

T.C.
Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ ALGILANAN EBEVEYN KABUL/ REDDİ, DUYGU DÜZENLEME VE PSİKOLOJİK BELİRTİLER BAĞLAMINDA İNCELENMESİ

Ahmet Fatih ŞENEL
18999006

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Özlem TOLAN

Diyarbakır - 2021

T.C.
Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ ALGILANAN EBEVEYN KABUL/ REDDİ, DUYGU DÜZENLEME VE PSİKOLOJİK BELİRTİLER BAĞLAMINDA İNCELENMESİ

Ahmet Fatih ŞENEL
18999006

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Özlem TOLAN

Diyarbakır - 2021

TAAHHÜTNAME

SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Dicle Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine göre hazırlamış olduğum "Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Algılanan Ebeveyn Kabul/ Reddi, Duygu Düzenleme ve Psikolojik Belirtiler Bağlamında İncelenmesi" adlı tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve tez yazım kılavuzuna uygun olarak hazırladığımı taahhüt eder, tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde saklanmasına izin verdiğimi onaylarım. Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

09/08/2021

Ahmet Fatih ŞENEL

ÖN SÖZ

Günümüzde, küresel olarak internetin yaygınlığı ve işlevleri artmaktadır. Davranışsal bir bağımlılık olan internet bağımlılığı ise, internetin kolay ulaşılabilir olması, kullanılmasının yadırganmaması ve bırakmanın tamamen mümkün olmaması gibi nedenlerle hem kontrolü güç hem de kurtulması zor bir durumdur. Bireylerin hayatındaki en önemli kırılma dönemlerinden olan ergenlik dönemi için yaşamdaki hangi değişkenlerin internet bakımlılığı için bir risk faktörü olduğu, koruyucu ruh sağlığı bakımından oldukça ilgi çekici bir durumdur. Bu bağlamda birey için davranışlarının önemli bir belirleyici olan duyguları, hayatındaki ilk önemli ilişkileri kurduğu anne ve babası, son olarak da mevcut ruhsal sağlığı ile ilgili bir fikir oluştura bilecek psikolojik belirti düzeyinin internet bağımlılığı ile ilgili ilişkilerini ortaya koymak bu araştırmanın amacını ortaya çıkarmıştır.

Yüksek Lisans sürecim, benim için mutlu anılar kadar zorluklarla dolu zamanları ifade ediyor. Bu süreç sırasında yaşadığım; büyük deprem, pandemi ve kayıplar benim için çok zor olsa da

İlk olarak tüm yüksek lisans sürecim boyunca, iyi bir klinik psikolog ve araştırmacı olmam konusunda bana büyük bir katkı sağlayan, bana yeni ufuklar açan, güvenen ve yaptığım her çalışmada en iyisini ortaya koymam konusun da kararlılıkla beni teşvik eden, değerli desteği ile beni yalnız bırakmayan, kendimi yaşamım boyunca bir öğrencisi olarak kabul edeceğim, Saygı Değer Danışman Hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Özlem ÇAKMAK TOLAN' a değerli katkılarından dolayı şükranlarımı ve minnetlerimi sunarım.

Jürimde yer alan, kıymetli hocalarım Yunus Emre Ayna ve Emre Han Alpay'a değerli katkıları, tavsiye ve yönlendirmeleri için çok teşekkür ederim.

Bu satırları yazacak düzeye gelmem ve tezimi bitirmem konusunda hem

lisans hem yüksek lisans sürecimde burada isimlerini teker teker yazamadığım tüm bölüm hocalarımın büyük bir katkısı olmuştur. Tüm bölüm hocalarıma teşekkürü bir borç bilirim. Sizleri asla unutmayacağım…

Benden hiçbir zaman değerli görüş ve tavsiyelerini esirgemeyen, her soruma bıkmadan ve usanmadan cevap veren, güler yüzünü hiç eksik etmeyen Sayın Prof. Dr. Gülşad USLU ŞENEL'e ve sunduğu görüşleri ve destekleriyle beni hiç yalnız bırakmayan, içten ve cesaretlendirici tavırlarıyla ufkumu açan, yolumu aydınlatan Sayın Prof. Dr. Serdar YAVUZ'a teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak ben daima destekleyen, kıymetli Rana Akatlı ve yaşamımın her döneminde bana güvenen ve karşılıksız sevgilerini sunan ebeveynlerime ve kız kardeşime çok teşekkür ederim.

Ahmet Fatih ŞENEL

Diyarbakır, 2021

ÖZET

Bu çalışmanın amacı internet bağımlılığı ile ebeveyn kabul/ reddi, duygu düzenleme ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemi 464 (231 kız / 243 erkek) lise öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma modeli olarak çalışmada, çok faktörlü yordayıcı korelasyonel araştırma ve nedensel karşılaştırmalı araştırma modelleri kullanılmıştır. Araştırmada Demografik Bilgi Formu, Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği, Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde, betimsel istatistik yöntemleri, bağımsız örneklemler t-testi, Pearson korelasyon analizi ve hiyerarşik çoklu regresyon analizi yöntemleri kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, kız katılımcıların erkek katılımcılara göre anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon, depresyon, hostilite ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ile dışsal işlevsel duygu düzenleme düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erkek katılımcıların kız katılımcılara göre ise daha yüksek baba reddine sahip olduğu görülmüştür. İnternet bağımlılığı düzeyi ile depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme, baba reddi ve anne reddi arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Anksiyete, olumsuz benlik, hostilite, içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemenin internet bağımlılığının yordayıcıları arasında olduğu belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlar ilgili alanyazın ışığı altında tartışılmaya çalışılmış ve psikoloji uygulamaları kapsamında önerilerde bulunulmuştur

Anahtar Sözcükler

İnternet Bağımlılığı, Duygu Düzenleme, Ebeveyn Kabul ve Reddi, Psikolojik Belirtiler

ABSTRACT

The objective of this study is to determine the relationships among ınternet addiction, parental acceptance-rejectıon perceptıons, regulation of emotions and psychological symptoms. Sample group is composed of 464 high school students; 231 female, 243 male. The research was designed with a multifactorial predictive correlation research and causal comparative research models in terms of quantitative research approach. Demographic Information Form, Young's Internet Addiction Test-Short Form, Parental Acceptance- Rejection Questionnaire, Regulation of Emotions Questionnaire (REQ) for Adolescents and Brief Symptom Inventory were used to collect data. In this study, independent samples t–test, Pearson correlation analysis and hierarchical multiple regression were used to analyze the data. According to the results of the study, it has concluded that female participants have higher levels of anxiety, hostility, somatization, negative self, depression, internal dysfunctional emotion regulation and external functional emotion regulation than male participants and it was observed father rejection that male participants have higher levels of than female participants. There has a positive relationship between the level of internet addiction from the depression, anxiety, negative self, somatization, hostility, internal dysfunctional emotion regulation and external functional emotion regulation and external functional emotion regulation levels. Anxiety, negative self, hostility, internal and external dysfunctional emotion regulation have been found to be one of the predictors of internet addiction levels. The results obtained have tried to be discussed in the light of the relevant literature and recommendations have been made within the scope of psychology practices.

Keywords

Internet Addiction, Parental Acceptance- Rejection, Regulation of Emotions, Psychological Symptoms

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖN SÖZ ..... **I**
ÖZET ..... **III**
ABSTRACT ..... **IV**
İÇİNDEKİLER ..... **V**
TABLO LİSTESİ ..... **VIII**
ŞEKİL LİSTESİ ..... **IX**
KISALTMALAR ..... **X**
GİRİŞ **1**

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR

1.1. ERGENLİK **3**
1.1.1.Ergenliğin Doğası 3
1.1.2.Fiziksel Gelişim 6
1.1.3.Bilişsel Gelişim 8
1.1.4.Sosyo Duygusal Gelişim 9
1.2. İNTERNET BAĞIMLILIĞI **10**
1.2.1.Bağımlılık ve İlişkili Kavramlar 10
1.2.2.Bağımlılığın Nedenleri 13
1.2.3.Bağımlılık Alt Türleri 14
1.2.3.1. Kimyasal Bağımlılıklar (Madde ile İlişkili Bağımlılıklar) 14
1.2.3.2. Davranışsal Bağımlılıklar 15
1.2.4.İnternet Bağımlılığı 16
1.2.4.1. Tanı Yaklaşımları 20
1.2.4.2. İnternet Bağımlılığını Açıklayan Yaklaşımlar 26
1.2.4.3. İnternete İlişkin Diğer Bağımlılıklar 29

1.3.EBEVEYN KABUL REDDİ 31
1.3.1.Ebeveyn Kabul Red Kuramı 31
1.3.2. Ebeveyn Kabul Red Alt Kuramları 35
1.4. DUYGU DÜZENLEME 39
1.4.1. Duygu 39
1.4.1.1.Duyguların Sınıflandırılması 42
1.4.1.2.Duyguların Nöropsikolojik Yönü 43
1.4.2. Duygu Düzenleme 45
1.4.2.1. Duygu Düzenleme Stratejileri 46
1.5. PSİKOLOJİK BELİRTİLER 50
1.5.1.Psikolojik Belirtinin Tanımı 50
1.5.2. Depresyon 52
1.5.3.Anksiyete 54
1.5.4.Somatizasyon 57
1.5.5. Olumsuz Benlik 59
1.5.6. Hostilite 59
1.6. YURT İÇİ VE YURT DIŞI ALANYAZIN 60
1.6.1. Yurt Dışı Alanyazın 60
1.6.2. Yurtiçi Alanyazın 63

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1.YÖNTEM 66
2.1.1. Araştırma Modeli 66
2.1.2.Araştırmanın Evren ve Örneklemi 67
2.1.3.Veri Toplama Araçları 69
2.1.4.Verilerin Toplanması 72

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1.BULGULAR 74
3.1.1.Betimsel İstatistikler ve Yorumlar 74
3.1.2.Değişkenler Arası İlişkiler ve Yorumlar: 76
3.1.3.Bireylerin İnternet Kullanımına İlişkin Bulgular 78

3.1.4. Bireylerin İnternet Bağımlılık Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Bulgular ve Yorumlar 82
3.1.5.Bireylerin Psikolojik Belirti Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Bulgular ve Yorumlar 84
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER
4.1. TARTIŞMA VE SONUÇ 88
4.1.1. Değişken Ortalamalarının Cinsiyet Bağlamında Karşılaştırılmalarına İlişkin Tartışma ve Sonuç 88
4.1.2. İnternet Bağımlılığı ile Değişkenler Arası İlişkilere Dair Tartışma ve Sonuç 91
4.1.3. İnternet Bağımlılık Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç 95
4.1.4. Psikolojik Belirti Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç 98
4.2.ÖNERİLER VE SINIRLILIKLAR 100
KAYNAKÇA 102

TABLO LİSTESİ

Sayfa No.

TABLO 1: BAĞIMLILIK YAPICI MADDELER (SANDROCK, 2020:446) 15
TABLO 2: İNTERNET BAĞIMLILIĞININ FİZİKSEL, SOSYAL VE PSİKOLOJİK ALANLARDA YARATTIĞI SORUNLAR (FEİNDEL;2019:15; ÖGEL,2018B:215; ÖGEL, 2012:76): 19
TABLO 3: ARAŞTIRMAYA KATILAN BİREYLERİN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER İÇİN SAYI VE YÜZDE DAĞILIMI 67
TABLO 4: BETİMSEL İSTATİSTİKLER 74
TABLO 5: KATILIMCILARIN CİNSİYETE GÖRE DEĞİŞKEN ORTALAMALARI VE T- TEST SONUÇLARI 75
TABLO 6: KATILIMCILARIN YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI TESTİ KISA FORMU, KISA SEMPTOM ENVANTERİ, EBEVEYN KABUL RED ÖLÇEĞİ, DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ PUANLARININ PEARSON KORELASYON KATSAYI SONUÇLARI 76
TABLO 7: İNTERNET KULLANIMINA İLİŞKİN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER İÇİN SAYI VE YÜZDE DAĞILIMI 78
TABLO 8: BİREYLERİN BİR HAFTALIK PERİYOD DA İNTERNET KULLANIM AMAÇLARI 79
TABLO 9: BİREYLERİN CİNSİYET VE YAŞ BAĞLAMINDA İNTERNET İLE TANIŞMA SÜRELERİ ARASINDAKİ DAĞILIM 80
TABLO 11: BİREYLERİN HAFTALIK PERİYOD DA İNTERNET KULLANIM AMAÇLARININ YAŞ VE CİNSİYETE GÖRE DAĞILIMI 81
TABLO 12: İNTERNET BAĞIMLILIĞINA İLİŞKİN REGRESYON ANALİZİ .. 82
TABLO 13: PSİKOLOJİK BELİRTİ DÜZEYİNE İLİŞKİN REGRESYON ANALİZİ 84

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa No.

ŞEKİL 1: İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE ZAMANSAL İLİŞKİ 18
ŞEKİL 2: DAVİS 'İN BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI MODELLİ (DAVİS,2001)..... 27
ŞEKİL 3: EBEVEYNLİĞİN SICAKLIK BOYUTU (ROHNER, KHALEQUE VE COURNOYER,2005) 33
ŞEKİL 4: PAPEZ DEVRESİ (BARNES, 2017:243)..... 44
ŞEKİL 5: SÜREÇ MODELLİ (GROSS, 2014:7)..... 47
ŞEKİL 6: DUYGULARLA İŞLEVSEL BAŞ ETME MODELİ (BERKİN VE WHİTLEY,2018) 49
ŞEKİL 7: DEPRESYONUN BİLİŞSEL MODELİ (BLACKBURN, JAMES VE FLİTCROFT, 2014:115)..... 54
ŞEKİL 8: BEDENSEL BELİRTİ SEMPTOMLARIN ALTINDA YATAN MEKANİZMALAR (LOOPER VE KİRMAYER, 2002)..... 58

KISALTMALAR

APA	American Psychiatric Association
Bkz.	Bakınız
çev.	Çeviren
EKAR	Ebeveyn Kabul Red Kuramı
DSM 5	The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5
d.	Editör
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
KSE	Kısa Semptom Envanteri
No.	Numara
SCL-90	Semptom Belirleme Listesi
SPSS	Statistical Packet for Social Science
s.	Sayfa
ve diğ.	ve diğerleri
WHO	World Health Organization
NIDA	National Institutes of Health on Drug Abuse
ICD – 11	International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 11
NIMH	The National Institute of Mental Health

GİRİŞ

İnternet, günümüzde vazgeçilmez bir iletişim ve bilgi kaynağıdır. Son yıllarda özellikle akıllı telefonların hayatımıza girmesiyle internet de hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. İnsanlar hayat arkadaşlarını seçmekten, akşam yemeklerini hazırlamaya, bilimsel çalışmalar yapmaktan, eğlenmeye kadar geniş bir yelpazede internetten hizmet almaktadırlar. İnternetin birçok yararı gibi birçok zararını da saymak mümkündür. Bu zararlar arasında sayabileceğimiz internet bağımlılığı, davranışsal bir bağımlılık türüdür ve diğer bağımlılık türlerinden oldukça farklıdır. Bir bireye temelde öğütlenen bağımlı olduğu maddeyi bırakma öğüdü, bu tür bir bağımlılıkta ne yazık ki söz konusu değildir. Bu durumun başlıca nedenleri arasında günümüzde özellikle ergenlerin eğlenceden, eğitime, günlük işlerden, iletişime kadar birçok önemli ihtiyacını internet üstünden gidermesi yatmaktadır. Ülkemizde yapılan bir yaygınlık çalışmasına göre göre 16 - 24 yaş arası bireylerde son 3 ayda internet kullanımı %90.8'dir ve bu oran 2004 yılından beri sürekli artmaktadır (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK] ,2019). Yine benzer bir çalışmada internet kullanmaya başlama yaş ortalaması 9, 6 - 15 yaş arası bireylerin internet kullanımı ise %50,8 olarak verilmektedir (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK] ,2013). Buradan hareketle toplumumuzda internet kullanımının ergen grupta, oldukça yüksek olduğunu söylemek mümkündür. Bu bağlamda, internet kullanımının yaygınlaşması ile internet bağımlılığının da artacağı öngörülmektedir. Bu özel bağımlılık türünü açıklayacak ve yordayacak değişkenlerin belirlenmesi büyük önem taşımaktadır. Bu durumdan hareketle çalışmanın amacı; ergen bireylerdeki internet bağımlılığı düzeyinin, ebeveyn kabul/ red düzeyi, duygu düzenleme ve psikolojik belirtilerle olan ilişkisini incelemek ve bu bağlamda ebeveyn kabul/ red düzeyi, duygu düzenleme ve psikolojik belirtilerin internet bağımlılığını açıklama gücünü ortaya koymaktır. Bunun yanı sıra araştırmada elde edilecek bulgularla ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen bazı önemli faktörleri ortaya çıkarmak ve önleyici ruh

sağlığı kapsamında tavsiyelerde bulunup yeni araştırmalara kapı açmak hedeflenmektedir.

Araştırmanın birinci bölümünde çalışmanın örneklem grubunu içeren ergenlik ve gelişimsel özellikleri incelenmiş. Bunun yanı sıra internet bağımlılığı başta olmak üzere çalışmanın diğer değişkenleri olan ebeveyn kabul/ reddi, duygu düzenleme ve psikolojik belirtilere ilişkin kuramsal yapı özetlenmiş ve alanyazında daha önce yapılmış konu ile ilgili çalışmalar ele alınmıştır. Araştırmanın ikinci bölümünde ise araştırmanın metodolojisi incelenerek, araştırmanın yöntemi ve amacı, evren ve örneklemi, veri toplama araçları verilmiştir. Araştırmanın üçüncü bölümde de bu metodolojiden yola çıkarak çalışma boyunca elde edilen bulguları özetlenmiş, verilerin analizine yer verilmiştir. Araştırmanın son bölümünü oluşturan, dördüncü bölümde ise araştırmanın bulguları doğrultusunda, tartışma, sonuç ve de öneriler sunulmuştur.

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR

Bu bölümde araştırmanın değişkenleri tanımlanmış ve bu değişkenler bağlamında ilgili kuramsal çerçeve özetlenmiştir. İlk olarak araştırmanın çalışma grubu da olan ergen bireylerin içinde bulunduğu gelişimsel dönemle ilgili kuramsal çerçeve özetlenmiş, bunu ana değişken olarak çalışmada yer alan internet bağımlılığı izlemiştir. Devamında ebeveyn kabul reddi, duygu düzenleme ve psikolojik belirtiler ile ilgili kuramsal çerçeve verilmiş ve son olarak ilgili değişkenlerle ilgili yurtiçi ve yurt dışında yapılan çalışmalar özetlenmiştir.

1.1. ERGENLİK

Bu kısımda; ergenliğin doğası ve ergenlik dönemi ile ilgili teorik bilgi ve gelişim görevleri, ergenlik dönemindeki fiziksel, bilişsel ve sosyo duygusal gelişim alanları hakkında bilgilere yer verilmiştir.

1.1.1.Ergenliğin Doğası

UNICEF'e göre 10 ile 19 yaş arasındaki bireyler ergen olarak kabul edilir (Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu [UNİCEF], 2021). Bu bağlamda Dünya çapında 1.2 milyar ergen olduğu düşünülmektedir (Dünya Sağlık Örgütü [WHO], 2021a).

Araştırmacılar ise ergenliğin temelde erken ergenlik (erinlik) (10 -13), orta ergenlik (14 -17) ve geç ergenlik (18 -22) olarak üç bölüme ayrıldığını kabul etmişlerdir (Loose, Graaf ve Zabock,2018:180; Sandrock,2020:16). Ancak tüm bunlara rağmen ergenliğe giriş yaşı her geçen gün değişmektedir. Özellikle gelişmekte olan ülkelerde yaşayan kız çocukların da ergenliğe giriş yaşında erkene kaymalar görülmektedir (Saka ve Neyzi, 2005).

Gelişim uzun soluklu bir yolculuk olarak düşünülmelidir. Birey dünyaya geldikten sonra sırasıyla bebeklik, ilk çocukluk, orta ve son çocukluk, ergenlik, ilk yetişkinlik, orta yetişkinlik ve ileri yetişkinlik gibi birbirinden farklı psikolojik ve fizyolojik özelliklere sahip dönemlerden geçmektedir. Çocukluk ve yetişkinlik arasındaki bir basamak olan ergenlik döneminde birey büyük değişim ve atılımlar yaşamaktadır. Ergenlikle beraber bireyin hem zihinsel becerileri gelişmekte hem de yaşıtlarla ve ebeveynlerle olan iletişimi farklılaşmaktadır. Bunun yanı sıra, ergen hızla kilo ve boy artışı yaşamakta, birincil (*cinsiyet organlar*) ve ikincil (*kızlar için kalça, göğüsler; erkekler için sakal, ses kalınlaşması vb.*) cinsel yapılarda olgunlaşma ve büyüme gerçekleşmektedir. Birey bu büyük değişimler yoluyla başta kimlik edinme olmak üzere yetişkin yaşamında kullanabileceği edimleri sağlamaya çalışmaktadır.

Ergenlik konusunda ilgili alanyazın incelendiğinde yapılan çalışmaların, Antik Yunana kadar dayandığı görülse de ilk önemli kuramcının Hall (1904) olduğu kabul edilir (Cloutıer ve Onur, 2018). Hall (1904) ergenliği iki ciltlik ‘*’Adolescence: Its Psychology and Its Relations to Physiology, Anthropology, Sociology, Sex, Crime, Religion and Education*’’ kitabıyla kuramsallaştırmaya çalışmıştır. Teorik çalışmalar arasında sayabileceğimiz bir başka önemli çalışmada Freud’un (1997:95) psikanalitik gelişim kuramıdır. Freud 1924’de yayınladığı Ergenlikteki Dönüşümler başlıklı çalışmasında; ergenlikle beraber bireyin çocuksu cinsel yaşamda oto erotik olan cinsel içgüdüsünün, nihayetinde bir nesneye kavuşarak, erossun cinsel organın emrine verildiğini belirtir (Freud, 1997:122). Nitekim Freud, dönemi genital dönem olarak isimlendirmiştir. Bu döneme kadar birey duygusal ihtiyaçlarını narsistik bir yolla doyuma ulaştırır ancak bu dönemden sonra ise narsistik nesnelerin bir bölümü gerçek nesnelere yönlenir ve bu sayede birey sadece narsistik değil özgeci davranışlarla insanlara yaklaşır (Geçtan,2018:57). Bir başka deyişle birey kendi içinden toplumsal gerçekliğe geçiş yapar. Toplum tarafından onaylanan değer yargılarını geliştirmek için çalışır. Yine bu döneme girişle beraber, bireyin geçmiş dönemden kalan çözülmemiş çatışmaları tekrardan gün yüzüne çıkmakta ve yeni bir bakış açısıyla çözümler bulunmaya çalışılmaktadır. Bu çözüm bulma süreci aynı zamanda kimlik kazanımı için oldukça önemlidir. Nitekim başarılı atlatılmayan bir

ergenlik döneminin önemli saplanmalara kapı açtığı bilinmektedir.

Ergenliğe girişle beraber bireyin bilinçdışındaki ebeveynlere, olan bakışı da büyük ölçüde farklılaşmaktadır. Ergenlik süresince birey, güçlü ebeveyn imgesinden kurtularak yetişkinliğe ulaşmak için gerekli gücü kendi içinde yaratmayı kabul ile son bulacak ve onların yerini alabilecek yeni bir imge arayışına girmektedir (Gençtan,2017:32). Ergenler bu dönemde ayrıca sosyal yönden kabul edilebilir çeşitli faaliyetlerde bulunarak cinsel enerjileriyle başa çıkmaya da çalışmaktadır. Psikanalitik kurama göre ergenliği başarılı şekilde atlatan bireyler anlamlı sevgi ilişkilerine ve olgun bir kişiliğe sahip olurlar, amaçları doğrultusunda çalışır ve de üretken bir insan olarak varlığını sürdürürler (Gençtan,2017:33).

Psikanalitik kuramcılardan Erikson (1993:234) ise yaşam boyu gelişimi ve gelişimde sosyal doğayı vurgulayan kuramında; ergenlik döneminde bireyin kimlik kazanımına karşı rol karmaşası gelişim görevini yerine getirmesi gerekliliğini savunmuştur. Bireyin sağlıklı kimlik gelişimi için bu krizi başarıyla atlatması gerektiğini belirtmiştir. Erikson'un (1993:235) kuramına göre bireyler bu dönemde sınırlarını keşfetme ve ebeveynlerinden bağımsız olmak için çalışırken, kimlik ve yaşam hedefleri ile ilgili temel çatışmalarını çözme görevini yerine getirmektedir. Bir başka deyişle birey hayatta kendini nerede görmek istediğine ya da nerede görmek istemediğine karar vermektedir.

Erikson'a (1993:235) göre benlik çocukluk çağı özdeşimlerinin toplamının fazlasıdır. Bu dönem içerisinde ergen hem kimliğinin temel iki kaynağı olan çocukluk çağı özdeşimlerini kabul/reddi ve tarihsel sosyal bağlamla ilgilenirken hem de kimlik duygusunun üç temel birleşeni olan cinsiyet rolü, mesleki tercih ve toplumsal rol gelişimi için yeni arayışlar içine girer (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2013:170). Bununla beraber Erikson (1993:237), bu bileşenler arasından en çok kaygı verici olanın mesleki kimlik seçimi olduğunu belirtmiştir. Erikson'un çalışmalarını geliştiren önemli gelişim kuramcılarından Havighurst ise ergenlik dönemi için bireysel ve toplumsal ihtiyaçlardan yolla çıkarak yedi gelişim görevi tanımlamıştır (Cruz, 2021;Çok,2019):

1. Akranlarla olgun ilişkiler kurmak

2. Toplumsal cinsiyet rolü kazanmak

3. Fiziksel yapısını kabullenme ve etkili kullanmak

4. Ebeveyn ve diğer yetişkinlerden duygusal olarak bağımsızlaşmak

5. Aile kurmaya ve ekonomik bağımsızlığa hazırlanmak

6. Değerler kümesi ve etik sisteme sahip olmak

7. Sosyal açıdan sorumlu davranışlarda bulunmak istemek ve başarılı olmak.

İlgili kurama göre bireyin yetişkin yaşamda aktif katılımı ve iyilik halinin devam edebilmesi için temel oluşturan bu gelişim görevleri, tamamlanarak ancak yeni gelişim dönemine sağlıklı şekilde geçiş mümkündür (Cruz, 2021;Çok,2019).

Ergenlik döneminde bireyler birçok değişim yaşar ve bu değişimlere ayak uydurmak için mücadele ederler. Yaşanan bu değişikliklerin 3 temel başlık altında toplanabilir:

1.1.2.Fiziksel Gelişim

Birey ergenliğe girişle beraber büyük bir gelişim hamlesi gerçekleştirir. Ergenliğin başlarında genellikle kızlar erkeklerden daha uzunken, erkekler 14 yaş civarında kızları geçerek daha büyük bir fiziksel büyüme gösterirler. Bunun nedenleri arasında kızların genellikle ergenliğe erkeklere kıyasla daha erken girmeleri gösterilebilmektedir. Ergenlikle beraber yaklaşık olarak boy yılda 10 cm kadar uzar, kızlarda yağ erkeklerde ise kas dokusunda artış gözlemlenir, erkeklerin fiziksel dayanıklılığı artar. Ergenlik boyunca sadece bireyin iskelet ve kas sistemi değil sinir ve endokrin sistemi de gelişir. Birey ilki 13 - 17 yaş arası ikincisi ise 17 yaş ile yetişkinliğin ilk dönemleri arasında gerçekleşen iki büyük beyin gelişim hamlesi yaşar. İlk hamle uzaysal algı ve motor işlevler ile ilgiliyken ikinci hamle serapral korteks ile ilişkilidir (Bee ve Boyd, 2009:201). Serapral korteksteki değişim

duyguların yönetilmesi açısından önemlidir. Özellikle prefrontal korteks yeterli düzeyde gelişmişliğe sahip olana kadar amigdaladan gelen duygusal uyaranları kontrol etmekte zorlanır ve bununla beraber ergenliğin başındaki dopamin düzeyinde ki artış ödül ve risk alma davranışını artırır (Sandrock, 2020:89). Bu bağlamda ergenlerde duyguların ve dürtüsel davranışların yönetilmesinde zorluklar yaşanabileceğini söylemek mümkündür.

Ergenlik döneminde beyinde görülen bir başka değişim de miyelinleşme sürecidir. Anne karnında başlayan miyelinleşme süreci, ergenliğin sonlarında tamamlanır ve bu sürecin tamamlanmasıyla dikkat süresi ile seçici dikkatte önemli ölçüde artış gözlemlenebilir. Ayrıca yine bu dönemde nöronal bağlarda büyük fiziksel değişimler yaşanır. Korpus kallosum kalınlaşır böylece ergen bilgiyi daha rahat işler; akson ve dentrit üretimi ve budama işlemleri hızlanır, ergenin kullandığı nöron bağları kuvvetlenirken kullanılmayan bağlar kaybolur (Çelik, Tahiroğlu ve Avcı, 2008;Giedd, 2008; Sandrock, 2014:357).

Ergenlik döneminde endokrin sistemi de oldukça aktif olarak görev yapar ve anahtar bir rol oynar. Erkekler için androjen, kızlar içinse östrojen hormonlarının bu dönemde oldukça önemli olduğunu söylemek mümkündür. Bu bağlamda, sistemin işleyişini kısaca özetleyecek olursak: Hipofiz bezi, gonadotropik hormonu vasıtasıyla yumurtalık ve testilerdeki bezlerin gelişmesini sağlamasıyla, bu bezlerden erkeklerde testosteron (*androjen grubu hormon*) kızlarda ise östrojen hormonlarının salgılanmasını sağlar, bu hormonlarla etkileşime giren hipofiz bezi adrenalandrojen, tiroit uyarıcı hormon ve genel büyüme hormonlarını da salgılayarak bireyin ergenlikle alakalı gelişim görevlerini tamamlamasına yardımcı olur (Bee ve Boyd, 2009:224). Endokrin sistemindeki bu hareketliliğin birey için özellikle birincil ve ikincil cinsel yapıların gelişmesi için gerekli olduğu bilinmektedir. Testosteron salınımıyla erkeklerde genital organlarda gelişim, boyda uzama, ses değişiklikleri, kızlarda ise bir tür östrojen olan estradiol salınımıyla beraber rahim, iskelet sistemi ve göğüslerin yapısında bir takım değişiklikler meydana gelir (Sandrock, 2014:355). Bunlarla beraber ergenlik döneminde cinsel olgunlaşmanın bir parçası olarak ilk ejakülasyon ve meraj, pubik tüylenme ve son olarak erkeklerde sakalların çıkmaya başladığı gözlenir.

1.1.3.Bilişsel Gelişim

Ergenlik döneminde beyin ve endokrin sistemindeki büyük atılımın bir yansıması olarak bilişsel alanda da bazı önemli değişmeler gözlemlenmektedir. Bu alandaki önemli kuramcılardan Piaget'e göre soyut işlemler olarak tanımlanan bu dönemde bireyin somut referanslar olmaksızın düşünebilme ve varsayımsal hesaplar yapabilme becerisinin başladığı söylenebilir (Bee ve Boyd, 2009:345). Piaget, (1999:86) bu dönemde yaşanan bilişsel değişimi, bireyin mantıksal düşüncesinin somut yapılardan daha büyük bir güçlüğe ve zihinsel çalışma gerektiren soyut yapılara doğru yer değiştirebileceği şeklinde ifade etmiştir

Soyut işlemler döneminde ergenlerin özellikle matematiksel ve bilimsel akıl yürütme, düşünceleri üzerine muhakemede bulunma, orantısal düşünme, değişken kontrolü ve ayırımı üzerine yetkinleştiği gözlemlenir (Ormrod, 2013:299). Bu düşünsel atılımın bir yansıması olarak birey gelecek hakkında karar verme, siyasi ya da felsefi görüşler ya da ideolojiler edinme ve fikir yürütme gibi faaliyetlerde bulunabilmektedir.

Ergenlik döneminde bilişsel alanda yaşanan bir başka önemli durum da ergen benmerkezciliğidir. Benmerkezcilik, bireyin şemalarının içiresinde diğer insanları, deyimlerini veya nesneleri çarpıtarak yorumlamasıdır (Piaget, 1999:96). Benmerkezciliğin yansımalarını ergenin hayatında hayali seyirci ve kişisel efsane olarak tanımlanan bilişsel hatalarla gözlemlemek mümkündür.

Hayali seyirci, ergenin zihninde, davranışları ve düşünceleriyle en az onun kadar ilgili seyircilerdir (Budak,2005:354). Bu bağlamda hayali seyirciler, genellikle ergenin başka bireylerin tepkilerini tahmin etmek ya da ilgi odağı olduğu inancına dayalı olarak ortaya çıkar. Seyircileri de ergen gibi eleştirirken bile ergene hayran ve ergenin bir ilgi merkezi olduğu inancına sahiptirler (Elkind,1967).

Kişisel efsane, ergenin yaşamanın biricik olduğu, diğer insanların olamayacağı kadar ergenin kendini duygusal, zeki ve çarpıcı olarak düşünmesidir (Küçükkaragöz,2010:99). Kişisel efsane nedeniyle ergenler davranışları ne olursa olsun, yaşamın zorluklarından veya problemlerinden hiçbirinin onları

etkilemeyeceğini ya da hiçbir zaman mutlu olamayacakları ya da hep yalnız kalacakları gibi yanlış bir takım inançlar edinebilirler.

1.1.4.Sosyo Duygusal Gelişim

Ergenlik döneminde beyindeki fiziksel gelişimin ve endokrin sistemindeki değişimin de etkisiyle duyguların yönetimi güçleşmektedir. Çoğu ergen bu dönemde zıt duygular yaşayabildiğini belirtmiştir (Demirli ve Arslan, 2018). Bu dönemde ergenlerin yaşadıkları duygusal gelgitler, yalnız kalma istekleri, öfke nöbetleri ve ağlama krizleri içinde bulundukları çevreyi de negatif yönde etkilemektedirler. Bu bağlamda, ergeni olumlu bir aile tutumuyla desteklemeyen ve gelişim dönemini dikkate alarak kendini konumlandıramayan ebeveynler ilerde ergenin daha büyük sorunlarla karşılaşma ihtimalini artırmaktadırlar.

Bireyin ergenlik dönemine girişiyle beraber ebeveyn birey ilişkisi ve birey çevre ilişkisinin de tamamen değiştiği gözlemlenir. Birey için önem bağlamında bu zamana kadar öncelikli olan ebeveynin kendine karşı düşünce ve tutumlarının yerini akran grubunun oluştuğu çevrenin kendi hakkındaki düşünce ve tutumları alır. Birey ile ebeveyn arasındaki ilişkinin şekillenmesinde döneme özgü iki görev oldukça önemlidir. Ergen bir yandan özerklik arzusunu yerine getirmeye ve ebeveynlerinden bağımsızlaşarak bir kimlik oluşturma gayreti içindeyken öte yandan ebeveyn ile bağlanmayı koparmamaya çalışmaktadır (Bee ve Boyd, 2009:603). Özerk olma isteği ergen ve ebeveyn çatışmalarının artmasına neden olurken, bağlanmanın sürme isteği ise ilişkide bir denge mekanizması olarak konumlanarak ergen ebeveyn ilişkisinde ciddi çatlakların önüne geçmektedir. Bu bağlamda, ebeveynlerin durumun sağlıklı kimlik gelişiminin bir parçası olduğunu kabul etmesi ve çocuklarıyla olan ilişkilerinin zarar görmemesi için kendilerini uygun şekilde konumlandırmaları gerekmektedir.

Ergenlik dönemi ilişkilerinde bir başka önemli başlık da yakın ilişkilerdir. Ergenlik döneminin başından itibaren bireylerin yakın arkadaşlıklar kurmak eğiliminde olduğu gözlemlenir. Bu dönemdeki sosyal ilişkiler üzerine önemli kuramcılardan Sullivan ergenlik döneminde ilişkilerin üç aşamalı bir modeli takip ettiğini belirtir. Sullivan'nın modeline göre ergenliğin başlarında gerçekleşen ilk

aşama da yakın ilişkilerin genellikle aynı cins bir akran grubu üyesiyle kurulduğunu, yaş ilerledikçe ikinci aşamada önce cinsel dürtülerin etkisiyle karşı cins ile yakın bir ilişki kurulmaya çalışıldığının, ergenliğin sonlarına doğru son aşamada ise karşı cinsle uzun süreli bir ilişki kurmanın ön plana çıktığı belirtilir (Akt. Burger, 2006:180). Bir başka deyişle, modelle göre birey yetişkinlik hayatında kullanacağı sosyal ilişkileri öğrenmek için adım adım ilerlemekte; önce sosyal ilişkileri nasıl kurup sürdüreceğini ardından ise endokrin sistemindeki bir grup değişikliğinde yardımıyla karşı cinsel nasıl uzun süreli ilişkiler kuracağını öğrenmektedir.

1.2. İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Bu bölümde bağımlılık konusu ve ilişkili kavramlar, madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık ile ilgili özet bilgiler, internet bağımlılığına ilişkin tanı kriterlerine dair alanyazın bilgisi, internet bağımlılığının risk faktörleri, yaygınlığı, internetle ilişkili diğer bağımlılıklar ve internet bağımlılığını açıklayan yaklaşımlara ilişkin alanyazından bilgiler sunulmuştur.

