

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI BELİRTİLERİ İLE
BAĞLANMA ÖZELLİKLERİ, ARKADAŞ İLİŞKİLERİ VE
ÖZ DENETİM BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Beyza AYDEMİR

Tez Danışmanı
Dr.Öğr. Üyesi Hatice GÜNEŞ

İSTANBUL – 2020

TEZ TANITIM FORMU ÖRNEĞİ

- YAZAR ADI SOYADI** : BEYZA AYDEMİR
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Belirtileri ile Bağlanma Özellikleri, Arkadaş İlişkileri ve Öz Denetim Becerileri Arasındaki İlişki
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Psikoloji Ana Bilim Dalı
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 24.06.2020
- SAYFA SAYISI** : 135
- TEZ DANIŞMANLARI** : Dr. Öğr. Üyesi Hatice Güneş
- DİZİN TERİMLERİ** : İnternet Bağımlılığı, Ergenlik Dönem, Öz Denetim, Arkadaş İlişkileri
- TÜRKÇE ÖZET** : Bu çalışmada ergenlerde internet bağımlılığı belirtileri ile bağlanma özellikleri, arkadaş ilişkileri ve öz denetim becerileri arasındaki ilişki araştırılmıştır. İnternet bağımlılık belirtileri ile bağlanma ve arkadaş ilişkileri pozitif orantılı ilişki saptanmıştır. İnternet bağımlılığı belirtileri ve öz denetim becerileri arasında bir ilişki tespit edilememiştir.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

BEYZA AYDEMİR

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI BELİRTİLERİ İLE
BAĞLANMA ÖZELLİKLERİ, ARKADAŞ İLİŞKİLERİ VE
ÖZ DENETİM BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Beyza AYDEMİR

Tez Danışmanı
Dr.Öğr. Üyesi Hatice GÜNEŞ

İSTANBUL – 2020

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

BEYZA AYDEMİR

...../...../2020



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Beyza AYDEMİR'İN “Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Belirtileri ile Bağlanma Özellikleri, Arkadaş İlişkileri ve Öz Denetim Becerileri Arasındaki İlişki” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

*Dr.Öğr. Üyesi Hatice GÜNEŞ
(Danışman)*

Üye

Dr. Öğr. Üyesi

Üye

Dr. Öğr. Üyesi

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2020

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü

ÖZET

Ergenlik dönemi bireyin gelişim sürecinin önemli ve çalkantılı bir evresidir. Günümüzde internet kullanımının en yaygın olduğu yaş aralığını ergen bireylerin oluşturması, ergenlerin internet bağımlısı olma riskini artırmaktadır. Bu riskin azaltılabilmesi açısından ergenlik döneminde internet bağımlılığı belirtilerinin ve bununla ilişkili değişkenlerin ortaya konması önemlidir. Bu çalışmada; ergenlerde bağlanma örüntülerinin ve arkadaş ilişkilerinin niteliği ve ergenin öz denetim becerileri ile internet bağımlılığı belirtileri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Bu amaç doğrultusunda Malatya ili merkez ilçelerinden tesadüfi örnekleme yoluyla ve gönüllülük esasına göre seçilen 14-18 yaş aralığındaki 200 lise öğrencisinin katılımıyla bir uygulama gerçekleştirilmiştir. Araştırma verileri; Kişisel Bilgi Formu, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri-Gözden Geçirilmiş Formu, McGill Arkadaşlık Anketi ve Ergenlerde Öz Denetim Becerileri Ölçeği kullanılarak toplanmış ve SPSS sosyal bilimler için istatistik paket programı aracılığıyla analiz edilmiştir.

Araştırma sonucuna göre, ergenlerde internet bağımlılık belirtileri ile ebeveyne bağlanma kalitesi ve arkadaşlara bağlanma kalitesi arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Ergenlerin aynı ve farklı cinsiyetten bireylerle kurdukları arkadaşlık ilişkilerindeki ilişki kalitesi ile internet bağımlılık belirtileri arasında pozitif yönlü, arkadaşlık ilişkilerinde yaşanan çatışma ile ise negatif yönlü bir ilişki belirlenmiştir. Ergenlerin internet bağımlılık belirtileri ile özdenetim başarısı ve özdenetim başarısızlığı arasında ise herhangi bir ilişki tespit edilmemiştir. Ergenlerdeki internet bağımlılık belirtilerinin cinsiyete, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve internette kalma süresine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: İnternet Bağımlılığı, Ergenlik Dönem, Bağlanma, Öz Denetim, Arkadaş İlişkileri.

SUMMARY

Adolescence is an important and turbulent phase of the individual's development. Adolescents are at high risk of being addicted to the internet as it is most widespread used in this age group. In order to reduce this risk, it is important to reveal the symptoms of internet addiction and related variables in adolescents. The aim of this study was to evaluate the relationship between attachment styles, peer relationships and self-control skills and internet addiction in adolescents.

For this purpose, this study conducted with the participation of 200 high school students between the ages of 14-18 who were randomly selected from the central districts of Malatya on a voluntary basis. Data were collected using Personal Information Form, Internet Addiction Scale, Inventory of Parent and Peer Attachment-Revised Form, McGill Friendship Questionnaire and The Adolescent Self-Regulatory Inventory and analyzed through SPSS Statistical Package for the Social Sciences.

According to the results of the research, there is a positive correlation between the symptoms of internet addiction in adolescents and the quality of attachment to parents and the quality of attachment to friends. A positive correlation was determined between the quality of same or opposite-sex friend relationships and the symptoms of internet addiction. There was a negative correlation between the conflict in the same or opposite-sex friend relationships and the symptoms of internet addiction. There was no relation between adolescent internet addiction symptoms and self-control success or self-control failure. It was determined that the symptoms of internet addiction in adolescents differ significantly according to gender, mother's education level, father's education level, and the time spent on internet.

Key Words: Internet Addiction, Adolescence, Attachment, Self-Control, Peer Relationships.

İÇİNDEKİLER

	SAYFA
ÖZET.....	I
SUMMARY	II
İÇİNDEKİLER.....	III
KISALTMALAR.....	VI
TABLolar LİSTESİ	VII
ŞEKİLLER LİSTESİ	IX
ÖN SÖZ.....	X
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM	
ARAŞTIRMANIN KAPSAMI.....	4
1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	4
1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	4
1.3. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ	4
1.3.1. Alt Problemler	5
1.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI.....	6
1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	6
1.6. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ.....	7
İKİNCİ BÖLÜM:	
İNTERNET BAĞIMLILIĞI.....	8
2.1. İNTERNET BAĞIMLILIĞI.....	8
2.1.1. İnternet Bağımlılığı Belirtileri	12
2.1.2. İnternet Bağımlılığının Nedenleri.....	15
2.1.3. İnternet Bağımlılığının Sonuçları	19
2.1.3.1. Bedensel Sonuçlar	19
2.1.3.2. Psikolojik Sonuçlar	20
2.1.3.3. Sosyal Sonuçlar	21

2.2. ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI	22
--	----

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ERGENLERDE BAĞLANMA ÖZELLİKLERİ, ARKADAŞ İLİŞKİLERİ VE ÖZ DENETİM BECERİLERİ	27
---	-----------

3.1. BAĞLANMA KURAMI	27
----------------------------	----

3.1.1. Bağlanmanın Tanımı ve Önemi	28
--	----

3.1.2. Bağlanmanın Gelişimi	30
-----------------------------------	----

3.1.3. Bağlanma Stilleri	33
--------------------------------	----

3.1.3.1. Güvenli Bağlanma	35
---------------------------------	----

3.1.3.2. Kayıtsız Bağlanma	36
----------------------------------	----

3.1.3.3. Saplantılı Bağlanma	37
------------------------------------	----

3.1.3.4. Korkulu Bağlanma	38
---------------------------------	----

3.1.4. Ergenlik Döneminde Bağlanma	38
--	----

3.1.5. İnternet Bağımlılığı ve Bağlanma İlişkisi	42
--	----

3.2. ERGENLİK DÖNEMİNDE ARKADAŞ İLİŞKİLERİ	43
--	----

3.3. ÖZ DENETİM BECERİLERİ	47
----------------------------------	----

3.3.1. Öz Denetim Kavramı	48
---------------------------------	----

3.3.2. Öz Denetimin Gelişimi	54
------------------------------------	----

3.3.3. Öz Denetimin Etkileri	56
------------------------------------	----

3.3.4. Öz Denetim Yoksunluğu	59
------------------------------------	----

3.3.5. Ergenlerde Öz Denetim	61
------------------------------------	----

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM	64
---------------------	-----------

4.1. ARAŞTIRMANIN DESENİ	64
--------------------------------	----

4.2. EVREN VE ÖRNEKLEM	64
------------------------------	----

4.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	64
----------------------------------	----

