ne yaptığınızı sorduğunda savunmacı veya gizleyici olursunuz?
- ___ 10. Ne sıklıkta yaşamınıza dair rahatsız olduğunuz konulardaki düşüncelerinizi, internette rahatlatıcı fikirler bularak savuşturursunuz?
- ___ 11. Ne sıklıkta kendinizi tekrar internete girmek için beklerken bulursunuz?
- ___ 12. Ne sıklıkta internetsiz bir yaşamın sıkıcı, boş ve zevksiz bir şey olacağından korkarsınız?
- ___ 13. Ne sıklıkta siz internetteyken birileri sizi rahatsız ederse ona sert çıkar, bağırır veya soğuk davranırsınız?
- ___ 14. Ne sıklıkta gece internete girdiğiniz için uykusuz kalırsınız?
- ___ 15. Ne sıklıkta internette değilken kafanızın internetle meşgul olduğunu hissedersiniz veya internette olmakla ilgili hayaller kurarsınız?
- ___ 16. Ne sıklıkta internetteyken kendi kendinize “Sadece birkaç dakika daha” dediğinizi fark edersiniz?
- ___ 17. Ne sıklıkta internette geçirdiğiniz zamanı azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?
- ___ 18. Ne sıklıkta internette ne kadar zaman geçirdiğinizi saklamaya çalışırsınız?
- ___ 19. Ne sıklıkta başkalarıyla birlikte dışarıya çıkmaktansa internette zaman geçirmeyi daha fazla tercih edersiniz?
- ___ 20. Ne sıklıkta internete girmediğinizde depresif, huysuz veya gergin hissedersiniz; öyle ki bu duygular internete girdiğinizde kaybolup gider?

EK 4: Beck Anksiyete Ölçeği

Her maddedeki belirtinin **BUGÜN DAHİL SON BİR HAFTADIR** sizi ne kadar rahatsız ettiğini 0(Hiç) ve 3(Ciddi Düzeyde) arasındaki uygun puana (x) işareti koyarak belirleyiniz.

(0)	(1)	(2)	(3)
Hiç	Hafif Düzeyde <i>Beni pek etkilemedi</i>	Orta Düzeyde <i>Hoş değildi ama katlanabildim</i>	Ciddi Düzeyde <i>Dayanmakta çok zorlandım</i>

1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma	(0)	(1)	(2)	(3)
2. Sıcak/ateş basmaları	(0)	(1)	(2)	(3)
3. Bacaklarda halsizlik, titreme	(0)	(1)	(2)	(3)
4. Gevşeyememe	(0)	(1)	(2)	(3)
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu	(0)	(1)	(2)	(3)
6. Baş dönmesi veya sersemlik	(0)	(1)	(2)	(3)
7. Kalp çarpıntısı	(0)	(1)	(2)	(3)
8. Dengeyi kaybetme duygusu	(0)	(1)	(2)	(3)
9. Dehşete kapılma	(0)	(1)	(2)	(3)
10. Sinirlilik	(0)	(1)	(2)	(3)
11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu	(0)	(1)	(2)	(3)
12. Ellerde titreme	(0)	(1)	(2)	(3)
13. Titreklilik	(0)	(1)	(2)	(3)
14. Kontrolü kaybetme korkusu	(0)	(1)	(2)	(3)
15. Nefes almada güçlük	(0)	(1)	(2)	(3)
16. Ölüm korkusu	(0)	(1)	(2)	(3)
17. Korkuya kapılma	(0)	(1)	(2)	(3)
18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi	(0)	(1)	(2)	(3)
19. Baygınlık	(0)	(1)	(2)	(3)
20. Yüzün kızarması	(0)	(1)	(2)	(3)
21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)	(0)	(1)	(2)	(3)

EK 5: Ces Depresyon Ölçeği

Lütfen **GEÇEN HAFTA** boyunca aşağıdaki belirtileri ne sıklıkla hissettiğinizi veya yaşadığınızı belirtin.