1.2.1.Bağımlılık ve İlişkili Kavramlar

Bağımlılık kavramı Latince mahkûm olmak anlamındaki addicerre kelimesinden türemiştir (Carlson, 2018:490). Keyif verici maddeler ya da farklı davranışsal bağımlılık türleri tarih boyunca bireylerin hayatından yer almışsa da modern anlamda bağımlılığın inceleneceği 1930'lara kadar bağımlılığın bir bozukluk olmasından çok bir karakter zafiyeti yahut ahlaki bir kusur olarak değerlendirildiği ve bunun bir yansıması olarak da tedavi kavramından çok bozukluk sahibi bireyler için ceza kavramının ön görüldüğü gözlenmiştir (National Institutes of Health on Drug Abuse [NIDA], 2020). Bağımlılık kavramının günümüzde pek çok tanımlaması mevcuttur. Örneğin Dünya Sağlık Örgütü [WHO] (2021b), ICD – 10 sınıflandırması içinde bağımlılığı, belirli bir birey için bir zamanlar daha değerli olan diğer davranışlardan bir maddenin veya bir madde grubunun kullanımının çok daha değerli hale gelmesi, maddenin ve madde grubunun kullanımının çok yüksek seviyelerde olduğu fizyolojik, davranışsal ve bilişsel fenomenler kümesi olarak tanımlamaktadır. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems[ICD - 11] sınıflaması içerisinde bağımlıkların iki kategoride incelendiği gözlenmiştir;

Madde kullanımı (*Alkol, Esrar, Sentetik Kannabinoidler, Oiodlar, Sakinleştiriciler, Hipnotik veya Anksiyolitikler, Kokain, Kafein, Halüsünojenler, Uçucu Maddeler, İlaç Kullanımına Bağlı Bozukluklar, Psikoaktifler*) ve bağımlılık yapan davranışlardan kaynaklanan bozukluklar (*Kumar ve Oyun*). Young, Yue ve Ying (2011:6) göre ise bağımlılık, bireyin fiziksel, sosyal, ruhsal, zihinsel ve finansal refahı üzerindeki yıkıcı sonuçlarına rağmen, belirli bir faaliyette bulunmaya veya bir maddeyi kullanmaya yönelik alışılmış kullanımdır. Bir başka önemli tanımlamayı yapan American Psychiatric Association [APA] (2021) ise bağımlılığı, alkol veya diğer uyuşturucuların kullanımının psikolojik veya fiziksel bağımlılık durumu olarak tanımlamış ve terimin genellikle madde bağımlılığı için eşdeğer bir terim olarak kanıksansa da cinsel, internet ve kumar bağımlılıkları gibi davranış bozukluklarının da bağımlılık kavramının içinde yer alabileceğini belirtmiştir. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems [ICD - 11] ile benzer olarak American Psychiatric Association [APA] (2014:231)'nın da, bağımlılıkla ilişkili bozuklukları DSM – 5 Tanı Ölçütleri El Kitabı'nda madde ille ilişkili bozukluklar (*Alkol, Kafein, Kenevir, Varsandıranlar, Uçucular, Opiyatlar, Dinginleştirici, Uyuşturucu ya da Kaygı Gidericiler, Uyarıcılar, Tütün, Diğer*) ve madde ile ilişkili olamayan bozukluklar (*Kumar*) olarak sınıfladığı görülmektedir. Bu bağlamda DSM – 5'in bağımlılıkla ilişkili tanı ölçütleri aşağıda özetlenmektedir (Kring ve diğ., 2015:286).

Madde ile ilişkili bozukluklar on iki ay içerisinde aşağıdaki sorunlu davranışlardan en az 2'si ile kendini gösterir;

- Görevleri yerine getirmede aksama
- Yineleyici şekilde tehlikeli olabilecek durumlarda madde kullanma
- Yineleyici ilişki sorunları
- Maddenin neden olduğu sorunlara rağmen kullanmaya devam etme
- Tolerans
- Yoksunluk

- Niyetlenenden daha yüksek oranda ve sürede madde alımı
- Başarısız kontrol ve azaltma girişimleri
- Maddeyi elde etmek için daha çok zaman harcama
- İş ve sosyal aktiviteleri, hobileri bırakma ya da azaltma
- Madde kullanma konusunda güçlü istek

Bağımlılığın tanımı kadar prognozu da önemli bir durumdur. Nitekim bu prognozun kendine has özelliklerinin, madde bağımlılığının tedavisini oldukça güçleştirdiği görülmektedir. Prognoz ile ilgili olarak sürecin daha yakından anlaşılabilmesi için Ögel (2018a:62) bağımlılıkla ilgili sekiz evre tanımlamıştır;

a) Kişinin henüz maddeyi kullanmaya geçmediği *hazırlık evresi*

b) Genellikle korku ya da merak duygusunun bir sonucu olarak *ilk madde kullanımı evresi*

c) Kontrollü kullanımın ve dilenirse bırakılabileceğinin iddia edildiği madde *kullanımını sürdürme evresi*

d) Sık ve yoğun madde kullanımının yaşandığı *ilerleme evresi*

e) Kurtulma isteğinin ön plana çıktığı *bırakma evresi*

f) Maddeye ilişkin olumlu düşüncelerle karakterize tekrar *madde kullanmayı düşünme evresi*

g) *Tekrar kullanma evresi*

h) ve Son olarak *tekrar başlama evresidir*.

Günümüz de bağımlılık kavramının madde ile ilişkili veya ilişkisiz olmasından bağımsız olarak, kapsadığı birkaç önemli kavram vardır bunları şöyle sıralamak mümkündür;

Tolerans ve Çapraz Tolerans: Bağımlılık ile ilişkili maddenin uzun süreli kullanımı sonrası gelişen, vücudun maddenin ilk alındığı dönemdeki tepkiyi vermeme halidir (Ögel, 2018b:11). Genellikle bireyler vücutlarında, maddenin ilk alındığı dönemdeki etkini yaratabilmek için daha yüksek miktarlarda madde kullanımına gidebilir. Çapraz tolerans ise aynı nöronal mekanizmayı etkileyen maddelerin birine karşı geliştirilen toleransın bir başka madde ile ilişkili olarak da gelişmesidir(Uzbay, 2009).

Geri Çekilme (Yoksunluk): Maddenin sürekli kullanılmamasını takiben, ortaya çıkan zihinsel ve fiziksel olarak tekrar adaptasyonu tanımlar (Auıstın ve Scıarra, 2017:313). Birey vücudundaki yoksunluk belirtilerinden kurtulabilmek için tekrar madde kullanımına yönelebilir.

Depreşme ve Remisyon: Remisyon madde kullanan bir bireyin maddeden uzak kaldığı belirli temiz dönemlerini ifade ederken, bu sürecin sonrasında tekrar maddeye başlamak ve kontrolü kaybederek gerek miktar olarak gerekse davranış olarak eski madde alımına dönülmesi ise depreşmedir (Yılmaz ve diğ., 2014).

Aşerme: Uzun ya da kısa remisyon dönemlerinin sonunda bireyi depreşmeye götüren yoğun madde alım isteğidir (Carlson, 2018:493).

Entoksikasyon: Bellek, yönelim, duygu durum, yargılama ve davranışsal, sosyal ve mesleki işlevselliklerden birinde veya birkaçında, bir maddenin neden olduğu geri dönüşümlü bir sendromdur (Kaya, 2014).

1.2.2.Bağımlılığın Nedenleri

İnsan ile bağımlılık yapıcı madde ve davranışların ilişkisinin oldukça eskiye gittiği görülmektedir. Bu eski ilişki bağlamında bağımlılığın ortaya çıkmasında etkili olan nedenleri şöyle sıralamak mümkündür (Crews ve Boettiger, 2009; Ginige, 2017; Hundleby ve Mercer, 1987; Ögel, 2018:11; Öztürk ve Uluşahin, 2015:514; Regier ve diğ., 1990):

- Depresyon, anksiyete ve bipolar bozukluk başta olmak üzere çeşitli ruh sağlığı bozukluklarının varlığı

- Ebeveyn reddi
- Ebeveynlerden herhangi birinin ya da kardeşlerin bağımlı olması
- Bulunulan sınıfta, aşırı utangaç veya şiddet içeren davranışların olması
- Okul başarısındaki düşüş
- Sosyal becerilerin zayıf olması
- Sapkın davranışları bulunan arkadaş çevresi
- Okul, iş ve aile ortamında madde kullanımının onaylanması
- Kendi kendini tedavi çabaları ve cinsel performans kaybı
- Maddenin kolay elde edilebilir olması ve kullanımının saygınlık getireceği düşüncesi
- Genetik yatkınlık

1.2.3.Bağımlılık Alt Türleri

Bağımlılık kavramı üzerine düşünüldüğünde şüphesiz akla ilk olarak bağımlılık yapıcı maddeler gelmektedir. Ancak günümüzde bağımlılığın sadece maddeler yoluyla değil davranışlar yoluyla da edinildiği gözlemlenmektedir. Nitekim alanyazındaki birçok çalışmada temel olarak bağımlılık kimyasal bağımlılıklar (Madde ile ilişkili bağımlılıklar) ve davranışsal bağımlılıklar olarak iki başlık altında incelenmektedir (American Psychiatric Association [APA], 2021; Thege ve diğerleri 2015; Dünya Sağlık Örgütü [WHO], 2021c)

1.2.3.1. Kimyasal Bağımlılıklar (Madde ile İlişkili Bağımlılıklar)

Madde bağımlılığı, bir ilacın veya başka bir maddenin zihinsel veya fiziksel etkilerini deneyimlemek için alınmasından kaynaklanan, yoksunluktan kaçınmak için sürekli veya periyodik olarak maddenin kullanımıyla karakterize, işlevselliğin

olumsuz etkilenmesine ve yasal sorunlara neden olmasına rağmen maddenin tekrarlı kullanımda ısrar edilen bir bozukluktur (Brahati, 2009:10;Matsumoto,2009:15). Bağımlılık yapıcı maddeler ve etkilerine ilişkin bilgiler Tablo 1'de özetlenmiştir.

Tablo 1: Bağımlılık Yapıcı Maddeler (Sandrock, 2020:446)

	Madde Sınıflaması	**Tıbbi Kullanım**	**Kısa Süreli Etkileri**	**Doz Aşımı**	**Sağlık Riskleri**
Yatıştırıcılar	Alkol	Ağrı kesici	Rahatlama, depresif beyin fonksiyonları	Ölüm, bilinç kaybı	Kazalar, beyin ve karaciğer hasarı, doğum kusurları, ülser
	Barbitüratlar	Uyku ilaçları	Rahatlama, uyku	Ölüm, nefes darlığı, koma	Kazalar, koma, ölüm
	Yatıştırıcılar	Kaygı ilaçları	Rahatlama, yavaşlamış davranışlar	Ölüm, nefes darlığı, koma	Kazalar, koma, ölüm
	Opiyatlar	Ağrı kesici	Taşkın duygular, uyuşukluk,	Ölüm, koma, konvülziyon	Kazalar, kan yoluyla bulaşan hastalıklar (AIDS vb.)
Uyarıcılar	Amfetaminler	Kilo kontrolü	Artmış uyarılmışlık, asabiyet	Asabiyet, baskı hissi, konvülziyomlar	Ölüm, uykusuzluk, hipertansiyon
	Kokain	Anestezi	Taşkın duygular, Artmış uyarılmışlık, asabiyet	Asabiyet, baskı hissi, konvülziyomlar, ölüm	Ölüm, uykusuzluk, hipertansiyon
Halüsünojenler	LSD	-	Halüsinasyonlar, çarpık zaman algısı	Gerçeklik algısının yitimi	Kazalar

1.2.3.2. Davranışsal Bağımlılıklar

Teknolojinin gelişmesi ve yaygınlaşması, kitle iletişiminin ve trendlerin daha

görünür oluşu ile bağımlılık kavramının da kapsamının genişlemesi ve teknolojiyle ilgili belirli kalıpsal davranışlarında madde kullanımına benzer şekilde birey için bir bağımlılık kaynağı olabileceği gözlenmiştir. Grant ve diğerleri (2010) doğal tarih, fenomenoloji, tolerans, komorbidite, örtüşen genetik katkı, nörobiyolojik mekanizmalar ve tedaviye yanıt dâhil olmak üzere birçok alanda madde bağımlılıkları ile benzerlik gösteren çeşitli davranışlarında, olumsuz sonuçlara ilişkin bilgiye rağmen, kısa vadeli ödül üretmesi nedeniyle tekrarlana bileceğini belirtmiştir.

Dünya Sağlık Örgütü [WHO] (2021c) bağımlılık yapan davranışlardan kaynaklanan bozuklukları, bağımlılık üreten maddelerin kullanımı dışındaki tekrarlayan, ödüllendirici davranışların bir sonucu olarak gelişen sıkıntı veya kişisel işlevlere müdahale ile ilişkili klinik olarak önemli sendromlar şeklinde tanımlamıştır. Alanyazın incelendiğinde bu sendromların kapsamının ne olduğu konusunda bir fikir birliğinin olmadığını görülmektedir. Örneğin Thege ve diğerlerinin (2015) çalışmasına göre, bu davranışların kapsamı egzersiz yapma, cinsel davranış, alışveriş, çevrimiçi sohbet, video oyunları ve yemek yeme şeklinde iken Rivere'e (2020) göre ise; kumar, alışveriş, cinsel davranış, yemek yeme, oyun oynama ve internet bağımlılığı şeklindendir. Marazziti ve diğerleri (2014) bu grubu, patolojik kumar, kompulsif alışveriş, TV/ internet / sosyal ağ / video oyunu bağımlılıkları, işkoliklik, seks ve ilişki bağımlılıkları, ortoreksiya ve aşırı egzersiz sendromları şeklinde tanımlamışlardır.

1.2.4.İnternet Bağımlılığı

Eğitim, iletişim ve askeri amaçlar doğrultusunda ortaya çıkan internetin son on yılda özellikle akıllı telefon teknolojisi ile birlikte günlük hayatın olmazsa olmazları arasına girdiği söylenebilir. Ülkemizde ve dünyada her geçen gün artan internet kullanımının; yapılan yaygınlık çalımlarına göre, ülkemizde 16-74 yaş arasındaki bireylerde 2020 itibariyle %79, küresel olarak ise kullanım oranının %49.9 olduğu ve kullanımın her geçen gün arttığı gözlenmiştir (Dünya Bankası, 2017; Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2020). İnternet kullanımında ki bu büyük yaygınlaşmayla beraber araştırmacılar için bir başka önemli konu da internetin zararlı etkilerinin ne olabileceği şeklindedir. Bu bağlamda alanyazın incelendiğinde birçok

farklı internet bağımlılığı tanımlamasına ulaşmak mümkündür. Örneğin American Psychiatric Association [APA] (2021), internet bağımlılığını kısaca sıkıntıya ve bozulmaya yol açan aşırı veya takıntılı çevrimiçi ve çevrimdışı bilgisayar kullanımıyla karakterize bir davranış kalıbı şeklinde tanımlamıştır. Young (2007) internet bağımlılığını, son on yılda yapılan araştırmalarla, bir bireyin çevrimiçi kullanımını ilişkisel, mesleki ve sosyal sorunlara neden olabileceği ölçüde kontrol etme yeteneğini etkileyen yeni ve genellikle fark edilmeyen bir klinik bozukluk olarak tanımladığını bildirmiştir. Kendell (1998) internet bağımlılığının, psikolojik bir bağımlılık olduğunu belirtirken, internet ile ilgili faaliyetlere artan bir yatırım, çevrimdışıyken hoş olmayan duygular, çevrimiçi olmanın etkilerine karşı toleransın artması ve sorunlu davranışların reddedilmesi ile karakterize olduğunu bildirmiştir.

Feindel (2019:11) internet bağımlılığı konusundaki kavram kargaşasına dikkat çekerek, internet bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı, bilgisayar oyunları bağımlılığı, Chat/sohbet bağımlılığı, patolojik internet kullanımı, patolojik bilgisayar kullanımı kavramlarının aynı anlama geldiğini ve bu kavramların bireyin bilgisayar kullanımı üzerinde kontrolünü kaybettiği, zamanının çoğunu sanal dünyada geçirdiği ve geri kalan her şeyi ihmal ettiği bir yapı olarak tanımlanabileceğini belirtmiştir.

Ögel (2012:94) madde bağımlılığına benzer şekilde internet bağımlılığın da evrensel bir prognoza sahip olduğunu belirterek, beş farklı evre tanımlamıştır:

a) Ben bağımlı olmam, kontrol edebilirim gibi yanlış düşüncelerle karakterize, *internet kullanımını yoğunlaştırma evresi,*

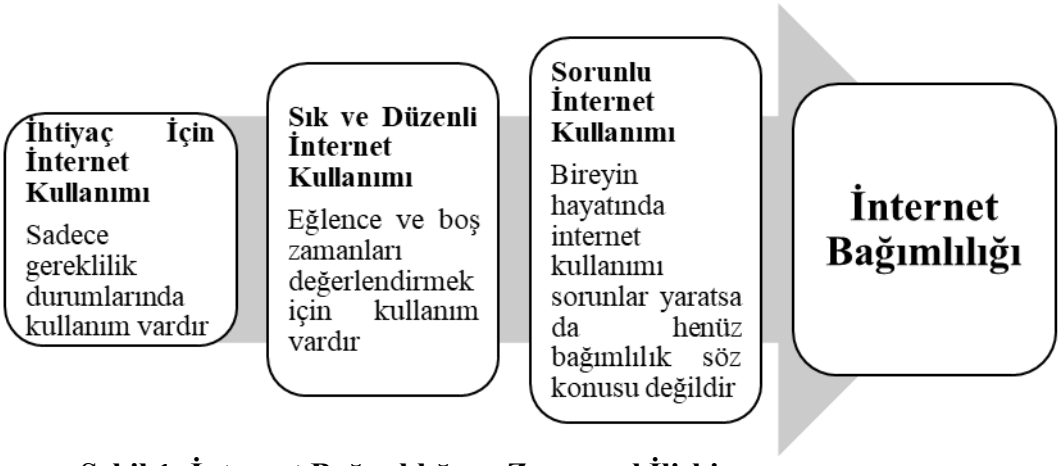
b) Psiko sosyal sorunların ortaya çıkmaya başladığı *ilerleme evresi*

c) Kurtulma isteğiyle karakterize *bırakma evresi,*

d) Bireyin internet kullanımına ilişkin fikirlerin yumuşadığı *tekrar kullanmaya başlama evresi*

e) ve *eskiye dönme evreleridir.*

Yalçın ve Karaçetin (2016:528) bağımlılığın gelişmesinde ve seyrinde zamansal ilişkiye dikkat çekerek, süreci düşük kullanımdan yüksek kullanıma doğru düzenlemişlerdir.



Şekil 1: İnternet Bağımlılığı ve Zamansal İlişki

İnternet kullanımına ilişkin bir başka önemli konu da, internet bağımlılığının yaygınlığıdır. Bu bağlamda yapılan çalışmalardan en önemlilerinden birinin Cheng ve Li (2014) tarafından yapılan 1996' dan 2012' ye kadar olan çalışmaların incelendiği, 31 ülkeden 89.281 katılımcının dâhil olduğu meta analiz çalışması olduğu görülmektedir. Bu çalışmaya göre, % 6.0' lık bir genel yaygınlık tahmini verilmiştir. Yine küresel olarak problemli internet kullanımı konusunda Doğu ve Güney Asya ülkelerinde daha fazla olmak üzere ergenlerde %4 – 19.1, yetişkinlerde %0.7 – 18.3 aralığında bir yaygınlık yüzdesi verilmektedir (Yalçın ve Karaçetin, 2016:532). Ülkemizde ise yedi farklı ilde 14 -20 yaş arası bireylerle yapılan bir başka yaygınlık çalışmasına göre genel yaygınlık %10.1 olarak ifade edilmiştir (Günüç ve Kayri, 2010).

Chebbe ve diğerleri (2020) internet bağımlılığının birçok yıkıcı sonucu olabileceğine işaret etmişlerdir. Yapılan birçok farklı çalışmada da internet bağımlığının fiziksel, sosyal ve psikolojik olmak üzere birçok sonucu olduğu gözlenmiştir (Feindel;2019:15; El-Hameed ve Mohammed, 2020; Kratzer and Hegerl ,2008;Ögel,2018b:215; Ögel, 2012:76). Bu sonuçlar Tablo 2 de özetlenmiştir.

Tablo 2: İnternet Bağımlılığının Fiziksel, Sosyal ve Psikolojik Alanlarda Yarattığı Sorunlar (Feindel;2019:15; Ögel,2018b:215; Ögel, 2012:76):

Bedensel Sorunlar	**Sosyal Sorunlar**	**Psikolojik Sorunlar**
Carpal Tunnel Sendromu Göz ile ilişkili şikâyetler Uyku ve Yeme sorunları Baş ve sırt ağrıları Öz bakımda düşme Tendon iltihaplanması ve parmaklarla ilgili çeşitli sorunlar Yağ metabolizması sorunları Gece gündüz ritminin bozulması	Gerçek ilişkilerin azalması ve ihmali Düşen iş ve akademik başarı Yalıtılmışlık ve yalnızlık Aile üyeleriyle sorunlar ve partner kaybı Günlük işlerin ihmali Düşünce, duygu ve davranışların ifadesinde fakirleşme Sosyal sapma davranışları	İçe dönüklük, kaçınganlık ve sosyal yaşamdan çekilme Konsantrasyon sorunları Anti sosyal davranışların beslenmesi Olumlu davranışların içselleştirilmesin de güçlük Fobiler Depresyon Değersizlik ve çaresizlik duyguları Olgunlaşamama

1.2.4.1. Tanı Yaklaşımları

İnternet bağımlılığı ile ilgili en önemli konulardan birisi de tanı sınıflama sistemlerinde henüz bir tanı grubu olarak yer almamasıdır. Bu durumun, ilgili çalışmacıları alkol bağımlılığı, patolojik kumar bağımlılığı gibi kabul edilmiş tanı ölçütlerinden ve alanyazından yola çıkarak kendi tanı ölçütlerini geliştirmeye yönlendirdiği görülmektedir. Bu bağlamda başta alandaki ilk çalışmalardan kabul edilen Goldberg'in (1996) olmak üzere önemli çalışmacılardan Young (1998), Suller (1999), Beard ve Wolf (2001), Shapira ve diğerleri (2003) ile Tao ve diğerlerinin (2009) tanı ölçütleri sunulmuştur.

Goldberg (1996)'e göre Tanı Kriterleri

Goldberg (1996)'e göre internet bağımlılığı, aşağıdaki en az üç alanda, 12 aylık dönem içerisinde herhangi bir zamanda ortaya çıkan klinik olarak önemli bozulmaya veya sıkıntıya yol açan durum olarak işaret edilmiştir:

A. Aşağıdakilerden herhangi biri ile tanımlanan tolerans:

1. Doyuma ulaşmak için artan internet kullanımı

2. Aynı süreli kullanımda doyumun önemli ölçüde azalması

B. Aşağıdakilerden herhangi biri şeklinde yoksunluk gösterme

1. Karakteristik yoksunluk sendromu

I. Ağır ve uzun süreli internet kullanımının kesilmesi (veya azalması).

II. Aşağıdakilerden en az ikisi, kriter A'dan sonra ki birkaç gün ile bir ay arasında gelişmesi:

a. Psiko motor ajitasyon

b. Kaygı

c. İnternette olup bitenler hakkında takıntılı düşünceler

d. İnternet ile ilgili fanteziler veya rüyalar

e. Parmakların istemli veya istemsiz tuşa basma hareketleri

III. Kriter II' deki semptomlar sosyal, mesleki veya başka bir önemli işleyiş alanında sıkıntıya veya bozulmaya neden olur.

2. Geri çekilme semptomlarını hafifletmek veya önlemek için internet veya benzeri bir çevrimiçi hizmet kullanımı

C. İnternete genellikle amaçlanandan daha sık veya daha uzun süre erişim

D. İnternet kullanımını azaltmak veya kontrol etmek için ısrarcı bir istek veya başarısız çabalar

E. İnternet kullanımıyla ilgili faaliyetlere (örneğin, İnternet kitapları satın almak, yeni tarayıcılarını denemek, internet satıcılarını araştırmak, indirilen materyallerin dosyalarını düzenlemek vb.) çok zaman harcanmak

F. İnternet kullanımı nedeniyle önemli sosyal, mesleki veya eğlence faaliyetlerinden vazgeçme veya azaltma

G. İnternet kullanımının neden olduğu veya şiddetlendirdiği olası kalıcı veya tekrarlayan fiziksel, sosyal, mesleki veya psikolojik sorunlara (uykusuzluk, evlilik problemleri, sabah erken randevulara gecikme, ihmal) neden olmasına rağmen internet kullanımına devam etme.

Young (1998)'a göre Tanı Kriterleri

Young'a (1998) göre internet bağımlılığını tanımlamak için aşağıdaki sorulardan beş veya daha fazlasına "evet" cevabını veren katılımcılar bağımlı internet kullanıcıları olarak sınıflandırılmışlardır:

1. Düşüncelerinizi internetle meşgul olarak hissediyor musunuz (önceki çevrimiçi aktiviteyi düşünme veya bir sonraki çevrimiçi oturumu planlama, düşleme)

2. Doyuma ulaşmak için interneti artan miktarlarda kullanma ihtiyacı hissediyor musunuz?

3. İnternet kullanımını kontrol etmek, azaltmak veya durdurmak için defalarca başarısız girişimlerde bulundunuz mu?

4. İnternet kullanımını kesmeye veya durdurmaya çalışırken huzursuz, karamsar, depresif veya sinirli hissediyor musunuz?

5. Başlangıçta amaçlanandan daha uzun süre çevrimiçi kalıyor musunuz?

6. İnternet nedeniyle önemli bir ilişki, iş, eğitim veya kariyer fırsatını kaybetme riskine girdiniz mi?

7. İnternetle olan ilişkinizin kapsamını gizlemek için aile üyelerine, bir terapiste veya diğer insanlara yalan söylediniz mi?

8. İnterneti problemlerden kaçmanın veya disforik bir ruh halini (ör. çaresizlik, suçluluk, kaygı, depresyon) rahatlatmanın bir yolu olarak kullanıyor musunuz?

Suller'e (1999) göre Tanı Kriterleri

1. *İnternet faaliyetleri tarafından giderilen ihtiyaçların sayısı ve türleri*. İhtiyaçlar fizyolojik, içsel, kişilerarası ve ruhsal olabilir. İnternet yoluyla ne kadar çok ihtiyaç karşılanırsa, siber alanın kişi üzerindeki etkisi o kadar güçlü olur.

2. *Temel yoksunluk derecesi*. Altta yatan bir ihtiyaç ne kadar engellenirse, reddedilirse veya ihmal edilirse, kişinin istediklerini yapabildiği yer arama eğilimi artar. Bu bağlamda internet çeşitli ve kolayca erişilebilen bir ortam olduğundan, bu durumu gidermek için olgun bir hedef görevi görür - özellikle de yoksunluğun kaynağı kişinin yüz yüze yaşamı olduğunda.

3. *İnternet etkinliğinin türü*. İnternet kullanımının çeşitli yönleri vardır. Oyunlar, yazılım oluşturma ve bilgi edinme gibi. Bazı etkinlikler sosyal değildir.

Bazı kişilerarası oyunlar rekabet etrafında tasarlanmıştır, diğer bazıları ise tamamen sosyaldir. Ortamlar, eşzamanlı ve eş zamansız iletişimi içerebilir (örneğin, e-postaya, Chat vb.). Farklı türlerdeki İnternet etkinlikleri, farklı ihtiyaçları nasıl etkilediklerine göre büyük ölçüde değişebilir. Çeşitli özellikleri birleştiren ortamlar daha geniş bir ihtiyaç yelpazesine hitap edebilir ve sonuç olarak daha büyüleyici olabilir. Örneğin, oyun ve sosyalleşme, sohbet veya e-posta ya da görsel ve metin paylaşımı içeren topluluklar, birçok düzeyde çok çekici olabilir.

4. *İnternet faaliyetlerinin yüz yüze düzeydeki işlevsizlik üzerindeki etkisi*. Sağlık ve hijyen, iş başarısı ve akran, arkadaş ve de aileyle olan ilişkilerde bulunma, işlevselliğin önemli özelliklerindendir. Patolojinin derinliği bu özelliklerden ne ölçüde kaçınma yaşandığıyla ortaya çıkmaktadır.

5. *Öznel sıkıntı duyguları*. Artan depresyon, hayal kırıklığı, yabancılaşma, suçluluk ve öfke duyguları, patolojik internet kullanımının uyarı işaretleri olabilir. Kişi bu duyguları siber yaşamı veya kişisel yaşamıyla ilişkilendirebilir.

6. *İhtiyaçlar konusunda bilinçli farkındalık*. İnsanlar motivasyonlarını anladıklarında, zorunlu internet kullanımına yol açan bilinçsiz "şeye" daha iyi karşı koyabilirler. Siber dünyada bastırılmış ihtiyaç ve istekleri "harekete geçirmek", sonsuza kadar tekrarlanması gereken katartik bir faaliyet olacaktır.

7. *Deneyim ve katılım aşaması*. Yeni kullanıcılar, internetin sunduğu büyüleyici fırsatlara hayran kalabilirler. Ancak İhtiyaçların yeteri düzeyde karşılanmaması ve ortaya çıkan hayal kırıklığı ile birey "gerçek" dünyaya geri dönenebilir ya da bazı tecrübeli kullanıcılar, yoğun şekilde bağımlılık yaratan tuzakları anlar ve kaçınabilir.

8. *Öznel ve siber yaşamın dengesi ve entegrasyonu*. İdeal koşullar altında, çevrimiçi etkinliklere ve arkadaşlara bağlılık derecesi, çevrimdışı etkinliklere, arkadaşlara ve aileye bağlılıkla dengelenir. Patolojik İnternet kullanımı, genellikle kişinin yüz yüze yaşamından tamamen izole edilmiş ve hatta "gerçek" dünyadan algılanan izinsiz girişlere karşı korunmuş bir çevrimiçi yaşamla sonuçlanır.

Beard ve Wolf'a (2001) göre Tanı Kriterleri

A. Aşağıdakilerden tümü mevcut olmalıdır:

1. İnternetle meşgul olma (önceki çevrimiçi etkinliği düşünme veya bir sonraki çevrimiçi oturumu düşleme).

2. Doyuma ulaşmak için interneti artan miktarda kullanma ihtiyacı.

3. İnternet kullanımını kontrol etmek, azaltmak veya durdurmak için başarısız girişimlerde bulunma.

4. İnternet kullanımını kesmeye veya durdurmaya çalışırken huzursuz, karamsar, depresif veya sinirli olma.

5. Başlangıçta amaçlanandan daha uzun süre çevrimiçi kalma

B. Aşağıdakilerden en az biri mevcut olmalıdır:

1. İnternet nedeniyle önemli bir ilişki, iş, eğitim veya kariyer fırsatını tehlikeye veya riske atma.

2. İnternet ile olan ilişkisinin kapsamını gizlemek için aile üyelerine, terapiste veya diğerlerine yalan söyleme.

3. İnterneti problemlerden kaçmanın veya disforik bir ruh halini (ör. çaresizlik, suçluluk, kaygı, depresyon) rahatlatmanın bir yolu olarak kullanma.

Shapira ve Diğerlerine (2003) göre Tanı Kriterleri:

A. Aşağıdakilerden en az biri ile kendini gösteren internet kullanımıyla uyumsuz meşguliyet;

1. Karşı konulamaz olarak deneyimlenen internet kullanımıyla ilgili kaygılar.

2. Planlanandan daha uzun süre boyunca internetin aşırı kullanımı.

B. İnternetin kullanımı veya kullanımıyla ilgili meşguliyetler nedeniyle sosyal, mesleki veya diğer önemli alanlarında klinik olarak problem veya bozulmaya neden olma.

C. Aşırı internet kullanımı, yalnızca hipomani veya mani dönemlerinde meydana gelmez ve diğer Eksen I bozuklukları tarafından daha iyi açıklanamaz.

Tao ve Diğerlerine (2009) göre Tanı Kriterleri

A. Aşağıdakilerin tümü mevcut olmalıdır

1. İnternetle meşgul olma (önceki çevrimiçi etkinliği düşünür veya bir sonraki çevrimiçi oturumu düşler, planlar)

2. İnternet aktivitesi olmayan birkaç günü takiben disforik bir ruh hali, anksiyete, sinirlilik ve can sıkıntısı ile kendini gösteren yoksunluk belirtileri.

B. Aşağıdakilerden en az biri mevcut olmalıdır (veya daha fazlası)

1. Doyuma ulaşmak için gerekli internet kullanımında belirgin artış.

2. Sürekli istek ve / veya internet kullanımını kontrol etme, engelleme veya durdurma yönündeki başarısız girişimler

3. Tekrarlayan fiziksel veya psikolojik bir problemin internet kullanımından kaynaklı olduğu veya şiddetlendiği bilgisine rağmen aşırı internet kullanımına devam etme.

4. İnternet kullanımının doğrudan bir sonucu olarak önceki hobiler ve eğlencelere ilgi kaybı.

5. Disforik bir ruh halinden kaçmak veya rahatlatmak için interneti kullanımı (ör. çaresizlik, suçluluk, kaygı duyguları)

C. Dışlama kriteri

1. Aşırı internet kullanımı, psikotik bozukluklar veya bipolar I

bozuklukla daha iyi açıklanamaz

D. Klinik olarak bozukluk kriteri

1. Önemli bir ilişki, iş, eğitim veya kariyer fırsatlarının kaybı dâhil olmak üzere fonksiyonel bozukluklar (azaltılmış sosyal, akademik ve çalışma yeteneği)

E. Süre kriteri

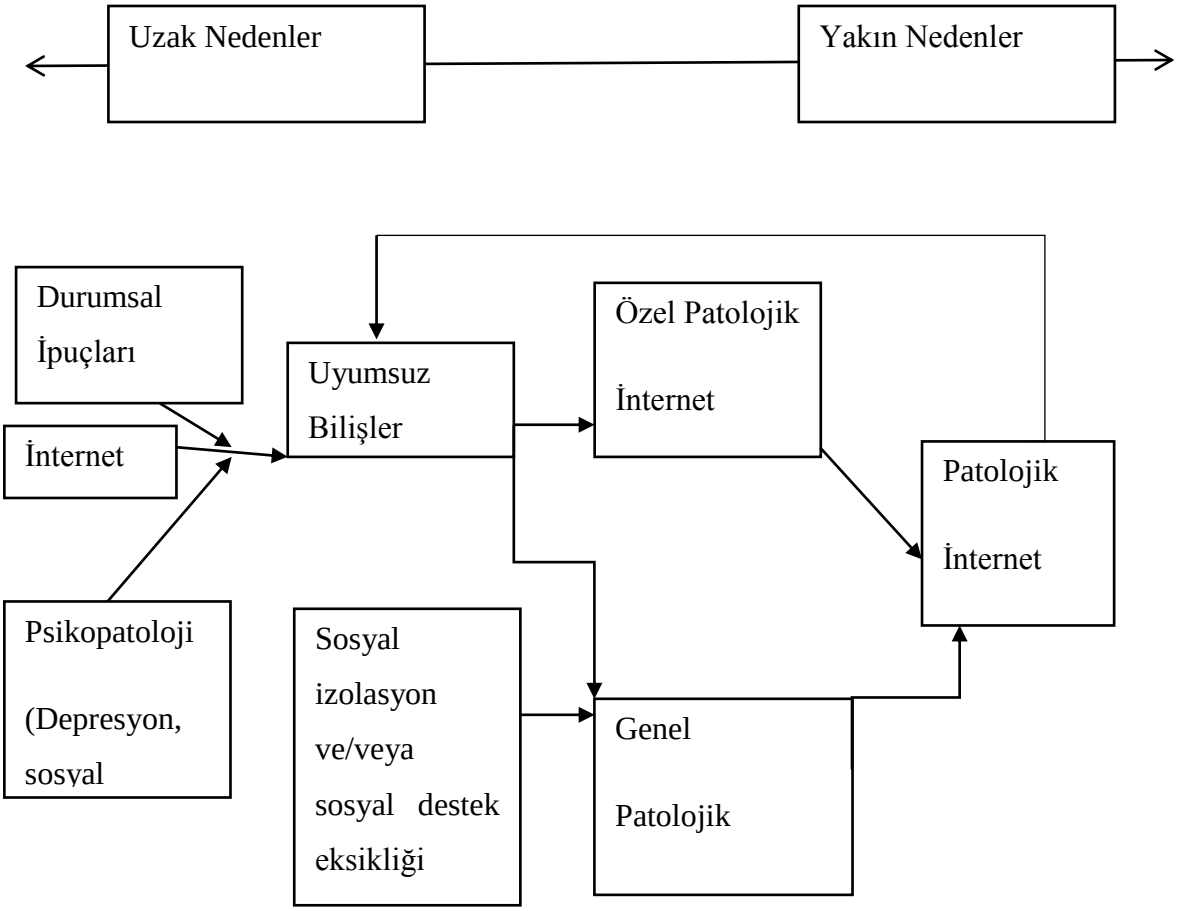
1. Günde en az 6 saat internet kullanımı (iş dışı / akademik olmayan) olmak üzere 3 aydan fazla sürmüş olmalıdır.

1.2.4.2. İnternet Bağımlılığını Açıklayan Yaklaşımlar

Bilişsel Davranışçı Model

Bilişsel davranışçı perspektif ile internet bağımlılığını inceleyen Davis (2001) internet bağımlılığı terimi yerine özel ve genel olmak üzere iki başlıkta incelediği patolojik internet kullanımı teriminin tercih edilmesi gerektiğini belirtmiştir. Davis'a (2001) göre özel patolojik internet kullanımı, internetin sadece belirli bir yönü ile ilgili ve birden fazla işlevden tamamen bağımsız iken genel patolojik internet kullanımı, internetin genel çok boyutlu aşırı kullanımını içermektedir. Bir başka deyişle genel patolojik internet kullanımı net bir hedef olmaksızın çevrimiçi zaman kaybetmeyi kapsamaktadır.

Bilişsel-davranışçı modelin en merkezi faktörü ise, uyumsuz bilişlerin varlığıdır. Bu bağlamda süreç daha yakından incelendiğinde: Bireyin kendisini ve dünyayı olumsuz olarak algılaması, olumsuz bilişlerin gelişimine sebep olmakta ve bu bilişleri geliştiren bireylerin olumsuz duygularıyla baş etmek amacıyla internete yöneldiği gözlemlenmektedir (Davis, 2001). Şekil 2'de de özetlendiği gibi uyumsuz bilişler hem birey için genel ve özel patolojik internet kullanımında etki hem de bir sonuç durumundadır.



Şekil 2: Davis 'in Bilişsel Davranışçı Modelli (Davis,2001)

Young 'un Üç Kategori Modeli

Young (1997), internet bağımlılığının nedenleri açıklarken daha çok internetin birey için sunduğu kolaylıklar ya da kişisel faydalara vurgu yapmıştır ve nedenlerin üç başlık altında toplanabileceğini belirtmiştir:

- *Sosyal Destek:* Birbirleriyle uzun süre, internet aracılığı ile aynı çevrede bulunan bireylerin aslında, bir topluluk duygusu oluşturarak yüksek derecede aşinalık sağlayabildiği gözlenmektedir. Tüm topluluklar gibi, bu toplulukta kendi değerleri, standartları, dili, işaretleri ve normlarıyla bir alt kültür grubu haline gelebilmektedir. Bu bağlamda bireyler grup içerisinden yakın arkadaşlar edinebilmekte hatta partner seçebilmektedirler. Bireyler benzer fikirlere sahip bu

grup içerisinde günlük hayatların da paylaşmaktan çekindiği fikirlerini rahatça dile getirebilmektedir. Bunun yanı sıra özellikle düşük benlik saygısı, reddedilme korkusu ve daha yüksek bir onay ihtiyacına sahip bireylerin bu tür sosyal topluluk inşası yoluyla gerçek hayattaki kişilerarası zorlukların üstesinden gelmek için interneti kullanmalarının da sosyal destek bağlamında değerlendirilmesi mümkündür.