4.3.1. Kişisel Bilgi Formu	65
----------------------------------	----

4.3.2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği	65
--	----

4.3.3. Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri- Gözden Geçirilmiş Formu (EABE)	66
4.3.4. McGill Arkadaşlık Anketi	67
4.3.5. Ergenlerde Öz-Denetim Becerileri Ölçeği	68
4.4. VERİ TOPLAMA SÜRECİ	69
4.5. VERİ ANALİZİ	70
BEŞİNCİ BÖLÜM	
BULGULAR	71
5.1. ÇALIŞMAYA KATILANLARIN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ	71
5.2. ERGENLERİN İNTERNET KULLANIMINA İLİŞKİN BETİMSSEL İSTATİSTİK BULGULARI	73
5.3. İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE BAĞLANMA KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİ....	75
5.4. İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİNİN KALİTESİ VE ÇATIŞMA ARASINDAKİ İLİŞKİ.....	80
5.5. İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE ERGENLERDE ÖZDENETİM BAŞARI VE BAŞARISIZLIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİ	85
5.6. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN İNTERNET BAĞIMLILIĞINA ETKİSİ	75
SONUÇ	86
KAYNAKÇA	97

KISALTMALAR

a.g.e.	:	ADI GEÇEN ESER
ANOVA	:	TEK YÖNLÜ VARYANS ANALİZİ
ASRI	:	THE ADOLESCENT SELF-REGULATORY INVENTORY
DSM	:	DIAGNOSTICANDSTATISTICAL MANUAL OF MENTAL DISORDERS
EABE	:	EBEVEYN VE ARKADAŞLARA BAĞLANMA ENVANTERİ
IPPA	:	INVENTORY OF PARENTAND PEER ATTACHMENT
p.	:	PAGE
s.	:	SAYFA
vd.	:	VE DİĞERLERİ

TABLolar LİSTESİ

	Sayfa
TABLO-1 ÖZ DENETİM KAVRAMI TANIMLARI.....	49
TABLO-2 BAZI ARAŞTIRMALARA GÖRE ÖZ DENETİMİN ETKİLERİ	57
TABLO-3 İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİNİN ALT BOYUTLARI VE MADDELERİN DAĞILIMI.....	66
TABLO-4 MCGİLL ARKADAŞLIK ANKETİNİN ALT BOYUTLARI VE MADDELERİN DAĞILIMI.....	68
TABLO-5 ERGENLERDE ÖZ-DENETİM BECERİLERİ ÖLÇEĞİNİN ALT BOYUTLARI VE MADDELERİN DAĞILIMI	69
TABLO-5.1.1 ÇALIŞMAYA KATILAN ÖĞRENCİLERİN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ (N=200).....	71
TABLO-5.2.1 ERGENLERİN İNTERNETE ERİŞİM İÇİN KULLANDIKLARI ARAÇLAR	72
TABLO-5.2.2 ERGENLERİN İNTERNET KULLANIM ORTAMLARI	73
TABLO-5.2.3 ERGENLERİN İNTERNETİ KULLANMA AMAÇLARI.....	74
TABLO-5.2.4 ERGENLERİN İNTERNET KULLANIMLARININ GÜNLÜK YAŞAMLARI VE OKUL İŞLEVSELLİKLERİ ÜZERİNE ETKİLERİNE DAİR ALGILARI	74
TABLO-5.3.1 İNTERNET BAĞIMLILIĞI BELİRTİ DÜZEYLERİNİN YAŞ DEĞİŞKENİNE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI (ANOVA)	76
TABLO-5.3.2 İNTERNET BAĞIMLILIĞI BELİRTİ DÜZEYLERİNİN CİNSİYET DEĞİŞKENİ AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI (T-TEST)	76
TABLO-5.3.3 İNTERNET BAĞIMLILIĞI BELİRTİ DÜZEYLERİNİN ANNE VE BABALARIN EĞİTİM DÜZEYLERİ AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI (T-TEST).....	77
TABLO-5.3.4 İNTERNET BAĞIMLILIĞI BELİRTİ DÜZEYLERİNİN ERGENLERİN AİLELERİNİN GELİR DÜZEYİ AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI (ANOVA).....	78

TABLO-5.3.5 İNTERNET BAĞIMLILIĞI BELİRTİ DÜZEYLERİNİN ERGENLERİN EVLERİNDE /ODALARINDA BİLGİSAYAR OLUP OLMAMA DURUMU AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI (T-TEST)	78
TABLO-5.3.6 İNTERNET BAĞIMLILIĞI BELİRTİ DÜZEYLERİNİN ERGENLERİN İNTERNETTE KALMA SÜRELERİ AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI (ANOVA SONUÇLARI)	79
TABLO-5.4.1 İNTERNET BAĞIMLILIĞI BELİRTİ DÜZEYİ İLE BAĞLANMA KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİYE YÖNELİK KORELASYON ANALİZİ.....	80
TABLO-5.5.1 İNTERNET BAĞIMLILIĞI BELİRTİ DÜZEYİ İLE ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİNİN KALİTESİ VE ARKADAŞ İLİŞKİLERİNDE ÇATIŞMA ARASINDAKİ İLİŞKİYE YÖNELİK KORELASYON ANALİZİ BULGULARI (AYNI CİNSİYETTEN ARKADAŞLARLA İLİŞKİLER)	83
TABLO-5.5.2 İNTERNET BAĞIMLILIĞI BELİRTİ DÜZEYİ İLE ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİNİN KALİTESİ VE ÇATIŞMA ARASINDAKİ İLİŞKİYE YÖNELİK KORELASYON ANALİZİ BULGULARI (FARKLI CİNSİYETTEN ARKADAŞLARLA İLİŞKİLER).....	84
TABLO-5.6.1 İNTERNET BAĞIMLILIĞI BELİRTİ DÜZEYLERİ İLE ERGENLERDE ÖZ-DENETİM BAŞARISI VE BAŞARISIZLIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİYE YÖNELİK KORELASYON ANALİZİ	85

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa
ŞEKİL-1 GOLDBERG (1996) İNTERNET BAĞIMLILIĞI TANI ÖLÇÜTLERİ	12
ŞEKİL-2 YOUNG (1998) İNTERNET BAĞIMLILIĞI TANI ÖLÇÜTLERİ	13
ŞEKİL-3 GRIFFITHS (1999) BAĞIMLI DAVRANIŞ ÖLÇÜTLERİ	14
ŞEKİL-4 BEARD VE WOLF (2001) İNTERNET BAĞIMLILIĞI TANI ÖLÇÜTLERİ	15
ŞEKİL-5 ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ ORTAYA ÇIKARDIĞI SORUNLAR	26
ŞEKİL-6 BAĞLANMANIN GELİŞİMİ	31
ŞEKİL-7 BARTHOLOMEW VE HOROWITZ (1991) DÖRTLÜ BAĞLANMA MODELİ	34
ŞEKİL-8 BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK MODELİ	53

ÖN SÖZ

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte internet kullanımı yaşantımızda önemli bir yere sahip olmuştur. Günümüzde internet kullanımının en yaygın olduğu yaş aralığını ergen bireyler oluşturmaktadır. İnternetin hayatımızda yararı olmakla birlikte yanlış kullanımı sonucu birtakım psikolojik ve fiziksel problemlere yol açabilmektedir. Bu olumsuzluklardan biri de internet bağımlılığıdır. Bu çalışmanın amacı ergenlerde internet bağımlılığı belirtileri ile bağlanma özellikleri, arkadaş ilişkileri ve özdenetim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Tez çalışmamın her aşamasında bilgisi, deneyimleri ve katkılarıyla bana yol gösteren, destek olan değerli tez danışmanım Dr.Öğr. Üyesi Hatice Güneş' e, her zaman desteklerini hissettiğim ailem ve arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Beyza AYDEMİR

GİRİŞ

İnternetin insanlara her alanda sunduğu kolaylıklar ve sağladığı avantajlar internet kullanımını gündelik hayatın vazgeçilmez etkinliklerinden biri haline getirmiştir. İnternet; bilgi edinme, alışveriş yapma, evrensel gelişmeleri takip etme, eğlence, eğitim, para kazanma, rekreasyon, ticaret, alışveriş, reklam, finans gibi çok sayıda olanağa alt yapı oluşturması nedeniyle günümüzde her yaştan bireyin az veya sık düzeyde kullandığı bir platformdur. Ancak sağladığı imkânların sınırsız ve kontrolünün zor olması, amacı dışında ve aşırı internet kullanımını birey üzerine ciddi sorunlara yol açan bir etkinlik haline getirmektedir.¹

Yapılan araştırmalar en sık internet kullanımının bireyin ergenlik döneminde gerçekleştiğini göstermektedir. Ergenlik dönemi, kişinin psikososyal olarak olgunlaşmaya başladığı, cinsel kimliğinin belirginleştiği, fiziksel büyümesinin hızlanarak çocukluktan erişkinliğe geçtiği ve birey üzerinde toplumsal etkilerin daha çok hissedildiği bir dönem olarak tanımlanabilir.² İnterneti yoğun bir şekilde kullanmaları ergen bireylerin eğitim, sağlık, kişisel gelişim, iletişim vb. gündelik aktivitelerini ve gelişimini büyük oranda etkilemektedir.³ Bu bireylerin gelecekte topluma şekil veren yetişkinler olacağı dikkate alındığında sağlıklı toplumların oluşması açısından ergenlik döneminde maruz kalınan olumsuz etkilerin engellenmesi önem arz etmektedir.