(0)	(1)	(2)	(3)
Hiçbir Zaman - Nadiren (1 günden daha az)	Birazcık - Birkaç Kez (1-2 gün boyunca)	Arada Sırada - Bazen (3-4 gün boyunca)	Çokça - Çoğu Zaman (5-7 gün boyunca)

GEÇEN HAFTA BOYUNCA;

- | | |
|---|-----------------|
| 1. Genellikle canımı sıkmayan şeyler canımı sıkı. | (0) (1) (2) (3) |
| 2. Açlık hissetmedim, iştahım yerinde değildi. | (0) (1) (2) (3) |
| 3. Arkadaşlarım veya ailemin yardımına rağmen kötü ruh halinden kurtulamadım. | (0) (1) (2) (3) |
| 4. Ruh halimin diğer insanlar kadar iyi olduğunu hissettim. | (0) (1) (2) (3) |
| 5. Yaptığım işe odaklanmakta zorlandım. | (0) (1) (2) (3) |
| 6. Kendimi depresyonda hissettim. | (0) (1) (2) (3) |
| 7. Her şeye çaba harcamam gerektiğini hissettim. | (0) (1) (2) (3) |
| 8. Gelecek için umutlu hissettim. | (0) (1) (2) (3) |
| 9. Hayatımın bir başarısızlık olduğunu düşündüm. | (0) (1) (2) (3) |
| 10. Korktuğumu hissettim. | (0) (1) (2) (3) |
| 11. Huzursuz uyudum. | (0) (1) (2) (3) |
| 12. Mutluydum. | (0) (1) (2) (3) |
| 13. Her zamankinden az konuştum. | (0) (1) (2) (3) |
| 14. Kendimi yalnız hissettim. | (0) (1) (2) (3) |
| 15. İnsanlar arkadaş canlısı değildi. | (0) (1) (2) (3) |
| 16. Yaşamdan zevk aldım. | (0) (1) (2) (3) |
| 17. Ağlama nöbetleri geçirdim. | (0) (1) (2) (3) |
| 18. Kendimi üzgün hissettim. | (0) (1) (2) (3) |
| 19. İnsanların benden hoşlanmadığını hissettim. | (0) (1) (2) (3) |
| 20. İşler yolunda gitmedi. | (0) (1) (2) (3) |

EK 6: Duygusal Düzenleme Ölçeği

Aşağıdaki cümlelerin size ne sıklıkla uygun olduğunu 1 ve 5 arasında puan vererek belirtiniz. Puanları soruların başındaki boşluğa yazınız.

1	2	3	4	5
HİÇ	BAZEN	ARA SIRA	ÇOĞU ZAMAN	HER ZAMAN

- ___ 1. Ne hissettiğim konusunda net'imdir.
- ___ 2. Ne hissettiğimi dikkate alırım.
- ___ 3. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.
- ___ 4. Ne hissettiğim konusunda hiç bir fikrim yoktur.
- ___ 5. Duygulanma bir anlam vermekte zorlanırım.
- ___ 6. Ne hissettiğime dikkat ederim.
- ___ 7. Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.
- ___ 8. Ne hissettiğimi önemserim.
- ___ 9. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.
- ___ 10. Kendimi kötü hissetmeyi kabullenebilirim.
- ___ 11. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızarım.
- ___ 12. Kendimi kötü hissettiğim için utanırım.
- ___ 13. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.
- ___ 14. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.
- ___ 15. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım.
- ___ 16. Kendimi kötü hissetmemin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.
- ___ 17. Kendimi kötü hissettiğimde duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.
- ___ 18. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.
- ___ 19. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım duygusu yaşarım.
- ___ 20. Kendimi kötü hissediyor olsam da çalışmayı sürdürebilirim.
- ___ 21. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.
- ___ 22. Kendimi kötü hissettiğimde eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim.
- ___ 23. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.
- ___ 24. Kendimi kötü hissettiğimde de davranışlarım kontrolüm altındadır.
- ___ 25. Kendimi kötü hissettiğim için suçluluk duyarım.
- ___ 26. Kendimi kötü hissettiğimde konsantre olmakta zorlanırım.
- ___ 27. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.
- ___ 28. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapacağım hiçbir şey olmadığına inanırım.
- ___ 29. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.
- ___ 30. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.
- ___ 31. Kendimi kötü hissettiğimde kendimi bu duyguya bırakmaktan başka çıkar yol olmadığına inanırım.
- ___ 32. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.
- ___ 33. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.
- ___ 34. Kendimi kötü hissettiğimde duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım.
- ___ 35. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi daha iyi hissetmem uzun zaman alır
- ___ 36. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.