- *Cinsel Tatmin*: Kendini çekici hissetmeyen ya da güvenlik ve sağlık konusunda endişeli bireyler için sanal seks cinsel dürtüleri yerine getirmek için nihai anonim ve güvenli seks yöntemi olarak algılanabilmektedir. Ayrıca bireyler için sohbet odaları vb. platformalar sanal seksin her türlüsüne (fetişizm, çeşitli cinsel yönelimler vb.) rahat bir ulaşım aracı olarak konumlanabildiği görülmektedir.

- *Bir Karakter Yaratma*: İnternet ortamı birey için idealindeki karaktere daha yakın bir avatar oluşturma imkânı sunmaktadır. Bireyler bu imkân doğrultusunda ideal benliklerine daha yakın olarak bir benlik sunumu gerçekleştirebilmektedir. Ancak gerçek benliğinin sanal ortamda olduğuna inanan birey için internet daha büyük bir cazibe merkezi haline gelmekte, bunun bir devamı olarak da bireyin sanal yaşamının gerçek hayattaki yaşantısının önüne geçtiği gözlemlenebilmektedir.

Grohol Süreç Modeli

Grohol (2019) internet bağımlılığını bir sürecin parçası olarak değerlendirmiştir. Grohol'e (2019) göre üç adıma ayırabileceğimiz bu süreç şöyle özetlenmiştir;

- İnternet bağımlısı olan çoğu insan için, internetin yeni bir gelişme olduğu gözlenmiştir. Kendilerini yeni bir ortama alıştırmanın ilk aşamasında bireyler genellikle *alışma (veya büyülenme) aşaması* yaşayarak internette çok uzun süreler harcayabilmektedir.

İnternetin bilindik hale gelmesiyle *hayal kırıklığı aşaması* yaşanır. Bu aşamada kullanımda bir düşüş gözlenebilmektedir.

Böylece son aşama olarak d*engeye ulaşma aşamasına* geçildiği

gözlemlenmektedir.

Grohol (2019) bazı bireylerin alışma (veya büyülenme) aşamasında saplanarak asla bunun ötesine geçmediklerini belirtmiştir. Model, mevcut çevrimiçi kullanıcılar için ise çevrimiçi buldukları dönemde yeni bir etkinlik için benzer aşamaların yaşanabildiğini vurgulamaktadır. Sonuç olarak bazı bireyler için entegrasyon uzun sürse de zamanla bireylerin interneti yaşamlarına sorumlu bir şekilde entegre ederek bu süreci sağlıklı olarak bitirilebildikleri belirtilmiştir.

Nöropskikolojik Model

Madde ile ilişkili ya da davranışsal olmasından bağımsız olarak bağımlılıkların beynin nörokimyası üzerinde de etkili süreçler olduğu gözlemlenmiştir. Ginige (2016) internet bağımlılığının özellikle korteks düzeyinde tam anlamıyla gelişimini tamamlamamış dolayısıyla muhakeme ve yönlendirme gücü zayıf olarak nitelendirebileceğimiz ergenlik dönemindeki beyin yapısı için madde ile benzer etkilere neden olabileceğini belirtmektedir.

Shaw ve Black (2008) ise bağımlılık kavramının daha çok ödül mekanizmalarıyla yakından ilişkili olduğunu vurgulayarak, seratonin ve dopamin gibi ödül duygusu ile ilişkili nörotransmiterlerde internet bağımlılığı ile yaşanacak nörokimyasal değişime işaret etmiştir.

Biyopsikososyal Model

Feindell (2015:47) bireyde internet bağımlılığının oluşması üzerinde çok faktörlü bir yapının etkili olduğunu belirtmiştir. Bu faktörleri biyopsikososyal model çerçevesinde gruplayan Feindell (2015:47); Biyolojik (*bedensel sakatlıklar, fizyolojik rahatsızlıklar vb.*), sosyal (*örnek alınan kişiler, kullanım eğitimi, referans kişi eksikliği, aile içi sorunlar, kolay erişilebilirlik, travmalar, yas*) ve psikolojik nedenlerin (*mobbing, depresyon, dehb, konuşma bozuklukları vb*.) bireyin internet bağımlılığı riskini artırdığını vurgulamıştır.

1.2.4.3. İnternete İlişkin Diğer Bağımlılıklar

İnternet bağımlılığı konusunda internete neden girildiği kadar interneti bir

araç olarak kullanarak neler yapıldığı da önemli bir durumdur. Bu durum genel olarak internet bağımlılığı alt tipleri bir başka deyişle internete ilişkin diğer bağımlılıkların konusudur. Young ve diğerleri (1999) internet bağımlılığının, çok çeşitli davranışları ve dürtü kontrol problemlerini kapsayan geniş bir terim olduğunu belirterek, internet bağımlılığının beş alt türünü kategorize etmiştir:

1. *Siber cinsel bağımlılık* – Cinsel içerikler için yetişkin web sitelerinin zorunlu kullanımı.

2. *Siber ilişki bağımlılığı* - Çevrimiçi ilişkilerde aşırı katılım

3. *Net zorunluluklar* - Takıntılı çevrimiçi kumar, alışveriş veya çevrimiçi ticaret.

4. *Bilgi yüklemesi* - Zorlayıcı web sörfü veya veri tabanı aramaları.

5. *Bilgisayar bağımlılığı* - Takıntılı bilgisayar oyunu oynanması.

Ögel'de (2018a:327) çalışmasında benzer olarak internet bağımlılığına ilişkin beş alt tip tanımlamıştır:

- *Oyunlar:* Bilgisayar veya video oyunu bağımlılığı, günlük yaşamı engelleyen bilgisayar ve video oyunlarının aşırı veya zorunlu kullanımıdır. Kullanıcılar, kendilerini diğer sosyal iletişim biçimlerinden izole ederek zorlayıcı bir şekilde oynayabilir ve daha geniş yaşam olayları yerine neredeyse tamamen oyun içi başarılara odaklanabilir. (Weinstein, 2010)

- *Mesajlaşma:* Günümüzde internetin önemli bir kullanım alanı da iletişimdir. Ancak bireyler özellikle çeşitli platformların yaygınlaşması ve anlık mesajlaşma özelliklerinin aktif kullanılmasıyla beraber sürekli çevrimiçi olma ihtiyacı ya da kolay ulaşılabilir olma durumunu yaşamaktadır.

- *Sosyal Medya:* Sosyal medya bağımlılığı, günlük hayatın diğer yönlerini etkileyecek miktarda sosyal medya platformlarını kullanarak çok fazla zaman harcayan bireylere atıfta bulunmak için kullanılmaktadır (Grau, Kleiser ve

Bright, 2019)

- *Kumar:* Bu yapıda kumar bozukluğunun yanı sıra bireylerde genellikle internet bağımlılık oranlarında da yüksek olduğu gözlenmektedir (Ögel, 2012:38)

- *Pornografi:* İnternet pornografik içeriklerin yaygınlaşması ve ulaşımının kolaylaşması bağlamında önemli bir kaynaktır. Belirli bir noktaya kadar kabul edilebilir olan pornografi tüketimi obsesif olarak sürekli akla gelmesi, kompulsif bağlamda gün içinde çokça izlenmesi bu bağlamda yalnız olunan zamanların sürekli kollanması, günlük işlevsellikte bozulmaların yaşanması ve uygusuz yerlerde izleme ve uyarılma yaşaması gibi durumlar ile patolojik bir tablo olarak değerlendirilebilmektedir.(Yalçın ve Karaçetin, 2016:539)

1.3.EBEVEYN KABUL REDDİ

Bu bölümde Ronald Rohner (1975) öncülüğünde geliştirilen ebeveyn kabul red kuramı, kurama bağlı boyutlar ve alt kuramalar hakkında bilgi verilmiştir.

1.3.1.Ebeveyn Kabul Red Kuramı

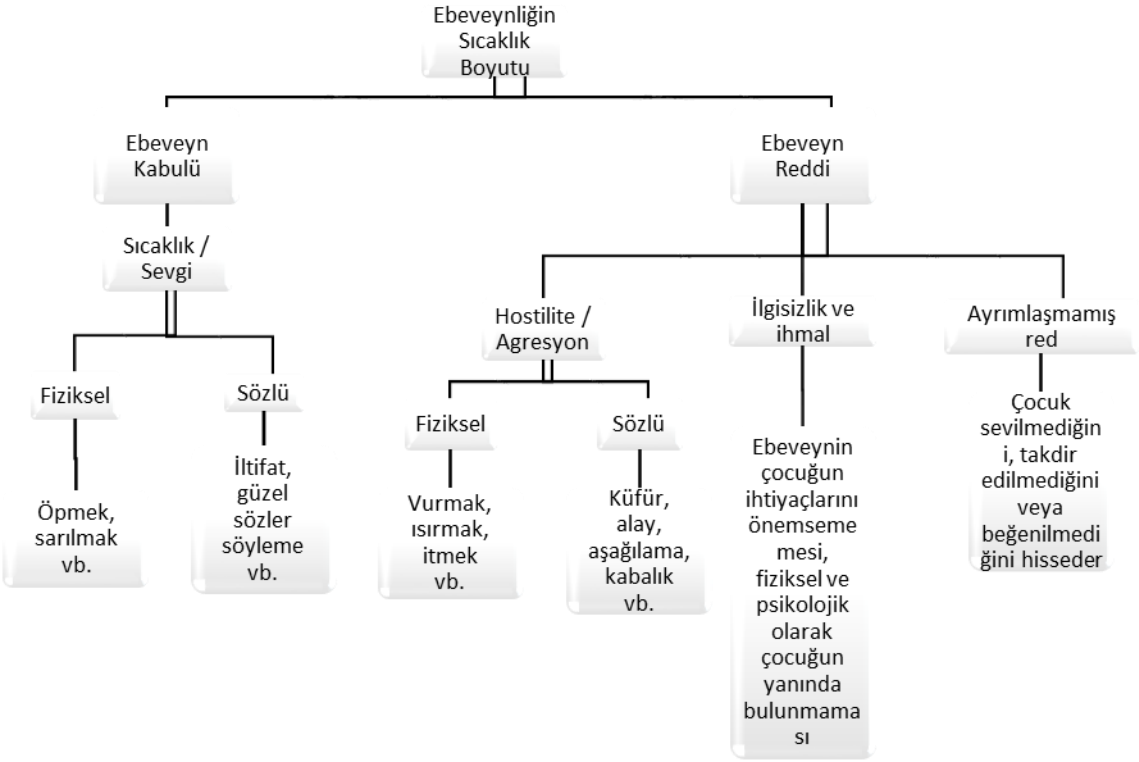
Ebeveyn Kabul Red Kuramı (EKAR) (Parental Acceptance and Rejection Theory) çocuk, ergen ve yetişkinlerin ebeveyn kabul ve red algılarının bireysel ve toplumsal sonuçlarını açıklamaya ve yordamaya çalışan, bu bağlamda bireysel farklılıkların kökeni inceleyen ve bu algının temel psikolojik değişkenler ve çevresel etkilerle ilişkisini sorgulayan, kanıta dayalı bir sosyalizasyon kuramıdır (Rohner, 1980; Rising ve Rohner, 2020).

Ebeveyn kabul reddi ile ilgili ilk çalışmaların 1930'lar öncesine dayandığı bilinmektedir. EKAR ise Rohner 'in öncülüğün de 1960'lardan başlayarak geliştirilmiştir. 1975 yılında "Ebeveyn Kabul-Red Kuramı" olarak isimlendirilerek yayınlanan kuram, ilk dönemlerinde daha çok çocuk ve ebeveyn ilişkilerinin yetişkinlik dönemindeki yansımalarına odaklanmıştır. 2000'li yıllarda da kuram üzerine çalışmayı sürdüren Rohner, kuramı güncelleyip kapsamını genişleterek bireyin yaşamında yer alan diğer önemli ilişkileri de kuramın konusu haline

getirmiştir. Bu bağlamda kurama Rohner tarafından 2014 yılında ‘’Kabul – Red Kuramı’’ adı verilmiştir (Rohner, 2016). Ancak kuramın kapsamı genişlese de günümüzde hala ebeveyn çocuk ilişkileri kuramın önemli bir bölümünü oluşturmaktadır.

EKAR ebeveyni, çocuğa uzun süre birincil bakım veren kişi olarak kabul etmektedir (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2005). Bu kurama önemli bir esneklik kazandırarak, evlat edinen ebeveynleri, kardeşleri ya da büyük ebeveynleri hatta günümüzde dadılar başta olmak üzere çocukların büyütülmesinde rol oynayan profesyonel bakıcıları bile teori içerisinde ebeveyn olarak konumlandırabilmektedir.

EKAR içerisinde *ebeveynliğin sıcaklık ve kontrolü* olmak üzere iki boyut tanımlanmıştır. *Sıcaklık boyutu*, ebeveyn çocuk ilişkisinde iki kutbu temsil eden kabul ve red kavramını içermektedir. Rohner (2019) bu iki kutuplu yapıyı açıklarken, kabul kavramının aynı zamanda reddedilmenin yokluğu veya minimum varlığı ile karakterize olmasından yola çıkmaktadır. Bireyler yaşadıkları kabul ve red algılarına göre bu geniş spektrumda kendilerini konumlandırabilmektedir. Bu iki kavram, daha yakından incelendiğinde, *ebeveyn kabullü kavramı*, genel olarak ebeveynlerin çocuklara yönelik sıcaklık, ilgi ve şefkatte bulunması, çocuğun desteklemesi ve bakım verilmesi ya da çocuğa manevi destek sunulması olarak tanımlanabilir. Bir başka deyişle, ebeveyn kabulü çocuğun sevilmesi ve bunun gösterilmesidir (Rohner, 2019). Kabul kavramı fiziksel ve sözlü olmak üzere iki davranışsal ifade biçimine sahiptir. Fiziksel ifadeler daha çok çocuğa sarılma, başını okşama, bakışlarla onaylama, öpme gibi çocuğun sevildiği ve kabul edildiğini gösteren ifadelerken; sözlü ifadeler ise çocuk hakkında kendisi veya bir başkasına güzel sözler söyleme, çocuğa hikâyeler anlatma, olumlu geri bildirimler verme olarak tanımlanabilmektedir. Başta Amerika Birleşik Devletleri olmak üzere farklı kültürlerde yapılan yaklaşık 2000 çalışmaya göre çocukların ebeveyn veya diğer bağlanma figürlerinden kabul görme yönünde bir ihtiyaca sahip olduğu belirtilmiştir (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2005). Genel olarak EKAR göre sıcaklık kavramı ve davranışsal özelliklerini Şekil 3’da özetlenmiştir;



Şekil 3: Ebeveynliğin Sıcaklık Boyutu (Rohner, Khaleque ve Cournoyer,2005)

Ebeveyn sıcaklık boyutunun diğer bir ögesi olan ebeveyn red kavramı, çocuğun ebeveynin sevgisinden mahrum bırakılması, gerekli özen ve sıcaklığın hissettirilmemesi, her çeşit istismar ve ihmali kapsayan bir ana başlıktır (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2005). Bir başka deyişle red kavramı ebeveynin ebeveynlik görevlerinin yerine getirmemesidir. Rohner'e (2019) göre genel olarak reddedilme davranışı kendini dört ana şekilde göstermektedir:

1. Davranışsal ve duygusal olarak soğukluk ve sevgi göstermeme
2. Hostilite ve saldırganlık
3. İlgisizlik ve ihmal
4. Ayrımlaşmamış red

Ebeveynler kızgınlık ve öfke ile hareket ettiklerinde agresyon durumları meydana gelebilmektedir. EKAR agresyonu; kendine, birine veya bir şeylere zarar verme niyetli davranışlar şeklinde tanımlamaktadır (Rohner, Khaleque ve Cournoyer,2003). Tabloda özetlendiği gibi ebeveynlerce fiziksel ve sözlü olmak

üzere iki grup davranış şeklinde agresif davranışlar gösterilmektedir. Fiziksel olarak; çocuğa vurma, itme, bir şeyler fırlatma, çeşitli araçlarla canını yakmak vb. şekilde ifade edilirken sözel olarak; alay, küfür, aşağılama, bağırma vb. şeklinde agresyon ve hostilite ifade edilmektedir. Ebeveyn reddinin diğer bir ögesi olan ilgisizlik ve ihmal ise, genellikle ebeveynlerin üzerlerine düşen ebeveynlik sorumluluklarını çeşitli nedenlerle yerine getirmediği durumlarda kendini gösterir. Ebeveyn ihmali sonucu çocuklar yeterli sosyal destekten mahrum kalırlar. Bu durum özellikle, kritik dönemde ki çocuklar için istenmeyen sonuçların görülmesine neden olabilmektedir. Bu sağlıksız durumlar arasında intihar gibi çok ciddi psikopatolojik tablolardan depresyon gibi en yaygın tablolara kadar birçok değişik psikopatolojik tabloyu saymak mümkündür. Ayrışmamış red kavramı ise, kuramın özel ve önemli kavramlarındandır. Çocuğun algısını esas kabul eden EKAR ayrımlaşmamış red davranışını tanımlanırken ebeveynin sevgi mahrumiyeti, hostilite ve saldırganlık ya da ihmal davranışını göstermemesine rağmen çocuğun kendisinin umursandığını, istendiğini veya sevildiğini düşünmemesi şeklinde tanımlamıştır (Rohner, 2019). Buradan hareketle önem kazanan sorulardan biri de, bu bağlamda bireylerin ebeveyn kabul red düzeyinin nasıl belirleneceğidir. Kuram içerisinde gözlem ve öz bildiri formları olmak üzere iki farklı tür çalışma şekli ebeveyn kabul red algısının belirlenmesinde kullanılmaktadır.

EKAR göre ebeveynliğin bir diğer boyutu ise kontrol boyutudur. *Kontrol boyutu* kuramsal olarak ebeveynin çocuğu ne ölçüde sınırlandırdığı ve bu durumun çocuğun algısındaki yerini tartışır. Sıcaklık boyutuna benzer şekilde iki kutuplu tasarlanan bu boyutta, bireyler izin verici ebeveyn tutumu ile kısıtlayıcı ebeveyn tutumu arasında konumlandırılmaktadır (Rohner, 2019). Bu iki kavrama daha yakından baktığımızda, izin verici tutma sahip ebeveynler, çocuklarının davranışları üzerinde zayıf kontrole sahipken; kısıtlayıcı ebeveyn tutumuna sahip bireyler genellikle çocuklarının davranışları üzerinde çok daha sıkı bir kontrol anlayışına sahiptir. Kısıtlayıcı ebeveynler çoğunlukla cinsellik, tuvalet eğitimi, evdeki görevleri, etik standartlar vb. alanlarda çocuklarını kontrol etmeye çalışırken, izin verici tutuma sahip ebeveynler çocuklarına kural getirmez veya çocuğun güvenliği ve fiziksel sağlığı için çok az sınırlama uygular (Bilen, 2013:7).

1.3.2. Ebeveyn Kabul Red Alt Kuramları

EKAR ayrıca kendi içerisinde 3 alt teoriye sahiptir. Bunlar;

1. Kişilik Alt Teorisi
2. Başa Çıkma Altı Teorisi
3. Sosyokültürel Sistem Alt Teorisi'dir.

Kişilik Alt Teorisi

Kişilik alt teorisi, Ebeveyn Kabul Red Kuramının bireyin kabul ve red algısının, kişilik ve psikolojik sağlığı ve iyi oluşuyla ile ilgili sonuçlarını açıklamaya ve yordamaya çalışan alt teorisidir. Rohner, Khaleque ve Cournoyer (2003), alt teori oluşturulurken, bireylerin biyolojik kökenleri ve evrim süreçleriyle ilişkili olarak kendileri için önemli bireylerden olumlu tepki almaya yönelik duygusal ihtiyaçlarının olduğu gerçeğinden yola çıkarak, alt teorinin ortaya koyulduğunu belirtirler. Alt teoriye göre olumlu tepki kendi içinde; konfor, destek, bakım, endişe, beslenme vb. ihtiyaçları da içermektedir (Rohner,2016).

Teoriye göre genel olarak kişilik, bağlanma nesnelerinden algılanan kabul ve red algından etkilenen, bireyin yaşam olayları karşında ki tepkileri (duygusal, bilişsel ve motivasyonel) ve gözlenebilir davranışlarından oluşur (Rohner, 2019).

Kişilik alt teorisi, bağlanma kuramına benzer şekilde, temelde çocukluk çağında kurulan ilişki modellerinin yetişkinlikte de devam ettiğini savunur. Bu bağlamada teori kendi içinde temel iki soru sormaktadır (Rising and Rohener, 2020) ;

1. Çocukların ebeveynlerinden gördükleri kabul hissi kültür ve sosyo demografik değişkenlere göre farklılaşır mı?

2. Çocukların kabul veya red algılarının, sonuçları yetişkinlik dönemlerinde devam eder mi?

Bireyler için dünyaya gelmelerinden itibaren en önemli bağlanma nesneleri, birincil bakım verenleri bir başka deyişle genellikle anneleridir. Çocukluk çağı

boyunca ebeveynler, birey için önemli olumlu geri bildirim alma kaynaklarıyken, ergenlik dönemiyle beraber bireylerin çevresi ve partnerleri diğer önemli olumlu geri bildirim kaynaklar arasında yerini alır. Teori uyarınca, bireylerin erken dönemlerde yaşayacakları yoğun red algısının yedi kişilik eğilimi ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Khaleque ve Rohner, 2002);

1. Hostilite ve agresyon
2. Duygusal tepkisizlik
3. Savunucu bağımsızlık ve bağımlılık
4. Olumsuz özsaygı
5. Olumsuz öz yeterlilik
6. Duygusal tutarsızlık
7. Olumsuz dünya görüşü

Teori bu yedi kişilik özelliğini boyutsal olarak değerlendirmekte ve bireyin bu boyutsal yapı içerisinde belli noktalarda kendini konumlandırabileceğini ifade etmektedir (Bilen, 2013:8). Teoride sırasıyla ilk ele alınan özellik olan *hostilite ve agresyonun*, ortaya çıkmasında bireylerin yaşadığı reddedilmenin öfke, kızgınlık ve pasif agresiflik gibi yıkıcı duyguları doğurması yatmaktadır (Rohner, 2016). Bu yoğun duyguların özellikle ergenlik çağında, kontrol edilebilmesi oldukça güçtür. Bunun bir sonucu olarak, kontrol edilemeyen hostilite ve agresyonun farklı nesnelere yönlendirilebileceği belirtilmektedir. Bir başka özellik olan, reddedilmenin sonucunda, bireyin daha az acı çekmek için kendini kapatması şeklinde tanımlanabilmektedir. *Duygusal tepkisizliğin* bir sonucu olarak, bireylerin daha az duyarlı hala gelebileceği veya çevreleriyle kabul ve sevginin ifadesi ile ilgili problemler yaşanabileceği vurgulanmaktadır (Rising and Rohner, 2020). *Savunucu bağımsızlık ve bağımlılık* ise, kendi içerisinde bir spektrumun iki uç noktası olarak değerlendirebilir. Bağımlılık durumu, kısaca bireyin bağlanma figüründen ihtiyaç duyulan duygusal destek, ilgi, dikkat vb. davranışlara yönelik arzu ve özlemleri

olarak tanımlanırken, savunucu bağımsızlık, olumlu yanıt alabilmek için görece olarak bireyin daha az girişimde bulunmasıdır (Rohner, 2019). Sağlıklı bağımsızlık ile savunucu bağımsızlık arasındaki temel fark bireyin sıcaklık ve destek istemeye hala içten içe devam etmesidir (Rising and Rohner, 2020). Bireyler bu süreçte, karşı reddetme davranışını tercih edebilir, kimseye ihtiyacı olmadığını tek başına daha mutlu olduğunu vb. söylemlerde bulanabilir (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2003). *Olumsuz özsaygı*, birey için önemli kişilerin birey hakkındaki görüşleri ile ilişkilidir. Örneğin, bireyin bağlanma yaşadığı kişiler, birey hakkında olumsuz görüşe sahipseler, birey kendi hakkında da olumsuz fikirlere sahip olma eğilimi ortaya çıkabilmektedir. Bu durumda beraberinde doğrudan öz saygısının azalmasına neden olabilmektedir (Önder ve Gülay, 2007). Öz yeterlilik özelliğinin, öz saygı özelliği ile pozitif yönde bir ilişkisi vardır. *Öz yeterlilik*, kısaca bireyin benlik kavramı içinde yer alan nitelik ve özellikleri olumlu olarak algılama derecesini ifade eder (American Psychiatric Association [APA], 2021). Öz saygı özelliği ile benzer bir şekilde birey için önemli kişilerin, bu nitelik ve özellikler hakkındaki olumsuz görüşleri, bireyi doğrudan etkileyerek, öz yeterliliği konusunda şüphe yaşamasına neden olacaktır. Rising ve Rohner'e (2020) göre *duygusal tutarsızlık,* genellikle bireyin red sonucu yaşadığı, olumsuz benlik duyguları, olumsuz öz yeterlik ve öz saygının bir sonucu olarak ortaya çıkan, stres ile baş etme kapasitesinin düşmesiyle duygu durumun daha az dengeli hale gelmesidir. Son olarak *olumsuz dünya görüşü* özelliği incelendiğinde, yoğun red yaşamış bireylerin hayatı kötü, tehlikeli, güvensiz ve rahatsız edici bulduğunu söylemek mümkündür. (Rohner, 2019).

Baş Etme Alt Kuramı

Yaşanılan, ebeveyn red algısı birçok farklı alanda sorunlara neden olabilmektedir. Bunlar arasında psikopatolojik tablolar, kişilik özellikleri üzerindeki etkiler en başta söylenebilecek sorunlardandır. Ancak red yaşamış tüm bireyler de benzer sonuçların görüldüğünü düşünmek yanlış olacaktır. Baş etme alt kuramı, azınlıkta olan ancak yaşanan yoğun red ile baş edebilmiş, bir başka deyişle olumsuz ruhsal sağlık sorunlarıyla karşılaşmaksızın, reddedilmeye karşı koymuş bireyler üzerine odaklanmaktadır (Rohner, Khaleque ve Cournoyer, 2003). Rising ve Rohner, (2020) bu alt kurama dair şunları belirtmiştir;

EKAR'ın yararlandığı çok değişkenli davranış modeli uyarınca, bireyin red algısıyla baş etmesi kişinin; kişilik özelliklerini içeren *kendilik*, bir başkasını reddetmenin kişisel ve kişiler arası özellikleriyle beraber, reddetmenin şekil, sıklık, süreç ve şiddetin kapsayan *diğer kişiler* ve son olarak bireyin hayatındaki başka bireyler ve sosyal durumsal özellikleri içeren *bağlam* faktörleriyle ilişkilidir. Bunun yanı sıra baş etme sürecinde, bireyin sahip olduğu bazı sosyal bilişsel kapasitelerin, bireyin diğer bireylerden farklılaşmasında aktif olarak rol aldığı gözlenir. Bunlardan ilki, reddedilme ile baş etme kapasitelerinin, bireyleri sahip olduğu sürece iyileştirebildiği, *ayrıştırılmış kendilik duygularıdır*. Bu duyguların bir tarafını öz belirleyiciler bir başka deyişle, içsel kontrol odağı olanlar ve dışsal kontrol odağı olanlar oluşturmaktadır. Teori uyarınca içsel kontrol odağı yüksek bireyler red algısıyla baş etmede daha avantajlıdır. Bir başka önemli sosyal bilişsel kapasite, ise *kişiselleştirmeme becerisidir*. Kişiselleştirmeyen bireyler, çoğunlukla olumsuz anlamda, refleks ya da otomatik olarak, yaşam olayları veya kişilerarası rastlaşmaları kendileri ile ilişkilendirmez, ilişkilerinde de belirsizliklerle baş edebilmek için daha olumlu psikolojik kaynaklara sahip olurlar. Son olarak teori çerçevesinde red algısıyla baş eden bireylere odaklandığımızda karşımıza, baş etme davranışı olarak *duygusal ve araçsal baş edenler* olmak üzere iki kavram çıkar. *Araçsal baş edenler* genel zihinsel ve duygusal sağlıkları bozuk olmasına rağmen, görev odaklı işlerinde başarılı olanlarken; *duygusal baş edenlerin*, duygusal ve genel zihin sağlığı yerindedir.

Sosyokültürel Sistemler Alt Kuramı

EKAR'ın üç alt teoriden oluşan yapısının, sonuncu alt teorisini teşkil eden sosyokültürel sistemler alt kuramı, dünya çapında ebeveyn kabul ve reddinin nedenlerini ve sosyokültürel yapılarla ilişkisini inceler ve açıklamaya çalışır. (Rohner, 2019). Sosyo-kültürel değişkenler arasında doğa, çevre, koruma sistemleri, inanç ve toplumun kültürel kodları gibi ebeveynin davranışlarını etkileyen birçok farklı değişkeni saymak mümkündür. Rohner, Khaleque ve Cournoyer'e (2005) göre, çocuk ve ebeveynin davranışları aynı zamanda iki yönlü bir ilişki içerir. Örneğin ebeveyninin red davranışı, çocuğun mizaç ve davranışlarının şekillenmesinde önemli rol oynarken, aynı zamanda çocuğun ebeveynine karşı gösterdiği davranışlarda

ebeveynin kabul veya red davranışının şekillenmesinde etkilidir. Alt kuram, aynı zamanda ebeveynlerin kabulü ve reddinin aile yapısı, bireyin sanatsal tercihleri ve meslek seçimleri gibi diğer birçok değişkenle ilişkili olduğunu öne sürmektedir (Rohner ve Khaleque, 2002).

1.4. DUYGU DÜZENLEME

Bu bölümde duygu kavramı, duyguların yapısı ve nöropsikolojik yönü, duyguların sınıflandırılması, duygu düzenleme kavramı ve stratejileri konusunda bilgi sunulmuştur.

1.4.1. Duygu

Duyguyu; belirli bir nesne, olay veya hatıranın özel önemine göre içeriği belirlenen hissetme ile karakterize ve ilgili beyin sistemi tarafından tetiklenen vücut ve beyin durumlarındaki değişikliklerin bir toplamı olarak ya da derin duygudan yüksek gerilime kadar değişen, öznel olarak yaşanan duygusal bir durumun, kültüre bağlı şekilde dışa vurulmuş hali olan genel bir uyarılmışlık şeklinde tanımlamak mümkündür (American Psychiatric Association [APA], 2021; Becharan, 2004:3;Budak, 2005:229: Erkuş, 1994:63).

Duygular, yüzyıllardır filozoflar ve düşünürlerce sıklıkla ele alınmış günümüzde de psikologlar tarafından ele alınan, düşüncelerimiz ve eylemlerimiz üzerinde oldukça etkili önemli değişkenlerdir. Duyguların işlevlerinin tanımlanması ve düzenlenmesine yönelik çalışmaların oldukça eskiye dayandığı gözlemlenmektedir. Platon'un Hristiyan teolojisine de hâkim olmuş ve René Descartes'in çalışmalarıyla zirveye ulaşan düalisttik felsefine göre; fenomenal veya bilinçli "duygu" ruhsal bir alanda meydana gelir, ancak bedensel bir sürecin yan ürünü olarak kabul edilir (Power ve Dalgleish, 2016:6). Stoacılılar ise özellikle, üstün insanı tanımlarken, duyguların önemini vurgulamıştır. Üstün insanın sevgi, nefret gibi duygularda beri olması, bir başka deyişle duygusuz olması gerektiğini belirtmişlerdir. Buna karşın Aristoteles ise duygusuzluk yerine ölçülü duygululuk kavramına vurgu yapmıştır (Von Aster, 2005:283). Doğu dünyasının önemli düşünürlerinden Rumi de, duyguların oldukça önemli olduğunu belirtip, kavrayışın kökeninin duygular olduğunu söylemiştir (Alfa, 2011:86).

Duygular konusunda ki modern kuramsal çalışmaların ise Darwin'in *The Expression of the Emotions in Man and Animals* çalışmasıyla başladığını söylemek mümkündür (Barnes, 2017:237). Darwin (1870), duyguların evrimsel kökenli olduğu, dolayısıyla evrensel olduğu üstünde durmuş, canlıların duygular yoluyla hayatta kalma ve nesillerini devam ettirme şanslarının arttığını ifade etmiştir. Darwin'inin teorisinden hareket eden Erkman ve diğerleri (1987) yüz ifadelerinin belirttiği duygulara ilişkin yaptığı kültürler arası bir çalışmada, farklı kültürlere mensup bireyler arasında yüksek ilişki elde etmişlerdir. Bir başka deyişle bu çalışmadan yola çıkarak; özellikle öfke, mutluluk, tiksinti gibi bazı temel duyguların kültürler arası bir geçişliliğe sahip olduğunu söylemek mümkündür.

Duygular üzerine psikoloji bağlamında ise ilk önemli çalışmalardan biri modern psikolojinin kurucusu kabul edilen Wundt tarafından ortaya konmuştur. Wundt, kendi geliştirdiği iç gözlem metodundan yararlanarak üç boyutlu duygu teorisini öne sürmüştür. Teori 'de Wundt 3 bağımsız duygu boyutundan bahsetmiş, (Hoş olan-hoş olmayan, gerilim-rahatlama, heyecan-çöküntü) duygunun bu üç boyutlu aralığın içinde konumlanacağı belirtmiştir (Schultz ve Schultz, 2007:143). Diğer önemli bir başka çalışma ise, James ve Lange tarafından 1884'e ortaya konmuştur. James ve Lange Kuramı olarak da bilinen bu çalışma, bir duygunun temel nedeninin, fiziksel uyarım sonucu olarak ortaya çıkan bedensel değişiklikler ve fizyolojik süreçlerin, zihinde bilinçli duygular uyandırması olduğu belirtilmiştir (Coleman and Snarey, 2011).

Freud (2016:392) dinamik anlamda duyguların yapısını tanımlarken, belirli devinimsel uyarımlar ya da boşalımlara sahip ve meydana gelmiş olan motor eylemleri ve duyguya ana temasını veren hak ile haksızlık duyumsamaları içeren karmaşık bir yapıdan söz etmiştir. Buna karşın duyguların çok daha anlaşılır olduğunu belirten Adler'de (2017:233), duyguları bireyin yararına olacak şekilde durumu değiştirmek amacıyla, bireyin geçmişi ve davranış kalıplarına uygun olarak ortaya çıkan, kişiliğin özüyle sıkı bağlantıları bulunan yapılar şeklinde tanımlamış ve duyguları insanları birbirinden uzaklaştıranlar (öfke, keder, heyecanın kötüye kullanılması, tiksinme, korku ve endişe) ve yakınlaştıranlar (sevinç, sempati, sıkılganlık) olmak üzere iki gruba ayırmıştır. Beck (2015:60) ise psikanalizin uyaran

ve bilinç dışı odaklı yaklaşımı ile klasik davranışçılığın duygulara ilgisiz tutumlarına karşı çıkmış ve uyaranın bilinç düzeyinde anlam kazanmasıyla duygunun ortaya çıktığını bu bağlamda davranışlarımız ile duygularımızın doğrudan ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Werner ve Gross (2009), duyguların herkes tarafından tecrübe edilse de tanımlanmasının oldukça zor olduğunu belirterek, aslında işlevsel bağlamda tüm duyguların yapısı ile ilgili tipik 5 özellik tanımlamıştır;

1. *Tetikleyiciler:* Her duygu bireyin yaşayacağı iç veya dış uyaran sonucu ortaya çıkar.

2. *Dikkat:* Bir duygunun ortaya çıkması için bireyin, uyarana dikkatini yöneltmesi gerekir.

3. *Değerlendirme:* Dikkatin yönelmesiyle, birey içinde bulunduğu kültür, mevcut durum, toplumsal normlar çerçevesinde uyaranı değerlendirildikten sonra bir sonraki basamak olan duygusal tepkiyi ortaya çıkarır.

4. *Duygusal Tepki:* Bu basamak uyaran karşısında bedensel aktivitenin ortaya çıktığı basamaktır. Mutluyken gülümseme ya da korkunca göz bebeklerinin büyümesi tipik örnekler arasında sayılabilir.

5. *Esneklik:* Duygusal tepkiler bir kez başlatıldıktan sonra mutlaka sabit bir seyir izlemeyebilirler. Duygu düzenlemesi bağlamında da en önemli basamağın, duygunun bu son yönü olduğunu söylemek mümkündür ve düzenleme olasılığını ortaya çıkması bu özellikle ilişkilidir.

Izard (1977) ise tam bir duygu tanımı için üç bileşene dikkat çekmiştir. Bunlar; (a) deneyim veya bilinçli duygu hissi, (b) beyinde ve sinir sisteminde meydana gelen süreçler ve (c) özellikle yüzdekiler olmak üzere gözlemlenebilir ifade edici duygu kalıpları şeklindedir.

Duygunun tanımının yanı sıra önemli bir başka konuda duyguların işlevleridir. Cirhinlioğlu, Taşçıoğlu ve Beyazıt (2016:47) duyguların 9 işlevi

olduğundan söz etmiştir. Bunlar (a) öz değerlendirme ve başkalarını değerlendirmede rol almak. (b) bilişsel yaşantıyı zenginleştirmek. (c) Hedef yönelimli davranışların ortaya çıkmasında motivasyon kaynağı olmak. (d) Davranışların şekillenmesinde bireylere bilgi vermek. (e) İçerisinde çeşitli ifade edici motor tepkiler barındırma. (f) Yaşamsal önceliklerin belirlenmesinde rol oynama. (g) Benlik algısını şekillendirme.(h) Çeşitli problemeler neden olabilme şeklindedir.

1.4.1.1.Duyguların Sınıflandırılması

Duyguların sınıflandırmasına ilişkin ilk önemli kuramsal çalışmalardan biri Adler'in (2017) insanları birbirinden uzaklaştıran ve yakınlaştıran duygu sınıflaması olsa da bunun dışında yapılan birçok faklı çalışma mevcuttur. Power ve Dalgleish (2016:9) duyguları, temel ve temel duygulardan yola çıkarak oluşan kompleks duygular olmak üzere iki gruba ayırmış ve temel duyguların belirlenmesinde evrenselliğe ve amaca yönelik bir ortak noktaları olmalarına vurgu yapmıştır. Tablo 3'de temel duygular ve bu duygulardan yola çıkarak oluşan kompleks duyguların örnekleri sunulmuştur.