İnternetin “bilinçsiz, takıntılı, patolojik, amacı dışında, aşırı” şekillerde kullanımı günümüzde “internet bağımlılığı” kavramını ortaya çıkarmıştır. Bağımlılık durumu bir madde veya davranışı kullanmaktan vazgeçememe, kontrol edememe ya da bırakamama durumlarını ifade etmekte⁴, internet bağımlılığı ise genel anlamda bireyin özel, iş veya okul hayatında sosyal ve psikolojik zorluklar doğuran internet kullanımını kontrol edememesi olarak tanımlanmaktadır.⁵

¹ Janet Morahan-Martin and Phyllis Schumacher, “Incidence and Correlates of Pathological Internet Use Among College Students”, *Computers in Human Behavior*, 2000, 16(1), 13-29, p. 14.

² Evrim Akçan Parlaz vd.“Ergenlik Dönemi: Fiziksel Büyüme, Psikolojik ve Sosyal Gelişim Süreci”, *Turkish Family Physician*, 2012, 3(2), 10-16, s. 11.

³ Şahin Gökçearsan ve Mustafa S. Günbatar, “Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı”, *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama Dergisi*, 2012, 2(2), 10-24, ss. 13-14.

⁴ Oliver Egger and Matthia Rauterberg, *Internet Behavior and Addiction*. Swiss Federal Institute of Technology, Zurich, 1996, pp. 1-5. (**Unpublished Semester Thesis**).

⁵ Kimberly S. Young and Robert C. Rogers, “The Relationship Between Depression and Internet Addiction”, *Cyber psychology&Behavior*, 1998a, 1(1), 25-28, p. 25.

İnternet bağımlılığının birey üzerinde ilişkisel, fiziksel, psikolojik, akademik, mesleki ve sosyal alanda olumsuzluklara sebep olduğu bilinmektedir. Özellikle ergen bireylerde iskelet ve kas sistemi, görme, uyku, beslenme ve boşaltım ile ilişkili fiziksel bozukluklara, cinsellik konusunda olumsuz bilgilenmelere ve okulda başarısızlıklara yol açtığı belirtilmektedir. Ayrıca takıntılı bir biçimde internet kullanan ergen bireylerin arkadaş ilişkilerinde ve aile içi iletişimde sorunlarla karşılaştığı ve kimlik gelişimlerinin olumsuz etkilendiği görülmektedir.⁶

Ergen bireyler karşılaştıkları fiziksel ve psikolojik değişiklikler karşısında bir şeye bağlanma gereksinimi duymaktadırlar. Bu noktada ergenlik döneminde bireyin maruz kaldığı davranışlar ergen bireyin bu bağlanma ihtiyacını karşılama konusunda belirleyici olmaktadır.⁷ Ailesinin ve arkadaşlarının davranışlarına bağlı olarak kendi davranışlarını şekillendiren ergenlerin, hayatlarının bu zorlu evresinde farklı bağımlılıklar görülebilmektedir. Günümüzde ergen bireylerde görülen en yaygın bağımlılıklardan birinin internet bağımlılığı olduğunu söylemek mümkündür.⁸

Gelişimsel özellikleri bakımından çalkantılı bir dönem olan ergenlik döneminde bireyin bağımlılıkları ile etkileşim içerisinde olan çok sayıda değişken mevcuttur. İnternet bağımlılığı açısından düşünüldüğünde bireyin “bağlanma stilleri” internet bağımlılığı ile yakından ilişkili değişkenlerden biri olarak kabul edilmektedir. Bağlanma durumu bireyin bebekliğinden başlayarak çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik evrelerinde kurduğu ilişkileri ve iletişimi açıklamayı sağlayan önemli bir değişkendir.⁹

Bireyin yaşamında bağımlılıkları, aile ve arkadaş ilişkileri, eğitimi, iş hayatı, kariyeri, sağlığı ve sosyal uyumu gibi çok fazla durumla etkileşim halinde olan diğer bir değişken ise öz denetimdir. Bireyin amaçları doğrultusunda eylemlerini değişen zaman ve şartlara göre yönlendirebilmesini sağlayan içsel ve etkileşimsel süreci olarak tanımlanan öz denetim,¹⁰ bireyin duygularını kontrol edebilme ve yönetebilme

⁶ Kimberly S. Young, “Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment”, *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*, 1999, 17, 19-31, pp. 25-30.

⁷ Halide Nur Özüdoğru Erdoğan, “Ergenlik Döneminin Dini ve Toplumsal Gelişimi”, *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2014, 14(1), 153-165, s. 155.

⁸ Cahit Cengizhan, “Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut: “İnternet Bağımlılığı”, *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2005, 22, 83-98, s. 84.

⁹ Fong C. Chang vd. “The Relationship Between Parental Mediation and Internet Addiction Among Adolescents, and The Association With Cyber bullying and Depression”, *Comprehensive Psychiatry*, 2015, 57, 21-28, p. 27-28.

¹⁰ Paul Karoly, “Mechanisms of Self-Regulation: A Systems View”, *Annual Review of Psychology*, 1993, 44, 23-52, p. 24.

becerisi olarak ifade edilmektedir. Öz denetim, çocuklukta başlayan ve ergenlik döneminde gelişerek şekillenen önemli bir özelliktir.¹¹

Ergenlik dönemi bireyin aile ortamından yavaş yavaş uzaklaşarak toplum içerisine girmeye başladığı bir başlangıç noktası olarak görülebilir. Bu noktada ergen bireyin ilk ve en önemli temas noktaları hiç şüphesiz arkadaşlarıdır. Dolayısıyla bu dönemde kurulan arkadaş ilişkileri, bireyin bağımlılıkları, bağlanma stilleri, öz denetimi gibi önemli özellikleri ile etkileşim halindedir.¹²

Bu çerçevede çalışmanın ilk bölümünde araştırmanın amacını, önemini, problemini, varsayımları, sınırlılıkları ve hipotezleri içerecek şekilde araştırmanın kapsamı ortaya konacaktır. Çalışmanın ikinci bölümünde; internet bağımlılığı kavramı ele alınacak ve internet bağımlılığının belirtileri, nedenleri ve sonuçları incelenerek ergenlerde internet bağımlılığına dair alan yazın bilgileri sunulacaktır. Üçüncü bölümde ise sırasıyla ergenlerin bağlanma özellikleri, arkadaş ilişkileri ve öz denetim becerileri kavramsal bir çerçeveye ele alınacaktır. Bu doğrultuda bağlanmanın önemi, bağlanma sürecinin gelişimi ve özellikleri, ergenlik döneminde bağlanma ve internet bağımlılığının bağlanma ile ilişkisi konuları değerlendirilecek, ergenlik dönemi arkadaş ilişkileri, öz denetimin gelişimi, etkileri ve öz denetim yoksunluğu incelenerek ergenlerde öz denetim konusu değerlendirilecektir.

Çalışmanın dördüncü bölümünde, araştırmanın deseni, örnekleme, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve veri analiz süreci açıklanacak, beşinci bölümde ise araştırma kapsamında geliştirilen soruları yanıtlamak üzere gerçekleştirilen analiz sonuçları ortaya konacaktır. Son olarak analiz sonucunda elde edilen bulgular literatür ışığında ve benzer çalışmalar ile kıyaslanarak tartışılacak ve araştırma sonuçları ortaya konarak ulaşılan sonuçlar doğrultusunda öneriler geliştirilecektir.

¹¹ June P. Tangney vd. "High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success", *Journal of Personality*, 2004, 72(2), 271-324, p. 272.