EK 7: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II

Aşağıdaki maddeler **GENEL OLARAK ROMANTİK İLİŞKİLERİNİZDE** hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. **EĞER HÂLİHAZIRDA BİR ROMANTİK İLİŞKİ İÇERİSİNDE DEĞİLSENİZ, AŞAĞIDAKİ MADDELERİ BİR İLİŞKİ İÇİNDE OLDUĞUNUZU VARSAYARAK CEVAPLANDIRINIZ.** Her bir maddenin sizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Hiç Katılıyorum Kararsızım/ fikrim yok Tamamen katılıyorum

1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip dayanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsedığım kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başımından geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, "gerçek ben" den hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip dayanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelenendirir.	1	2	3	4	5	6	7
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip dayanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım	1	2	3	4	5	6	7
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.	1	2	3	4	5	6	7
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7

EK 8: Dünya Sağlık Örgütü İşlev Kaybı Değerlendirme Ölçeği 2.0

12- maddelik versiyon, öz değerlendirme

Bu ölçek, sağlık durumlarından dolayı ortaya çıkan zorlukları sorgulamaktadır. Sağlık durumları, kısa veya uzun süreli yaralanmalar, akli veya duygusal problemler ve alkol veya uyuşturucu ile ilgili olabilen hastalık veya rahatsızlıklarla diğer sağlık problemlerini ihtiva eder.

Geçtiğimiz 30 günü geriye dönük olarak düşünün ve aşağıdaki etkinlikleri yaparken ne kadar zorluk çektiğinizi düşünerek bu soruları cevaplayın. Her bir soru için, lütfen sadece bir seçeneğe ÇARPI (X) ATINIZ.

SON 30 GÜN İÇİNDE, aşağıdakileri yapmakta ne kadar zorlandınız:						
1	30 dakika gibi uzun süreler ayakta kalırken?	Hiç	Az	Orta	Çok	Aşırı veya yapamadım
2	Evinizdeki sorumlulukları yerine getirirken?	Hiç	Az	Orta	Çok	Aşırı veya yapamadım
3	Yeni bir şey öğrenirken, örneğin, sizin için yeni bir yere nasıl gidileceğini öğrenmek gibi?	Hiç	Az	Orta	Çok	Aşırı veya yapamadım
4	Herhangi başka birinin yaptığı şekilde toplumsal etkinliklere katılmakta (örneğin, eğlenceler, dini veya diğer etkinlikler) ne kadar problem yaşadınız?	Hiç	Az	Orta	Çok	Aşırı veya yapamadım
5	Kendi sağlık problemlerinizi duygusal olarak ne kadar olumsuz etkilendiniz?	Hiç	Az	Orta	Çok	Aşırı veya yapamadım
SON 30 GÜN İÇİNDE, aşağıdakileri yapmakta ne kadar zorlandınız:						
6	Bir şeyi yapmaya on dakika boyunca konsantre olurken?	Hiç	Az	Orta	Çok	Aşırı veya yapamadım
7	Bir kilometre gibi (veya eşdeğeri) uzun bir mesafe yürürken?	Hiç	Az	Orta	Çok	Aşırı veya yapamadım
8	Tüm vücudunuzu yıkarken?	Hiç	Az	Orta	Çok	Aşırı veya yapamadım
9	Giyinirken?	Hiç	Az	Orta	Çok	Aşırı veya yapamadım
10	Tanımadığınız insanlarla ilgilenirken?	Hiç	Az	Orta	Çok	Aşırı veya yapamadım
11	Bir arkadaşlığı devam ettirirken?	Hiç	Az	Orta	Çok	Aşırı veya yapamadım
12	Günlük işlerinizde?	Hiç	Az	Orta	Çok	Aşırı veya yapamadım