Tablo 3**:** Temel Duygular (Power ve Dalgleish, 2016)

Temel Duygular	**Oluştuğu Durumlar**	**Temel duygulardan türetilen kompleks duygu örnekleri**
Korku	Bireyin kendisine veya değerli bir role ya da amaca yönelik fiziksel veya sosyal tehdit durumu	Mahcubiyet, endişelenmek
Hüzün	Değerli rol veya hedefin kaybı ya da başarısızlık durumu (gerçek veya olası)	Keder
Öfke	Algılanan bir rol ya da hedefin engellenmesi veya hayal kırıklığı yaşanması	Kıskançlık, imrenmek, kibir
Mutluluk	Değerli bir rol veya hedefe yönelik başarılı bir şekilde ilerleme veya bir görevi tamamlaması	Keyif, aşk, geçmişe özlem
Tiksinti	Bireyin kendisine veya değer verilen rollere ya da hedeflere yönelik itici bir kişi, nesne veya	Suçluluk, utanma, mahcubiyet

fikrin ortaya çıkması

Başka bir sınıflama da Fehr ve Russell (1991) tarafından yapılmıştır. Hiyerarşik sınıflandırma içeren çalışmalarında, Fehr ve Russell (1991) hiyerarşinin en üst basamağını hoş olan, hoş olmayan veya nötr duygular olarak ifade etmişlerdir. Sıralamanın ortasında temel duygular (korku, mutluluk, öfke, üzüntü ve iğrenme), en alt sırada ise, hiçbir şekilde kategorize edilemeyecek, temel duyguların ortaya çıkardığı kesin sınırları olmayan alt temel duygular (aşk, sevgi vb.) bulunduğunu belirtmişlerdir (Fehr ve Russell,1991;Uğur, 2020:41).

Goleman'da (1996:373) duyguları bir his ve bununla ilişkili belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi devinimsel eğilimler şeklinde tanımlayıp; karışımları, çeşitlemeleri, mutasyonları ve nüanslarıyla yüzlerce duygudan söz edebileceğini belirtmiş ve temel duyguların olası adaylarını şöyle özetlemiştir; *Öfke\ hiddet* (hakaret, içerleme, tükenme, rahatsızlık, alınganlık, patolojik nefret ve şiddet vb.), *üzüntü* (acı, keder, melankoli, kendine acıma, yalnızlık, can sıkıntısı, umutsuzluk ve patolojik olduğunda şiddetli depresyon), *korku* (kaygı, kuruntu, sinirlilik, tasa, hayret, şüphe, uyanıklık, vicdan azabı, çekinme, patolojik olduğunda ise fobi ve panik), *zevk\ mutluluk* (coşku, rahatlama, tatmin, haz, gurur, heyecan ve en uç noktada mani), *sevgi* (kabul görme, dostluk, güven, iyilik, sadakat, hayranlık, aşırı tutkunluk), *şaşkınlık* (hayret, afallama, merak vb.), *iğrenme* (hor görme, aşağılama, tiksinme, nefret, hoşlanmama vb.), *utanç* (suçluluk, mahcubiyet, hayal kırıklığı, pişmanlık, küçük düşme vb.).

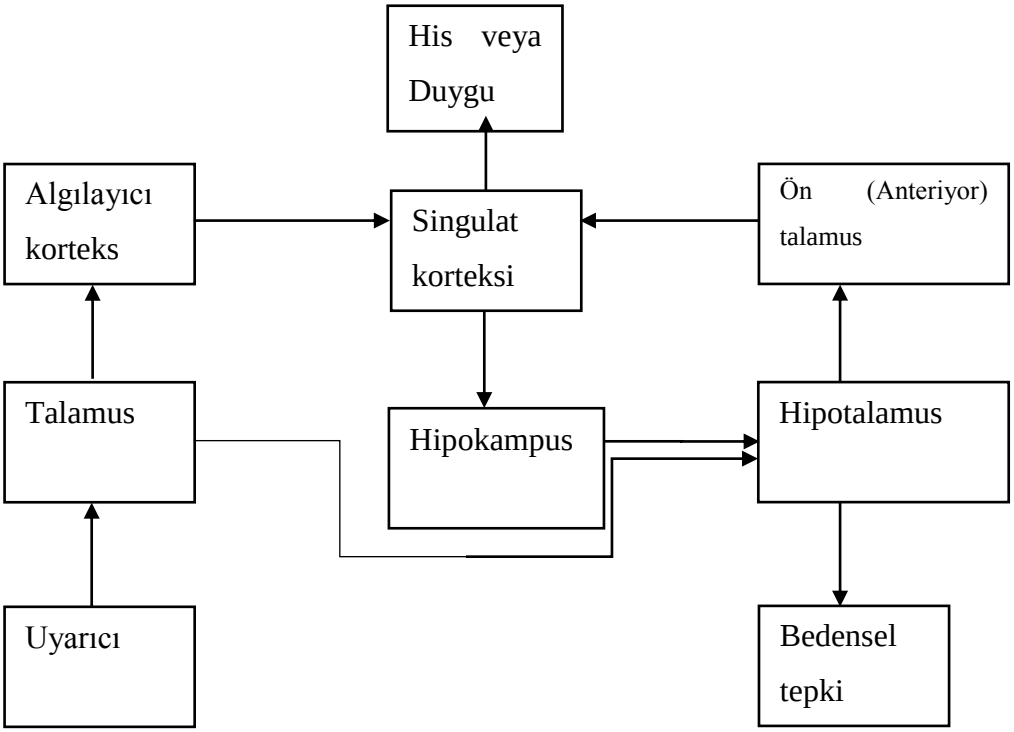
1.4.1.2.Duyguların Nöropsikolojik Yönü

Duygu konusundaki bir başka önemli konuda duyguların nöropsikolojik yönüdür. Bu bağlamda duygusal bir tepkinin üç bileşeni olduğunu söylemek mümkündür. Bunlar, duruma uygun olarak kendini gösteren kas hareketlerini içeren davranışsal bileşen, hızlı bir biçimde hareket etmeyi sağlayan ve davranışları kolaylaştıran otonom hareketler, son olarak da otonom tepkileri birleştiren hormonal hareketlerdir (Carlson,2018:275). Bu üç bileşenin koordine edilmesi, duyguların hissedilmesi ve duygulara uygun tepkilerin verilmesinde beynin birçok bölgesi görev alır. Söz edilen bölgeler ve görevlerini şöyle sıralamak mümkündür (Barnes,

2017:242);

Insular (tiksinme), *beyin alın lop bölgeleri* (yaratıcılık ve duygulanımın ifadesi), *septum* (cinsel deyimler), *ventral tegmental alanı* (mutluluk hissi), *singulatgirus* (acıya yönelik duygusal tepki), *hipotalamus* (duygunun fiziksel ifadesi), *talamus* (duyguların beyin zarına aktarımı), *amigdala* (korku koşullanması ve duyguların tanınması), *hipokampus* (duygusal bellek), *limbik sistem* (papez devresi). Bu beyin bölgeleri arasında özellikle amigdala ve hipokampusun duygularla ilgili en önemli bölgeler olduğunu söylemek mümkündür. Duyguların beyin ile ilişkisi konusunda oldukça önemli olan Papez devresini daha yakından inceleyecek olursak;

1937 yılında Papez duygusal ifadenin hipotalamusun bütünleştirici işlevi yoluyla ortaya konduğu belirtmiş ve Şekil 4'deki devreyi ortaya koymuştur (Barnes, 2017:243)



Şekil 4: Papez Devresi (Barnes, 2017:243)

1.4.2. Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme kavramı kısaca, bireyin duygusal bir uyarıcı karşısında işlevselliğini devam ettirebilmek için uyarılmanın; yönlendirildiği, kontrol edildiği, modüle edildiği ve değiştirildiği organizma içi veya dışı faktörlerdir (Cicchetti, Ganiban ve Barnett, 1991). Bir başka deyişle duygu düzenlemeyi bireyin hedeflerine ulaşmak için duygusal tepkilerini izlenme, değerlendirme ve değiştirme becerisi şeklinde tanımlamak mümkündür (American Psychiatric Association [APA], 2021). Duygu düzenleme süreçleri birey için içsel veya dışsal kaynaklı olabilmektedir (Duy ve Yıldız, 2014).

Duygular insanların dış dünya ile iletişimde kullandığı ilk dildir (Sandrock, 2020:150). Bu bağlamda duygu düzenlemenin temelleri bebeklik döneminde aranabilmektedir. Yaşamın ilk dönemlerinde genellikle yatıştırılmaya ihtiyaç duyan bebekler, parmaklarını emebilmekte ya da bakım verenlerden kendilerini yatıştırmak için dışsal kaynaklı bir duygu düzenleme etkisi beklemektedirler. Bu bağlamda Gross ve Thomson (2007:3) yetişkinlerin daha çok içsel duygu düzenleme mekanizmalarından yararlandığını ancak, bebeklerin dışsal bir duygu düzenleme mekanizmasına ihtiyacı olduğunu belirtir. Gross (1998) ayrıca duygu düzenleyici süreçlerinin otomatik veya kontrollü ya da bilinçli veya bilinçsiz olabileceğini vurgulamaktadır.

Duygu düzenlemenin, kişinin hedeflerine ulaşmak için duygusal tepkileri, özellikle yoğun ve zamansal özelliklerini izlemek, değerlendirmek ve değiştirmekten sorumlu dışsal ve içsel süreçlerden oluştuğunu söyleyen Thompson (1994) bu süreçlerin sahip olduğu dört özelliği şöyle belirtmiştir:

1. Günlük koşullarda, duygu düzenleme becerileri çoğunlukla duygusal uyarılmayı (özellikle olumsuz duyguyu) azaltmak için kullanılır.

2. Duygu düzenleme, yalnızca edinilmiş duygu düzenleme stratejileriyle değil, aynı zamanda dışsal müdahalelerde gerçekleşebilir.

3. Duygu yönetimi ile deneyimlenen duygunun yoğunluğu bastırılır (veya geliştirilir), başlangıcı veya iyileşmesi geciktirilir (veya hızlandırılır), zaman

içinde kalıcılığı sınırlandırılır (veya geliştirilir), duygu aralığı veya değişkenliği azaltılır (veya artırılır) ve duygusal tepkinin diğer nitel özellikleri etkilenir.

4. Son olarak, duygu düzenleme işlevsel, yani düzenleyicinin belirli bir durum için hedefleri açısından değerlendirilmelidir.

1.4.2.1. Duygu Düzenleme Stratejileri

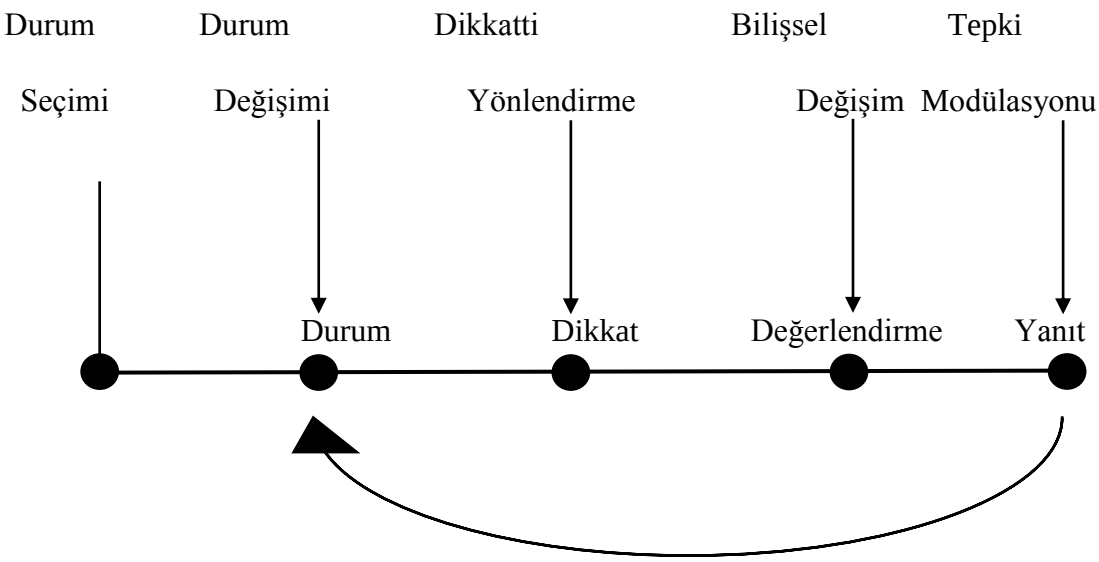
Duygu düzenleme stratejileri bireyin duyguları ile ilgili düzenlemeler yaparken ve duygularını yönetirken veya yönlendirirken gösterdiği somut yöntemlerdir. İlgili alanyazında birçok farklı duygu düzenleme stratejisine rastlamak mümkündür. Bu kısımda bazı örnek stratejiler incelenmiştir.

Süreç Modeli

Süreç modeline göre Gross (1998) duygu düzenlemeyi, duygusal tepkilerin izlenmesinden, değerlendirilmesinden ve değiştirilmesinden sorumlu olan dışsal ve içsel süreçler olarak ifade etmiştir. Süreç modeli daha çok duygunun ortaya çıkmasındaki sürece vurgu yaparak, duygu düzenleme stratejilerinin bu süreçteki rolü üzerinde durur. Model, duygu düzenleme stratejileri arasında tepkiden önceye ve tepkiye odaklı olmak üzere bir ayrımın yapılabileceği üzerinde durmuş ve bu stratejileri şöyle açıklamıştır (Gross 2002; Uğur,2020:45):

- *Öncül odaklı stratejiler*, duygusal tepki eğilimleri tamamen ortaya çıkmadan ve davranış ya da çevresel, fizyolojik tepki değiştirilmeden önce yapılan düzenlemelere atıfta bulunur. Bu stratejinin temelinde dört farklı strateji bulunmaktadır. Bunlar; durum seçimi, durum değişimi, dikkatti yönlendirme ve bilişsel değişim stratejileridir.

- *Tepki odaklı stratejiler*, duygusal tepki oluşturulduktan sonra bir başka deyişle duygu başladıktan sonra yapılan düzenlemelere atıfta bulunur. Bu stratejinin temelinde tepkilerin modülasyonu stratejisi vardır. Gross ve Thompson (2007:10) yapılan araştırmalara göre öncül odaklı stratejilerin, tepki odaklı stratejilere göre daha uyumlu ve işlevsel stratejiler olduğunu belirtirler.



Şekil 5: Süreç Modelli (Gross, 2014:7)

Şekil 5'i daha yakından incelendiğimizde; *Durum seçimi,* duyguyu düzenlemek amacıyla kişi, yer veya düşüncelere yaklaşmayı veya kaçınmayı ifade eder (Gross, 2002). Daha önceden tartışılan biriyle yüz yüze gelmekten kaçınma ya da sosyal fobisi olan bir bireyin topluluk önünde konuşmasını gerektiren herhangi bir görev üstlenmeyi reddetmesi bu stratejiye örnek gösterilebilir. *Durum değişikliği*, ise duygusal etkisini değiştirmek için bir durumu doğrudan değiştirmeyi ifade eder ancak bir durumu değiştirme çabası yeni bir durumu meydana getirebileceğinden, bazen durum seçimi ile durum değişikliği arasında ayrımı yapmak zor olabilmektedir (Gross, 2014:8). *Dikkat yönlendirme*, kişinin duygularını düzenlemek için belirli bir durumun birçok yönden herhangi birine odaklanacağını seçmesini ifade eder (Gross,2002; Gross,2014:8). Örneğin bir çocuğun ebeveyninin öfkesini dinlerken halı desenlerine odaklanması ve onları incelemesi ya da sıkıcı bir konuşma sırasında bireyin hayallere dalması gibi. Genellikle duygusal tepkiyi azaltmak için kullanılan *bilişsel değişim* bir kişinin durum hakkındaki düşünme şeklini veya ortaya koyduğu taleplerin duygusal önemini değiştirerek yeniden değerlendirmesini ifade eder (Gross,2002; Gross,2014:8). Bu stratejiye bir kaza sonucu bebeğine zarar veren bir annenin kendini kötü hissetmeyi veya suçlamayı bırakıp bunun bir kaza olduğunu kabul etmesi örnek verilebilir. Son olarak, *tepki modülasyonu* duygusal tepkinin

deneyimsel, davranışsal veya fizyolojik bileşenlerini doğrudan etkilemeyi ifade eder (Gross, 2014:8). Olumsuz duygular ya da stres karşısında, yürüyüş yapmak, derin nefes alarak gevşeme teknikleri kullanılması gibi etkinlikler bu strateji kapsamında değerlendirilebilir.

Sonuç olarak süreç modeli bağlamında duygu düzenlemenin üç temel özelliğinin olduğunu söylemek mümkündür. Bu özellikler; bireylerin başarmaya çalıştıkları şey olan *duygu düzenleme hedefi*, bu amaca ulaşmak için devreye giren belirli süreçleri ifade eden *duygu düzenleme stratejileri* ve son olarak stratejiyi kullanarak hedefe ulaşma sonuçlarına atıfta bulunan *sonuçtur* (Gross,2014).

Bilişsel Model

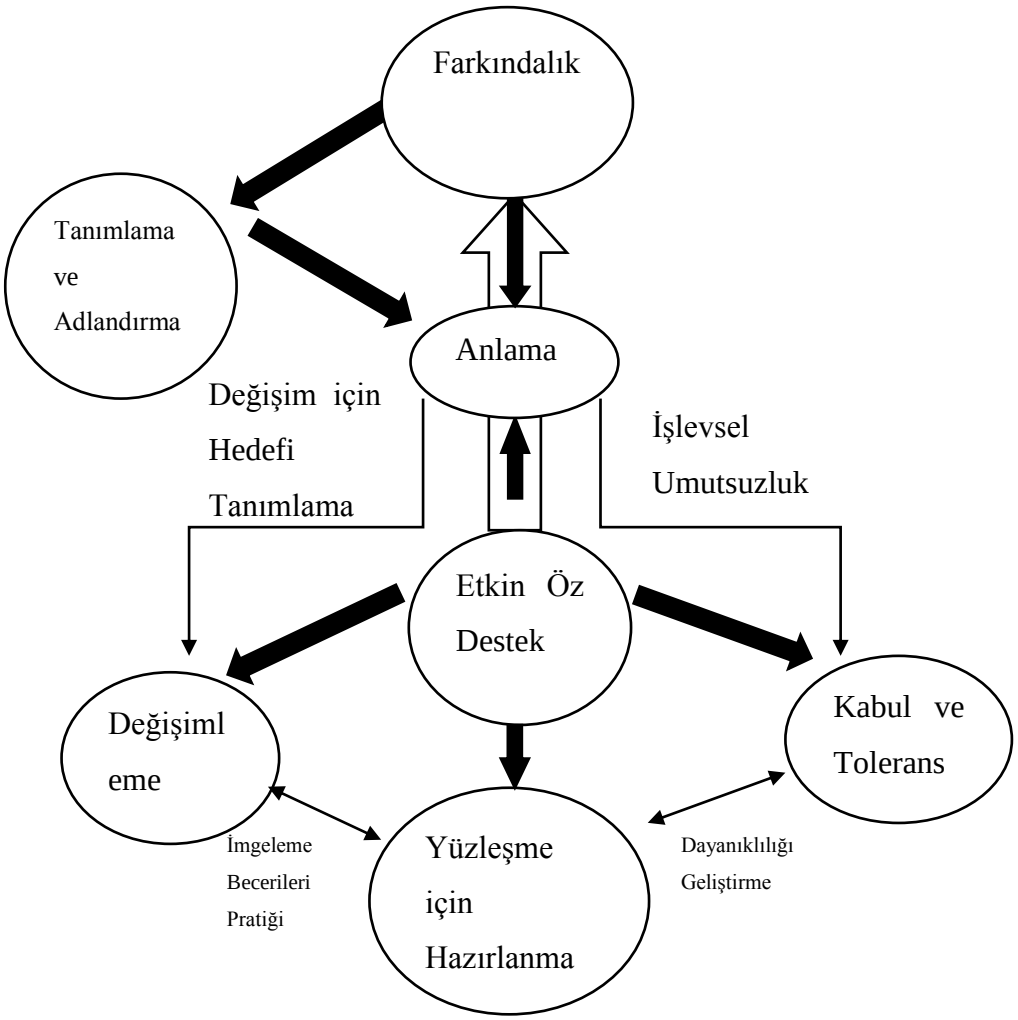
Duyguların bilişsel yollarla düzenlenebilmesi, bireyin yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. Bilişler veya bilişsel süreçler; duyguları yönetmemize, düzenlememize ve kontrol etmemize ve /veya bunlardan etkilenmememize yardımcı olurlar (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2000). Bu bağlamda duyguların düzenlenmesinde etkili olduğu düşünülen dokuz kavramsal strateji belirlenmiştir.

İlk strateji olan *düşünme veya düşünceye odaklanma*, olumsuz olayla ilişkili duygu ve düşünceler üzerine düşünmeyi ifade ederken *pozitif yeniden odaklanma,* odağın gerçek olay yerine daha olumlu konulara çevrilmesi, neşeli ve hoş konulara kaymasını ifade eder (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2000). *Planlamaya yeniden odaklanmak,* ise nasıl bir yol izleneceğini veya olumsuz olayla nasıl başa çıkılacağına dair düşünme, fikir yürütme şeklinde tanımlanabilir. Bir başka strateji olan *kendini suçlama*, herkesin yakından deneyimlendiği bir fenomendir. Her birey bazen istenmeyen bir durum karşısında kendini suçlayabilir bu bağlamda öz değer ve öz saygı konusunda zihninde şüpheler uyanabilir. Bir diğer strateji olan *başkalarını suçlamak,* benzer şekilde bireyin kendine değil sorumluluğu başkasına yükleme düşüncesidir. *Kabul*, ise bireyin deneyimlerini kabullenme ve olanlar karşısında kendini teslim etme düşüncesidir. *Olumlu yeniden değerlendirme*, kişisel gelişim açısından olaya olumlu bir anlam yükleme düşüncelerini ifade ederken, bir başka strateji olan *perspektif haline getirmek*, olayın ciddiyetini küçümseme veya diğer olaylarla karşılaştırıldığında göreceliliğini vurgulama düşüncelerini ifade eder

(Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2000). Son olarak *felaketleştirme,* bir deneyimin dehşetini açıkça vurgulayan düşünceleri belirtir.

Duygularla İşlevsel Baş Etme Modeli

Duygusal baş etme modeli Berkin ve Whitley tarafından geliştirilmiştir. Model, psikopatolojik tablolara sahip bireylerin duygu düzenleme eksiklerini anlama ve yardım etmeye odaklanmış, klinik amaçlara yönelik bir modeldir. Berkin ve Whitley (2018:20) modeli, sağlıklı duygu düzenlemeyi yedi duygu düzenleme becerisi arasındaki duruma bağlı bir etkileşim şeklinde tanımlamış, duygu düzenlemenin olmadığı bir durumun nasıl olacağı üzerinde durmuş ve etkili duygu düzenlemeyi arttıran müdahaleler için yönlendirmeler önermiştir.



Şekil 6: Duygularla İşlevsel Baş Etme Modeli (Berkin ve Whitley,2018)

Berkin ve Whitley (2018:20) yedi duygu düzenleme becerisi tanımlamıştır;

- *Farkındalık:* Duyguların bilinç düzeyinde farkında olunması becerisidir. Duygular çoğunlukla bilinçdışında düzenlenmeye çalışılır ancak bu düzenleme başarılı olmazsa duygular rahatsız edici seviyeye erişir ve bilinç düzeyindeki aktivitelerle düzenlenmesi gerekir (Mauss ve Tamir,2014).

- *Tanımlama ve Adlandırma*: Duyguların doğru şekilde düzenlenebilmesi için öncelikle doğru şekilde tanımlanması, kategorize edilmesi ve adlandırılması gerekmektedir.

- *Anlama:* Duyguların düzenlenmesinde, bir başka önemli nokta duygunun ortaya çıkmasında ve sürmesinde etkili olan değişkenleri anlamaktır. Bu sayede hem dayanma gücünün artması hem de duyguyu kabullenme ve tetikleyen içsel veya dışsal durumun düzenlenebilmesi mümkün olmaktadır.

- *Değiştirme:* Bir duygunun nitelik, yoğunluk veya sürecinin, istenmeyen sonuçları olmayan stratejiler yoluyla değiştirilebilmesidir.

- *Kabul ve Tolerans:* Duyguyu yaratan durumun değiştirilememesi ya da değiştirilmesinden doğacak sonuçların katlanabilir olamadığı durumlarda, duygunun kabul edilmesi veya tolerans geliştirilmesi becerisidir.

- *Yüzleşme için Hazırlanma:* Olası olumsuz ve stres verici ihtimallerden kaçınmak yerine onlarla yüzleşme becerisini içerir.

- *Etkin Öz Destek:* Bireyin süreç boyunca öz şefkat, öz yatıştırma, cesaretlendirme ve aktif öz koçluk gibi yollarla duygu durumunu dengede tutma becerisini ifade eder.

1.5. PSİKOLOJİK BELİRTİLER

Bu kısımda psikolojik belirti (Semptom) kavramı hakkında bilgi sunulmuş ve incelenen depresyon, anksiyete, somatizasyon, olumsuz benlik ve hostilite değişkenleri ile ilgili özet bilgiler verilmiştir.

1.5.1.Psikolojik Belirtinin Tanımı

Psikolojik belirtileri, bir ruhsal bozukluğun işareti ya da bizzat kendisi olabilen, normal işlevlerden herhangi bir sapma şeklinde tanımlamak mümkündür (American Psychiatric Association [APA], 2021; Bhatia, 2009:402). Psikolojik belirtilerin genellikle bireylerin iyi oluşunu olumsuz yönde etkilediği ve önemli toplumsal işlevsellik kayıplarına neden olduğu gözlenmiştir. Budak'ta (2005:659) psikolojik belirtiyi, normal işlevlerden sapan ruhsal rahatsızlığın kendisi veya göstergesi olarak değerlendirilen durum olarak tanımlamıştır. İçinde bulunulan durumla ilişkili olarak birçok farklı psikolojik belirtiden söz etmek mümkündür. Bireylerin bazı kişilik özellikleri, düşünceleri, bazı somatik şikâyetleri gibi birçok farklı bulgular belirti olarak değerlendirile bilmektedir.

American Psychiatric Association [APA] (2014:5) ruhsal bozukluğu, belirgin bir sıkıntı ya da önemli işlevsellik alanlarında yetersizlikle karakterize, biyolojiyle ilgili ya da gelişimsel süreçlerde işlevsellikte bir bozulma olduğunu gösteren, kişinin biliş, duygu düzenlemesi ve davranışlarında klinik açıdan belirgin bir bozukluk olmasıyla belirli bir sendrom olarak tanımlamıştır. Bu tanımdan yola çıkarak psikolojik belirtilerin birey için duygusal, davranışsal ve bilişsel alanda hayatını zorlaştıran sıkıntılara neden olduğunu ve ciddi işlevsellik kayıpları yaşatabildiğini söylemek mümkündür. Bu ciddi işlevsellik kayıplarının bir yansıması olarak birçok farklı çalışmacı belirtilerin kökenin incelemeye yönelmiştir. Bu çalışmalar bağlamında çocukluk deyimleri, yanlış bilişler, ikincil kazançlar gibi faktörlerin psikolojik belirtilerin kökeninde yattığını söylemek mümkündür.

Günümüzde psikolojik belirtilerin oldukça yaygın olduğu gözlenmektedir. Dünya Sağlık Örgütü [WHO] (2021a) küresel olarak çocuk ve ergenlerin yaklaşık % 20'sinin bir ruh sağlığı sorununa, dolayısıyla en az bir psikolojik belirtiye sahip olduklarını belirtirken, intiharın da, 15-29 yaşındaki bireyler için ikinci önde gelen ölüm nedeni olduğunu bildirmiştir. Bu bağlamda şunu belirtmek yerinde olacaktır ki, bireylerin ruhsal iyi oluşları günümüzde en ciddi halk sağlığı sorunları arasındadır. Ruh sağlığı alanında belirti gruplarının bir araya getirilerek oluşturulduğu birçok tanı sınıflama sistemleri mevcuttur (DSM -5, ICD -11 vb.). Bu sınıflama sistemleri içerisinde birçok psikolojik belirti ve tanıdan söz edilmiştir ancak çalışmamız boyunca psikolojik belirtiler başlığı altında Derogatis tarafından (1992) psikolojik

belirti düzeyini belirlemek için geliştirilen ülkemizde ve dünyada da bu konuda sıklıkla kullanılan Kısa Semptom Envanterinin alt ölçekleri olan depresyon, anksiyete, somatizasyon, hostilite ve olumsuz benlik düzeyleri ele alınmıştır.

1.5.2. Depresyon

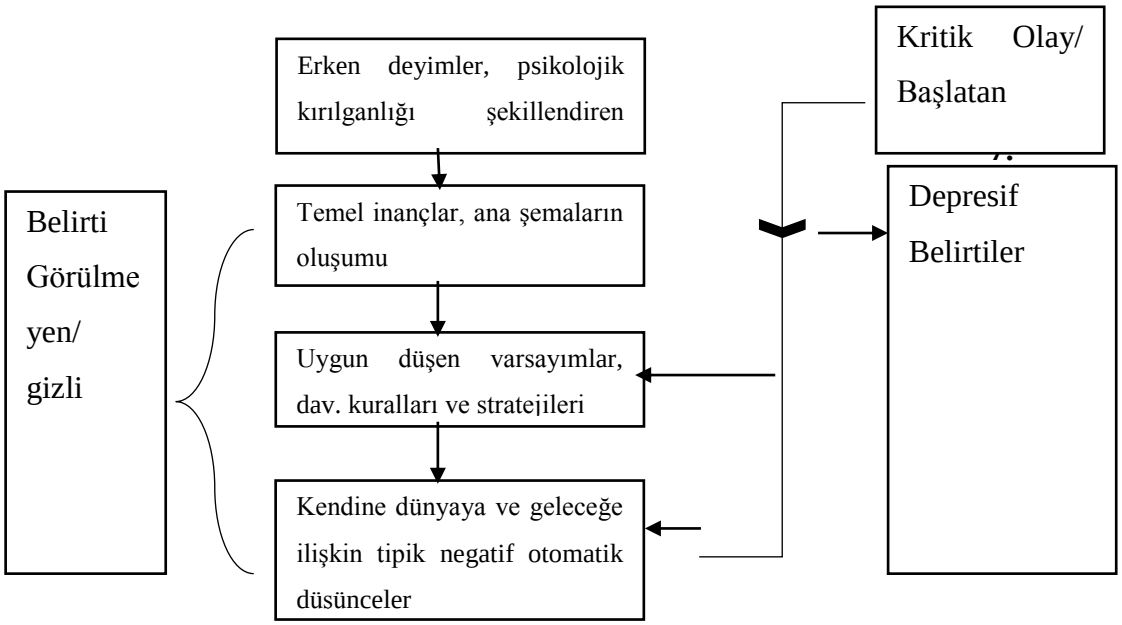
Psikopatolojinin soğuk algınlığı olarak nitelendirilen depresyonu, bireyin üzüntü ve değersizlik hissi yaşamasıyla karakterize hoşa gitmeyen duygulanım, iştah ve uyku problemleri, motor aktivitelerde yavaşlama, konsantrasyon becerisinde gerileme, suçluluk ve intihar düşüncelerini içeren bir duygu durum bozukluğu olarak tanımlamak mümkündür (Barnes, 2017:315; Gerrıng ve Zımbardo, 2012:454). International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems[ICD - 11]'de (2021) depresif bozuklukların, bireyin işlev görme yeteneğini önemli ölçüde etkileyen diğer bilişsel, davranışsal veya nörovejetatif semptomların eşlik ettiği depresif ruh hali (örneğin, üzgün, huzursuz, boş) veya zevk kaybı ile karakterize olduğunu belirtmiştir. Bu kadar ciddi bir psikopatolojik tablonun soğuk algınlığı olarak değerlendirilmesindeki temel benzerliğin yaygınlık olduğu gözlenmektedir. Global Burden of Disease Study 2017 [GBD 2017] (2018) 195 ülkede yaptığı bir çalışmaya göre küresel olarak tahminen 264 milyon insanın depresyondan mustarip düşünülmektedir. Yine ülkemizde depresyon yaygınlığına ilişkin yapılan bir başka çalışmada depresyonun 15 yaş üstü bireylerde %9.9 yaygınlığa sahip olduğu belirlenmiştir (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2019). DSM – 5 tanı ölçütleri başvuru el kitabında depresyon bozuklukları;

1. Yıkıcı Duygu Durum Düzensizliği Bozukluğu
2. Yeğin (Majör) Depresyon Bozukluğu
3. Süregiden Depresyon Bozukluğu (Distimi)
4. Aybaşı Öncesi Disfori Bozukluğu
5. Madde/İlacın veya Başka Bir Sağlık Durumunun Yol Açtığı Depresyon Bozukluğu
    1. Tanımlanmış ve Tanımlanmamış Depresyon Bozukluğu şeklinde

sıralanmıştır (American Psychiatric Association [APA], 2014:91).

Bu kadar yaygın bir bozukluk, psikoloji alanında birçok farklı çalışmacının da dikkatini çekmiştir. Örneğin psikanaliz bağlamında konuyu ilk ele alan ve açıklayan çalışmacı Abraham (1912)'dır. Abraham çalışmalarında depresif duygu durumu kaybedilen objeye karşı yaşanan öfkenin kendi üstüne çevrilmesi ve anal sadisttik döneme bir geri gidiş olarak vurgulamıştır (Akt. Gençtan, 2018:149). Freud (2013:244) ise günümüzde majör depresyon olarak nitelendirebileceğimiz melankoli kavramı ile ilgili, Abraham'ın (1912) görüşlerini kabul etmekle beraber, fazlaca eleştirel bir süper egonun varlığına dikkat çekmiş ve melankolinin ayırt edici özellikleri arasında acı verici bir hüzün, dış dünyaya ilgi kaybı, sevme yeteneğinin kaybı, tüm etkinliklere ket vurma, kendini önemsememe, suçlama ve cezalandırılma beklentisi olduğunu belirtmiştir (Freud, 2013; Murdock,2014).

Depresyon konusunda alandaki bir başka önemli çalışmacı ise Beck (2015)'dir. Beck'in bilişsel davranış yaklaşımına göre depresyon, duygu, biliş, motivasyon ve fiziki yapılarla ilgili semptomlar içermektedir (Akt. Leahy, 2018:105). Beck depresyon ile ilgili bireylerin yanlış bilişlerine dikkat çekmiş, depresyon yaşanırken bilişsel üçlüden söz etmiştir. Beck (2015:110) bilişin olumsuz dünya görüşü, olumsuz kendilik algısı ve olumsuz gelecek algısıyla yönetildiğini, bireyin mutlu olmak için gerekli olduğunu düşündüğü bazı önemli unsur ve niteliklerden yoksun olduğunu düşündüğünü belirtmiştir. Beck'in (2015) görüşleri doğrultusunda oluşturulan depresyonun bilişsel modeli Şekil 7 de özetlenmiştir;



Şekil 7: Depresyonun Bilişsel Modeli (Blackburn, James ve Flitcroft, 2014:115)

Son olarak, depresyona ilişkin nedenler ve risk faktörleri de en az depresyonun kuramsal yapısı kadar önemli faktörlerdir; Toros 'un (2016:151) çalışmasında bu risk faktörlerinin sekiz başlık altında toplandığı gözlenmektedir; *genetik yatkınlık, psiko sosyal faktörler* (çocukluk çağı travmaları, bağlanma ile ilişkili sorunlar, ebeveyn ile ilişkili sorunlar vb.), *davranışsal ve duygusal faktörler* (utangaç ve bağımlı bir kişilik yapısı), *kronik fiziksel hastalıklar, psikodinamik faktörler, nöroendokrin sistemi sorunları, cinsiyet ve yaş ile ilgili faktörler* (kadınlarda depresyonun daha sık görülmesi gibi faktörler vb.) *beyin yapısındaki değişimler* (kullanılan bazı ilaçlar, uyku problemler vb.)

1.5.3.Anksiyete

Anksiyeteyi, bir bireyin yaklaşan tehlike, felaket veya talihsizliği beklediği veya sürekli tehlikeye karşı tetikte olma durumu ile karakterize endişe ve otonom sinir sisteminin aşırı faal olduğu somatik gerilim duyguları olarak tanımlamak mümkündür (American Psychiatric Association [APA], 2021;Carlson, 2018:467). Kabakçı (2003: 91) ise farklı olarak anksiyeteyi, birçok dışsal uyaranla ilişkili olan, fobilerle benzer olarak yaygın kaçınma ve süreklilik gösteren, kolay giderilemeyen bunaltı, sıkıntı ve endişe duygusu olarak tanımlamıştır.

Anksiyete durumunda birey hafif bir tedirginlikten panik derecesine kadar farklı yoğunluklarda kaygı hissedebilir, kan basıncı ve nabzın yükselebilir, kas gerginliği, tüylerin dikleşmesi, göz bebeklerinin genişlemesi, ağız kuruluğu, yüzde solukluluk, el ayak terlemesi, kusma gibi bendense belitler gösterebilir (Öztürk ve Uluşahin, 2015:604). Benzer bedensel belirtileri hissedebileceğimiz korku duygusunun da çokça anksiyete ile karıştırıldığı gözlenebilmektedir. Burada temel ayrım korku, belirli bir nesne ya da tehditte karşı verilen hayati bir tepki iken, anksiyete belirsiz ve bir alana yönelik bir tepkidir (Ormrod, 2013:450). DSM 5 tanı ölçütleri başvuru el kitabında anksiyete bozuklukları:

1. Ayrılma Kaygısı Bozukluğu
2. Seçici Konuşmazlık
3. Özgül Fobi
4. Toplumsal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi)
5. Panik Bozukluk
6. Agorafobi
7. Yaygın Kaygı Bozukluğu
8. Madde/İlacın veya Başka Bir Sağlık Durumunun Yol Açtığı Kaygı Bozukluğu
9. Tanımlanmış ve Tanımlanmamış Kaygı Bozukluğu şeklinde sıralanmıştır (American Psychiatric Association [APA], 2014:113).

Günümüzde anksiyete bozukluklarının oldukça yaygın bir sıklığa sahip olduğu gözlemlenmektedir. Çocukluk çağında anksiyete tanısı alma oranı % 15-30 arasında değişirken, küresel olarak tahminen 284 milyon insan anksiyeteden etkilendiği düşünülmektedir (Global Burden of Disease Study 2017 [GBD 2017],

2018; Öztürk ve Uluşahin, 2015:604).

Bu yaygın patolojik tabloyu kuramsal olarak ilk ele alan modellerden biri psikanalisttik modeldir. Psikanaliz, anksiyeteyi egonun tehlikeden kaçış yollarının bir anlatımı olarak tanımlanmış ve korku ile eş anlamlı olan gerçeklik anksiyetesi, egonun suçluluk ve utanç duygusundan yola çıkarak yarattığı vicdan anksiyetesi ve içgüdülerden gelen tehlikelerin algılanması sonucu orta çıkan nevrotik anksiyete olmak üzere üç başlık altında incelenmiştir (Gençtan,2017:46). Freud (1998) ise özellikle günümüzdeki anksiyete grubu tanılara benzerlik gösteren nevrotik anksiyetenin üç koşul altında gözlendiğini bildirmiştir. Bu anksiyeteler, genel bir tedirginlik durumu olan ve oluşabilecek yeni bir duruma bağlanmaya hazır *beklenti anksiyetesi, fobiler* ve son olarak *panik nöbetleri* halinde ortaya çıkan anksiyeteydi.