¹² Osman Zorbaz ve Meliha Tuzgöl Dost, "Lise Öğrencilerinin Problemleri İnternet Kullanımının Cinsiyet, Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2014, 29(29-1), 298-310, ss. 305-306.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN KAPSAMI

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmada ergenlerde internet bağımlılığı belirtileri ele alınacaktır. Literatür incelendiğinde; internet bağımlılığının bireyin bağlanma stilleri, öz denetim becerileri ve arkadaş ilişkileri ile ilişkili olduğuna işaret eden çalışmalar olduğu görülmektedir. Bu çalışmada bu üç farklı değişkenin ergen bireylerin internet bağımlılığı belirtileri ile ilişkisi incelenecektir. Bu bağlamda çalışmanın amacı; ergenlerde bağlanma örüntülerinin ve arkadaş ilişkilerinin niteliği ve ergenin öz denetim becerileri ile internet bağımlılığı belirtileri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesidir.

1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Her yönden sağlıklı bir toplumun oluşturulması açısından topluma şekil veren yetişkin bireylerin fiziksel, ruhsal ve sosyal gelişimlerini sağlıklı bir şekilde tamamlaması gerekmektedir. Bu çalışma söz konusu gelişim sürecinin önemli bir evresi olan ergenlik döneminde bireyin yakalanabilme riski yüksek olan internet bağımlılığının belirtilerini ve bu belirtilerin bağlanma stilleri, öz denetim ve arkadaş ilişkileri gibi önemli değişkenler ile ilişkisini ortaya koyması açısından önem arz etmektedir.

1.3. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Bu çalışmada ele alınan problem; “14-18 yaş arası lise öğrencilerinin bağlanma örüntüleri ve arkadaş ilişkileri ve öz denetim becerileri ile internet bağımlılığı belirtileri arasında ilişki var mıdır?”.

1.3.1. Alt Problemler

Araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. İnternet bağımlılığı belirtilerinin düzeyi
 - (a) Yaş,
 - (b) Cinsiyet,
 - (c) Anne – baba eğitim durumu,
 - (d) Ailenin aylık geliri,
 - (e) Ergenin evde ve/veya odasında bilgisayara sahip olma durumu,
 - (f) İnternette kalma süresi,

gibi demografik ve internet kullanımına dair değişkenler açısından farklılaşmakta mıdır?
2. İnternet bağımlılığı belirtilerinin düzeyi ile bağlanma kalitesi arasında bir ilişki var mıdır?
3. İnternet bağımlılığı belirtilerinin düzeyi ile arkadaşlık ilişkilerinin kalitesi arasında bir ilişki var mıdır? (aynı cinsiyetten bireylerle arkadaşlık için)
4. İnternet bağımlılığı belirtilerinin düzeyi ile arkadaşlık ilişkilerinin kalitesi arasında bir ilişki var mıdır? (farklı cinsiyetten bireylerle arkadaşlık için)
5. İnternet bağımlılığı belirtilerinin düzeyi ile arkadaşlık ilişkilerindeki çatışma arasında bir ilişki var mıdır? (aynı cinsiyetteki bireylerle arkadaşlık için)
6. İnternet bağımlılığı belirtilerinin düzeyi ile arkadaşlık ilişkilerindeki çatışma arasında bir ilişki var mıdır? (farklı cinsiyetten bireylerle arkadaşlık için)
7. İnternet bağımlılığı belirtilerinin düzeyi ile ergenlerde öz denetim başarı ve başarısızlığı arasında ilişki var mıdır?
8. İnternet bağımlılığı belirtilerinin düzeyi, bağlanma kalitesi, arkadaşlık ilişkilerinin kalitesi (aynı cinsiyet ve farklı cinsiyetten bireylerle), arkadaşlık ilişkilerindeki çatışma (aynı cinsiyet ve farklı cinsiyetten bireylerle), öz denetim başarı ve başarısızlığı ile demografik değişkenler açısından hangi oranda açıklanmaktadır?

1.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

Bu araştırma nicel araştırma yöntemleri içerisinde yer alan ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilecektir. Araştırmanın Malatya ili merkez ilçelerinden tesadüfi örnekleme yoluyla ve gönüllülük esasına göre seçilen 14-18 yaş aralığındaki 200 lise öğrencisi üzerinde uygulanmıştır. Ergen bireyleri temsil eden 200 kişilik bir örnekleme sınırlı olan bu araştırmanın varsayımları (sayılıları) şunlardır:

1. Seçilen örneklem evreni temsil yeterliliğine sahiptir.
2. Ölçeklerde bulunan soruların araştırmaya katılan kişiler tarafından açık ve net olarak anlaşılacağı varsayılmaktadır.
3. Bu araştırmada katılımcıların ölçekleri doldururken tarafsız ve içten cevaplar verecekleri varsayılmaktadır.
4. Araştırmada kullanılacak olan ölçekler, ilgili değişkenleri geçerli ve güvenilir olarak ölçecektir.

1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırmanın sınırlılıkları şunlardır:

1. Araştırmanın evreni Malatya ilindeki 14-18 yaş arasındaki lise öğrencileriyle sınırlıdır.
2. Araştırmanın örnekleme Malatya ili merkez ilçelerinden tesadüfi örnekleme yoluyla ve gönüllülük esasına göre seçilen 14-18 yaş aralığındaki 200 lise öğrencisi ile sınırlıdır.
3. Bu araştırmada bağlanma örüntüleri ve arkadaş ilişkileri ve öz denetim becerileri ile internet bağımlılığı belirtileri arasında bir ilişki olup olmadığına dair elde edilen veriler; Kişisel Bilgi Formu, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri-Gözden Geçirilmiş Formu, McGill Arkadaşlık Anketi ve Ergenlerde Öz Denetim Becerileri ölçeklerinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.6. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

Araştırmanın hipotezleri Şunlardır:

1. Hipotez 1: İnternet bağımlılığı belirtilerinin düzeyi ile bağlanma kalitesi arasında negatif yönlü bir ilişki vardır.
2. Hipotez 2: İnternet bağımlılığı belirtilerinin düzeyi ile arkadaşlık ilişkilerinin kalitesi arasında (aynı cinsiyetten bireylerle arkadaşlık için) negatif yönlü bir ilişki vardır.
3. Hipotez 3: İnternet bağımlılığı belirtilerinin düzeyi ile arkadaşlık ilişkilerinin kalitesi arasında (farklı cinsiyetten bireylerle arkadaşlık için) negatif yönlü bir ilişki vardır.
4. Hipotez 4: İnternet bağımlılığı belirtilerinin düzeyi ile arkadaşlık ilişkilerindeki çatışma arasında (aynı cinsiyetten bireylerle arkadaşlık için) pozitif yönlü bir ilişki vardır.
5. Hipotez 5: İnternet bağımlılığı belirtilerinin düzeyi ile arkadaşlık ilişkilerindeki çatışma arasında (farklı cinsiyetten bireylerle arkadaşlık için) pozitif yönlü bir ilişki vardır.
6. Hipotez 6: İnternet bağımlılığı belirtilerinin düzeyi ile ergenlerde öz denetim başarısı arasında negatif yönlü ve öz denetim başarısızlığı arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.
7. Hipotez 7: İnternet bağımlılık düzeyi; yaş, cinsiyet, anne-baba eğitim durumu, ailenin aylık geliri, evde ve/veya odasında bilgisayara sahip durumu, internette kalma süresi gibi demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Günümüzde teknolojinin hızla yayılmasına paralel olarak internet kullanım oranı dünyada ve Türkiye’de ciddi seviyede artmaktadır. İnternet Dünya İstatistikleri (Internet World Stats) verilerine göre ve “Hootsuite” ile “We Are Social” tarafından hazırlanan Ekim 2019 “Küresel Dijital İstatistikleri (Global Digital Statshot)” raporuna göre dünya nüfusunun %58’i(yaklaşık 4,5 milyar kişi) internet kullanmaktadır. Bu sayının son 1 yılda %10 oranında arttığı ve giderek de artacağı belirtilmektedir.¹³¹⁴

İnternet kullanımında yaşanan bu artış araştırmacıları internet kullanımının fayda ve zararlarını ortaya koyan çalışmalar yapmaya sevk etmiştir. İnternet günümüzde ticaret, iletişim, eğitim, eğlence, bilgi edinme vb. birçok alanda insanların vazgeçemediği bir platform haline gelmiştir. İşlevsel kullanılması halinde bireye çok büyük avantajlar sağlayan internetin denetimsiz, aşırı ve amacı dışında kullanıldığında finansal, akademik, mesleki, bedensel ve sosyal alanlarda ciddi sorunlara yol açtığı görülmektedir.¹⁵ Söz konusu olumsuzluklar “internet bağımlılığı” kavramını ortaya çıkarmış ve bu konuda çok sayıda araştırma yapılmıştır ve halen yapılmaktadır.

Çalışmanın bu bölümünde internet bağımlılığı kavramı ele alınacak ve internet bağımlılığının belirtileri, nedenleri ve sonuçları incelenerek ergenlerde internet bağımlılığına ilişkin alanyazın bilgileri sunulacaktır.