1	Toplamda, geçtiğimiz 30 gün içinde, bu zorlukları kaç gün yaşadınız?	<i>Gün sayısını yazın.....</i>
2	Geçtiğimiz 30 gün içinde, herhangi bir sağlık sorunu nedeniyle kaç gün boyunca günlük etkinliklerinizi ve işlerinizi tümüyle yapamadınız?	<i>Gün sayısını yazın.....</i>
3	Geçtiğimiz 30 gün içinde, tümüyle etkisiz kaldığınız günleri saymazsanız, kaç gün boyunca herhangi bir sağlık sorunu nedeniyle günlük etkinliklerinizi veya işinizi yarıda bırakmanız veya azaltmanız gerekti?	<i>Gün sayısını yazın.....</i>

EK 9: Sosyal ve Beşeri Birimler Etik Kurulunun Kararı



T.C.
YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Birimler Etik Kurul Başkanlığı



Sayı: - 16 -
Konu :

22/12/2015



Sayın Yrd. Doç. Dr. Murat BOYSAN
(Edebiyat Fakültesi)

Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulunun 21.12.2015 tarih ve 06 sayılı kararı gereğince; Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik danışma programında tez danışmanlığını yürütmekte olduğunuz Ebubekir CEYHAN'la "İnternet Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ve Duygu Düzenlemeyle İlişkisi" başlıklı Yüksek Lisans Tez çalışması ile ilgili kurulumuzca alınan karar ekte sunulmuştur.

Gereğini bilgilerinize rica ederim.

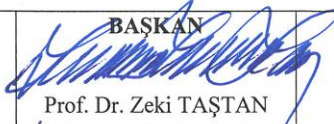
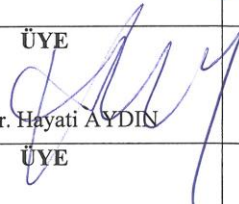
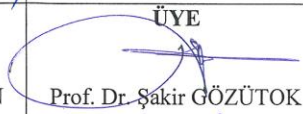
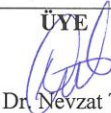
Prof. Dr. Zeki TAŞTAN
YYÜ. Sosyal ve Beşeri Birimler Etik Kurulu Başkanı

Eki: YYÜ Sosyal ve Beşeri Birimler Bilim Etik Kurul Kararı

	T.C. YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURUL BAŞKANLIĞI ETİK KURUL KARARLARI	
TOPLANTI TARİHİ: 21.12.2015 OTURUM SAYISI: 2015/06 TOPLANTIDA ALINAN KARAR SAYISI: 08		Sayfa: 4/8

Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu 21.12.2015 tarihinde saat 14.00' da Edebiyat Fakültesi Dekanlığı toplantı salonunda Prof. Dr. Zeki TAŞTAN başkanlığında yapmış olduğu toplantıda aşağıdaki kararı almıştır:

KARAR NO 4: Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi olan Yrd. Doç. Dr. Murat BOYSAN, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik danışma programında tez danışmanlığını yürütmekte olduğunuz Ebubekir CEYHAN'la "İnternet Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ve Duygu Düzenlemeyle İlişkisi" başlıklı Yüksek Lisans Tez çalışmasında, uygulanacak ölçekler incelenmiş olup, söz konusu araçların ilgili kişilere uygulanmasında Sosyal ve Beşeri Etik Kuralları ve İlkeleri çerçevesinde herhangi bir sakınca olmadığına karar verilmiştir.

	BASKAN  Prof. Dr. Zeki TAŞTAN	
ÜYE  Prof. Dr. Hayati AYDIN	ÜYE Prof. Dr. Reha SAYDAN	ÜYE  Prof. Dr. Şakir GÖZÜTOK
ÜYE Prof. Dr. Fethi SOYALP	ÜYE Prof. Dr. Metin AYIŞIĞI	ÜYE  Prof. Dr. Nevzat TARTI