Bilişsel davranışçı bağlamda ise Beck (2015:133) anksiyetenin patolojik yönüne vurgu yaparak, var olan bir tehlike ile ortaya çıkan ve tehlikenin bitimiyle ortadan kaybolan bir anksiyetenin normal kabul edilebileceğini ancak anksiyetenin derecesinin tehlikeye göre çok aşırı ya da orta gerçek bir tehlike yokken bile anksiyete durumunun yaşanmasının nevrotik anksiyetenin varlığının işareti olarak değerlendirileceğini belirtmiştir. Bu nevrozun temelinde ise, tehlike ile ilgili tekrar eden düşünceler, korku dolu düşünceler, azalan akli denge, genelleme dürtüsü gibi düşünce bozuklukları olduğunu belirtmiştir. Wells (2014:52) ise anksiyete bozukluklarındaki yanlış düşünce kalıplarına dikkat çekerek; *Panik bozuklukta,* sonuçlar hakkında endişe ve belirtilerin yanlı yorumlanması, *sosyal fobi de*, başkaları önünden kaygılı görünmeyle ve toplum önünde utanç duymayla ilgili endişeler, *yaygın anksiyete bozukluğunda* ise endişenin kontrol edilemezliğe ve tehlikeleriyle ilgili yanlış düşünce kalıpları olduğunu belirtmiştir.

Son olarak anksiyete bozukluğunun nedenleri incelendiğinde; kalıtımsal faktörler, amigdalada ki ve prefrontal korteks bağlantısındaki anomaliler, endokrin sistemi bozuklukları, yanlış öğrenmeler, yargılama, bellek ve seçici dikkat gibi bilişsel alandaki yanlılıklar, örselenme, çocukluk çağı travmaları, ebeveynin sahip olduğu psikopatolojilerin anksiyete konunda neden ve risk faktörleri olabileceği öne sürülmektedir (Kiring ve diğ., 2015:416).

1.5.4.Somatizasyon

Somatizasyon herhangi bir organik nedene sahip olmayan nefes darlığı, belirsiz ağrılar, çarpıntı ve yutma güçlüğü gibi fiziksel semptomların belirli bir süre boyunca nüksettiği psikolojik bir rahatsızlıktır (American Psychiatric Association [APA], 2021; Sutherland, 1995:436). Somatizasyon belirtilerini, genellikle ruhsal ve sosyal problemler için bir yardım çağrısı olarak değerlendirmek mümkündür. Bir başka deyişle birey, ifade edemediği ya da yadsıdığı sorunlarını bedeni yoluyla çevresine ifade etmektedir. Somatizasyon tanısı ilk olarak 1990'li yıllarda Briquet's sendromu olarak tanımlanmış, daha sonrasında DSM- III tanı sınıflaması sisteminde yer almıştır (Morrıson, 2016:298). DSM -5 revizyonuyla beraber somatizasyon ve ağrı bozukluğu tanıları birleştirilerek, bedensel belirti bozukluğu olarak son şeklini almıştır. American Psychiatric Association [APA] (2014:163)'nın DSM – 5 revizyonunda ilgili tanı kriterlerini incelendiğinde;

A. Sıkıntı veren ya da günlük yaşamı önemli ölçüde kesintiye uğratan en az bir bedensel belirti.

B. Aşağıdakilerden en az biri ile kendini gösteren, bedensel belirtiler ya da bunlara eşlik eden sağlıkla ilgili kaygılarla ilişkili aşırı düzeyde düşünceler, duygular ya da davranışlar:

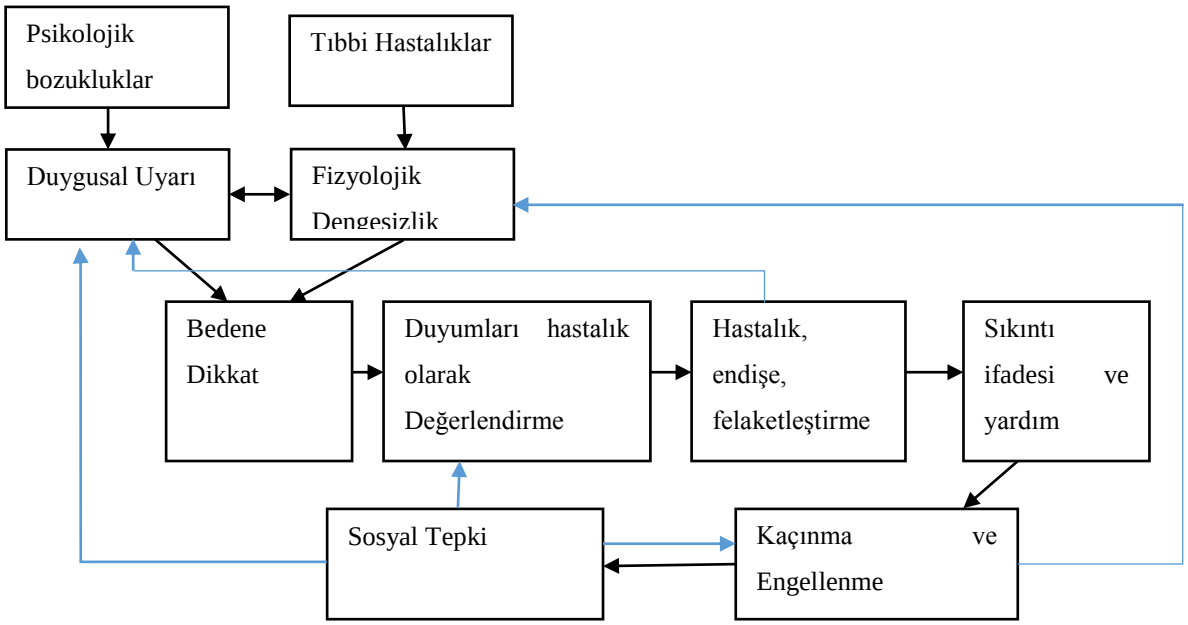
1. Kişinin belirtilerinin önemiyle orantısız, süreklilik gösteren düşünceler.

2. Sağlıkla ya da belirtilerle ilgili, sürekli yüksek düzeyde bir kaygı.

3. Bu belirtilere ya da sağlık kaygılarına aşırı zaman ve içsel güç harcanır.

C. Herhangi bedensel bir belirti sürekli olarak bulunmasa da, belirti gösteriyor olma durumu süreklilik gösterir (en az altı ay) şeklindedir.

Looper ve Kirmayer (2002) ise bedensel belirti semptomların altında yatan mekanizmaları Şekil 8'de özetlemiştir.



Şekil 8: Bedensel Belirti Semptomların Altında Yatan Mekanizmalar (Looper ve Kirmayer, 2002)

Somatizasyon belirtilerine sahip bireyler genellikle büyük tıbbi harcamalar yapma eğilimindedirler, birçok farklı hekime başvurur ve aralarında ameliyat ve uzun süreli ilaç tedavilerinin de yer aldığı çok faklı tedavi seçeneğini ısrarla denemelerine rağmen, genellikle memnuniyetsiz ve sağlıklarıyla ilgili yoğun kaygılar taşıdıkları gözlemlenir (Kring ve diğ., 2015:238).

Somatizasyon yaygınlığının, giderek azaldığı düşünülmekle birlikte sıklık ile ilgili sayı vermek oldukça güçtür (Öztürk ve Uluşahin, 2015:393). Ancak yakın geçmişte ülkemizde Ünal ve Ergör (ed.) (2013)'ün editörlüğünde Sağlık Bakanlığı tarafından yürütülen Türkiye Kronik Hastalıklar ve Risk Faktörleri çalışmasında somatizasyon bozukluğu sıklığı %5 olarak sunulmuştur.

Kuramsal bağlamda ise psikanalistler için somatizasyon oldukça ilgi çekici bir psikopatolojik tablodur. Psikanalisttik ekol genel olarak somatizasyonu bir sembolik iletişim, savunma mekanizması ve çatışma çözümü biçimi olarak tanımlamaktadır (Kellner, 1990). Bunun yanı sıra Freud (2013) ise birçok vaka tartışmasında somatik belirtilerin altında cinsel dürtülerin ve toplum tarafından kabul edilmeyecek davranışlar gibi faktörlerin olduğunu belirtmiştir.

Bilişsel model ise farklı olarak, belirtisi bulunan bireylerin, fiziksel duyumları hakkında olumsuz bilişleri olduğunu belirtmiştir (Rief, Hiller ve Margraf, 1998). Allen ve diğerleri, (2001) ise bilişsel çarpıtmaların, olumsuz duyguları ve uyumsuz davranışları ortaya çıkardığını ve olası hastalık düşüncelerinin de fizyolojik uyarılma ve fiziksel semptomları sürdürme olasılığı yüksek olan anksiyete ve disforiye neden olduğunu vurgulamışlardır.

Son olarak somatizasyon belirtilerinin nedenleri ve risk faktörleri incelendiğinde; genetik yatkınlık, yanlış öğrenmeler, birincil ve ikincil kazançlar, çevrenden ilgi talebi, fiziksel veya ruhsal bozukluklar, hasta ebeveynlerin varlığı ve uygun kültürel yapı gibi nedenlerin somatizasyon belirtileri ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Güler,2016:373).

1.5.5. Olumsuz Benlik

İlgili alanyazında birçok benlik tanımına rastlamak mümkündür. Sadrock (2014:315) benliği, kısaca kendiliğe ilişkin özgül değerlendirmeler olarak tanımlarken, Budak (2005:123) benliği bireyin kendini herkes ve her şeyden ayrı bir bütün olarak hissetmesi ve bunun bilincinde olması şeklinde tanımlamıştır. Benliği kendimize ilişkin inançların bütünü olarak tanımlayan Taylor, Peplau ve Sears (2012:105) ise benlik duygusunun çocukluktan başlayarak yaşam boyu gelişen bir yapı olduğunu vurgulamıştır. Benlik hakkındaki çoğu fikrimiz geçmiş yaşantılarımız ve çevremizle olan ilişkilerimiz sonucu oluşmaktadır. Bu bağlamda olumsuz benliğin ise, bireyin kendine yönelik yetersizlik, değersizlik ve mutsuzluk duygularından oluştuğunu söylemek mümkündür. Olumsuz benlik algısı olan bireyler yaşantılarında, kendilerini başkalarıyla kıyaslarken ya da değerlendirirken genellikle suçlayıcı ve olumsuz bir tutuma sahiptirler.

1.5.6. Hostilite

Öfke, günlük yaşamımız sırasında sıklıkla tecrübe ettiğimiz, kültürler arası bir duygudur. Öfke ile ilişkili olan hostilite ise düşünceler, duygular ve eylemlerde tipik kızgınlık ve sinirlilik duygularının hakim olduğu, bir şeyleri kırma dürtüsü, sık tartışmaları ve kontrol edilemeyen öfke patlamalarını içeren bir belirti grubudur (Derogatıs ve Melısaratos, 1983). Bihati (2009:191) hostilitenin normal bir

saldırganlık ve öfkeden farklı olarak bir hedefe zarar vermekle karakterize olduğunu belirtmiştir. Hostilite bireylerde gözlemlenmeye başladığında ortaya çıkardığı bazı belirtiler;

- Güvensizlik duygusu,
- Bireyin başkalarının suçlu olduğunu düşünmesi,
- Aşırı öfke ve kızgınlık,
- Sinirlilik ve titreme hali
- Nesneleri kırma ve dökme isteğinin
- Bireyin başkalarını dövme, yaralama ve zarar verme isteği şeklinde sıralaya bilmek mümkündür.

Butcher ve diğerlerine (2015) göre hostilitenin ortaya çıkmasına neden olan etkenler arasında; genetik nedenler, mizaç özellikleri, diğer duygu eksiklikleri, anti sosyal davranışların sosyal öğrenme dâhilinde bireye kazandırılması, ailesel ve çevresel etkenler sayılabilmektedir.

1.6. YURT İÇİ VE YURT DIŞI ALANYAZIN

Bu bölümde internet bağımlılığı ile ebeveyn kabul reddi, duygu düzenleme ve psikolojik belirtiler arasında ki ilişkileri ortaya koyan çalışmalarla ilgili yurtdışı ve yurtiçi alanyazından örnekler sunulmuştur.

1.6.1. Yurt Dışı Alanyazın

İnternet Bağımlılığı ve Ebeveyn Kabul Reddi ile İlgili Yurt Dışı Alanyazın

Park, Kim ve Cho (2008)'nun Koreli ergenler arasında internet bağımlılığının sıklığını ve ailesel faktörlerle ilişkisini incelediği çalışmasında, internet bağımlılığı ile algılanan ebeveyn tarzları, aile üyeleri arasında olan iletişim şekli ve aile içinde şiddet olup olmamasının ilişkili

olduğu belirtilmiştir.

Tzavela ve diğerleri (2015) çalışmalarında ergenlerin internet bağımlılığında psiko-sosyal profilleri ve psikolojik durumlarının ilişkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Ergen-sağlık biriminin poliklinik ortamında yapılan çalışmanın sonuçlarına göre bağımlı ergenlerin ebeveynlerinin boşanma oranlarının ve düzensiz aile ilişkisi yapısının anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra akademik başarısızlık oranı ve okula devamsızlık internet bağımlısı olan ergenlerde anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. İnternet bağımlısı ergenlerde depresyonda dâhil olmak üzere psikolojik rahatsızlıklara yakalanma riskinin 3,89 kat daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Jamell, Shah ve Zahoor (2018)'un ergenlerde algılanan stres ve ebeveyn ihmali ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelediği bir başka çalışmaya göre ise hem algılanan stresin hem de ebeveyn ihmalinin internet bağımlılığı ile anlamlı pozitif korelasyona sahip olduğu belirlenmiştir. Regresyon analizi sonucuna göre ise, algılanan stres ve ebeveyn ihmalinin internet bağımlılığının önemli yordayıcıları olduğu ortaya konulmuştur.

Shayesteh, Mousavi ve Pooravari, (2016) kız öğrencilerle yaptıkları internet bağımlılığında ebeveyn kabulü, reddi ve kontrolünün rolünü belirlemesini amaçlayan bir başka çalışmaya göre de ebeveynlerin göstermiş olduğu red ve öfkenin internet bağımlılığı ile anlamlı bir ilişki içinde olduğu görülmüştür.

Bu bağlamda sonuçlar toplu olarak değerlendirildiğinde kültürden bağımsız olarak ergenlerin ebeveynlerinden algıladıkları red algısının internet bağımlılığı ile pozitif yönde bir ilişki içinde olduğu görülmektedir.

İnternet Bağımlılığı ve Duygu Düzenleme ile İlgili Yurt Dışı Alanyazın

Yang ve Tung (2007)'un Tayvanlı lise öğrencileri ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında internet bağımlısı ergenler ile bağımlı olmayan ergenler arasında çeşitli değişkenler açısından farklılık olup olmadığı gözlenmiştir. İnternet bağımlısı

ergenler bağımlı olmayan ergenlere göre: Daha uzun süre internete zaman harcadıkları ve internetin günlük aktiviteler, okul performansı, öğretmen ve ailesel ilişkiler üzerinde, bağımlı olmayanlara göre daha çok olumsuz etkisi olduğu gözlenmiştir. Bunun yanı sıra erkek bireylerin, kız bireylere oranla daha fazla internet bağımlısı oldukları ve depresyon ve özgüven eksikliği tarafından karakterize edilmiş kişilikteki öğrencilerin bağımlı olma ihtimali, bu karakterde olmayan öğrencilerden daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Bisen ve Deshpande (2020), ise çalışmalarını internet bağımlısı ve bağımlı olmayan 1600 üniversite öğrencisiyle yürütmüşlerdir. İnternet bağımlılığı ve yordayan psikolojik belirtileri inceledikleri çalışmalarında, internet bağımlılarının depresyon, anksiyete düzeylerinin bağımlı olmayan gruptan anlamlı derece daha yüksek gözlenmişlerdir. Son olarak internet bağımlılığı yaygınlığını ise %12.5 olarak hesaplanmışlardır.

Musetti, Terrone ve Schimmenti'nin (2018), problemli internet kullanımının yordayıcılarını inceledikleri çalışmasında, elde edilen bulgulara bakıldığında hiyerarşik doğrusal regresyon modelinde psikolojik belirtilerin alt boyutlarının hiçbirisi internet bağımlılığını yordamadığı, kademeli lojistik regresyon analizi sonuçlarına göre ise psikolojik belirtilerin sadece depresyon boyutunun internet bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Laconi ve diğerlerinin (2017) yetişkinlerde problemli internet kullanım oranını ve psikopatolojik belirtileri incelediği çalışmasında, örneklemin yüzde yirmisinin problemli internet kullanıcısı olduğu, bu kullanıcıların problemli internet kullanıcısı olmayanlarla kıyaslanması sonucunda anlamlı düzeyde daha yüksek depresif belirtiler gösterdikleri gözlenmiştir. Ayrıca tüm örneklem ile yapılan analizlerde depresyonun problemli internet kullanımının önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde özellikle depresyon düzeyi ile internet bağımlılığı arasında önemli bir pozitif ilişkinin olduğu gözlenmiştir. Bunun yanı sıra yine anksiyete alanyazında internet bağımlılığı ile ilişkisi olan bir başka değişken olarak yer almıştır.

1.6.2. Yurtiçi Alanyazın

İnternet Bağımlılığı ve Ebeveyn Kabul Reddi ile İlgili Yurtiçi Alanyazın

Çevik ve Çelikkaleli'nin (2010) ergenlerin internet bağımlılıklarını ve algılanan ebeveyn tutumlarını inceledikleri araştırmalarında, erkek ergenlerin kız ergenlere göre daha yüksek düzeyde internet bağımlılığına sahip olduğu ve ebeveynlerinin "ilgisiz" olduğunu düşünen ergenlerin internet bağımlılık puanlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

İşleyen 'in (2013) 1134 lise öğrencisi ile yaptığı bir başka çalışmaya göre de, öğrencilerin %7'sinin bağımlı grupta yer aldığı ve sırasıyla otoriter anne baba tutumunun, utangaçlık düzeyinin, demokratik anne baba tutumunun öğrencilerin internet bağımlılığı puanlarının anlamlı yordayıcıları olduğu saptanmıştır.

Önay'ın (2014), ergenlerde internet bağımlılığı yordayıcıları olarak anne, baba tutumları, iletişim becerisi ve yalnızlık algısını incelediği çalışmasında, günlük internet kullanım süresi, cinsiyet ve cep telefonunun olması, aylık gelir değişkenlerinin ergenlerde internet bağımlılığını yordadığı saptanmıştır. İnternet kullanım düzeylerinin belirleyicisi olarak anne-baba tutumları ve iletişim becerisi ilişkisinin zayıf olduğu görülmüştür. Demokratik, koruyucu istekçi, otoriter anne-baba tutumu ve yalnızlık ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur.

Tilki'nin (2020) ergenlerin ebeveyn kabul-red algıları ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceldiği bir başka çalışmada anne ve baba kabul algısı ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde bir ilişki bulunurken, anne ve baba red algısı ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir.

Yurtiçi alanyazında da yurtdışı ile uyumlu olarak ergenlerin ebeveynlerinden algıladıkları red algısının internet bağımlılığı ile pozitif yönde bir ilişki ortaya koyduğunu söylemek mümkündür.

İnternet Bağımlılığı ve Duygu Düzenleme ile ilgili Yurtiçi Alanyazın

Ercengiz ve Şar'ın (2017) internet bağımlılığı ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi orya koyan çalışmalarına göre ergenlerde duygu düzenleme internet bağımlılığının %34'ünü açıklamıştır. Dışsal işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenle ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin internet bağımlılığı ile pozitif ilişkili ve içsel işlevsel duygu düzenlemenin internet bağımlılığı ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Ülkemizde yapılan başka bir çalışma da Akın (2014) problemli internet kullanımının duygu düzenleme, aleksitimi ve dürtüsellik ile ilişkisini araştırmak amaçlamıştır. 100 lise ve 105 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmanın sonuçlarına göre duygu düzenleme güçlüğünün internet bağımlılığının yordayıcılarından olduğu ve duygu düzenlemenin aleksitimi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı bir işleve sahip olduğunu gözlenmiştir.

Kızıldağ, Koç ve Arıkan (2019) ergenlerde duygu düzenleme güçlüğü ile problemi internet kullanımını araştırdığı bir başka çalışmada ise kanonik korelasyon analizi sonucuna göre problemli internet kullanımı ve ergen duygu düzenleme veri setlerinin paylaştıkları ortak varyansın %29.04 olduğu gözlenmişidir.

Barut'un (2019) yaptığı ergenlerde dijital oyun bağımlılık düzeyi ile algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi incelediği bir başka çalışmaya göre de dijital oyun bağımlılık düzeyi arttıkça duygu düzenleme alt boyutlarından işlevsel duygu düzenleme düzeyi azalmış, işlevsel olmayan duygu düzenleme düzeyleri de artmıştır.

İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik Belirtiler İlgili Yurtiçi Alanyazın

Savcı ve Aysan (2017) tarafından internet kullanan 991 ergen üzerinde gerçekleştirilen araştırma da ergenlerin sosyal zekâ, sosyal kaygı, akran ilişkileri, internet bağımlılığı ve sosyal bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkileri incelenmiş, araştırma neticesinde, düşük düzeyde sosyal kaygı internet bağımlılığına nedenlerinden olduğu gözlemlenmiştir.

Taş'ın (2018) ergenlerle yaptığı bir başka çalışmada internet bağımlılığı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri farklı değişkenler açısından incelediği çalışmada. İnternet bağımlılığı ile psikolojik belirtiler toplam düzeyi, somatizasyon, obsesif kompulsif bozukluklar, kişiler arası duyarlılık, depresyon, anksiyete, hostilite, fobik anksiyete, paranoid düşünceler ve psikotizm arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Bayraktar'ın (2001) yapmış olduğu bir başka çalışmada ise, internetin ergen gelişimindeki rolünü incelemeye çalışılmıştır. Kuzey Kıbrıs'ta gerçekleştirenle çalışama da internetin çoğunlukla erkek ergenler ve üst sosyoekonomik düzeydeki kişiler tarafından kullanıldığı, ergenler interneti çoğunlukla eğlence ve iletişim amaçlı kullandıkları ve internette çoğunlukla şiddet içerikli oyunların oynandığı ve de bu oyunları oynamanın anti-sosyal saldırganlık ve kendine dönük saldırganlıkla ilişkili olduğu bulunmuştur.

Bilgin'inin (2018), psikolojik bozuklukların ve sosyal medya günlük kullanım süresinin ergenlerde sosyal medya bağımlılığını yordama gücünü incelediği araştırmasında sosyal medya bağımlılığı ile psikotizm, paranoid düşünceler, fobik anksiyete ve öfke-düşmanlık duygularının arasında yüksek bir ilişki gözlenmiştir.

Alanyazındaki çalışmalara genel olarak bakılacak olursa yurtdışı alanyazınla uyumlu olarak internet bağımlılığı ile psikopatolojik tablolar arasında anlamlı bir ilişki olduğunu söylemek mümkündür.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1.YÖNTEM

Bu çalışma da ergenlerde internet bağımlılığı ile algılanan ebeveyn kabul/ reddi, duygu düzenleme ve psikolojik belirti düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu temel amaca bağlı olarak, bu bölümde, araştırmanın yöntem ve modeli, evren ve örneklemi, araştırmanın çalışma grubu, veri toplama araçları ve araştırma sürecine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

2.1.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma, betimsel bir araştırmadır. Bu araştırma boyunca, seçilen değişkenlerin (*anksiyete, depresyon, hostilite, somatizasyon ve olumsuz benlik düzeyi, anne ve baba sıcaklık ve reddi, iç ve dış işlevsel ve işlevsel olmayan duygu düzenleme stilleri*) internet bağımlılığı ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu inceleme sırasında çok faktörlü yordayıcı korelasyon araştırma modeli ve nedensel karşılaştırmalı araştırma modeli kullanılmıştır. Çok faktörlü yordayıcı korelasyonel araştırma modeli, birçok değişkenin bilinen değerinden yola çıkarak, diğer bir değişkenin bilinmeyen değerini yordanmaya çalışan bir modelken; nedensel karşılaştırmalı araştırma modeli ise ortaya çıkan bir sonucun nedenlerini ve bu nedenleri etkileyen faktörleri ortaya koymayı hedefleyen bir modeldir (Büyüköztürk ve diğ., 2014).

Bu çalışmada elde edilen veriler betimsel ve yordayıcı istatistiksel tekniklerle yorumlanmıştır. Verilerin analizinde, betimsel analiz için ortalama, Pearson korelasyon katsayısı; grupların karşılaştırılması için t testi; yordayıcı analiz yöntemlerinden ise çoklu hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır.

2.1.2.Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Elazığ ilinde yaşayan, 14 – 18 yaş arası, ergenler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise liseye devam eden, Elazığ'da yaşayan, 14 -18 yaş arasında ki 494 ergen oluşturmaktadır. Araştırma verileri 2019 - 2020 eğitim öğretim yıllında toplanmıştır. Bu örneklem grubunun belirlenmesinde, uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem zaman, para ve iş gücü konusundaki sınırlılıklar nedeniyle tercih edilen, katılımcıların kolay ulaşılabilir ve uygulanabilir birimlerden araştırmaya dâhil edilmesi ile oluşturulmaktadır (Büyüköztürk ve diğ., 2014:92).

Tablo 3: Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Değişkenler için Sayı ve Yüzde Dağılımı

Değişken	**Kategori**	**N**	**%**
Cinsiyet	Kız	231	48.7
	Erkek	243	51.3
Yaş	15 yaş ve altı	221	46.6
	15 yaş üstü	253	53.4
Sınıf	9. Sınıf	211	44.5
	10. Sınıf	82	17.3
	11. Sınıf	101	21.3
	12. Sınıf	80	16.9
Kardeş	0	4	.8
Sayısı	1	137	28.9
	2	198	41.8
	3	78	16.5
	4	36	7.6
	5+	21	4.4
Kaçıncı	1	148	31.2
Çocuksunuz	2	168	35.4
	3 +	158	33.3
Yaşamınızın	Köy	56	11.8
Çoğunu	İlçe	23	4.9
Geçirdiğiniz Yerleşim Yeri	Şehir	372	78.5
	Büyük Şehir	23	4.9
Ailenizin	0-3000	255	53.8
Gelir Düzeyi	3000-6000	168	35.4
	6000-9000	36	7.6
	9000+	15	3.2
Annenizin	Okuryazar	65	13.7
Eğitim Düzeyi	İlkokul	170	35.9
	Ortaokul	142	30.0
	Lise	79	16.7
	Üniversite	17	3.6

Babanızın Eğitim Düzeyi	Okuryazar	16	3.4
	İlkokul	67	14.1
	Ortaokul	154	32.5
	Lise	153	32.3
	Üniversite	81	17.1
Annenizin Mesleği	Çalışmıyor	434	91.6
	Emekli	1	.2
	İşçi	18	3.8
	Özel sektör	8	1.7
	Memur	13	2.7
Babanızın Mesleği	Çalışmıyor	27	5.7
	Emekli	69	14.6
	İşçi	193	40.7
	Özel sektör	81	17.1
	Memur	104	21.9

Bu çalışmanın toplam örneklem sayısı 494'dür. Ancak veriler analiz edilmeden önce, çok değişkenli istatistiklerin analiz sayıltılarını karşılayıp karşılamadığı kontrol edilerek tüm katılımcılar için z puanı hesaplanmıştır. Bu bağlamda elde edilen uç değerler ve yanlış, eksik girilen değişkenler dolayısıyla 20 birey araştırma dışı bırakılmış, araştırmaya 231 (%48.7) kız ve 243 (%51.3) erkek 474 katılımcı ile devam edilmiştir.

Tablo 4' de özetlendiği gibi, araştırmaya dâhil edilen katılımcılar yaş bağlamında incelendiğinde; 15 yaşında ve daha küçük 221 (%46.6), 15 yaşından daha büyük ise 253 (%53.4) katılımcı araştırmada yer almıştır. Katılımcıların yer aldığı eğitim kademesi incelendiğinde; 9. Sınıfa 211 (%44.5), 10. Sınıfa 82 (%17.3), 11. Sınıfa 101 (%21.3), 12 Sınıfa 80 (%16.9) katılımcının devam ettiği gözlemlenmiştir. Katılımcılardan kardeş sayılarını belirtmeleri istediğinde; 4 (%0.8) birey hiç kardeşe sahip olamadığını belirtirken, 137 (%28.9) birey 1 kardeşe, 198 (%41.8) birey 2 kardeşe, 78 (%16.5) birey 3 kardeşe, 36 (%7.6) birey 4 kardeşe, 21 (%4.4) birey 5 ve daha fazla kardeşe sahip olduğunu belirtmiştir. Katılımcılardan 148 (%31.2) birey ilk, 168 (%35.4) birey ikinci, 104 (%21.9) birey üçüncü 158 (%33.3) ve/veya daha sonraki doğum sıralarına sahiptir. Katılımcılar hayatlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim yerlerini, 56 (%11.8) birey köy, 23 (%4.9) birey ilçe, 372 (%78.5) birey il, 23 birey (%4.9) büyük şehir olarak belirtmiştir. Katılımcılardan ailelerinin gelir düzeyini belirtmeleri istendiğinde, 255 (% 53.8) birey 0 TL – 3.000 TL arası, 168 (%35.4) birey 3.000 TL – 6.000 TL, 36 (% 7.6) birey 6.000 TL – 9.000

TL, 15 (%3.2) birey 9.000 TL üstü olarak belirtmiştir.

Araştırmaya katılan bireylere ebeveynlerinin eğitim düzeyleri sorulduğunda, 65 (%13.7) birey annelerinin; 16 (%3.4) birey babalarının sadece okuryazar olduğunu, 170 (%35.9) birey annelerinin; 67 (%14.1) birey babalarının ilkokul mezunu olduğunu, 142 (%30) birey annelerinin; 154 (%32.5) birey babalarının ortaokul mezunu olduğunu, 79 (%16.7) birey annelerinin; 153(%32.3) birey babalarının lise mezunu olduğunu, 17 (%3.6) birey annelerinin, 81 (%17.1) birey babalarının üniversite mezunu olduğunu belirtmiştir. Araştırmaya katılan bireylere ebeveynlerinin meslekleri sorulduğunda ise, 434 (%91.6) birey annelerinin; 27 (%5.7) birey babalarının çalışmadığını, 1 (% .2) birey annelerinin; 69 (%14.6) birey babalarının emekli olduğunu, 18 (%3.8) birey annelerinin; 193 (%40.7) birey babalarının işçi olduğunu, 8 (%1.7) birey annelerinin; 81(%17) birey babalarının özel sektörde çalıştığını, 13 (%2.7) birey annelerinin, 104 (%21.9) birey babalarının memur olduğunu belirtmiştir.

2.1.3.Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada bireylere ait sosyo-demografik özellikleri öğrenmek amacıyla araştırmacı tarafından tasarlanan ‘’Kişisel Bilgi Formu’’, internet bağımlılığını belirlemek amacıyla Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu, psikolojik belirti düzeyini saptamak amacıyla ‘’Kısa Semptom Envanteri’’, ebeveyn kabul – reddini ölçmek amacıyla ‘’Ebeveyn Kabul Red Ölçeği’’, işlevsel olan ve olmayan duygu düzenlemeyi belirleme amacıyla ‘’ Duygu Düzenleme Ölçeği’’ kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, yaş, kardeş sayısı ve doğum sırası, hayatlarının çoğunu geçirdikleri yer, aileleri ve internet kullanımlarına ilişkin bilgi almayı amaçlayan, araştırmacı tarafından hazırlanmış bir öz bildiri formudur.

Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT – KF)

Young (1998) tarafından geliştirilen ve Pawlikowski ve ark. (2013) tarafından kısa form haline getirilen ölçek, internet bağımlılık düzeyini

değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, 12 madden ve tek boyuttan oluşan 5'li Likert tipi ((5) Her zaman, (4) Sıklıkla, (3) Bazen, (2) Nadiren, (1) Hiçbir zaman) bir ölçektir. Ölçeğin ters puanlanan maddesi bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 12-60 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puan artıkça internet bağımlılık düzeyi de yükselmektedir.

Ölçek Kutlu ve ark. (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Hem ergen grupla hem de yetişkin grupla yapılan güvenirlik ve geçerlilik çalışması sonucu yetişkinler için hesaplanan Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı, .91 ergenler için ise .86 olarak belirlenmiştir. Bu araştırma kapsamında yapılan Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı analizi sonucu ise .84 olarak hesaplanmıştır.

Kısa Semptom Envanteri

Bu araştırmada Derogatis tarafından (1992) psikolojik belirti düzeyini belirlemek için geliştirilen, Kısa Semptom Envanteri kullanılmıştır. Kısa Semptom Envanteri, SCL- 90 olarak da bilinen Symptom Check List-90 ölçeğinden kısaltılarak hazırlanmış, 53 madde 5 alt ölçekten (Hostilite, Somatizasyon, Anksiyete, Depresyon ve Olumsuz Benlik) oluşan bir semptom tarama envanteridir. Katılımcılar belirtilen semptomların son bir haftada kendilerini ne kadar rahatsız ettiğine dair 5'li Likert ((0) Hiç, (1) Biraz, (2) Orta Derece, (3) Epey, (4) Çok Fazla) tipi bir derecelendirmeye cevap verirler. Ölçekten alınan puanın yüksekliği bireyin semptomlarının sıklığını vermektedir.

Ölçeğin ergen grupla yapılan güvenirlik ve geçerlilik çalışmalarını Şahin ve ark (2002) yapmıştır. Şahin ve ark (2002) tarafından yapılan çalışmaya göre elde edilen Cronbach Alfa güvenirlik kat sayıları; Hostilite (.73) , Somatizasyon (.70) , Anksiyete (.84), Depresyon (.88) ve Olumsuz Benlik (.74) olarak gözlemlenmiştir (Şahin ve ark. 2002). Mevcut araştırma kapsamında Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları Hostilite (.76) , Somatizasyon (.80), Anksiyete (.87), Depresyon (.89) ve Olumsuz Benlik (.85) olarak bulunmuştur.

Ebeveyn Kabul Red Ölçeği

Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği, Rohner ve arkadaşları tarafından algılanan anne baba kabul-reddinin değerlendirilmesi amacıyla 1971 yılında geliştirilmiştir. Ölçek yetişkin ve çocuk/ergen olmak üzere iki yaş grubuna göre düzenlenmiştir. Bu iki form arasındaki temel fark, yetişkin formunda maddeler geçmiş zamanda kullanılırken (Bana hiç ilgi göstermezdi, Benim hakkımda güzel şeyler söylerdi gibi) ergen/çocuk formunda maddeler şimdiki zamanda kullanılmıştır (Bana hiç ilgi göstermez, Benim hakkımda güzel şeyler söyler gibi). Ölçek 60 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır (Sıcaklık, düşmanlık, umursamazlık/ihmal ve ayrışmamış red) . Daha sonra tüm alt boyutlar korunmak üzere Rohner tarafından ölçeğin 24 maddelik kısa bir formu da tasarlanmıştır.

Ölçek, 4'lü Likert tipi, her bir ebeveyn için ayrı bir puanlama anahtarına sahip bir ölçektir ((4) hemen hemen her zaman doğru, (3) bazen doğru, (2) nadiren doğru, (1) hemen hemen asla doğru değil). Ölçeğin sıcaklık alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar ebeveynle olan sıcak ilişkinin yüksekliğini temsil ederken, ölçekten alınan toplam puan bireyin ebeveyni ile olan ilişkisinde algıladığı reddin yüksekliğini temsil etmektedir. Ölçeğin toplam puanı hesaplanırken tüm alt ölçekler toplanır ancak bu sırada sıcaklık alt ölçeğinin ters puanlanması gerekmektedir.

Çocuk/Ergen EKRÖ kısa formunun Türkçe güvenirlik ve geçerlilik çalışması Yılmaz (2007) tarafından 13-18 yaş arası öğrenciler üzerinde yapılmıştır. Bu çalışmaya göre EKRÖ'nin alt boyutları olan sıcaklık, düşmanlık, umursamazlık/ihmal ve ayrışmamış red boyutları için anne versiyonunun Cronbach Alfa değerleri sırasıyla .87, .66, .69 ve .70 iken, baba versiyonunun Cronbach Alfa değerleri sırasıyla .90, .72, .82 ve .77'dir (Yılmaz, 2007). Araştırma kapsamında ölçeğin alt boyutlarıyla ilgili yapılan Cronbach Alfa güvenirlik analizinde ise anne sıcaklık alt boyutu .83, anne toplam reddi .86, baba sıcaklık alt boyutu .85, baba toplam reddi .88 olarak hesaplanmıştır.

Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği

Bu çalışmada işlevsel ve işlevsel olmayan duygu düzenleme düzeylerini

belirlemek amacıyla Phillips ve Power (2207) tarafından geliştirilen, Duy ve Yıldız (2014) tarafından Türkçeye uyarlanan Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 18 madde ve 4 alt ölçekten (İçsel işlevsel duygu düzenleme, İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, Dışsal işlevsel duygu düzenleme, Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme) oluşan 5'li Likert tipi ((1) hiçbir zaman, (2) nadiren, (3) bazen, (4) çoğu zaman ve (5) her zaman) bir ölçektir. İçsel duygu düzenleme, duygularını kendi içsel kaynaklarını kullanarak, dışsal duygu düzenleme ise dış kaynaklardan yararlanarak kişinin düzenleme girişimlerini ifade eder. İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt ölçeğin de; içe atma, bastırma, ruminasyon, olumsuz sosyal karşılaştırma, duyarsızlaşma gibi yöntemler içsel işlevsel duygu düzenleme alt ölçeğinde; yeniden değerlendirme, plan yapma, amaçların değiştirilmesi gibi yöntemler ele alınmaktadır. Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt ölçeğin de ise; başkalarına zorbalık yapma ve yok sayma, alay etme, sözlü-fiziksel saldırı gibi yöntemler, dışsal işlevsel duygu düzenleme alt ölçeğinde duyguları ifade etme, tavsiye ve yardım isteme, egzersiz yapma ve yakınlık arama gibi çeşitli duygu düzenleme yöntemleri bulunmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan, tercih edilen duygu düzenlemenin sıklığını göstermektedir.

Duy ve Yıldız (2014) tarafından yapılan Türkçe 'ye uyarlama çalışmasına göre ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı, içsel işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutları için sırasıyla; .74, .68, .59, .76 olarak hesaplanmış ve ergenler üzerinde yeterli geçerlilik ve güvenirlik düzeyine sahip olduğu belirtilmiştir. Araştırma kapsamında yapılan, ölçeğin alt boyutlarıyla ilgili Cronbach Alfa güvenirlik analizinde ise sırasıyla, .80, .63, .59, .73 olarak hesaplanmıştır.