2.1. İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Denetimsiz internet kullanımından kaynaklı olumsuz durumların artması “problemlili/sağlıksız/patolojik internet kullanımı” veya “internet bağımlılığı” kavramlarını ortaya çıkarmıştır.¹⁶

¹³Internet World Stats, “World Internet Usage and Population Statistics 2019 Mid-Year Estimates”, <https://www.internetworldstats.com/stats.htm> (Erişim tarihi: 04.12.2019).

¹⁴We Are Social, “Digital 2019 Q4 Global Digital Statshot Report”, <https://wearesocial.com/blog/2019/10/the-global-state-of-digital-in-october-2019> (Erişim tarihi: 04.12.2019).

¹⁵ Morahan-Martin and Schumacher, 2000, *a.g.e.* s. 15; Kimberly S. Young, “Internet Addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder”, *Cyber psychology&Behavior*, 1998, 1(3), 237-244, p. 238.

¹⁶ Gonca Karayağız Muslu ve Bahire Bolışık, “Çocuk ve Gençlerde İnternet Kullanımı”, *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 2009, 8(5): 445-450, s. 445.

Bağımlılık durumu bir madde veya davranışı kullanmaktan vazgeçememe, kontrol edememe ya da bırakamama durumlarını ifade etmektedir.¹⁷ Buradan hareketle internet bağımlılığının, internet kullanımının kontrol edilememesi ve bireyin özel, iş veya okul hayatında sosyal ve psikolojik zorluklara yol açması şeklinde tanımlanması mümkündür.¹⁸¹⁹

İnternet bağımlılığı kavramı ilk defa Dr. Ivan Goldberg tarafından 1996 yılında “patolojik internet kullanımı”nı ifade etmek için ortaya atılmıştır.²⁰ Bu kavram “Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabının Dördüncü Basımında (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-DSM)” tanımlanan madde bağımlılığı kriterleri bağlamında uyarlanmış ve internet bağımlılığının tanı kriterleri oluşturularak Amerikan Psikoloji Birliği (American Psychiatric Association-APA) internet sitesinde (<https://www.psychiatry.org>) yayınlanmıştır. Tanı kriterlerinin yayınlanmasının ardından çok sayıda insanın konuyu ciddiye alması ve kendini bir “netkolik” olarak bağımlı görmesi “internet bağımlılığı” kavramının literatüre girmesini sağlamıştır.²¹

Bu alanda çalışan öncü araştırmacılardan biri olan Kimberly Young (1998) internet bağımlılığını; internetin aşırı kullanımının önüne geçilememesi, internet olmadan geçen zamanların önemsizleşmesi, kullanıcının sosyal, ailevi ve mesleki yaşamında bozukluklar ve internetin olmaması halinde yaşanan aşırı saldırganlık ve sinirlilik şeklinde tanımlamıştır.²²

Düşünsel ve davranışsal herhangi bir rahatsızlık vermeyen, amaca hizmet edecek şekilde uygun zaman dilimlerinde olan internet kullanımını “sağlıklı internet kullanımı” olarak tanımlamak mümkündür. Bu durumun aksine kullanım şekillerinin bazı araştırmacılar tarafından farklı nedenlere dayandırılarak farklı isimlerle ifade edildiği görülmektedir. Bu bağlamda literatürde internet bağımlılığı kavramı; “problemlilik internet kullanımı”, “patolojik internet kullanımı”, “aşırı internet kullanımı”, “internet bağımlılığı”, “internet veya net deliliği”, “spesifik ve genelleştirilmiş patolojik internet kullanımı” gibi kavramlarla da ifade edilmektedir. Bu konuya ilişkin olarak literatürde

¹⁷ Egger and Rauterberg, 1996, **a.g.e.**, pp. 1-5.

¹⁸ Richard A. Davis, “A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use”, **Computers in Human Behavior**, 2001, 17(2), 187-195, p.190.

¹⁹ Kimberly S. Young and Robert C. Rogers, “The Relationship Between Depression and Internet Addiction”, **Cyber Psychology&Behavior**, 1998a, 1(1), 25-28, p. 25.

²⁰ Ivan Goldberg, **Internet Addiction Disorder (IAD)-Diagnostic Criteria**, John Suler's The Psychology of Cyber space, 1996; aktaran Kültegin Ögel, **İnternet Bağımlılığı**, İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2012, s. 105.

²¹ Kültegin Ögel, **İnternet Bağımlılığı**, İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2012, s. 105.

²² Young, 1998, **a.g.e.**, 239.

yer alan tanımlar incelendiğinde internet bağımlılığının kesin tanısına dair ortak standartların henüz oluşmadığı görülmektedir.²³

İnternet bağımlılığı kavramının farklı sözcüklerle ifade edilmesinin temel sebebi; bir fenomen haline gelen bu kavramı açıklayan teorilerin hastalığıdaki davranışsal, bilişsel ve duyuşsal bileşenlerden sadece birini dikkate almasıdır.²⁴ Çok sayıda araştırmacının söz konusu davranış bozukluğunu açıklarken madde bağımlılığı ve diğer davranışsal bağımlılıklara olan “semptomal” ve “fenomenal” benzerliklerden dolayı “bağımlılık” terimini kullandığı belirtilmektedir. Ancak buna rağmen bağımlılık teriminin internet kaynaklı olumsuzlukların doğasını tam yansıtmadığı konusunda görüşler de mevcuttur.²⁵ Bu noktada DSM-V konunun evrensel bir tanım ve tanı kriterleri ile anlaşılmasından dolayı internet bağımlılığını mutlak bir ruh sağlığı bozukluğu olarak görmemektedir.²⁶

DSM-V’te net tanı ölçütleri tanımlanmamış olsa da varlığını kabul ettiren internet bağımlılığı, başta psikiyatri hizmeti sunan hastaneler olmak üzere çeşitli merkezlerce tedavi hizmeti verilen bir sorun alanıdır.²⁷ Öyle ki DSM’de bir bozukluk olarak tanımlanmamasına rağmen internet bağımlılığı ile bağlantılı olarak ortaya çıkan “siber seks bağımlılığı”, “çevrimiçi alışveriş bağımlılığı” gibi bağımlılıkların tanımlanması gerektiği vurgulanmaktadır.²⁸ İnternet bağımlılığı kronik hastalıklar arasında gösterilse de diğer bağımlılık türlerindeki gibi kesin çizgilerle belirlenen tanı ve değerlendirme ölçütlerine sahip değildir.²⁹

Kandell (1998) internet bağımlılığını; “çevrimiçi olduktan sonra yapılan aktiviteden bağımsız olarak internete duyulan psikolojik bağımlılık” olarak ifade etmektedir. Kandell’e göre internet bağımlılığı egzersiz gibi gerekli ve yapıldığında

²³ Ali Sonkur, İnternet Bağımlılığının Depresyon, Tepki Biçimleri, Düşünce Baskılama, Endişe ve Üst Bilişle İlişkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, 2014, s. 4 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

²⁴ Esra Ceyhan, “Ergen Ruh Sağlığı Açısından Bir Risk Faktörü: İnternet Bağımlılığı”, **Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi**, 2008, 15(2), 109-116, s. 109.

²⁵ Sookeun Byun vd “İnternet Addiction: Meta synthesis of 1996-2006 Quantitative Research”, **Cyber Psychology&Behavior**, 2009, 12(2), 203-207, s. 203.

²⁶ Charles P. O'Brien. “Commentary on Tao et al. (2010): İnternet addiction and DSM-V”, **Addiction**, 2010, 105(3), s. 565.

²⁷ Abdullah Yıldız, “İnternet Bağımlılığı İçin Kolaylaştırıcı Bir Faktör Olarak Sanal Dünyada Etik Duyarlılık Azalması”, **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 2017, 9(4), 398-409, s. 402.

²⁸ Kimberly S. Young, “Prefrontal Control and İnternet Addiction: A Theoretical Model and Review of Neuropsychological and Neuroimaging Findings”, **Human Neuroscience**, 2014, Volume 8, p. 1.

²⁹ Özgür Öztürk vd., “İnternet Bağımlılığı: Kliniği ve Tedavisi”, **Bağımlılık Dergisi**, 2007, 8, 36-41, s. 40.

fayda sağlayan ancak aşırısı sağlığa ciddi zararlar veren bir eylemdir.³⁰ İnternet özellikle günümüz teknoloji çağında her alanda gerekli bir araç olsa da bağımlılık haline gelmesi başta sağlık problemleri olmak üzere zamanı kontrol edememe, sosyal ve günlük yaşantıyı sekteye uğratma gibi olumsuzluklara sebep olmaktadır.