2.1.4.Verilerin Toplanması

Veri toplanmasına, Milli Eğitim Bakanlığı'ndan gerekli yasal izinler ve Dicle Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul Başkanlığı'ndan alınan Etik kurul onayını takiben başlanmıştır. Birden fazla ölçek kullanılması nedeniyle, katılımcılarda yorgunluk etkisi ya da özensiz yanıtlama gibi bazı olası durumların önüne geçmek için veri setleri oluşturulurken ölçeklerin farklı sıralarda yer almasına

özen gösterilmiştir. Veri toplama araçları, ilgili okullar da görev yapan öğretmenler ile iş birliği çerçevesinde, bir ders saati süre ile grup ve bireysel olarak uygulanmıştır. Katılımcılara, hem verilen bilgilendirilmiş onam formların da hem de sözel olarak çalışmada kimliklerini belirten herhangi bir bilgi istenmeyeceği, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahip oldukları, verilen cevapların yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacağı. Bu nedenle, soruları eksiksiz ve samimi bir şekilde cevaplamalarının önemli olduğu, verdikleri yanıtlar gizli tutulacağı belirtilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1.BULGULAR

Ergenlerde internet bağımlılığının incelendiği bu çalışma da veriler hem betimsel hem de yordayıcı istatistikler kullanılarak analiz edilmiştir.

3.1.1.Betimsel İstatistikler ve Yorumlar

Çalışma grubuna, uygulanan ölçeklerin internet bağımlılığı, anksiyete, depresyon, hostilite, somatizasyon ve olumsuz benlik düzeyi, anne ve baba sıcaklık ve reddi, iç ve dış işlevsel ve işlevsel olmayan duygu düzenleme stilleri alt ölçeklerinde elde edilen verilerin genel örüntüsüne ilişkin betimsel değerler Tablo 5'de özetlenmiştir.

Tablo 4: Betimsel İstatistikler

Değişkenler	***X̄***	***SS***	***Min.***	***Max.***	***Çarpıklık***	***Basıklık***
İnternet bağımlılığı	2.39	.783	1.00	4.50	.368	-.442
KSE						
Anksiyete	.945	.756	.00	3.69	1.06	.981
Depresyon	1.20	.886	.00	3.92	.720	-.152
Olumsuz benlik	.954	.767	.00	4.00	1.02	.773
Somatizasyon	.757	.655	.00	3.33	1.21	1.52
Hostilite	1.33	.826	.00	4.00	.589	-.309
Ebeveyn kabul/ red						
Anne sıcaklık	3.33	.610	1.00	4.00	-.977	.540
Anne red	1.62	.445	1.00	3.04	.711	-.219
Baba sıcaklık	3.23	.670	1.00	4.00	-.926	.553
Baba red	1.66	.478	1.00	3.33	.790	.136
Duygu düzenleme						
İçsel işlevsel duygu düzenleme	3.66	.876	1.00	5.00	-.446	-.268
İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme	2.57	.839	1.00	5.00	.325	-.271
Dışsal işlevsel duygu düzenleme	2.62	.926	1.00	5.00	.210	-.494
Dışsal işlevsel olmayan duygu	1.99	.877	1.00	5.00	1.08	.863

düzenleme

Değişken Ortalamalarının Cinsiyete Bağlamında Karşılaştırılması

Tablo 5: Katılımcıların Cinsiyete Göre Değişken Ortalamaları ve T- Test Sonuçları

	Kız		Erkek		Sd	T-Test	P
Değişkenler	$\bar{X}$	*Ss*	$\bar{X}$	*Ss*	*Sd*	*t*	*p*
İnternet bağımlılığı	2.44	.794	2.35	.772	472	1.31	.188
KSE							
Anksiyete	1.11	.815	.781	.657	472	4.97	.000**
Depresyon	1.43	.877	.977	.836	472	5.80	.000**
Olumsuz benlik	1.03	.766	.882	.762	472	2.11	.035*
Somatizasyon	.856	.698	.662	.598	472	3.23	.001*
Hostilite	1.47	.839	1.20	.792	472	3.64	.000**
Ebeveyn kabul/ red							
Anne sıcaklık	3.36	.606	3.31	.613	472	.944	.345
Anne red	1.59	.437	1.65	.452	472	-1.50	.134
Baba sıcaklık	3.28	.639	3.18	.696	472	1.50	.134
Baba red	1.61	.452	1.71	.498	472	-2.28	.023*
Duygu düzenleme							
İçsel işlevsel duygu düzenleme	3.73	.814	3.59	.928	472	1.81	.071
İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme	2.72	.787	2.43	.864	472	3.75	.000**
Dışsal işlevsel duygu düzenleme	2.76	.935	2.50	.902	472	3.06	.002*
Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme	2.06	.902	1.93	.849	472	1.58	.115

*p < ,05, **p < ,01

Psikolojik belirtiler bağlamında kız katılımcılar erkek katılımcılardan anlamlı farklılıklar göstermektedirler. Kız katılımcıların anksiyete ortalamaları ($\bar{X}$= 1.11, *Ss*= .79) erkek katılımcılardan ($\bar{X}$= .78, *Ss* = .65) daha yüksektir ($t_{(472)}$= 4.97, p < .01). Benzer olarak kız katılımcıların depresyon ortalamaları da ($\bar{X}$= 1.43, *Ss* = .87) erkek katılımcılardan ($\bar{X}$= .977, *Ss* = .83) daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir ($t_{(472)}$ =5.80, p < .01). Yine kız katılımcıların hostilite düzeyi konusunda da ($\bar{X}$= 1.47, *Ss* = .83) erkek katılımcılardan ($\bar{X}$= 1.20, *Ss* = .79) daha yüksek düzeye sahip oldukları belirlenmiştir ($t_{(472)}$ =3.64, p < .01). Kız katılımcıların olumsuz benlik düzeyi ($\bar{X}$= 1.03, *Ss* = .76) erkek katılımcılardan ($\bar{X}$= .88, *Ss* = .76) daha yüksektir ($t_{(472)}$= 2.11, p < .05). Son olarak somatizasyon düzeyinin de cinsiyetler bağlamında anlamlı farklılıklar gösterdiği görülmüştür. Kız katılımcıların somatizasyon düzeyinin ($\bar{X}$= .85, *Ss* = .69) erkek katılımcılardan ($\bar{X}$= .66, *Ss* = .59) daha yüksek olduğu

gözlemlenmiştir ($t_{(472)}$ =3.23, $p < .05$) .

Katılımcılar sadece psikolojik belirtiler bağlamında değil baba reddi ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ile dışsal işlevsel duygu düzenleme düzeylerinde de cinsiyet bağlamında farklılaşma göstermektedirler. Kız katılımcıların içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme düzeyleri ($\bar{X}$= 2.72, *Ss* = .78) erkek katılımcılardan ($\bar{X}$= 2.43, *Ss* = .86) daha yüksektir ($t_{(472)}$ = 3.75, $p < .01$). Benzer şekilde kız katılımcıların dışsal işlevsel duygu düzenleme düzeylerinde de ($\bar{X}$= 2.76, *Ss* = .93) erkek katılımcılardan ($\bar{X}$= 2.50, *Ss* = .90) daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir ($t_{(472)}$ =3.06, $p < .05$). Baba reddi düzeyinde ise farklı olarak erkek katılımcıların baba reddi düzeyleri ($\bar{X}$= 1.71, *Ss* = .49) kız katılımcılardan ($\bar{X}$= 1.61, *Ss* = .45) daha yüksek gözlemlenmiştir ($t_{(472)}$= -2.28, $p < .05$). Ancak katılımcıların internet bağımlılığı, anne sıcaklık, anne red, baba sıcaklık, içsel işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme düzeylerinin cinsiyet bağlamında anlamlı düzeyde farklılaşmadığı gözlenmiştir ($t_{(472)}$ = 1.31. p> ,05; $t_{(472)}$ = .944, p> ,05; $t_{(472)}$ = -1.50, p> ,05; $t_{(472)}$ = 1.50, p> ,05; $t_{(472)}$ = 1.81, p> ,05; $t_{(472)}$ = 1.58, p> ,05).

3.1.2.Değişkenler Arası İlişkiler ve Yorumlar:

Tablo 6: Katılımcıların Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu, Kısa Semptom Envanteri, Ebeveyn Kabul Red Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Pearson Korelasyon Katsayı Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.İnternet bağımlılığı	1													
2.Anksiyete	.487 **	1												
3.Depresyon	.460 **	.784 **	1											
4.Olumsuz benlik	.474 **	.803 **	.804 **	1										
5.Somatizasyon	.401 **	.714 **	.686 **	.647 **	1									
6.Hostilite	.469 **	.701 **	.692 **	.635 **	.627 **	1								
7.İçsel işlevsel duygu düzenleme	-.089	-.017	.008	.019	-.051	-.056	1							
8.İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme	.453 **	.538 **	.613 **	.593 **	.452 **	.504 **	.075	1						
9.Dışsal işlevsel duygu düzenleme	.151 **	.206 **	.189 **	.189 **	.197 **	.146 **	.204 **	.190 **	1					
10.Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme	.437 **	.380 **	.342 **	.294 **	.384 **	.541 **	-.122 **	.362 **	.128 **	1				
11.Anne sıcaklık	-.141 **	-.127 **	-.171 **	-.169 **	-.139 **	-.148 **	.279 **	-.149 **	.159 **	-.131 **	1			
12.Anne red	.220 **	.227 **	.264 **	.298 **	.247 **	.255 **	-.214 **	.255 **	-.062	.252 **	-.849 **	1		
13.Baba sıcaklık	-.200 **	-.135 **	-.212 **	-.176 **	-.178 **	-.179 **	.328 **	-.203 **	.149 **	-.172 **	.801 **	-.693 **	1	
14.Baba red	.271 **	.232 **	.275 **	.291 **	.259 **	.268 **	-.240 **	.285 **	-.052	.260 **	-.690**	.811 **	-.871 **	1

*p < ,05, **p < ,01

Tablo 7' de de özetlendiği gibi internet bağımlılık düzeyi ile psikolojik belirtiler, duygu düzenleme ve ebeveyn kabul reddi düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler gözlemlenmiştir. İnternet bağımlılık düzeyi ile anksiyete düzeyi (r = 487, p< .01), depresyon düzeyi (r = .460, p< .01), olumsuz benlik düzeyi (r = .474, p< .01), somatizasyon düzeyi (r = .474, p< .01) ve hostilite düzeyi (r = .469, p< .01) arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Bunun yanı sıra, internet bağımlılığı düzeyi ile içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme (r = .453, p< .01), dışsal işlevsel duygu düzenleme (r = .151, p< .01) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme (r = 437, p< .01) arasında da pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ancak İçsel işlevsel duygu düzenleme ile internet bağımlılığı arasında herhangi bir ilişki gözlenmemiştir (r = -.089, p > .05).

Son olarak internet bağımlılık düzeyi ile anne sıcaklık düzeyi (r = -.141, p< .01) ve baba sıcaklık düzeyi (r = -.200, p< .01), arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki varken, anne red düzeyi (r = .220, p< .01) ve baba red düzeyi (r = .271, p< .01) arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

3.1.3.Bireylerin İnternet Kullanımına İlişkin Bulgular

Bireylerin İnternet Kullanımına İlişkin Betimsel İstatistikler

Tablo 7: İnternet Kullanımına İlişkin Demografik Değişkenler için Sayı ve Yüzde Dağılımı

Değişken	**Kategori**	**N**	**%**
İnternet ile tanışma geçmişi	2 yıldan Az	68	14.3
	3 - 5 yıl	189	39.9
	6 – 8 yıl	130	27.4
	8+ yıl	80	16.9
Sahip olunan sosyal medya hesabı	Facebook	172	36.3
	İnstagram	373	78.7
	Twitter	117	24.7
	Scope	16	3.4
	Youtube	351	74.1

	Snapchat	223	47.0
	Diğer	55	11.6
İnternete ulaşmak için tercih edilen başlıca platform	Ev	222	46.8
	İnternet Kafe	5	1.8
	Okul	3	.6
	Cep Telefonu	241	5.8

Bu bölümde bireylerin internet kullanımına ilişkin demografik bilgiler özetlenmiştir. Tablo 8' da özetlendiği gibi, araştırmaya dâhil edilen katılımcılar internet ile tanışma geçmişi bağlamında incelendiğinde; 2 yıldan az 68 (%14.3), 3 -5 yıl arası 189 (%39.9), 6 – 8 yıl arası 130 (%27.4), 8 yıldan uzun süredir 80 (%16,9) katılımcı internet kullandığını belirtmiştir. Katılımcılara sahip oldukları sosyal medya hesapları sorulduğunda: 172 (%36.3) birey Facebook, 373 (%78.7) birey İnstagram, 117 (%24.7) birey Twitter, 16 (%3.4) birey Scope, 351 (%74.1) birey Youtube, 223 (%44) birey Snapchat ve 55 (%11,6) birey diğer sosyal medya platformlarında en az bir hesaba sahip olduğunu belirtmiştir. Son olarak, katılımcılardan 222 (%46.8) birey ev, 5 (%1.8) birey internet kafe, 3 (% .6) okul, 241 (%50.8) birey cep telefonunu en çok internete girmek için kullandıkları platform olarak belirtmişlerdir.

Tablo 8: Bireylerin Bir Haftalık Periyod da İnternet Kullanım Amaçları

	1 sa az		**1 – 2 sa**		**3 – 4 sa**		**5– 6 sa**		**6+ sa**	
	N	**%**	**N**	**%**	**N**	**%**	**N**	**%**	**N**	**%**
Ödev hazırlamak / araştırma yapma	294	62	117	24.7	42	8.9	7	1.5	14	3.0
Film / video vb. izlemek	177	37.3	170	35.9	70	14.8	25	5.3	30	6.3
Müzik dinlemek	270	56.9	75	15.8	61	12.9	17	3.6	45	9.5
İnternette sörf yapmak (Haber, alışveriş sitelerde vb.)	312	65.8	89	18.8	42	8.9	12	2.5	16	3.4
Sohbet / Chat yapmak	292	61.6	85	17.9	43	9.1	22	4.6	29	6.1
Oyun oynama	310	65.3	76	16.0	37	7.8	16	3.4	33	7.0
Sosyal paylaşım ağlarına bağlanmak (instagram vb.)	226	47.7	91	19.2	79	16.7	29	6.1	48	10.1
Diğer	451	95.2	11	2.3	2	.4	0	0	6	1.3

Bireylerin bir hafta içerisinde internette geçirdikleri süreyi nasıl değerlendirdikleri Tablo 9'da özetlenmiştir. İnterneti ödev hazırlamak ve araştırma yapmak amacıyla 1 sa az kullandığını belirten bireyler 294 (%62), 1 - 2 saat arası 117 (%24.7), 3 – 4 saat arası 42 (%8.9), 5 – 6 saat arası 7 (%1.5), 6 saatten fazla 14 (%3)' dür. Bireyler internette, film ve video benzeri içerikleri tüketmeye ayırdıkları süre bağlamında değerlendirildiklerinde; 177 (%37.3) birey 1 saat az, 170 (%35.9) birey 1 -2 saat arası, 3 – 4 saat arası 70 (%14.8) birey, 5 – 6 saat arası 25 (%5.3) birey, 6 saatten fazla 30 (%6.3) birey bu süreyi ayırdığını belirtmiştir. Bireyler müzik dinleme amacıyla internet kullanımları bağlamında ise; 270 (%56.9) birey 1 saat az, 75 (%15.8) birey 1 -2 saat arası, 61 (%12.9) birey 3 – 4 saat arası, 17 (%3.6) birey 5 – 6 saat arası, 45 (%9.5) birey 6 saatten fazla zaman ayırdıklarını belirtmiştir. Bireylere, internette sörf yapmak (Haber, alışveriş sitelerde vb.) amacıyla ne kadar zaman harcadıkları sorulduğunda 1 sa az kullandığını belirten bireyler 312 (%65.8), 1 -2 saat arası 89 (%18.8) birey, 3 – 4 saat arası 42 (%8.9) birey, 5 – 6 saat arası 12 (%2.5) birey, 6 saatten fazla ise 16 (%3.4) birey olduğu görülmüştür. Bireylere, interneti sohbet etmek yâda Chat yapmak amacıyla ne kadar kullanıldığı sorulduğunda ise bireylerden 292 (%61.6) 1 saat az, 85 (%17.9) birey 1 -2 saat arası, 43 (%9.1) birey 3 – 4 saat arası, 22 (%4.6) birey 5 – 6 saat arası, 29 (%6.1) birey ise 6 saatten fazla olduğunu belirtmiştir. Katılımcılara çevrimiçi oyun oynamak için ne kadar süre harcadıkları sorulduğunda da bireylerden 310 (%65.3) 1 saat az, 76 (%16) birey 1 -2 saat arası, 37 (%7.8) birey 3 – 4 saat arası, 16 (%3.4) birey 5 – 6 saat arası, 33 (%7) birey ise 6 saatten fazla olduğunu belirtmiştir. İnternet kullanımının önemli bir ayağını oluşturan sosyal paylaşım ağlarında harcanan süre ile ilgili; 226 (%47.7) birey 1 saat az, 91 (%19.2) birey 1 -2 saat arası, 79 (%16.7) birey 3 – 4 saat arası, 29 (%6.1) birey 5 – 6 saat arası, 48 (%10.1) birey ise 6 saatten fazla bu ağları kullandığını belirtmiştir.

Tablo 9: Bireylerin Cinsiyet ve Yaş Bağlamında İnternet ile Tanışma Süreleri Arasındaki Dağılım

Yaş	**Cinsiyet**	**0-2 Yıl**		**3-5 Yıl**		**6-8 Yıl**		**8 + yıl**	
		n	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**
15 Yaş ve Altı	Kız	25	11.5	48	22.1	27	12.4	9	4.2
	Erkek	15	6.9	50	23	26	12	17	7.8

15 Yaş Üstü	Kız	15	6	50	20	42	16.8	11	4.4
	Erkek	13	5.2	41	16.4	35	14	43	17.2

Araştırma sırasında, bireyler ortalama olarak 2.4 yıldır internet kullandıkları gözlemlenirken bir gün içerisinde 1.9 saatlerini internette geçirdiklerini belirlenmiştir. Bireylerin cinsiyet ve yaş bağlamında internet ile tanışma süreleri arasındaki dağılım Tablo 10'da özetlenmiştir. Tablo 10'a göre en uzun süredir internet kullanan en kalabalık grup 15 yaş üstü erkekler iken 43 (%17.2); yeni kullanmaya başlayan gruplar arasında en kalabalık grubu 15 yaş altı kızlardır 25 (%11.5).

Tablo 10: Bireylerin Haftalık Periyod da İnternet Kullanım Amaçlarının Yaş ve Cinsiyete Göre Dağılımı

	Yaş	**Cinsiyet**	**1 saatten az**		**1–2 saat**		**3 – 4 saat**		**4 + saat**	
			n	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**
Ödev hazırlamak / araştırma yapma	15 Yaş ve Altı	Kız	55	24.9	43	19.5	12	5.4	1	.5
		Erkek	61	32.2	28	12.7	6	2.7	5	2.3
	15 Yaş Üstü	Kız	82	32.3	19	7.5	13	5.1	6	2.4
		Erkek	86	34	27	10.7	11	4.3	9	3.6
Film / video vb. izlemek	15 Yaş ve Altı	Kız	36	16.3	48	21.7	19	8.6	8	3.6
		Erkek	38	17.2	38	17.2	19	8.6	15	6.8
	15 Yaş Üstü	Kız	63	25.1	31	12.4	13	5.2	12	4.8
		Erkek	40	16	53	21.1	19	7.6	20	8
Müzik dinlemek	15 Yaş ve Altı	Kız	61	28	22	10.1	14	6.4	13	6
		Erkek	77	35.3	9	4.1	15	6.9	7	3.2
	15 Yaş Üstü	Kız	55	22	26	10.4	18	7.2	19	7.6
		Erkek	77	30.8	18	7.2	14	5.6	23	9.2
İnternette sörf yapmak (Haber, alışveriş sitelerde vb.)	15 Yaş ve Altı	Kız	136	37.7	18	8.2	6	2.7	4	1.8
		Erkek	113	32.7	18	8.2	11	5	8	3.6
	15 Yaş Üstü	Kız	76	30.3	20	8	17	6.8	6	2.4
		Erkek	81	32.3	33	13.1	8	3.2	10	4
Sohbet / Chat yapmak	15 Yaş ve Altı	Kız	63	28.8	25	11.4	10	4.6	12	5.4
		Erkek	75	34.3	20	9.1	8	3.7	6	2.8
	15 Yaş Üstü	Kız	69	27.3	22	8.7	17	6.7	12	4.8
		Erkek	85	33.7	18	7.1	8	3.2	21	8.3
Oyun oynama	15 Yaş ve Altı	Kız	92	41.7	13	5.9	5	2.3	1	.5
		Erkek	41	18.5	26	11.8	21	9.5	22	10
	15 Yaş Üstü	Kız	112	44.7	4	1.6	2	.8	1	.4
		Erkek	65	26	33	13.1	9	3.6	25	10
Sosyal paylaşım ağlarına bağlanmak(instagram vb.)	15 Yaş ve Altı	Kız	49	22.3	26	11.8	18	8.2	18	8.1
		Erkek	52	23.6	17	7.7	22	10	18	8.2
	15 Yaş Üstü	Kız	58	22.9	23	9.1	23	9.1	16	6.3
		Erkek	67	26.5	25	9.9	16	6.3	25	9.9
Diğer	15 Yaş ve	Kız	106	48.2	2	.9	1	.5	1	1

	Altı	Erkek	103	46.9	4	1.8	1	.5	2	.9
	15 Yaş Üstü	Kız	118	47.2	1	.4	0	0	1	.4
		Erkek	124	49.6	4	1.6	0	0	2	.8

Bireylerin cinsiyet ve yaş bağlamında haftalık periyod da internet kullanım amaçlarının yaş ve cinsiyete göre dağılımı Tablo 11'de özetlenmiştir. Tabloda görüldüğü gibi en kalabalık grup internette 1 saatten az sörf yapan (Haber, alışveriş sitelerde vb.) kızlar 136 (%37.7)'dır.

3.1.4. Bireylerin İnternet Bağımlılık Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Tablo 10: İnternet Bağımlılığına İlişkin Regresyon Analizi

Model	**Yordayıcı Değişkenler**	***B***	***SH***	***β***	***t***	***F***	***Düz. R^2***
1	Cinsiyet	-.099	.067	-.061	-1.46	24.934**	.203
	Yaş	-.046	.030	-.064	-1.53		
	Ailenin ortalama aylık geliri	.052	.045	.050	1.16		
	İnternet kullanma yılı	.043	.033	.058	1.29		
	Bir günde internette geçirilen süre	.373	.037	.434**	10.15		
2	Cinsiyet	.034	.061	.021	.548	35.002**	.419
	Yaş	-.067	.026	-.094*	-2.58		
	Ailenin ortalama aylık geliri	.043	.039	.041	1.10		
	İnternet kullanma yılı	.041	.029	.056	1.43		
	Bir günde internette geçirilen süre	.279	.032	.324**	8.60		
	Anksiyete	.153	.075	.152*	2.03		
	Depresyon	.059	.064	.068	.921		
	Olumsuz benlik	.173	.073	.174*	2.38		
	Somatizasyon	.024	.065	.021	.379		
	Hostilite	.121	.052	.129*	2.30		
3	Cinsiyet	.041	.060	.025	.689	32.122**	.462
	Yaş	-.067	.025	-.094*	-2.68		
	Ailenin ortalama aylık geliri	.026	.039	.025	.671		
	İnternet kullanma yılı	.044	.028	.059	1.57		
	Bir günde internette geçirilen süre	.253	.032	.294**	7.99		
	Anksiyete	.139	.072	.139	1.92		
	Depresyon	.024	.063	.028	.386		
	Olumsuz benlik	.173	.072	.173*	2.40		
	Somatizasyon	.007	.063	.006	.116		

	Hostilite	.002	.055	.002	.032		
	İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme	.121	.043	.133**	2.83		
	Dışsal işlevsel duygu düzenleme	.004	.030	.004	.119		
	Dışsal işlevsel olmayan duygudüzenleme	.182	.038	.205**	4.80		
4	Cinsiyet	.036	.060	.022	.593	28.055**	.463
	Yaş	-.066	.025	-.093**	-2.65		
	Ailenin ortalama aylık geliri	.030	.039	.029	.777		
	İnternet kullanma yılı	.039	.028	.053	1.40		
	Bir günde internette geçirilen süre	.255	.032	.296**	8.03		
	Anksiyete	.146	.072	.145*	2.00		
	Depresyon	.017	.063	.019	.265		
	Olumsuz benlik	.171	.072	.172*	2.38		
	Somatizasyon	.004	.063	.004	.066		
	Hostilite	-.001	.055	-.001	-.024		
	İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme	.112	.043	.123*	2.58		
	Dışsal işlevsel duygu düzenleme	.007	.031	.008	.224		
	Dışsal işlevsel olmayan duygudüzenleme	.183	.039	.205**	4.73		
	Anne red	-.086	.081	-.052	-1.06		
	Baba red	.120	.073	.082	1.62		

*p < .05, **p < .01 *** p < .001

İnternet bağımlılık düzeyini yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizi Tablo 12'de özetlenmiştir. Tabloda gösterildiği üzere, analize ilk aşamada dâhil edilen değişkenlerden sadece bir gün içinde internette geçirilen süre değişkenin (β= .434 p< .001) anlamlı olduğu gözlenmiştir (R2=.203, F (5, 466)= 24.934, p < .001). Model internet bağımlılık düzeyinin %20.3'ünü açıklamıştır. İkinci aşamada analize dâhil edilen KSE'nin alt ölçeklerinden anksiyete (β= - .152, p< .05), olumsuz benlik (β= .174, p< .05), hostilite (β= .129, p< .05) ve bir gün içinde internette geçirilen süre değişkenleri (β= .324 p< .001) ile varyansın açıklanmasının % 41.9'u yükseldiği görülmektedir (R2=.419, F (5, 461) = 35.002 p < .001). Üçüncü aşamada, analize giren içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme (β= .133, p< .01) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme (β= .205, p< .001) ile olumsuz benlik (β= .173, p< .05) ve bir gün içinde internette geçirilen süre değişkenleri (β= .294 p< .001) varyansın % 46.2'si açıklana bildiği saptanmıştır (R2 =. 462 F (3, 458)= 32.122, p < .001). Dördüncü aşamada analize dâhil edilen ebeveyn reddi değişkenleri varyansın

açıklanmasında anlamlı katkıda bulunamamıştır (R2 = .463 F (2,456)= 28.055 p<.001). Model içerisinde yer alan, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme (β= .123, p< .05), olumsuz benlik (β= .172, p< .05) ve bir gün içinde internette geçirilen süre değişkenleri (β= .296 p< .001) ile varyansın açıklanma düzeyi %46.3 olarak saptanmıştır.

3.1.5.Bireylerin Psikolojik Belirti Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Tablo 11: Psikolojik Belirti Düzeyine İlişkin Regresyon Analizi

Yordanan değişken	**Model**	**Yordayıcı Değişkenler**	***B***	***SH***	***β***	***t***	***F***	***Düz. R^2***
Anksiyete	1	Cinsiyet	-.286	.070	-.180***	-4.06	9.181***	.032
		Yaş	.041	.031	.058	1.31		
	2	Cinsiyet	-.143	.060	-.090*	-2.40	50.075***	.332
		Yaş	.007	.026	.009	.250		
		İçsel işlevsel olmayan d. d.	.381	.037	.424***	10.2		
		Dışsal işlevsel d. d.	.057	.032	.066	1.75		
		Dışsal işlevsel olmayan d. d.	.184	.036	.207***	5.12		
	3	Cinsiyet	-.159	.060	-.100*	-2.64	36.537***	.335
		Yaş	.009	.026	.012	.324		
		İçsel işlevsel olmayan d. d.	.356	.039	.396***	9.14		
		Dışsal işlevsel d. d.	.065	.032	.076*	1.99		
		Dışsal işlevsel olmayan d. d.	.172	.037	.195***	4.71		
		Anne red	.001	.086	.001	.016		
		Baba red	.118	.079	.082	1.50		
Depresyon	1	Cinsiyet	-.435	.080	-.236***	-5.42	19.413***	.070
		Yaş	.107	.036	.130**	2.99		
	2	Cinsiyet	-.251	.064	-.136***	-3.92	75.479***	.430
		Yaş	.066	.028	.081*	2.36		
		İçsel işlevsel olmayan d. d.	.568	.040	.544***	14.26		
		Dışsal işlevsel d. d.	.029	.035	.029	.828		
		Dışsal işlevsel olmayan d. d.	.129	.039	.125**	3.34		
	3	Cinsiyet	-.281	.064	-.152***	-4.40	57.414***	.445
		Yaş	.070	.028	.085*	2.50		
		İçsel işlevsel olmayan d. d.	.519	.041	.497***	12.56		
		Dışsal işlevsel d. d.	.045	.035	.045	1.29		
		Dışsal işlevsel olmayan d. d.	.108	.039	.104**	2.77		
		Anne red	-.015	.092	-.008	-.167		

		Baba red	.245	.084	.147**	2.92		
Hostilite	1	Cinsiyet	-.240	.076	-.141**	-3.17	7.532**	.026
		Yaş	.074	.034	.098*	2.19		
	2	Cinsiyet	-.105	.060	-.062	-1.74	68.600***	.407
		Yaş	.035	.026	.046	1.30		
		İçsel işlevsel olmayan d. d.	.329	.037	.342***	8.78		
		Dışsal işlevsel d. d.	.002	.033	.002	.055		
		Dışsal işlevsel olmayan d. d.	.381	.036	.402***	10.5		
	3	Cinsiyet	-.117	.061	-.069	-1.93	50.032***	.410
		Yaş	.035	.026	.045	1.30		
		İçsel işlevsel olmayan d. d.	.305	.039	.317***	7.78		
		Dışsal işlevsel d. d.	.009	.033	.009	.264		
		Dışsal işlevsel olmayan d. d.	.375	.037	.396***	10.1		
		Anne red	-.088	.087	-.051	-1.00		
		Baba red	.172	.079	.112*	2.16		
Olumsuz Benlik	1	İçsel işlevsel olmayan d. d.	.496	.036	.549***	13.6	91.311***	.355
		Dışsal işlevsel d. d.	.043	.032	.050	1.35		
		Dışsal işlevsel olmayan d. d.	.072	.035	.081*	2.04		
	2	İçsel işlevsel olmayan d. d.	.462	.038	.510***	12.2	57.716***	.365
		Dışsal işlevsel d. d.	.057	.032	.067	1.80		
		Dışsal işlevsel olmayan d. d.	.053	.036	.059	1.47		
		Anne red	.046	.084	.029	.548		
		Baba red	.148	.077	.102	1.91		
Somatizasyon	1	Cinsiyet	-.152	.062	-.109*	-2.46	7.439**	.025
		Yaş	.081	.028	.131**	2.94		
	2	Cinsiyet	-.044	.055	-.032	-.802	36.555***	.265
		Yaş	.054	.024	.086*	2.22		
		İçsel işlevsel olmayan d. d.	.265	.034	.337***	7.77		
		Dışsal işlevsel d. d.	.053	.030	.071	1.77		
		Dışsal işlevsel olmayan d. d.	.181	.033	.234***	5.49		
	3	Cinsiyet	-.064	.055	-.046	-1.17	27.745***	.275
		Yaş	.056	.024	.090*	2.33		
		İçsel işlevsel olmayan d. d.	.232	.036	.295***	6.52		
		Dışsal işlevsel d. d.	.064	.030	.085*	2.13		
		Dışsal işlevsel olmayan d. d.	.166	.033	.214***	4.97		
		Anne red	.000	.079	.000	.004		
		Baba red	.157	.072	.125*	2.18		

*p < .05, **p < .01 *** p < .001

Anksiyete düzeyini yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizi Tablo 13'de özetlenmiştir. Tabloda gösterildiği üzere, analize ilk aşamada dâhil edilen demografik değişkenlerden cinsiyet (β= -.180 p< .001) değişkenin anlamlı olduğu gözlenmiştir (R2 =.032, F (2, 491)= 9.181, p < .001). Modelin anksiyete düzeyinin %3.2'sini açıkladığı saptanmıştır. İkinci

aşamada analize dâhil edilen içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme (β= .424 p< .001) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme (β= .207 p< .001) ile cinsiyet (β= -.90 p< .05) değişkenlerinin anlamlı olduğu gözlenmiştir (R2 =.332, F (5, 488)= 50.075, p < .001). Modelin anksiyete düzeyinin %33.2'sini açıkladığı saptanmıştır. Üçüncü aşamada analize giren ebeveyn reddi değişkenleri modelin açıklanmasına katkı koymazken, cinsiyet (β= -.100 p< .05), içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme (β= .396 p< .001) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme (β= .195 p< .001) ile varyansın açıklanmasının % 33.5'e yükseldiği görülmektedir(R2=.335, F (7, 486) = 35.537 p < .001).

Depresyon düzeyini yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizi Tablo 13'de gösterilmektedir. Analize ilk aşamada dâhil edilen demografik değişkenlerden cinsiyet (β= -.236 p< .001) ve yaş (β= .130 p< .01) değişkenlerinin anlamlı olduğu gözlenmiştir (R2 =.070, F (2, 491)= 19.413, p < .001). Modelin depresyon düzeyinin %7'sini açıkladığı saptanmıştır. İkinci aşamada analize dâhil edilen içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme (β= .544 p< .001), dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme (β= .125 p< .01) ile cinsiyet (β= -.136 p< .001) ve yaş (β= .81 p< .05) değişkenleri varyansın açıklanmasında anlamlıdır (R2 =. 430 F (3, 488)= 75.479, p < .001). Modelin depresyon düzeyinin %43'ünü açıkladığı saptanmıştır. Üçüncü aşamada analize giren ebeveyn reddi değişkenlerinden baba reddi (β= .147 p< .01) ile cinsiyet (β= -.52 p< .001), yaş (β= .85 p< .05), içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme (β= .497 p< .001) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme (β= .104 p< .01) varyansın açıklanmasının % 44.5'e yükseldiği görülmektedir (R2=.445, F (2,486)= 57.414 p < .001).

Hostilite düzeyini yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizi Tablo 13'da özetlenmiştir. Tabloda görüldüğü üzere, analize ilk aşamada dâhil edilen demografik değişkenlerden cinsiyet (β= -.141 p< .01) ve yaş (β= .098 p< .05) değişkenlerinin anlamlı olduğu gözlenmiştir (R2 =.026, F (2, 491)= .026, p < .01). Modelin hostilite düzeyinin %2.6'sını açıkladığı saptanmıştır. İkinci aşamada analize dâhil edilen içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme (β= .342 p< .001) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme (β= .402 p< .001) değişkenleri yordama işleminde anlamlıdır (R2 =. 407 F (3, 488)= 68.600,

p < .001). Model 2'nin hostilite düzeyinin %40.7'sini açıkladığı saptanmıştır. Üçüncü aşamada, ise analize giren ebeveyn reddi değişkenlerinden baba reddi (β= .112, p< .05) ile içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme (β= .317, p< .001) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme (β= .396, p< .001) ile varyansın % 41'inin açıklanabildiği saptanmıştır (R2 =. 410, F (7, 486)= 50.032, p < .001).

Olumsuz benlik düzeyini yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizi Tablo 13'de özetlenmiştir. Tabloda görüldüğü üzere, analize ilk aşamada dâhil edilen içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme (β= .549 p< .001) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme değişkenleri (β= .081 p< .05) anlamlıdır (R2 =. 355 F (3, 490)= 91.311, p < .001). Modelin olumsuz benlik düzeyinin %35.5'ini açıkladığı saptanmıştır. İkinci aşamada analize giren ebeveyn reddi değişkenleri modelin açıklanmasına katkıda bulunmamış, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme (β= .510, p< .001) varyansın açıklanmasının % 36.5'e yükseldiği görülmektedir (R2=.365, F (5,488)= 57.716, p<.001).

Somatizasyon düzeyini yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizi Tablo 13'de gösterilmektedir. Analize ilk aşamada dâhil edilen cinsiyet (β= -.109 p< .05) ve yaş (β= .131 p< .01) değişkenin anlamlı olduğu gözlenmiştir (R2 =.025, F (2, 491)= 7.439, p < .01. Modelin somatizasyon düzeyinin %2.5'ini açıkladığı saptanmıştır. İkinci aşamada analize dâhil edilen içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme (β= .337 p< .001) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme (β= .234 p< .001) ile yaş (β= .86 p< .05) değişkenlerinin anlamlıdır (R2 = .265 F (5, 488)= 36.555, p < .001). Model somatizasyon düzeyinin %26.5'ini açıklamaktadır. Üçüncü aşamada analize giren ebeveyn reddi değişkenlerinden baba reddi (β= .125 p< .05) ile yaş (β= .90 p< .05), içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme (β= .295, p< .001), dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme (β= .214 p< .001) varyansın açıklanmasının % 27.5'e yükseldiği görülmektedir (R2=.275, F (7,486)= 27.745, p<.001).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

4.1. TARTIŞMA VE SONUÇ

Ergenlerde internet bağımlılığının incelendiği çalışma da veriler hem betimsel hem de yordayıcı istatistikler kullanılarak analiz edilmiştir. Bulguların veriliş sırasına uygun olarak öncelikle karşılaştırılma temelinde betimsel istatistiki bulgular sonrasında, ilişkisel analizler ve yordayıcı analiz bulgularına yer verilmiştir. Elde edilen bulguların benzer çalışmalarla ortak ve farklı yönleri ele alınarak ilgili alanyazın ışığında tartışılmıştır.

4.1.1. Değişken Ortalamalarının Cinsiyet Bağlamında Karşılaştırılmalarına İlişkin Tartışma ve Sonuç

Cinsiyetler arasındaki duygu düzenleme stratejileri, psikolojik belirtileri ve ebeveyn reddi düzeyini karşılaştıran analiz sonucunda; kız katılımcıların psikolojik belirti düzeyi ortalamalarının *(anksiyete depresyon, somatizasyon, hostilite, olumsuz benlik*) erkek katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen sonuç alanyazındaki çalışmalarla uyumluluk göstermektedir (Barker ve diğerleri, 2019; Merikangas, Nakamura ve Kessler, 2009; Romero-Acosta, 2013; Öztürk ve Uluşahin, 2015,603). Özellikle ülkemizde ve Amerika Birleşik Devletleri'n de yapılan prevalans çalışmalarına göre ülkemizde 15 yaş üstü erkeklerde depresyon yaygınlığı %5.7 iken kadınlarda 12.2, Amerika Birleşik Devletleri'n de ise ergenler ile yapılan yaygınlık çalışmalarında herhangi bir anksiyete bozukluğu prevalansı kızlarda %38, erkekler de ise %26.1 olarak saptanmıştır. Yine Amerika da ki çalışmaya göre kızlarda majör depresif atak prevalansı %20 iken erkeklerde %6.8 olduğu, tahminen kızların %51'i ile erkeklerin de %48.1'inin herhangi bir ruhsal bozukluk yaşadığı belirtilmektedir (The National Institute of Mental Health [NIMH], 2019 Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2019).