Literatürde internet bağımlılığı ile ilgili yapılan çok sayıda tanımın; internet başında çok fazla zaman geçirme arzusu, internetsiz kalmanın oluşturduğu kaygı/sinirlilik hali ve sosyal ilişkilerde yaşanan olumsuzluklar noktasında birleştiği görülmektedir. Bununla birlikte Widyanto ve Griffiths (2006) tarafından yapılan tanımda internet bağımlılığı; insan-mekanik etkileşimini içeren davranışsal bağımlılık şeklinde ifade edilmektedir.³¹

İnternet kullanımının yaygın hale gelmesi internet kaynaklı zararların tartışılmaya ve araştırılmaya başlamasını sağlamıştır. Konuyla ilgili çalışmalar çoğunlukla; internet kullanımının bireyin denetiminden çıkması, sosyal/mesleki/akademik işlevselliğini bozması gibi varsayımlara dayandırılmıştır.³² Bunun yanı sıra son yıllarda internet başında uykusuz günler geçirerek yaşamını yitiren veya internetteki çeşitli oyun vb. programların intihara yönlendirdiği gençler ile ilgili bulgular konunun günümüzün popüler tehlikeleri arasına girmesine sebep olmuştur.³³

İnternet bağımlılığı kişiye hayatının bir ya da birden çok alanında olumsuz sonuçlar yaşatmaktadır.³⁴ Kontrol edilemeyecek biçimde çevrim içi olma arzusu duyan bireyler bu durumun kendilerinde oluşturduğu zararlara rağmen bu arzularının önüne geçememektedir. ³⁵İnternet erişimlerinin kısıtlanması halinde kaygı, aşırı sinir, saldırganlık gibi belirtilerin yanı sıra aile ve sosyal hayatta bozukluklara da sebep olmaktadır.³⁶ Özellikle ergenlik dönemindeki gençlerde oluşturduğu ciddi psiko-sosyal olumsuzluklar bireyin gelecekte uyum problemleri yaşamasına sebep olmaktadır. Bu

³⁰Jonathan J. Kandell, "Internet Addiction on Campus: The Vulnerability of College Students", *Cyber Psychology&Behavior*, 1998, 1(1), 11-17.

³¹ Laura Widyanto and Mark Griffiths, "Internet Addiction: A Critical Review", *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2006, 4, 31-51.

³²Keith W. Beard, "Internet Addiction: A Review of Current Assessment Techniques and Potential Assessment Questions", *Cyber Psychology&Behavior*, 2005, 8(1), 7-14.

³³ "Oyun Bağımlılığı 'Akıl Hastalığı' Olarak Kabul Edilecek", *Anadolu Ajansı*, 31 Ağustos 2018, <https://www.ntv.com.tr/saglik/oyun-bagimliliği-akil-hastalığı-olarak-kabul-edilecek,EJpaHKbLmkSYU BVkzgsNQ> (Erişim tarihi: 20.01.2020).

³⁴ Chien Chou vb. "A Review of The Research on Internet Addiction", *Educational Psychology Review*, 2005, 17(4), 363-388; Young, *a.g.e.* 1998, 239.

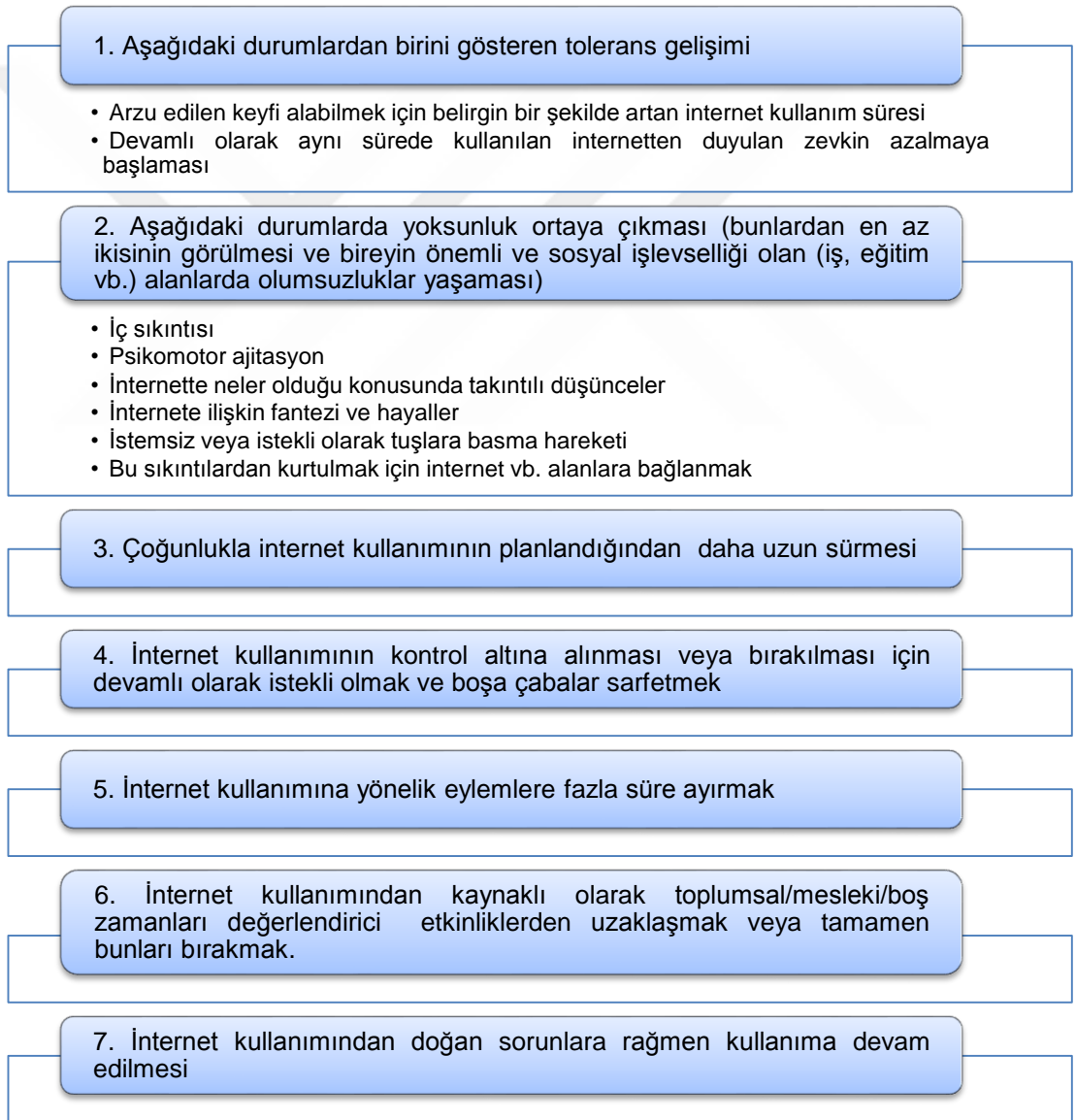
³⁵ Lawrence T. Lam vb. "Factors Associated with Internet Addiction Among Adolescents", *Cyber Psychology&Behavior*, 2009, 12(5), 551-555, p. 552.

³⁶Kimberly S. Young, "Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences", *American Behavioral Scientist*, 2004, 48(4), 402-415, p. 403.

açıdan konunun başta ergenlik dönemi gençler üzerinde araştırılarak muhtemel risklerin saptanması önem arz etmektedir.

2.1.1. İnternet Bağımlılığı Belirtileri

İnternet bağımlılığının belirtilerine yönelik araştırmalar 1990'larda başlamış ve bu konuda çok sayıda araştırmacı tarafından çeşitli ölçek çalışmaları öne sürülmüştür. Goldberg (1996) DSM-IV'ün 1994 yılı baskısından adapte ettiği ve 7 tanısal ölçüt ortaya koyduğu "İnternet Bağımlılığı Bozukluğu Ölçeği"nde Şekil 1'de yer alan belirtileri öne sürmüştür.