Çelikkaleli ‘nin (2015) ergenler ile yaptığı çalışmaya göre, kızların anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite düzeyleri erkeklerden anlamlı olarak daha yüksek olarak bulunmuştur. Şenel, Çakmak Tolan ve Ayna’nın (2021) yetişkinlerle yaptığı bir başka çalışmada ise, anksiyete ve depresyon düzeyinin anlamlı olarak kadınlarda daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kültürlerden bağımsız olarak kız ve erkek katılımcılar arasında ki psikolojik belirti düzeyi ortalaması farkını bazı teorik yaklaşımlar ışığında incelemenin anlamlı olacağı düşünülmektedir. Toplumsal cinsiyet yaklaşımları bağlamında problemi değerlendiren Dökmen (2015:153) ergenlik döneminde psikolojik belirtilerin kızlarda daha yaygın görülmesi ile ilgili olarak, kızların akademik başarısızlık konusunda daha fazla kaygı yaşadığını, bu bağlamda kaçınma davranışlarının sıklığının artığını, kızların fiziksel değişimler ve sosyal ilişkiler konusunda daha duyarlı olduğunu belirtmiştir. Bu durumu gelişimsel bağlamda değerlendiren bir başka çalışmacı olan Santrock (2020:448) ise, kızların ergenlik döneminde depresif duygular üzerine tekrar tekrar düşünme ve abartma eğiliminde olduğunu, benlik imajlarının erkek bireylere kıyasla olumsuz olduğunu ve daha çok ayrımcılığa maruz kaldığı, kızların hormonal değişikliklerden daha çok etkilendiğini öne sürmüştür.

Bunun yanı sıra elde edilen sonucun kültürel bağlamda değerlendirilmesinin de anlamlı olacağı düşünülmektedir. Toplumumuz da özellikle bazı ebeveynler ergenler arasında cinsiyetçi bir yaklaşımla kızlarına karşı daha katı davranabilmektedir. Bu cinsiyetçi yaklaşımın bir sonucu olarak da kızların kısıtlanmış ve baskılanmış hissetmelerinin oldukça yaygın olduğu düşünülmektedir. Kendini ifade etmekte güçlük çeken ve ergenlik döneminin kendine has özellikleri nedeniyle hassaslaşan ergenin somatik belirtilerle vücudu üzerinden sorunlarını anlatması, benliği hakkında olumsuz birtakım düşünceler edinmesi ya da depresif ve/veya kaygılı belirtiler göstermesinin olağan olduğu düşünülmektedir.

Çalışmada cinsiyet bağlamında ebeveyn reddi konusunda anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Erkek katılımcıların, baba red algı düzeyinin kız katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Alanyazında yapılan birçok farklı çalışmada benzer sonuçların elde edildiği görülmektedir (Dilvin Abacı, 2018,38; Geyik, 2018, 35; Hussain ve diğ., 2013; Ünibol, 2011, 136; Vulic – Prtoric

ve Macuka, 2010). Dwairy'in (2009) 2.884 kişi ile yaptığı bir kültürlerarası çalışmada (Arap, Hintli, Fransız, Polonyalı ve Arjantinli) babaların annelere göre daha reddedici ve daha az kabul edici olduğu ve erkek ergenlerin, kız ergenlere göre reddedilme olasılığının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Gelişimsel bağlamda özellikle ergenlerin içerisinde bulunduğu gelişim döneminin de bu çatışmaların doğmasının nedenleri arasında olduğu söylenebilir. Gelişim dönemi içerisinde ergenin vermiş olduğu özerklik çabasına karşın, genellikle otoriteyi açık şekilde temsil eden baba ile özellikle erkek ergenin çatışmaya girmesi, çatışmalı durumun bir sonucu olarak da baba ile ilişkili bir red algısının oluştuğu düşünülmektedir.

Araştırma sırasında kız katılımcıların erkek katılımcılara göre daha fazla dışsal işlevsel ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini tercih ettikleri saptanmıştır. Cinsiyet bağlamında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın alanyazındaki birçok çalışma ile uyumlu olduğu gözlenmektedir (Akyüz Uçar, 2019; Barut, 2019; Kısmetoğlu, 2019). Aday'ın (2020) 14-18 yaş aralığındaki 317 ergenle yaptığı çalışmasında benzer sonuçlar gözlemlenirken Hughest ve Gullone (2011)'de 11-20 yaş 533 ergen ile yaptığı farklı bir çalışmada kız ve erkek ergenlerin dışsal işlevsel ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri bağlamında anlamlı olarak farklılaştığı gözlemlenmiştir.

Kızlar ile erkekler arasındaki önemli farklıklarda biri de kızların genellikle duygularını ve düşüncelerini çevreleriyle paylaşmak konusunda daha aktif ve başarılı olmalarıdır. Greenberg (2012) tarafından yapılan çalışmada, kadınların erkeklere göre duygularını daha çok çevreleriyle paylaşma eğiliminde oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda, kızların dışsal duygu düzenleme yöntemleri arasında sayabileceğimiz yardım ve tavsiye alma, yakınlık arama gibi yolları daha etkili kullanacakları söylenebilir. Bu durumda kızların çevreleriyle olan ilişkilerinde duygularını yönlendirmek ve yönetmek için erkeklere göre daha fazla destek alacağı ve çevrelerinin kız katılımcılar için önemli bir dışsal işlevsel duygu düzenleme kaynağı oluşturulduğu düşünülmektedir.

Dışsal işlevsel duygu düzenleme yöntemlerinin tercih edilmesinde, içsel olarak başarısız bir duygu düzenlemenin de kız katılımcılarda erkek katılımcılara

göre daha yüksek olmasının etkili olduğu düşünülmektedir. Bireyin kendi duygularını yönlendirmesi ve yönetmesi olarak tanımlayabileceğimiz içsel duygu düzenleme yöntemlerinin etkili olmamamsın da; Kızların erkeklere göre kendi duygularını düzenleme konusunda daha zayıf olması ve rumisyon eğilimlerinin yüksek olması gibi nedenler gösterilebilmektedir. (Eisenber, Spinrad ve Smith, 2004:277; Santrock,2020:448). Bu bağlamda içsel olarak duyguların düzenlenemediği durumlarda, sıklıkla dışsal kaynaklara yönelme durumunun ortay çıktığı söylenebilir. Gelişimsel bağlamda da, bebeklikten itibaren bireyler duygularını yönlendirmede ve yönetmede başarısız olduklarında, ebeveyn gibi dış bir kaynağa ihtiyaç duydukları gözlenmektedir. Nitekim içerisinde bulundukları özel gelişimsel dönemde birçok farklı problem alanıyla karşılaşmak durumunda kalan ergenlerin de benzer bir yol izledikleri düşünülmektedir.

4.1.2. İnternet Bağımlılığı ile Değişkenler Arası İlişkilere Dair Tartışma ve Sonuç

İnternet bağımlılığı ile psikolojik belirtiler (*depresyon, anksiyete, somatizasyon, hostilite ve olumsuz benlik*), duygu düzenleme stratejileri ve ebeveyn reddi arasındaki ilişkileri sapmak amacıyla yapılan analizde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler gözlenmiştir.

Psikolojik belirtiler ile internet bağımlılığı arasında genel olarak pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu bağlamda internet bağımlılık düzeyi ile psikolojik belirti düzeyinin beraber arttığı söylenebilir. Yapılan birçok farklı çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir. (Bisen ve Deshpande, 2020; Gholamian, Shahnazi ve Hassanzade, 2017; Karaca ve diğ., 2021; Jie ve diğ., 2014; Taş, 2018). Yang ve Tung (2007) tarafından lise öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada depresyon ve özgüven eksikliği tarafından karakterize edilmiş kişilikteki öğrencilerin bağımlı olma ihtimalinin, bu karakterde olmayan öğrencilerden daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Bisen ve Deshpande (2020), çalışmasında internet bağımlılarında depresyon ve anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Yapılan epidemiyolojik çalışmalarda da internet bağımlılarının %50'sinde başka bir psikiyatrik bozukluk bulunduğu ortaya konulmuştur (Arısoy, 2009). Bu bağlamda

psikolojik belirtiler ile internet bağımlılığının genellikle yakın ilişkide olan iki psikopatolojik tablo olduğu söylenebilir.

Psikopatolojik tablolar ile internet bağımlılığının bu yakın ilişkisini açıklayan temelde iki kuramsal yapıdan bahsetmek mümkündür. Bu kuramsal yapılardan ilki Feindel'in Biyopsikososyal Modelidir. Feindel 'in (2019:47), bu modelinde psikolojik nedenler başlığı altında yer alan depresyon, kendine güvensizlik, yalnız kalma isteği, geçmiş travmalar gibi psikolojik belirtilerin aynı zamanda internet bağımlılığı için de önemli bir risk faktörü olduğu gözlenmektedir. Psikopatolojik durumun internet bağımlılığı için gerekli bir neden olduğunu belirten diğer bir model olan Bilişsel Davranışçı Model'de ise, internet bağımlılığına sahip bireylerin psikopatolojik tablolara sahip bireylerle benzer olarak dünyaya ve kendilerine dair çarpık bilişlere sahip oldukları belirtilir (Ögel, 2018a:328). Bir başka deyişle Biyopsikososyal Model psikopatolojik tabloların internet bağımlılığının önemli risk faktörlerinden olduğunu vurgularken Bilişsel Davranışçı Model daha çok iki durumdaki ortak bilişsel çarpıklıkları vurgulamaktadır. Bu kuramsal yaklaşımın yanı sıra internetin kendine has özellikleri içinde sayabileceğimiz özgür ve gizli bir ortamın internette kolayca elde edilebilmesi, bir başka deyişle sosyal baskı ve kurallardan, istenmeyen duygu veya düşüncelerden bir kaçış noktası ya da sığınak olarak kolayca bireyin hayatında konumlanabilmesi psikopatolojik tablolar bağlamında manidardır. Bu duruma ek olarak birçok ergen sıklıkla sanal başarılar elde edebilecekleri oyunlar ve sosyal platformlar kullanabilmektedir. Burada elde edilen sanal başarılar ve kontrol hissi ile birey benliğine ilişkin daha olumlu bir bakış elde edebilmekte ve bu durumda internette geçirilen süre ve giriş sıklığını artırabilmektedir. Üstesinden gelinemez sorunların unutulmasında da yine internet önemli bir yardımcı olarak konumlanmaktadır. Sağladığı ruhsal doyumlar nedeniyle bireylerin bu bağlamda interneti tekrar kullanma eğiliminde oldukları düşünülmektedir.

Araştırmada internet bağımlılığı ile dışsal işlevsel ve dışsal ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler gözlenmiştir. Bu bağlamda içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri ve dışsal işlevsel duygu düzenleme stratejileri artıkça, internet

bağımlılığının da artığını söylemek mümkündür. İlgili alanyazında duygu düzenleme stratejileri ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkileri inceleyen sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Ercengiz ve Şar (2017) tarafından yapılan çalışmada, ergenlerde duygu düzenlemenin internet bağımlılığının dışsal işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin internet bağımlılığı ile pozitif ilişkili ve içsel işlevsel duygu düzenlemenin internet bağımlılığı ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Liang ve diğ. (2021) tarafından 716 ergenle yapılan bir başka çalışmada, işlevsel duygu düzenleme stratejisinin internet bağımlılığı ile negatif yönlü bir ilişkisi olduğu görülürken işlevsiz duygu düzenleme stratejisinin internet bağımlılığı ile pozitif yönde anlamlı ilişkide olduğu görülmüştür. Bayoğlu (2019, 46) 653 lise öğrencisiyle yaptığı çalışmasında, içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin problemli internet kullanımı ile ilişkili olduğu gözlenmiştir. Bunun yanı sıra alanyazında duygu düzenleme güçlüğü ile internet bağımlılığı arasında, yapılan birçok farklı çalışmada, pozitif bir ilişki olduğu vurgulanmıştır (Budak, 2017; Caplan, 2010: 47; Hormes, Kearns ve Timko, 2014). Koo ve Kwon'un (2014) internet bağımlığının risk faktörlerine dair yaptıkları bir başka meta analiz çalışmasında, duygu düzenleme ve ebeveynle ilişkilerin internet bağımlılığının önemli risk faktörleri arasında yer aldığını belirtmiştir.

İnternet bağımlılığı ile duygu düzenleme ilişkisinde internetin yapısı ve imkânları ile duygu düzenlemenin bir aracı olarak konumlandığından bahsetmek mümkündür. Günümüzde internetin sıklıkla iletişimi kolaylaştırıcı dolayısıyla duyguları ifade etme, yardım ve tavsiye alma ve de yakınlık arama gibi dışsal işlevsel duygu düzenleme yöntemleri için kolayca aracı bir rol oynayacak hale geldiği düşünülmektedir. Bireyler yoğun olarak arkadaşlar ve ebeveynler gibi dışsal kaynaklı bir duygu düzenleme aracı arayışına girdiklerinde, internet yoluyla hızlı ve kolay bir şekilde bu arayışı sonlandırabilmektedirler. İnterneti bu amaçlar doğrultusunda kullanan bireyler için hem geçirilen sürenin hem de bağlanma sıklığının artabileceğini söylemek mümkündür. İlgili sonucun bu bağlamda ele alınması daha anlamlı olacaktır.

İşlevsiz duygu düzenleme ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin

genellikle teorik bağlamda ele alındığını söylemek mümkündür. Bu teorik yapılardan ilki bağımlılık ile dürtüsellik ilişkisine vurgu yapmaktadır. İki aşamalı bir yapı olarak tanımlanan dürtüsellik ve bağımlılık ilişkisinin; ilk aşaması, işlevsiz duygu düzenleme becerilerinin bireylerin dürtüsellik riskini arttırdığıdır (Schreiber, Grant ve Odlaug, 2012). İkinci aşamada vurgulanan dürtüselliğin bağımlılıkla ilişkisi ise, Vitaro, Ferland, Jacques ve Ladouceur (1998) tarafından yapılan bir başka çalışmaya dayanmaktadır. Bu çalışmaya göre, dürtüselliğin bağımlılık geliştirilmesinde önemli bir risk faktörü olduğu belirtilmiştir. Bu bağlamda bireylerin işlevsiz duygu düzenleme düzeyleri ile bağımlılık düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu söylenebilir. Bunun yanı sıra işlevsiz duygu düzenleme üzerin de önemli bir negatif etkisi olduğu kabul edilen öz denetim değişkenin de bağımlılık gelişmesinde negatif yönlü bir etkisinin olduğunu söylemek mümkündür (Ercengiz ve Şar, 2017). Yine ilgili sonucun açıklanmasında önemli bir başka durumda duygu düzenleme ve psikolojik belirtiler arasındaki yakın ilişkidir. Yapılan birçok farklı çalışmada işlevsel bir duygu düzenleme ile psikolojik belirtiler arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu gözlenmiştir (Berking ve diğ., 2014; Davoodi ve diğ., 2019; Joormann ve Gotlib,2010; Mennin ve diğ., 2005; Tull ve diğ.,2009). Elde edilen sonuçlar bu bağlamda değerlendirildiğinde işlevsiz bir duygu düzenlemenin psikolojik belirti düzeyinin artmasına katkı koyacağı, bu durumunda internet bağımlılığı konusunda pozitif yönlü bir etkiye neden olabileceğini söylemek mümkündür.

Araştırmada anne ve baba red algısı ile internet bağımlılığı düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Çalışmanın verileri ışığında ebeveynlerden algılanan red artıkça internet bağımlılığının artığını söylemek mümkündür. Ebeveyn reddi kısaca, çocuğun ebeveynin sevgisinden mahrum bırakılması, gerekli özen ve sıcaklığın hissettirilmemesidir. Alanyazında birçok farklı çalışmada ebeveyn reddi olarak değerlendirebileceğimiz aile içinde şiddet, düzensiz aile ilişkileri, ebeveyn ihmali gibi davranışların internet bağımlılığı ile pozitif bir ilişki içerisinde olduğu belirlenmiştir (Çevik ve Çelikkaleli, 2010; Jamell, Shah ve Zahoor, 2018; Park, Kim ve Cho, 2008; Tzavela ve diğ., 2015). Tilki'nin (2020: 49) 500 ergen ile yaptığı çalışmasında, ebeveyn reddi ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Benzer olarak Shayesteh, Mousavi ve

Pooravari (2016) tarafından yapılan çalışmada internet bağımlılığı ile ebeveyn reddinin pozitif yüksek bir korelasyon ilişkisine sahip olduğu vurgulanmaktadır.

Ebeveyn reddi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki özellikle internet bağımlılığını açıklayan teoriler bağlamında ele alınabilir. Örneğin Feidell (2015: 47)'ın Biyopsikososyal Model'inde ailesel ilişkileri, internet bağımlığına neden olabilecek sosyal faktörler arasında ele alınmıştır. Young 'un (1997) internet bağımlılığını açıkladığı üç kategoriden biri olan sosyal destek faktörünün bu bağlamda rol oynadığını söylemek mümkündür. Ebeveyn reddi algılayan bireyin sosyal destek kaynaklarını çeşitlendirmek için interneti kullandığı görülmektedir. Bu teorik bilgilerin ışığında ebeveynlerin, ergeni olumlu bir aile tutumuyla desteklemedikleri ve gelişim dönemini dikkate almadan kendilerini konumlandıramadıkları durumlarda, ergenin ebeveynince red edildiğini algılayabilmesi bu bağlamda da red algısı ile başa çıkmak için yoğun bir internet kullanımına başvurabildiği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra, ebeveynin internet kullanımını sınırlayan ve gözeten kurallarına karşı çıkmak içinde bireyin internet kullanım düzeyini artırabileceği söylenebilir.

4.1.3. İnternet Bağımlılık Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç

Araştırmada internet bağımlılık düzeyini yordayan değişkenleri ortaya çıkarmak için yapılan hiyerarşik regresyon analizi çerçevesinde internette geçirilen süre, anksiyete, olumsuz benlik, hostilite ile içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin internet bağımlılığının yordayıcılarından olduğu saptanmıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde birçok farklı çalışmada benzer sonuçların elde edildiği görülmektedir (Akın, 2014; Bisen ve Deshpande, 2020; Ercengiz ve Şar, 2017; Rafiepoor 2019; Yang ve Tung, 2007). Goel ve diğerlerinin (2013) Hindistan'da 987 ergen üzerinde yaptıkları bir araştırmada problemli internet kullanıcılarında zihinsel, fiziksel ve ruhsal sağlık düzeylerinin düşük olduğu ve anksiyete ve depresyona eğilimli oldukları belirlenmiştir. Farahani ve diğerleri (2018) tarafından yapılan çalışmada depresyonun internet bağımlılığını 2,2 kat, anksiyetenin ise 2,6 kat artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda internet bağımlılığı ile özellikle anksiyete ve depresyon düzeylerinin yakın bir ilişkide olduğu

düşünülmektedir. Ögel (218b: 213) bunun nedenleri arasında internetin stresle baş etmede kolay, hızlı ve etkin bir araç olarak kullanılmasının etkili olduğunu belirtmiştir.

Olumsuz benlik düzeyi ile internet bağımlılığı arasındaki yordama ilişkisi üzerinde belirti grubunun yüksek olduğu bireylerin kendilerine ilişkin olumsuz düşüncelere sahip olmalarının önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Olumsuz benlik belirti grubu içerisinde kişiler arası ilişkiler, fobik anksiyete, psikotizm, obsesif kompulsif belirtiler ve paranoid düşünceleri içeren bir grup belirtiden oluşmaktadır (Şahin ve Durak, 1994). Bu belirti grubu içerisindeki maddeler incelendiğinde benlik ile ilgili olumsuz düşünceler olduğu görülmektedir (Alpay, 2020). Bu bağlamda özellikle bireylerin benliklerini ve fikirlerini ortaya koymakta daha çekimser oldukları söylenebilmektedir. Bu bulgunun elde edilmesinde olumsuz benlik algısına sahip bireylerin; interneti olduklarından farklı olarak ya da olmak istedikleri şekilde kendilerini ortaya koymalarına imkân sağlaması, istenilen düzeyde bir belirsizlik sağlayabilmesi, benzer fikirlere sahip bireyler ile daha kolay bir araya gelme imkânı tanıması, yüz yüze bir temastan kaçınmaya imkân sağlaması gibi nedenlerden dolayı birey için başlıca bir tercih nedeni olduğu düşünülmektedir. Bunun yanı sıra, çevrimiçi olarak bireyin arkadaşlarının ya da tanımadıkları insanların onayını / beğenisi almak, bilgi edinmek gibi birtakım pekiştireçlere de imkân sunmaktadır. Ergenlerin sürekli bir pekiştirme durumu yaşadığı bu yapıyı da kolaylıkla terk etmesinin mümkün olmadığı düşünülmektedir. Birey bu bağlamda internet bağımlılık düzeyinin artmasına karşı daha savunmasız olarak konumlanabilmektedir.

Hostilite ise tanım olarak kızgınlık ve öfke gibi duyguların hâkim olduğu, kırma ve zarar verme gibi davranışları barındıran oldukça önemli bir belirti grubudur. İnternete ilişkin bir bağımlılık türü olarak düşünülebileceğimiz internet oyun bağımlılığının da özellikle ergenlerde bu düşmanca davranışların ortaya çıkmasında aracılık ettiği düşünülmektedir. Ergenin toplum içerisinde göstermesi kabul edilemeyecek bu riskli davranışları toplumca kabul edilebilir olan yollarla ortaya çıkarmasında internetin bir aracı rol oynadığı söylenebilir (Ögel, 2018a: 327). Bu aracı yoluyla ergenler hem doyuma ulaşmakta hem de davranışlarının sonucunda

alabileceği risklerden kurtulmuş olmaktadırlar.

İnternet bağımlığını yordayan bir başka önemli değişken internette geçirilen süredir. İnternetin yapı olarak bireyleri çevrimiçi tutacak şekilde tasarlandığı söylenebilir. Bir başka deyişle internetin; pasif değil aktif ve sınırsız bir eğlence ve katılım olanağı sunması, herkesin kendini ifade etmek için eşit söz hakkına sahip olması, küresel bir ağın parçası olma hissi, zaman ve mekân kısıtlamalarını aşmak, kişilerin sahip olmak istedikleri özellikleri ön plana çıkarıp saklamak istedikleri özellikleri kolayca gizleyebilmeye imkân sunması, ucuz ve kolay ulaşılabilir oluşu, benzer fikirlerin hızlı bir şekilde örgütlenebilmesi, sorumluluk ve göz kontağı kurmayı gereksiz kılan iletişim yolları, düşük denetim ve statü hissi sağlaması, daha çok ödül alacak şekilde yapılandırılması gibi nedenlerle bireyler internette bulunma ihtiyacı hissedebilmektedirler. Birçok birey kolaylıkla bu yapısal ilişkinin farkına varmayabilmekte, internetin renkli ve sanal duvarları arasında kalmayı tercih edebilmektedir. Bunun doğrudan bir sonucunun da bağımlılık riski olabileceği öngörülmektedir.

İnternet bağımlığının bir başka önemli yordayıcısı da işlevsiz duygu düzenleme stratejileridir. Bu bağlamda dürtüsellik - bağımlılık ilişkisi ve psikolojik belirtiler – duygu düzenleme ilişkilerinin ele alındığı iki yaklaşımdan bahsetmek anlamlı olacaktır. İnternet bağımlığı ile işlevsiz duygu düzenleme stratejilerinin korelasyonel ilişkilerinin de açıklanmasında yararlanılan bu yapılardan ilki dürtüsellik ve işlevsiz duygu düzenleme ile dürtüsellik ve bağımlılık kavramlarının birbirleri için risk faktörü olarak konumlanmasına dayanmaktadır (Schreiber, Grant ve Odlaug, 2012; Vitaro, Ferland, Jacques ve Ladouceur, 1998). Aynı zamanda Ercengiz ve Şar'da (2017) çalışmalarında duygu düzenleme ile ilişkili önemli değişkenlerden biri olan öz denetimin bağımlılık gelişmesinde negatif yönlü bir etkisinin de olduğunu belirterek bu teorik yapıyı vurgulamışlardır. Psikolojik belirtiler – duygu düzenleme ilişkisinin ele alındığı yaklaşım da ilgili sonucun açıklanmasında manidardır. Duygu düzenleme ve psikolojik belirtiler konusunda yapılan birçok farklı çalışmada, işlevsel bir duygu düzenleme ile psikolojik belirtiler arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu gözlenmiştir (Berking ve diğ., 2014; Davoodi ve diğ., 2019; Joormann ve Gotlib,2010; Mennin ve diğ., 2005; Tull ve diğ.,2009).

Elde edilen sonuç bu bağlamda değerlendirildiğinde işlevsiz bir duygu düzenlemenin psikolojik belirti düzeyine katkı koyacağı, bu durumunda internet bağımlılığı konusunda pozitif yönlü bir etkiye neden olabileceği öngörülmektedir.

4.1.4. Psikolojik Belirti Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç

Psikolojik belirti düzeyini yordamak için yapılan regresyon analizleri sonucunda anlamlı yordama ilişkileri elde edilmiştir. İşlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik belirti(*depresyon, anksiyete, somatizasyon, olumsuz benlik ve hostilite*) düzeyinin anlamlı yordayıcıları arasında olduğu gözlenmiştir. Alanyazın bağlamında elde edilen bulgular değerlendirildiğinde işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki alanyazınla uyum içerisindedir (Cisler ve diğ., 2010; Duy ve Yıldız, 2019; Hughes ve Gullone, 2011; Karababa, 2020; Yıldız ve Kızıldağ, 2018).

Duyguların psikopatolojik tablolara etkisi psikoloji bağlamında oldukça ilgi çekici bir diğer konudur. Bilişsel davranışçı kuram duyguların önemini vurgularken olumsuz duyguların işlevsellik ve doyumu engellediğini ve psikolojik bozukluklarda duyguların yoğun ve duruma uygun olmadığını vurgulamıştır (Beck, 2001). Bu bağlamda, duyguların psikopatolojik tabloları anlamada oldukça önemli bir aktör olduğundan bahsetmek mümkündür. Nitekim duygu düzenleme üzerine yapılan birçok çalışmada da işlevsel bir duygu düzenlemenin psikopatolojik tablolar bağlamında koruyucu etkisinin olduğu, psikolojik belirti düzeyini düşürdüğü ve işlevselliği ve iyilik halini artırıcı yönde etkili olduğu belirtilmiştir (Berking ve diğ., 2014; Davoodi ve diğ., 2019; Joormann ve Gotlib,2010; Mennin ve diğ., 2005; Tull ve diğ.,2009). Bu bağlamda işlevsel duygu düzenleme stratejisi ile psikolojik belirti düzeyi arasındaki ilişkiyi değerlendirmek anlamlı olacaktır.

Araştırma sonucu elde edilen bir başka bulgu da baba reddinin depresyon, somatizasyon ve hostilitenin pozitif anlamlı yordayıcılarından olduğudur. Alan yazın incelendiğinde hem teorik yapı hem de benzer çalışmalar ile bir uyum gözlenmektedir (Meesters, Muris ve Esselink, 1995; Morris ve Oosterhoff, 2016;Najam ve Kausar, 2012; Naz ve Kausar, 2012;Rising ve Rohner,2020; Şireli,2012). Rising ve Rohner'e (2020) göre reddedilme davranışının sonuçları

arasında hostilite ve öfke problemleri, değersizlik hissi, duygusal dengesizlik, duygusal tepkisizlik ve olumsuz dünya görüşünü saymak mümkündür. Bu bağlamda reddedilme durumunun olumsuz dünya görüşleri ve değersizlik hislerinin ön planda olduğu depresyon, bireyin duygusal tepkisizliğini vücuduyla ifade ettiği somatizasyon ve hostilite düzeylerinin ortaya çıkışı üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir.

Mevcut araştırmada yaş değişkenin somatizasyon, depresyon ve hostilite düzeylerinin bir başka önemli yordayıcısı olduğu görülmektedir. Birçok farklı çalışmada yaş değişkeninin somatizasyon, depresyon ve hostilite düzeylerini yordadığı belirlenmiştir (Campo ve diğ., 2002; Eskin ve diğ., 2008; Essau, Conradt ve Peterman, 2000; Jose ve Ratcliffe, 2004; Lieb ve diğ., 2000; Şişman ve diğ., 2013;Wilson, 2006; Yıldız, 2019: 42). Bireyler yaş aldıkça toplum içindeki normlara uyum konusunda çevrelerinden daha az hoşgörü alırlar. Küçük bir çocuğun tepkileri toplumca normal karşılanırken ergenin tepkileri aynı tolerans ile kabul edilemeyebilir. Ayrıca yaş ilerledikçe yaşanan stresli yaşam olaylarının artması ve stresle başa çıkma anlamında olumsuz tarzların kullanılmasının ortaya çıkan psikolojik belirtiler üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulardan biri de cinsiyet değişkenin anksiyete, depresyon, somatizasyon ve hostilite düzeyinin negatif yordayıcılarından olduğudur. Bu bağlamda kızların psikolojik belirti düzeyini yordamada daha belirleyici bir rol oynadığını söylemek mümkündür. Alanyazın incelendiğinde cinsiyet ile psikolojik belirtiler arasında güçlü bir bağ olduğu, genellikle kızların erkeklere göre psikolojik belirti düzeyinin yüksek olduğu ve yordama düzeyinin belirlenmesinde daha aktif bir rol aldığı gözlenmektedir (Allgood-Merten, Lewinsohn ve Hops, 1990; Dursun, Özkan ve Körler Başkaya, 2019; Emiroğlu, Murat ve Bindak, 2011; Gündüz ve Sağlam, 2020; Schraedley, Gotlib ve Hayward, 1999; Wilson, 2006;Yavuz ve diğ., 2018). Cinsiyet ile psikolojik belirtiler arasındaki yordama ilişkisini, cinsiyetlerin psikolojik belirtiler bağlamında karşılaştırılmaları ile benzer olarak kuramsal ve toplumsal bağlamda yorumlamak mümkündür. Özellikle toplumsal cinsiyet ve gelişim bağlamında kızların erkeklere göre, akademik başarı konusunda daha fazla kaygı yaşamaları, fiziksel ve sosyal değişimlere daha duyarlı

olmaları, rumisyon eğilimlerinin yüksek olması ve daha çok ayrımcılığa uğramalarının bu sonucun elde edilmesinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra, özellikle toplumumuzda önem taşıyan ve bireyler için oldukça hassas bir konu olabilen toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının da bu sonucun elde edilmesi üzerinde etkili olduğu değerlendirilmektedir. Bireyler için özellikle ergenlik gibi hassas bir dönemde bu kalıp yargılara marus kalmak çeşitli sorunlara kapı aralayabilmektedir.

4.2.ÖNERİLER VE SINIRLILIKLAR

Bu çalışmanın amacı internet bağımlılığı ile ebeveyn kabul/ reddi, duygu düzenleme ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu çerçevede alanda çalışan uygulamacılara ve gelecek araştırmalar için öneriler aşağıda sunulmaktadır:

- Bu araştırmada internette geçirilen süre, işlevsiz duygu düzenleme stratejileri ve ebeveyn reddinin internet bağımlılığı için risk faktörü oluşturabileceği yönünde olumlu kanıtlar elde edilmiştir. Bu bağlamda internet bağımlılığına ilişkin bilinçli internet kullanımı, duyguların nasıl daha iyi yönetilebileceği ve yönlendirileceğine ilişkin becerilerin kazandırılmasına dönük programlar hazırlanmalı ve bu programların kanıta dayalı değerlendirmeleri yapılmalıdır.

- Özellikle psikolojik belirtiler, internet bağımlılığının önemli bir risk faktörü olarak karşımıza çıkmıştır. Bilinçli farkındalık ve bilişsel psiko-eğitim programlarının bu bağlamda bireylerin iyilik hallerinin artmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

- Duygu düzenleme yöntemleri hem internet bağımlılığı hem de psikolojik belirtiler bağlamında önemli faktörler olarak kendini göstermiştir. Psikolog ve terapistlerin, klinik yaklaşım ve tedavi süreçlerinde duygu düzenleme stratejileri ile ilgili olarak gerekli psiko-eğitim programları psikolojik iyilik halinin artırılmasında kullanılabilir.

- Okul ve sınıf rehber öğretmenleri ailelere yönelik çocuk ile kurulan ilişkinin niteliğinin çocuğun davranışlarına olan etkisinin önemi üzerine ve güvenli internet

kullanımına ilişkin seminer çalışmaları yapabilir.

- Bu çalışma boyunca internet bağımlılığı bir çatı kavram olarak ele alınmıştır. Yapılacak yeni araştırmalarda, bu çalışmada kullanılan değişkenler arasındaki ilişkilerin internet ile ilişkili farklı bağımlılıklar olarak sınıflayabileceğimiz sosyal medya bağımlılığı, pornografi bağımlılığı, kumar ve oyun bağımlılığı gibi diğer bağımlılık türlerinden birisi veya birkaçı kullanılarak yeniden modellenerek incelenebilir.

- Bu çalışma boyunca ebeveyn ergen ilişkisi Rohner 'in kabul ve red kuramı çerçevesinde ele alınmıştır. Yapılacak yeni çalışmalarda ebeveyn ve ergen ilişkisinin farklı bağlamlarda ele alınması ebeveyn tutamları ile ilişkisinin ortaya konulması önerilmektedir.

Sınırlılıklar

- Bu tez çalışması sadece Elazığ ilindeki devlet liselerinde eğitim alan lise öğrencilerini kapsamaktadır. Bu örneklemin sınırlı sayıda olduğu hesaba katılacak olursa, yeni araştırmaların daha geniş ve farklı örneklemlerde tekrar edilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

- Araştırma verileri öz bildirim ölçekleriyle elde edilmiştir. İncelenen değişkenlerle ilgili yapılacak nitel çalışmaların alanyazına katkı sunacağı öngörülmektedir.

KAYNAKÇA

Aday, S. (2020). *Ergenlerde Çocuklukta Onaylanmayan Çevre ile Bozulmuş Yeme Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Adler, A. (2017). *İnsan Tabiatını Tanıma*. A. Yörükhan (Çev).İstanbul: İş Bankası Kültür Yayınları.

Akın, İ. (2014). *Problemli Internet Kullanımının Duygu Düzenleme, Aleksitimi ve Dürtüsellik ile İlişkisi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,.

Akyüz Uçar, G. A. (2019). *Kayıp ve Yas Yaşantısı Olan ve Olmayan Ergenlerde Duygu Düzenleme ve Öznel İyi Oluşun Riskli Davranışları Yordayıcılığının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Burdur: Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Alfa. (2011).*Felsefe Kitabı. (1.Baskı).* İstanbul:Alfa

Allen, L. A., Gara, M. A., Escobar, J. I., Waitzkin, H., ve Silver, R. C. (2001). Somatization: a debilitating syndrome in primary care. *Psychosomatics*, *42*(1), 63–67. https://doi.org/10.1176/appi.psy.42.1.63

Allgood-Merten, B., Lewinsohn, P. M., ve Hops, H. (1990). Sex differences and adolescent depression. *Journal of Abnormal Psychology, 99(1),* 55–63. https://doi.org/10.1037/0021-843X.99.1.55

Alpay, E. H. (2020). A*nneden Algılanan Narsisistik Özellikler ile Psikopatoloji Arasındaki İlişkide Kendini Eleştirinin Aracı Rolü*. Doktora Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi. Sosyal Bilimleri Enstitüsü.

American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5. Edition). Washington, DC: American Psychiatric Association.

American Psychiatric Association [APA].(2021). Dictionary. Erişim Tarihi: 10 Mayıs 2021, https://dictionary.apa.org/

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

Austin, V. ve Scierra, D. (2017). *Çocuk ve Ergenlerde Duygusal ve Davranışsal Bozukluklar*. M. Özekes (Çev). Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.

Barker, M. M., Beresford, B., Bland, M., ve Fraser, L. K. (2019). Prevalence and Incidence of Anxiety and Depression Among Children, Adolescents, and Young Adults With Life-Limiting Conditions: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA pediatrics*, 173(9), 835–844. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.1712

Barnes, J. (2017). *Temel Biyolojik Psikoloji*.A. Altındağ, S. Erdoğan (Çev). Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.

Barut, B. (2019). *Ergenlerde dijital oyun bağımlılık düzeyi ile algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü

Bayoğlu, S. G.(2019). *Ergenlerde Olumsuz Ebeveyn Stilleri İle Problemli İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkide Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ve Duygu Düzenleme Güçlüğünün Aracılık Rolü.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü

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

Beard, K. W. ve Wolf, E. M. (2001). Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 377-383.

Bechara, A.(2004). A Neural View of the Regulation of Complex Cognitive Functions by Emotion. P. Philippot, R. S. Feldman (ed.). *The Regulation of Emotion*.(3 – 33). New Jersey : Lawrence Erlbaum Associates, Inc. Publishers

Beck, A. (2015). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar*. V. Öztürk, A. Türkcan (Çev).İstanbul: Litera Yayınları.

Beck, J.(2001). Bilişsel Terapi Temel İlkeleri ve Ötesi. N. Hisli Şahin (Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Bee, H. Ve Boyd, D. (2009). O. Gündüz(Çev).*Çocuk Gelişim Psikolojisi*. İstanbul: Kaknüs.