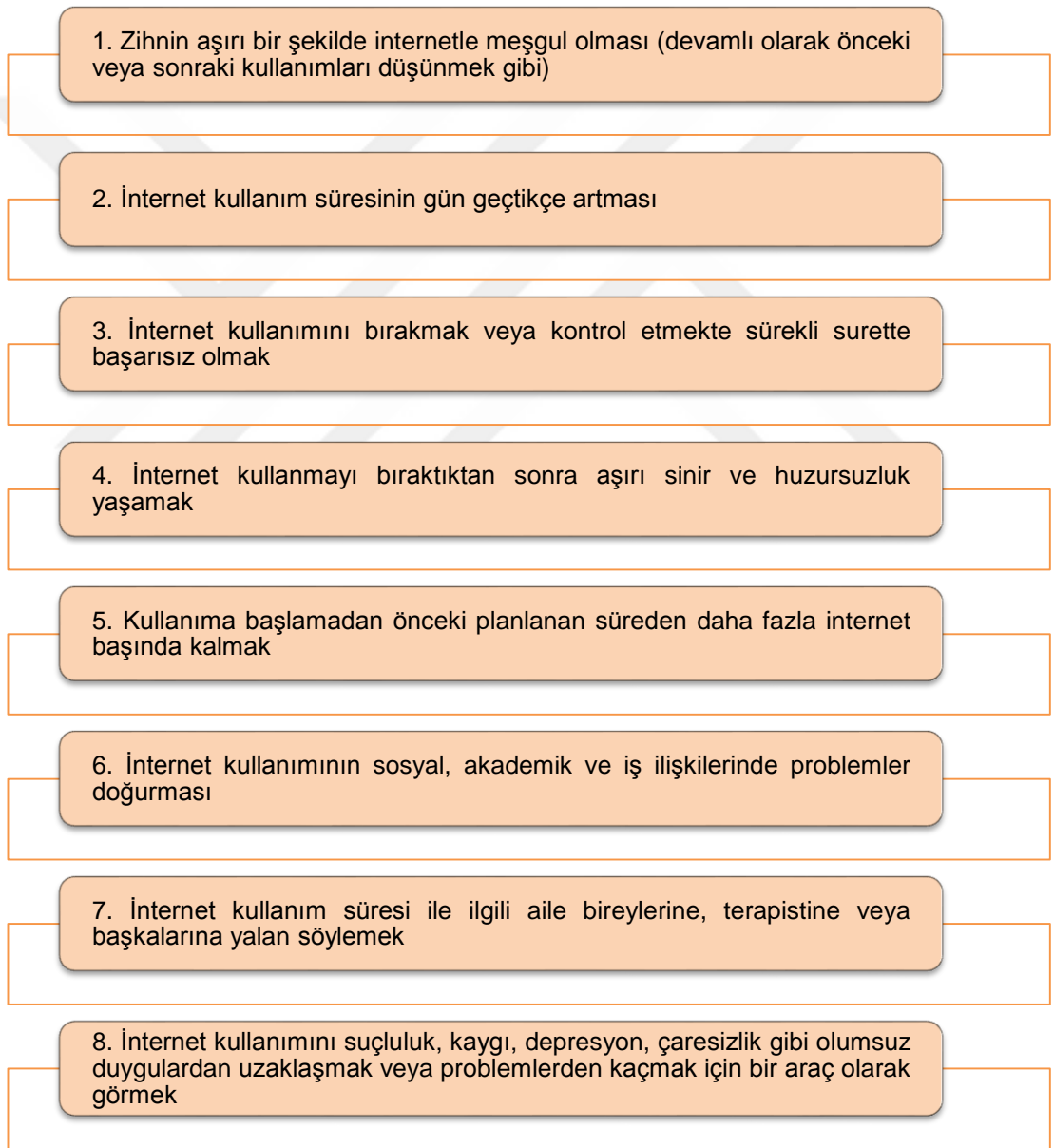


Şekil-1 Goldberg (1996) İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri³⁷

³⁷Ivan Goldberg, *Internet Addiction Disorder (IAD)-Diagnostic Criteria*, John Suler's The Psychology of Cyber space, 1996.

Şekil 1’de yer alan ve Goldberg tarafından tanımlanan 7 ölçütten 3’ünün veya daha fazlasının 12 aylık bir dönemde herhangi bir zamanda ortaya çıkması internet kullanımında klinik açıdan belirgin bir bozukluğa işaret etmektedir.

İnternet bağımlılığı konusunda önde gelen araştırmacılardan Young (1998)’a göre internet bağımlılığı; sarhoş edici özelliği olmayan “dürtü kontrol bozukluğu” olarak tanımlanmıştır. Young (1998) internet bağımlılığı belirtilerini Şekil 2’de belirtilen 8 madde halinde belirlemiş, bireyin internet bağımlılığı tanısı alabilmesi için bu maddelerden 5’inin karşılanması gerektiğini öne sürmüştür.

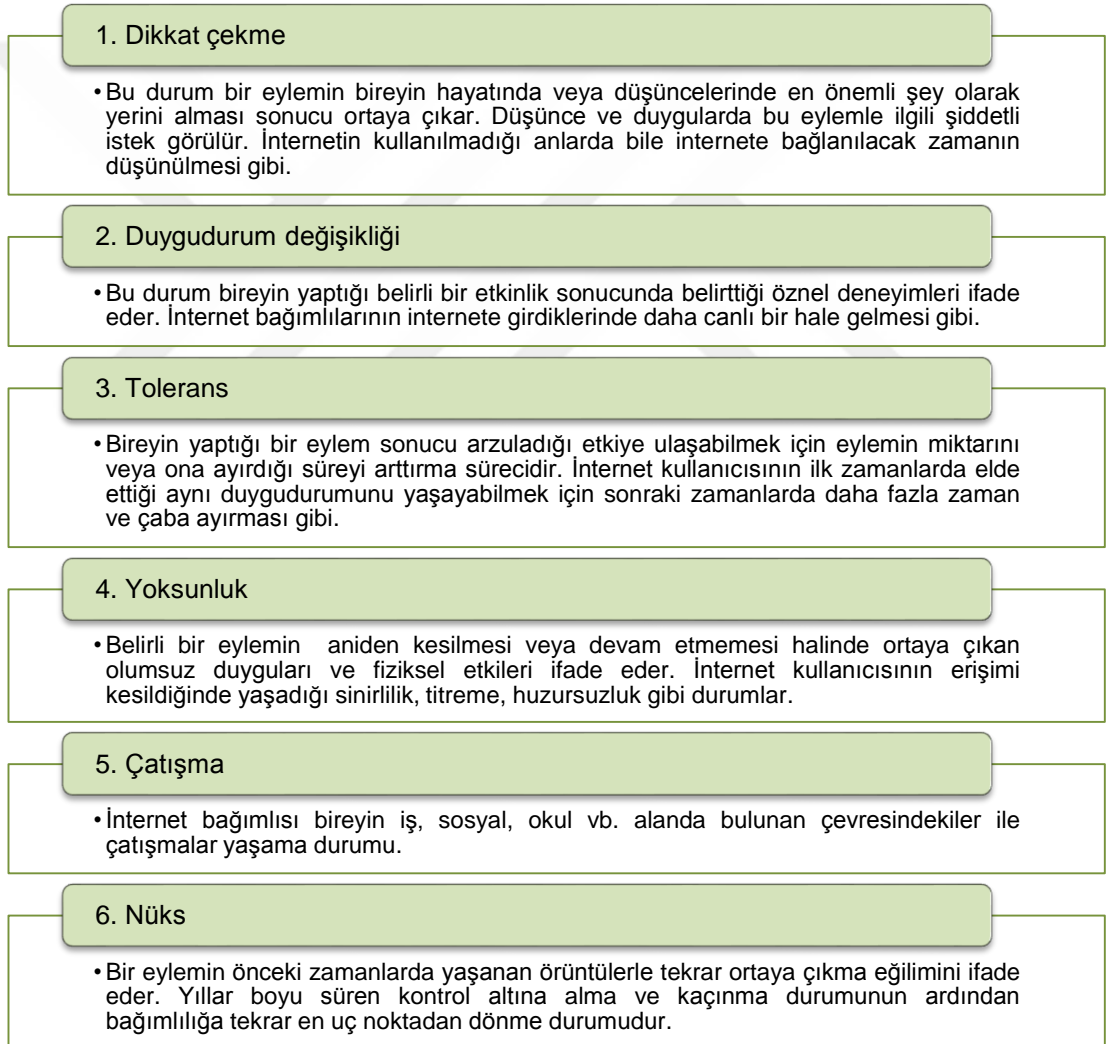


Şekil-2 Young (1998) İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri³⁸

³⁸ Young, 1998, **a.g.e.** ss. 239-240.

İnternet bağımlılığı belirtileri üzerine çalışan başka bir araştırmacı Griffiths (2000a, 2000b) ise Young (1998)'in aksine interneti aşırı kullananların internet bağımlısı olmadığını öne sürmekte ve bu bireylerin mevcut diğer bağımlılıklarını beslemek amacıyla interneti kullandıklarını ifade etmektedir. Örneğin; bilgisayar oyunu veya kumar oynama gibi bağımlılıkları bulunan bireylerin interneti bu bağımlılıkları açısından bir aracı olarak kullandıklarını savunmaktadır.

İnternet bağımlılığının teknolojik bağımlılığın bir türü olarak değerlendiren Griffiths (1999) tarafından öne sürülen ve bireyin bağımlı davranış sergilediğini gösteren ölçütler Şekil 3'te olduğu gibidir.