Berking M. ve Whitley, B.(2018). *Duygu düzenleme Eğitimi*. S. Vatan (Çev). Ankara:Nobel

Berking, M., Wirtz, C. M., Svaldi, J., & Hofmann, S. G. (2014). Emotion regulation predicts symptoms of depression over five years. *Behaviour Research and Therapy, 57*, 13–20. doi:10.1016/j.brat.2014.03.003

Bhatia, M.S. (2009). *Dictionary of Psychology and Allied Sciences*. (1. Baskı) New Delhi: New Age International (P) Limited,

Bısen, S. S. Ve Deshpande, Y. (2020). Prevalence, predictors, psychological correlates of internet addiction among college students in India: a comprehensive study. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(2), 117 - 123. Doi: 10.5455/apd.47328 A

Bilen, J. (2013). *Anne-Baba Kabul-Reddinin Psikolojik Uyum Üzerindeki Etkisinin Kimlik Duygusu Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Bilgin, M . (2018). Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik Bozukluklar Arasındaki İlişki. *The Journal of International Scientific Researches* , 3 (3) , 237-247 . DOI: 10.23834/isrjournal.452045

Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu [UNİCEF]. (2021). Adolescent Demographics. Erişim Tarihi: 5 Nisan 2021, https://data.unicef.org/topic/adolescents/demographics/

Blackburn I. M., James, I. A. ve Flitcroft, A.(2014). Depresyonun Bilişsel Modeli. N. Tarier (ed). *Bilişsel Davranışçı Terapide Vaka Formülasyonu* (113 – 142). Ankara: Nobel

Budak, C. F. (2017). *İnternet bağımlılığının yordayıcıları olarak sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri ve duygu düzenleme güçlüğü.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Işık Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü

Budak, S. (2005). *Psikoloji Sözlüğü*.(2.Baskı) Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Burger, J. M. (2006). İ. D. E. Sarıoğlu (Çev).*Kişilik*. İstanbul: Kaknüs.

Butcher, J. N., Mineka, S.ve Hooley, J. M. (2013). *Anormal psikoloji*. O. Gündüz (Çev) İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak Kılıç, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş, ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

Campo, J. V., Comer, D. M., Jansen-Mcwilliams, L., Gardner, W., ve Kelleher, K. J. (2002). Recurrent pain, emotional distress, and health service use in childhood. *The Journal of pediatrics*, 141(1), 76–83. https://doi.org/10.1067/mpd.2002.125491

Carlson, N. (2018). *Fizyolojik Psikoloji*. M. Şahin (Çev).Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.

Cheng, C., ve Li, A. Y. (2014). Internet Addiction Prevalence and Quality of (Real) Life: A Meta-Analysis of 31 Nations Across Seven World Regions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17 (12), 755–760. https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0317

Cicchetti, D., Ganiban, J., ve Barnett, D. (1991). Contributions From The Study Of High-Risk Populations To Understanding The Development Of Emotion Regulation. J. Garber, K. A. Dodge (Ed.).*Cambridge Studies İn Social And Emotional Development. The Development Of Emotion Regulation And Dysregulation* (15–48). Cambridge: Cambridge University Press.

Cirhinlioğlu, F,.Taşçıoğlu, G. ve Beyazıt, U. (2016). Duygular. M. Zencirkıran (Ed.).*Davranış Bilimler* (37 -55). Bursa: Dora

Cisler, J. M., Olatunji, B. O., Feldner, M. T., ve Forsyth, J. P. (2010). Emotion Regulation and the Anxiety Disorders: An Integrative Review. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 32(1), 68–82. https://doi.org/10.1007/s10862-009-9161-1

Cloutier, R. ve Onur, B. (2019). Ergenlik Psikolojisinde Kuramlar. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 27 (2), 875-904. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000360

Coleman A.E. ve Snarey, J. (2011). James-Lange Theory of Emotion. *Encyclopedia of Child Behavior and Development. Springer* İçinde(c1,81) Boston: Springer https://doi.org/10.1007/978-0-387-79061-9_3146

Crews, F. T., ve Boettiger, C. A. (2009). Impulsivity, Frontal Lobes and Risk for Addiction. *Pharmacology, Biochemistry, and Behavior*, 93 (3), 237–247. https://doi.org/10.1016/j.pbb.2009.04.018

Cruz, R. (2021). Havighurst's Developmental Task Theory. Erişim Tarihi: 10 Nisan 2021,https://www.peoi.org/Courses/Coursesen/nursepractice/ch/ch6a.html

Çelik, G., Tahiroğlu, A. ve Avcı, A. (2008). Ergenlik Döneminde Beynin Yapısal ve Nörokimyasal Değişimi. *Klinik Psikiyatri*, 11, 42-44.

Çelikkaleli, Ö . (2015). Ergenlerin Cinsiyet, Sınıf, Okul Türü ve Algılanan Ebeveyn Tutumlarına Göre Psikolojik Belirtilerinin İncelenmesi . *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi* , (26) , 148-162 .

Çevik, U, ve Çelikkaleli, Y .(2010). Ergenlerin Arkadaş Bağlılığı ve İnternet Bağımlılığının Cinsiyet Ebeveyn Tutumu Ve Anne baba Eğitim Düzeylerine

Göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19 (3) , 225-240 .

Çok, F. (2019). Gelişim Psikolojisi, Kuramlar, Yöntemler Ve Yaşamın İlk Yılları. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 26 (2), 641-670. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000479

Davis, R.A.(2001). A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17 (2), 187-195. https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8.

Davoodi, E., Wen, A., Dobson, K. S., Noorbala, A. A., Mohammadi, A., ve Farahmand, Z. (2019). Emotion Regulation Strategies in Depression and Somatization Disorder. *Psychological Reports, 122(6),* 2119–2136. https://doi.org/10.1177/0033294118799731

Demirli, C. ve Arslan, G. (2017). Ergenlerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (33), 49-64.

Deragotis, L. R. (1992). *The Brief Symptom İnventory*. Baltimore: Clinical Psychometric Research.

Derogatis, L., ve Melisaratos, N. (1983). The Brief Symptom Inventory: An introductory report. *Psychological Medicine*, 13(3), 595-605. doi:10.1017/S0033291700048017

Dilvin Abacı, F. (2018). *Ebeveyn kabul-reddi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme ile kişilerarası problemlerin rolü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü

Dökmen, Z. (2015). *Toplumsal Cinsiyet*.(6. Baskı).İstanbul: Remzi kitabevi

Duy, B. ve Yıldız, M. A. (2014). Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçe 'ye uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (41), 23-35.

Dursun, A., Özkan, M., ve Körler Başkaya, Y . (2019). Ergenlerin Gelecek Beklentilerinin Yordayıcısı Olarak: Psikolojik Semptomlar ve Akademik Başarı . *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi , 32 (1) ,* 121-144 . DOI: 10.19171/uefad.447592

Dünya Bankası.(2017). Individuals using the Internet. Erişim Tarihi: 4 Mart 2021, *https://data.worldbank.org/indicator/IT.NET.USER.ZS?end=2019&start=1960&view=chart*

Dwairy, M. (2010). Parental acceptance–rejection: A fourth cross-cultural research on parenting and psychological adjustment of children. *Journal of Child and Family Studies*, 19(1), 30–35. https://doi.org/10.1007/s10826-009-9338-y

Eisenberg, N., Spinrad, T. L. Ve Smitih, C. L.(2004). Emotion-Related Regulation:Its Conceptualization, Relations to Social Functioning, and Socialization. P. Philippot, R. S. Feldman (ed.). *The Regulation of Emotion*.(277 – 306). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. Publishers

Ekman, P., Friesen, W. V., O'Sullivan, M., Chan, A., Diacoyanni-Tarlatzis, I., Heider, K., Krause, R., LeCompte, W. A., Pitcairn, T., & Ricci-Bitti, P. E. (1987). Universals and Cultural Differences in The Judgments of Facial Expressions of Emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53 (4), 712–717. https://doi.org/10.1037//0022-3514.53.4.712

Elkind, D. (1967). Egocentrism in Adolescence. *Child Development*, 38, 1025-1034.
Emiroğlu, M., Murat, M., ve Bindak, R. (2011). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerini Yordayan Sosyo-Demografik Değişkenlerin Belirlenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi , 10 (38)* , 262-274 . Retrieved from https://dergipark.org.tr/tr/pub/esosder/issue/6152/82644
Ercengiz, M. ve Şar, A. H. (2017). Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Yordayıcı Olarak Duygu Düzenlemedeki Rolü. *Sakarya University Journal of Education*, 7(1), 183-194.
Erikson, E. H. (1993). *Childhood and Society*, (1 Baskı). New York: W. W. Norton & Company
Essau, C. A., Conradt, J., ve Petermann, F. (2000). Frequency, comorbidity, and psychosocial impairment of anxiety disorders in German adolescents. *Journal of anxiety disorders*, 14(3), 263–279. https://doi.org/10.1016/s0887-6185(99)00039-0
Eskin, M., Ertekin, K., Harlak, H., ve Dereboy, Ç. (2008). Lise öğrencisi ergenlerde depresyonun yaygınlığı ve ilişkili olduğu etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi, 19(4),* 382 - 389.
Farahani, M., Alavi, S. S., Mirzamani Bafghi, M., Esmaili Alamuti, S., Taghavi, Z., ve Mohammadi, M. (2018). Psychological Factors Including Demographic Features, Mental Illnesses, and Personality Disorders as Predictors in Internet Addiction Disorder. *Iranian journal of psychiatry*, 13(2), 103–110.
Fehr, B., Russell, J. A. (1991). The Concept of Love Viewed From a Prototype Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (3), 425–438. https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.425
Feindell, H.(2019). *İnternet Bağımlılığı Bağımlılar ve Ailler İçin El Kitabı*. A. Dirim (Çev). İstanbul:İletişim
Freud, S. (1997). *Cinsellik Üzerine*.S. Budak(Çev). İstanbul: Öteki Ajans.
Freud, S. (2013). Meta Psikoloji. E. Kapkın (Çev). İstabul: Payel
Freud, S. (2016). *Ruh Çözümlemesine Giriş Konferansları*. E. Kapkın, A. Tekşen (Çev). İstanbul: Payel.
Freud, S. ve Breuer, J. (2013). *Histeri Üzerine Çalışmalar*. E. Kapkın.İstanbul: Payel
Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P.(2000). Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation And Emotional Problems, *Personality and Individual Differences*. 30(8),1311-1327. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6.
Geçtan, E. (2017). *Psikanaliz ve Sonrası*. (9.Baskı).İstanbul: Metis.
Geçtan, E. (2018). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*. (15. Baskı). İstanbul: Metis.
Gerrig, R. J. ve Zimbardo, P. G. (2017), *Psikolojiye Giriş: Psikoloji ve Yaşam*. Çev. G. Sart. Nobel Yayıncılık. Ankara.
Geyik, G.(2018). *Ebeveyn kabul/reddinin yetişkinlikteki psikolojik uyum üzerindeki etkisinin cinsiyet açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi.Sosyal Bilimler Enstitüsü
Gholamian, B., Shahnazi, H., ve Hassanzadeh, A. (2017). The prevalence of internet addiction and its association with depression, anxiety, and stress, among high school students. *İnt J Pediatr*, 5(4), 4763-4770.

Giedd, J. N.(2008). The Teen Brain: Insights from Neuroimaging. *Journal of Adolescent Health*, 42 (4), 335–343. doi: 10.1016/j.jadohealth.2008.01.007

Ginige, P.(2017). Internet Addiction Disorder. M. H. Maurer (Ed.). *Child and Adolescent Mental Health*. London: IntechOpen

Global Burden of Disease Study 2017 [GBD 2017] (2018). Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 354 diseases and injuries for 195 countries and territories, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet (London, England)*, *392*(10159), 1789–1858.https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32279

Goel, D., Subramanyam, A. ve Kamath, R. (2013). A study on the prevalence of internet addiction and its association with psychopathology in Indian adolescents, *Indian Journal of Psychiatry*, 55(2), 140-143.

Goldberg, I. (1996). Internet Addiction Disorder. In Cinti M. E. (A. Cura Di) *Internet Addiction Disorder un Fenomeno Sociale in Espansione*, 6-7.

Goleman, D. (1996). *Duygusal Zeka.* B. S. Yüksel (Çev).İstanbul: Varlık.

Grant, J. E., Potenza, M, N., Weinstein, A. ve Gorelick, D. A. (2010). Introduction to Behavioral Addictions. *American Journal of Drug Alcohol Abuse*, 36(5): 233–241. https://doi.org/1 0.3109/00952990.2010.491884

Grau, S., Kleiser, S. ve Bright, L. (2019). Exploring Social Media Addiction Among Student Millennials. *Qualitative Market Research*, 22 (2), 200-216. https://doi.org/10.1108/QMR-02-2017-0058

Greenberg, L.S. (2012). *Duygu Odaklı Terapi*. S. Kızıltaş (Çev).İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Grohol, J. M.(2019). Internet Addiction Guide. Erişim Tarihi: 4 Mayıs 2021, https://psychcentral.com/net-addiction#Alternative-Hypotheses

Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, *2*(3), 271–299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (3–20). New York : The Guilford Press.

Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (3–24). New York: The Guilford Press.

Güler, A. S. (2016). Somatik Belirti ve İlişkili Bozukluğu. A.Pekcanlar Akay, E. S. Ercan (Ed.). *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları* (150 -157).İstanbul: Çocuk ve Genç Psikiyatri Derneği Yayınları

Gündüz, B., ve Sağlam, N . (2020). Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı, Ebeveyn ve Akrana Bağlanmanın Depresyonu Yordamadaki Katkısı. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi , 22 (1)* , 243-267 . DOI: 10.26468/trakyasobed.625074

Günüç, S ve Kayri, M . (2010). Türkiye'de İnternet Bağımlılık Profili Ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik-Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39 (39) , 220-232.

Hormes, J. M., Kearns, B., ve Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion

regulation deficits. *Addiction (Abingdon, England), 109*(12), 2079–2088. https://doi.org/10.1111/add.12713

Hughes, E. K., & Gullone, E. (2011). Emotion Regulation Moderates Relationships Between Body Image Concerns and Psychological Symptomatology. *Body Image*, 8(3), 224–231. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.04.001

Hundleby, J. D., ve Mercer, G. W. (1987). Family and Friends as Social Environments and Their Relationship to Young Adolescents' use of Alcohol, Tobacco, and Marijuana. *Journal of Marriage and the Family, 49*(1), 151–164. https://doi.org/10.2307/352679

Hussain, S., Alvi,T., Zeeshan, A. ve Nadeem, S.(2013). Perceived Childhood Paternal Acceptance-Rejection Among Adults. *Journal of the College of Physicians and Surgeons Pakistan, 23 (4), 269-271*

International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems[ICD - 11]. (2021). Disorders Due To Substance Use Or Addictive Behaviours. Erişim Tarihi: 4 Mart 2021, http://id.who.int/icd/entity/1602669465

Izard, C. E. (2009). Emotion Theory and Research: Highlights, Unanswered Questions, and Emerging Issues. *Annu Rev Psychol*, 60, 1–25. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163539

İşleyen, T. (2013). Ortaöğretim öğrencilerinin sonsuzluk algıları. *Kastamonu Eğitim Dergisi,* 21(3), 1235-1252.

Jameel1, S. M., Shah, S. A. ve Zahoor, S. Z. (2018). Jan-Jun Perceived stress and parental neglect as determinants of internet addiction among adolescents. *International Journal of Research in Social Sciences & Humanities (AGUIJRSSH)* (6), 42 - 67

Jie, T., Yizhen, Y., Yukai, D., Ying, W., Dongying, Z., ve Jiaji, W. (2014). Prevalence of internet addiction and its association with stressful life events and psychological symptoms among adolescent internet users. *Addictive Behaviors*, 39, 744–747.

Joormann, J. ve Gotlib, I. H. (2010) Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition, *Cognition and Emotion, 24:2*, 281-298, DOI: 10.1080/02699930903407948

Jose, P., ve Ratcliffe, V. (2004). Stressor Frequency and Perceived Intensity as Predictors of Internalizing Symptoms: Gender and Age Differences in Adolescence. *New Zealand Journal of Psychology, 33*, 145 – 154.

Kabakçı, E. (2003). Panik ve Yaygın Anksiyete Bozukluklarında Bilişsel Davranışçı Terapiler. I. Savaşır, G. Soygüt, E. Kabakçı (Ed.). *Bilişsel Davranışçı Terapiler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları

Kandell, J. J. (1998). Internet Addiction on Campus: The Vulnerability of College Students. *CyberPsychology & Behavior*, 1 (1), 11–17. https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.11

Karababa, A. (2020). The relationship between trait anger and loneliness among early adolescents: The moderating role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 159. https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109856

Kaya, E. (2014). Madde Kullanım Bozuklukları. *Okmeydanı Tıp Dergisi*, 30 (2), 79-83. http://dx.doi.org/10.5222/otd.supp2.2014.079

Kellner R. (1990). Somatization. Theories and research. *The Journal of nervous and mental disease*, *178*(3), 150–160.

Khaleque, A., ve Rohner, R. (2002). Perceived Parental Acceptance-Rejection and Psychological Adjustment: A Meta-Analysis of Cross-Cultural and Intracultural Studies. *Journal of Marriage and Family*, *64*(1), 54-64. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00054.x

Kısmetoğlu, G. (2019). *15-18 Yaş Arası Ergenlerde Duygu Düzenleme ve Bilinçli Farkındalık Becerilerinin Kaygı Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kızıldağ, S , Akın Arıkan, Ç , ve Koç, M . (2019). Ergenlerde Problemli İnternet Kullanımı (Pik) İle Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkinin Kanonik Korelasyon İle İncelenmesi. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 11 (20) , 57-74. Retrieved from https://dergipark.org.tr/tr/pub/ksbd/issue/45826/495726

Konkolÿ Thege, B., Colman, I., El-guebaly, N., Hodgins, D. C., Patten, S. B., Schopflocher, D., Wolfe, J. ve Wild, T. C. (2015). Substance-Related and Behavioural Addiction Problems: Two Surveys of Canadian Adults. *Addiction Research & Theory*, 23 (1), 34-42. https://doi.org/10.3109/16066359.2014.923408

Konkolÿ Thege, B., Woodin, E. M., Hodgins, D. C., ve Williams, R. J. (2015). Natural Course of Behavioral Addictions: A 5-year Longitudinal Study. *BMC Psychiatry*, 15, (4), 2-14. https://doi.org/10.1186/s12888-015-0383-3

Koo, H. J., ve Kwon, J. H. (2014). Risk and protective factors of internet addiction: a meta-analysis of empirical studies in Korea. *Yonsei medical journal*, 55(6), 1691–1711. https://doi.org/10.3349/ymj.2014.55.6.1691

Kring, A. M., Ann, M., Johnson, S. L., Davison, G. C.ve Neale, J. M. (2015). *Anormal Psikoloji*, M. Şahin (Çev). Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.

Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y. ve Aysan, F. (2016).Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite Öğrencileri Ve Ergenlerde Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17, 69-76.

Küçükkaragöz, H. (2010). Bilişsel Gelişim ve Dil Gelişimi, B. Yeşilyaprak (Ed.), *Eğitim Psikolojisi* (81-115). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

Laconi, S., Vigouroux, M., Lafuente, C., ve Chabrol, H. (2017). Problematic internet use, psychopathology, personality, defense and coping. *Computers in Human Behavior*, 73, 47-54.

Leahy, R. (2018). *Bilişsel Terapi ve Uygulamaları*. H. Hacak, M. Macir, F. Özpilavcı. İstanbul: Litera

Liang, L., Zhu, M., Dai, J., Li, M., & Zheng, Y. (2021). The Mediating Roles of Emotional Regulation on Negative Emotion and Internet Addiction Among Chinese Adolescents From a Development Perspective. *Frontiers in psychiatry*, 12, 608317. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.608317

Lieb, R., Pfister, H., Mastaler, M., ve Wittchen, H. U. (2000). Somatoform syndromes and disorders in a representative population sample of adolescents and young adults: prevalence, comorbidity and impairments. *Acta psychiatrica Scandinavica*, 101(3), 194–208.

Looper, K. J., ve Kirmayer, L. J. (2002). Behavioral medicine approaches to somatoform disorders. *Journal of consulting and clinical psychology*, 70(3), 810–827.

Loose, C., Graaf, P. ve Zabock, G. (2018).N. Azizilerli, Y. Yürüker, İ. G. Şan, Ö. Koç,Z. Karabuda (Çev.). *Çocuk ve Ergenler için Şema Terapi*. İstanbul: Psikonet Yayınları.

Marazziti, D., Presta, S., Baroni, S., Silvestri, S., ve Dell'Osso, L. (2014). Behavioral Addictions: A Novel Challenge for Psychopharmacology. *CNS Spectrums*, 19 (6), 486-495. https://doi.org/10.1017/S1092852913001041

Matsumuto, S.(2009). *The Cambrıdge Dıctıonary Of Psychology*.(1.Baskı) *Cambridge*: Cambrıdge Unıversıty Press

Mauss, I. B., ve Tamir, M. (2014). Emotion goals: How their content, structure, and operation shape emotion regulation. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (361–375). New York: The Guilford Press.

Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., ve Fresco, D. M. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour research and therapy, 43(10),* 1281–1310. https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.08.008

Merikangas, K. R., Nakamura, E. F., ve Kessler, R. C. (2009). Epidemiology of mental disorders in children and adolescents. *Dialogues in clinical neuroscience*, 11(1), 7–20. https://doi.org/10.31887/DCNS.2009.11.1/krmerikangas

Meesters, C., Muris, P., & Esselink, T. (1995). Hostility and perceived parental rearing behaviour. *Personality and Individual Differences, 18(4)*, 567–570. https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)00181-Q

Morrıson, J. (2016).İlk Görüşme. S. Uluç, İ. V. Gülüm, E. Ataman (Çev). Ankara: Nobel

Morris, T.L. ve Oosterhoff, B. (2016). Observed Mother and Father Rejection and Control: Association With Child Social Anxiety, General Anxiety, and Depression. *J Child Fam Stud 25*, 2904–2914. https://doi.org/10.1007/s10826-016-0448-z

Murdock, N. L. (2014). Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları. Olgu sunu yaklaşımıyla. F. Akkoyun (Çev). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Ltd.

Musetti, A., Terrone, G., ve Schimmenti, A. (2018). An exploratory study on problematic Internet use predictors: Which role for attachment and dissociation?. *Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation*, 15(1), 35–41.

Najam, N., ve Kausar, R. (2012). Father Acceptance - Rejection, Father Involvement and Socio Emotional Adjustment of Adolescents in Pakistan. *Journal of Behavioural Sciences*, 22(1), 1–22.

National Institutes of Health on Drug Abuse [NIDA]. (2020). How Science Has Revolutionized the Understanding of Drug Addiction July 20. Erişim Tarihi: 29 Mayıs 2021, https://www.drugabuse.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/preface

Naz, F., ve Kausar, R. (2012). Parental Rejection and Comorbid Disorders in Adolescents with Somatization Disorder. *Journal of Behavioural Sciences*, 22(1), 125–142

Ormrod, J. E. (2013). *Öğrenme Psikolojisi*. M. Baloğlu O. Gündüz(Çev). Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.

Ögel, K. (2012). *İnternet Bağımlılığı-İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak*.(1. Baskı). İstanbul: İş Bankası Kültür Yayınları.

Ögel, K. (2018a). *Bağımlılık ve Tedavisi Temel Kitabı*, (2.Baskı). İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayınları.

Ögel, K. (2018b). *Bağımlı Aileleri İçin Rehber Kitap*.(2. Baskı). İstanbul: İş Bankası Kültür Yayınları.

Önay, N. (2014). *Ergenlerde internet bağımlılığı yordayıcıları olarak anne baba tutumu, iletişim becerisi ve yalnızlık algısı*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü

Önder, A. ve Gülay, H. (2007). Ebeveyn Kabul- Red Teorisi Ve Bireyin Gelişimi Açısından Önemi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (21), 20-28.

Öztürk, O ve Uluşahin, N. A. (2015). *Ruh sağlığı ve Bozukluğu*. Ankara: Nobel

Park, H. S., Kim, S. H., Bang, S. A., Yoon, E. J., Cho, S. S. ve Kim, S. E. (2010). Altered Regional Cerebral Glucose Metabolism İn Internet Game Overusers: 18F -Fluorodeoxyglucose Positron Emission Tomography Study. *CNS Spectrums*, 15(3), 159- 166. http://doi.org/10.1017/S1092852900027437

Pawlikowski, M., Altstötter-Gleich, C., ve Brand, M. (2013). Validation And Psychometric Properties Of A Short Version Of Young's Internet Addiction Test. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1212–1223. https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.10.014

Phillips, K. F. V. ve Power, M. J. (2007). A New Selfreport Measure Of Emotion Regulation İn Adolescents: The Regulation Of Emotions Questionnaire. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14, 145–156.

Piaget, J. (1999). *Çocukta Zihinsel Gelişim*. H. Portakal (Çev). İstanbul: Cem Yayınları.

Power, M. (2008). *Cognition and Emotion: From Order to Disorder*. (1.Baskı) London and Newyork: Psychology Press.

Power, M. ve Dalgleish,T. (2016). *Cognition and Emotion: From Order to Disorder*. London and Newyork: Psychology Press.

Prasanna, C., Koong, K. S., Liu, L.C., ve Robert, R. (2000). Some Observations on Internet Addiction Disorder Research. *Journal of Information Systems Education*, 11 (3) , 97-104. https://aisel.aisnet.org/jise/vol11/iss3/3

Rafiepoor, A. (2019). The Role of Anticipation of Anxiety and Emotion Regulation among Adolescents with Internet Addiction. I*nternational Journal of Applied Behavioral Sciences*, 6(1), 40-46. https://doi.org/10.22037/ijabs.v1i1.26481

Regier, D. A., Farmer, M. E., Rae, D. S., Locke, B. Z., Keith, S. J., Judd, L. L., ve Goodwin, F. K. (1990). Comorbidity of Mental Disorders with Alcohol and Other Drug Abuse. Results from the Epidemiologic Catchment Area (ECA) Study. *JAMA*, 264 (19), 2511–2518.

Rief, W., Hiller, W., ve Margraf, J. (1998). Cognitive aspects of hypochondriasis and the somatization syndrome. *Journal of Abnormal Psychology*, 107(4), 587–595. https://doi.org/10.1037/0021-843X.107.4.587

Rising D. G. ve Rohner, R. P. (2020). *Reddedilmenin Yaralarını Sarmak: Klinik Uygulama için Danışan Yönergeleri Kitapçığı*. Erişim Tarihi: 10 Nisan 2021, https://csiar.uconn.edu/wp-content/uploads/sites/494/2020/07/IPARTheory_Turkish_Translation_Clinical_Handout.pdf

Rohner, R. P. (1980). Worldwide Tests of Parental Acceptance-Rejection Theory: An Overview. *Behavior Science Research*, 15 (1), 1-21. https://doi.org/10.1177/106939718001500102

Rohner, R. P. (2016). Introduction to Interpersonal Acceptance-Rejection Theory (IPARTheory) and Evidence. *Online Readings in Psychology and Culture*, 6 (1). https://doi.org/10.9707/2307-0919.1055

Rohner, R. P. (2019). Glossary of significant concepts used in Interpersonal Parental Acceptance-Rejection Theory (IPARTheory). Erişim Tarihi: 15 Nisan 2021, https://csiar.uconn.edu/glossary/#

Rohner, R. P., Khaleque, A., & Cournoyer, D. E. (2003). CrossNational Perspectives on Parental Acceptance-Rejection Theory, *Marriage & Family Review*, 35 (3-4), 85-105. https://doi.org/10.1300/J002v35n03_06

Rohner, R. P., Khaleque, A., & Cournoyer, D. E. (2005). Parental Acceptance-Rejection: Theory, Methods, Cross-Cultural Evidence, and Implications. *Ethos*, 33(3), 299–334. https://doi.org/10.1525/eth.2005.33.3.299

Rohner, R. P., ve Khaleque, A. (2002). Parental Acceptance-Rejection and Life-Span Development: A Universalist Perspective. *Online Readings in Psychology and Culture*, 6(1). http://dx.doi.org/10.9707/2307-0919.1055

Rohner, R. P., ve Rohner, E. C. (1981). Parental Acceptance- Rejection And Parental Control: Crosscultural Codes. *Ethnology*, 20, 245-260.

Romero-Acosta, K., Canals, J., Hernández-Martínez, C., Penelo, E., Zolog, T. C., & Domènech-Llaberia, E. (2013). Age and gender differences of somatic symptoms in children and adolescents*. *Journal of mental health (Abingdon, England)*, 22(1), 33–41. https://doi.org/10.3109/09638237.2012.734655

Sadrock, W. J. (2014). *Yaşam Boyu Gelişim*. G. Yüksel. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.

Saka, H. N. ve Neyzi, O. (2005). Püberte Başlangıç Yaşı Değişiyor mu?. *Türk Pediatri Arşivi*, 40, 7- 14.

Sandrock, W. J. (2020). *Ergenlik*. D. M. Siyez (Çev). Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.

Savcı, M., & Aysan, F. (2019). A Hypothetical Model Proposal for Social Connectedness in Adolescents. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, *9*(54), 549-621.

Schreiber, L. R. N., Grant, J. E. ve Odlaug, B. L. (2012). Emotion Regulation and Impulsivity in Young Adults. *Journal of Psychiatric Research*, 46, 651-658

Schraedley, P. K., Gotlib, I. H., ve Hayward, C. (1999). Gender differences in correlates of depressive symptoms in adolescents. *Journal of Adolescent Health, 25(2)*, 98–108. https://doi.org/10.1016/S1054-139X(99)00038-5

Schultz, D. P., Schultz, S. E. (2007). *Modern Psikoloji Tarihi*. Y. Aslay (Çev). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

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. *Depression and Anxiety*, 17, 207-216.

Shaw, M. ve Black, D.W. (2008). Internet Addiction: Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management. *CNS Drugs*, 22 (5), 353-65. https://doi.org/10.2165/00023210-200822050-00001. PMID: 18399706.

Shayesteh Fard, Z., Seyed Mousavi, P., ve Pooravari, M. (2016). Predictive Role of Parental Acceptance, Rejection and Control in the Internet Addiction of the

female students. *International Journal of Applied Behavioral Sciences,* 2(3), 42-51. https://doi.org/10.22037/ijabs.v2i3.8873

Suler, J. R. (1999). To Get What You Need: Healty and Pathological Internet Use. *CyberPsychology & Behavior*, 2 (5), 385-393.

Sutherland, S.(1995). *The Macmillan Dictionary of Psychology* (1.Baskı). London: The Macmillan Press

Şahin, N. H., Durak, A. ve Uğurtaş, S. (2002). Kısa Semptom Envanteri: Ergenler İçin Geçerlilik, Güvenirlik ve Faktör Yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 131(2), 125- 135.

Sahin, N. H., & Durak, A. (1994). Kisa Semptom Envanteri (Brief Symptom Invetory-BSI): Turk Gencleri Icin Uyarlanmasi [A study of the Brief Symptom Inventory in Turkish Youth]. *Türk Psikoloji Dergisi, 9(31),* 44–56.

Şenel, A. F., Çakmak Tolan, Ö ., Ayna, Y. E.(2021). Algılanan Sosyal Destek ve Dindarlık Düzeyinin Psikolojik Semptomlar Üzerindeki Etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22(1),* 711-743. DOI: 10.17679/inuefd.824003

Şireli, Ö. (2012). *Depresyon Tanısı Almış Ergenlerde Anne Baba Kabul Reddi-Kontrolu ve Aile İçi İlişkilerin Depresyon Şiddetine Etkisi*. Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi. Tıp Fakültesi

Şişman, F. N., Kadıoğlu, H., Ergün, A. ve Erol, S. (2013). The Somatization in Schoolchildren and The Status of The Visiting The School Health Office with Somatic Complaints. *J Psy Nurs*, 4(3), 131-136.DOI: 10.5505/phd.2013.66376

Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., ve Li, M. (2010). Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. Addiction, 105 (3), 556-564. https://doi.org/10.1111j.1360-0443.2009.02828.x

Taş, İ. (2018). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik Belirtilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 31–41. https://doi.org/10.18506/anemon.310973

Taylor, S. E., Peplau, L. A., ve Sears, D. O. (2012). *Sosyal Psikoloji*. A. Dönmez (Ed.). İstanbul: İmge

The National Institute of Mental Health [NIMH]. (2019). Statistics. Erişim Tarihi: 20 Mart 2021, https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/major-depression

Thompson, R.A. (1994). Emotıon Regulatıon: A Theme In Search Of Definıtıon. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52. https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x

Tilki, E. (2020). *Ergenlerin Ebeveyn Kabul-Red Algıları Ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Toros, F. (2016). Çocuk ve Ergenlerde Depresyon Bozukluğu. A.Pekcanlar Akay, E. S. Ercan (Ed.). *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları* (150 - 157).İstanbul: Çocuk ve Genç Psikiyatri Derneği Yayınları

Tull, M. T., Stipelman, B. A., Salters-Pedneault, K., & Gratz, K. L. (2009). An examination of recent non-clinical panic attacks, panic disorder, anxiety sensitivity, and emotion regulation difficulties in the prediction of generalized anxiety disorder in an analogue sample. *Journal of anxiety disorders*, *23*(2), 275–282. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.08.002

Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK]. (2019). Türkiye Sağlık Araştırması. Erişim Tarihi: 8 Mart 2021, https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Saglik-Arastirmasi-2019-33661

Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK]. (2020). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması. Erişim Tarihi: 4 Mart 2021, https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679

Tzavela, E. C., Karakitsou, C., Dreier, M., Mavromati, F., Wölfling, K., Halapi, E., ... ve Tsitsika, A. K. (201 5). Processes discriminating adaptive and maladaptive Internet use among European adolescents highly engaged online. *Journal of adolescence*, 40, 34- 47. http://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.12.003

Uğur, E. (2020). *Farklı Sosyal Çevrede Yaşayan Ergen Gruplarının Bağlanma, Psikolojik Sağlamlık ve Duygu Düzenlemesi Açısından İncelemesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Uzbay, I.T. (2009).Bağımlılık yapan maddeler ve özellikleri. *MİSED (Türk Eczacıları Birliği Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi), 21-22*, 16-33.

Ünal, B. Ve Ergör, G. (2013*). Türkiye Kronik Hastalıklar Ve Risk Faktörleri Sıklığı Çalışması*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları

Ünübol, M. (2011). *Üç Farklı Yaş Grubunda Ebeveyn Kabul-Reddi ve Genel Psikolojik Uyumun İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Vitaro, F., Ferland, F., Jacques, C. ve Ladouceur, R. (1998).Gambling, Substance Use and İmpulsivity During Adolescence. *Psychol Addict Behavior*, 12, 185-194.

Von Aster, E. (2005). *İlkçağ ve Ortaçağ Felsefe Tarihi*. (1.Baskı). İstanbul: İm Yayın Tasarım.

Vulić-Prtorić, A. ve Macuka, I. (2006). Family and Coping Factors in The Differentiation of Childhood Anxiety and Depression. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 79, 199-214. https://doi.org/10.1348/147608305X52676

Weinstein, A.M. (2010). Computer and Video Game Addiction—A Comparison between Game Users and Non-Game Users. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36 (5), 268-276. https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491879

Wells, A.(2014). Anksiyete Bozuklarında Bilişsel Terapi Vaka Formülasyonu. N. Tarier (ed). *Bilişsel Davranışçı Terapide Vaka Formülasyonu* (52 – 81). Ankara: Nobel

Werner, K., ve Gross, J. J. (2009). Emotion Regulation and Psychopathology: A Conceptual Framework. A. M. Kring ve D. M. Sloan (Ed.), *Emotion Regulation and Psychopathology: A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment* .(13–37). New York: The Guilford Press.

Wilson, B. D. (2006). *An age and gender comparison of adolescent hostility and its relationship to depression and bullying*. Yüksek Lisans Tezi. Palmerston North: Massey University.

World Health Organization [WHO]. (2021a). Adolescent Health in The South-East Asia Region. Erişim Tarihi: 4 Mart 2021, https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-

health#:~:text=WHO%20defines%20'Adolescents'%20as%20individuals,age%20range%2010%2D24%20years.
World Health Organization [WHO]. (2021b). Dependence Syndrome. Erişim Tarihi: 4 Mart 2021, https://www.who.int/substance_abuse/terminology/definition1/en/Dependence syndrome
World Health Organization [WHO]. (2021c). Addictive behaviours. Erişim Tarihi: 4 Mart 2021, https://www.who.int/health-topics/addictive-behaviours#tab=tab_1
Yalçın, Ö. ve Karaçetin, G. (2016). İnternet Bağımlılığı ve Diğer Teknolojik Bağımlılıklar, A. Pekcanlar Akay, E.S. Ercan (Ed.), *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları* (471-527). Ankara: Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği Yayınları.
Yang, S. C., & Tung, C.-J. (2007). Comparison of Internet addi*cts and non-addicts in Taiwanese high school. Computers* in Human Behavior, 23(1), 79–96. https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.037
Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2013). *Kişilik Kuramları*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları
Yavuz, M., Guliyeva, S., Tetik, G., Gürbaş, C. ve Kadak, M. T.(2018).Ergenlik Döneminde Somatizasyon Belirtileri, Gözlerden Zihin Okuma Becerisi ve Aleksitimi Arasındaki İlişki.*Yeni Symposium Psikiyatri, Nöroloji ve Davranış Bilimleri Dergisi,56(3)*, 15 -19, DOI: 10.5455/NYS.20180830051746
Yıldız, H. A.(2019). Ergenlerde Somatik Belirtilerin, Gözlerden Zihin Okuma Becerisi Ve Ruhsal Ve Davranışsal Sorunlar İle İlişkisinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul : İstanbul Aydın Üniversitesi . Sosyal Bilimler Enstitüsü
Yıldız, M. A., ve Kızıldağ, S. (2018). Pathways from positive and negative affect to depressive symptoms: Multiple mediation of emotion regulation strategies. *Anales de Psicología*, 34(2), 241–250. https://doi.org/10.6018/analesps.34.2.295331
Yıldız, M.A. ve Duy, B.(2019). The Predictive Role of Emotion Regulation Strategies on Depressive and Psychosomatic Symptoms in Adolescents: Research and Reviews. *Current Psychology*, 38(2), 387-396. http://dx.doi.org/10.1007/s12144-017-9616-6
Yılmaz, A., Can, Y., Bozkurt, M. ve Evren, C. (2014). Alkol ve Madde Bağımlılığında Remisyon ve Depreşme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6 (3), 243-256. http://dx.doi.org/10.5455/cap.20131114113549
Yılmaz, B. (2007). *Understanding Social Anxiety Through Adolescents' Perceptions of İnterparental Conflict and Parental Rejection*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
Young, K. S. (1997). What Makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use. *Paper Presented at the 105th Annual Conference of The American Psychological Association*, 15, Chicago, IL
Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1 (3), 237-244.

Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications. *CyberPsychology & Behavior*, 10 (5), 671-679. https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9971.

Young, K., Pistner, M., O'Mara, J. ve Buchanan, J. (1999). Cyber Disorders: The Mental Health Concern for The New Millennium. *Cyberpsychol Behav*, 2 (5), 475-9. https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.475. PMID: 19178220.

Young, K.S., Yue, X.D. ve Ying, L. (2011) Prevalence Estimates and Etiologic Models of Internet Addiction. In K.S. K. S. Young, & C.N.D. Abreu. D. (Eds.). Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment. New Jersey, USA: John Wiley & Sons, Inc.

Yu, J. J., Kim, H., ve Hay, I. (2013). Understanding Adolescents Problematic Internet Use from a Social/Cognitive and Addiction Research Framework. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2682–2689.