Şekil-3 Griffiths (1999) Bağımlı Davranış Ölçütleri³⁹

³⁹ Mark Griffiths, "Internet Addiction", *The Psychologist*, 1999, 12, 246-251, p. 247-248.

Young (1999)'ın tanımladığı internet bağımlılığı ölçütlerini yetersiz görek geliştiren Beard ve Wolf (2001) ise belirledikleri 8 adet internet bağımlılığı tanı kriterini Şekil 4'te gösterilen iki grup altında toplamışlardır. Bireyin "İnternet kullanım fonksiyonelliği" olarak adlandırdıkları ilk grupta bulunan 5 ölçütü mutlaka karşılıyor olması gerekmektedir. Bireyin internet kullanımını nedeniyle zarara uğraması olarak ele aldıkları ikinci grupta ise 3 kısıstan en az birinin karşılanmış olması gerektiği belirtilmektedir.

Birinci Grup: İnternet Kullanım Fonksiyonelliği

- 1. Zihinsel meşguliyet
- 2. Doyum sağlamak maksadıyla kullanım süresini arttırmak
- 3. Kullanım süresini kontrol etmede başarısız olmak
- 4. Kullanım süresini kontrol etme girişimlerinden dolayı hissedilen öfke, huzursuzluk veya huysuzluk
- 5. Kullanımdan kaçınmaya çabalarken normalden daha fazla vakit geçirmek

İkinci Grup: Bireyin Zarara Uğraması

- 1. İnternet kullanımından kaynaklı iş/aile/akademik hayatında sorunlar yaşamak
- 2. İnternet kullanımını gizlemek maksadıyla yalan söylemek
- 3. Mevcut sorunlarından kaçabilmek için internet kullanmak

Şekil-4 Beard ve Wolf (2001) İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri⁴⁰

Greenfield (2011) keyif veren davranışların bireyde bağımlılık yapıcı özelliklere sahip olduğunu ve internetin de bu kapsamda değerlendirilmesi gerektiğini ifade etmektedir. İnternet kullanımının keyif verici özelliğinin "davranışsal bağımlılık döngüsü" gereği daha sonra kullanılma ihtimalini arttırdığını belirtmektedir.⁴¹

2.1.2. İnternet Bağımlılığının Nedenleri

İnternet; heyecan verici, sürükleyici, insanların herhangi bir tehdit riskine kapılmadan özgürce iletişim kurabildiği, başkaları tarafından onaylanabildiği, istediği zaman kendi kimliğinden uzaklaşabildiği bir ortam olmasından dolayı herkes tarafından cazip görülen bir alandır.⁴² Gün geçtikçe daha eğlenceli içeriklere

⁴⁰Ketih W. Beard and Eve M. Wolf, "Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction", *Cyber Psychology&Behavior*, 2001, 4(3), 377-383, p. 380.

⁴¹ David Greenfield, "The Addictive Properties of Internet Usage". Kimberly S. Young and Cristiano Nabuco De Abreu, (ed.), *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. John Wiley&Sons, USA, 2011, 135-153.

⁴² Nevzat Tarhan, *Bilinçli Genç Olmak: Var Mı Beni Anlamak İsteyen Diyen, Gençler, Ebeveynler ve Eğitimciler İçin*, Timaş Yayınları, İstanbul, 2014, s. 72.

(müzik, oyun, spor, ticaret, alışveriş vb.) sahip olması, kolay ulaşılabilir hale gelmesi, ödül içerikli yapıların ortaya çıkması ve sosyal iletişime özgür bir şekilde imkân vermesi özellikle günümüz gençliği için internet ortamının daha çekici olmasını sağlamıştır. Bu cazip özelliklerinin yanında interaktif yapıya sahip olması internete bağımlılık yapıcı bir nitelik kazandırmaktadır.⁴³ İnteraktif özelliğe sahip uygulamaların diğer uygulamalara göre daha zor kontrol altına alındığı belirtilmekte ve internet kullanımının bu özelliği internet bağımlılığın en önemli sebepleri arasında gösterilmektedir.⁴⁴

Bağımlılık yapan davranışların kişinin hayatında hoş olmayan olaylar sebebiyle karşılanmamış veya eksik kalmış gereksinimlerini doyurma ve kişiye sorunlarını unutturma görevi üstlendiği belirtilmektedir. Dolayısıyla bu davranışlar bireyi gerçek problemlerinden uzaklaştıran psikolojik bir kaçış mekanizması olarak görülmektedir.⁴⁵ İnternetin sahip olduğu özellikler ve sağladığı imkânlar, insanların sosyal beceri eksikliği, düşük öz saygı, yalnızlık ve depresyon gibi sorunlarla başa çıkabilmesine olanak vermekte ve bu, internet kullanımını oldukça cazip hale getirmektedir. Bu nedenle bu gibi durumlar bireyin internete bağımlılığı konusunda başlıca sebepler arasında gösterilmektedir.^{46,47}

Genellikle internet bağımlılarının yakın ilişkiler kurma konusunda zorlanan bireyler olduğu görülür. İnternetin sosyal etkileşim uygulamaları üzerinden anonim bir iletişim ortamı sunması bu bireylere gizlenme olanağı vermektedir.⁴⁸ İnternet bağımlılarının genellikle yeni insanlar ile tanışmak, ortak ilgi alanlarına sahip bireylerle konuşmak ve sanal etkinliklere katılmak, duygusal destek almak gibi sebeplerle interneti kullandıkları görülür.⁴⁹ Dolayısıyla sosyal etkileşim uygulamalarının bireyi internet bağımlılığına sürükleyen önemli sebeplerden biri olduğu görülmektedir.

İnternet bağımlılığının nedenlerini belirlemeye yönelik yapılan araştırmalar incelendiğinde bireyin sosyalleşme gereksinimi önemli etkenlerden biri olarak

⁴³ Morahan-Martin and Schumacher, 2000, **a.g.e.**, p. 17; Young and Rogers, 1998a, **a.g.e.**, p.27.

⁴⁴ Kimberly S. Young and Robert C. Rogers, "Internet Addiction: Personality Traits Associated With Development". **69th Annual Meeting of the Eastern Psychological Association**, 1998b, pp. 40-50.

⁴⁵ Young, 1999, **a.g.e.**, p. 22.

⁴⁶ Marc E. Pratarelli vb. "The Bits and Bytes of Computer/Internet Addiction: A Factor Analytic Approach", **Behavior Research Methods**, 1999, 31(2), 305-314.

⁴⁷ Kimberly S. Young vb. "Prevalence Estimates And Etiologic Models of Internet Addiction", Kimberly S. Young and Cristiano Nabuco De Abreu, (ed.), **Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment**, Wiley, New Jersey, 2011, 3-17.

⁴⁸ Young vb. 2011, **a.g.e.**, p. 5.

⁴⁹ Morahan-Martin and Schumacher, 2000, **a.g.e.**, p. 19.

belirtilmektedir. İnternet kullanıcısının kendini karşısındaki bireyin istediği birey profili gibi göstererek gerçek kimliğini saklayabilmesi, sanal iletişimin yüz yüze iletişimden daha kolay ve risksiz olması, bireyin bu özgür ortamda düşüncelerini rahatlıkla söyleyebilmesi sosyalleşme gereksinimi ile ilişkilendirilebilir. Bununla birlikte sosyalleşme ihtiyacını kolayca giderme olanağı sağlaması internet bağımlılığı için diğer bir sebep olarak gösterilebilir.⁵⁰

Yapılan araştırmalara göre psikiyatrik bozukluklar ile internet bağımlılığı arasında bir ilişki olduğu tespit edilmiş, ancak psikiyatrik bozuklukların internet bağımlılığına doğrudan etki eden bir sebep olmadığı ifade edilmiştir. Araştırmalara göre dikkat eksikliği, hiperaktivite, depresyon, anksiyete, otistik davranışlar, sosyal fobi, madde bağımlılığı ve obsesif kompulsif bozukluk gibi durumların internet bağımlılığı ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu belirtilmektedir. Bu tür ruh sağlığı sorunlarının internet bağımlılığının direk sebebi olmadığı vurgulanmakla birlikte internetin sahip olduğu sınırsız ve güvenli ortamın bu tür olumsuz davranışları pekiştirerek arttırabileceği belirtilmektedir.⁵¹

İnternet bağımlılığına neden olan etkenlerin başında psikolojik sebepler gelse de alışkanlıklar, çevresel etkiler, ailesel sebepler, sosyoekonomik durum, demografik yapı gibi farklı risk faktörlerinin de etkili olduğu görülmektedir.⁵² Daha önce de belirtildiği üzere internet kullanım ihtiyacını ortaya çıkaran başlıca faktör sosyalleşme ihtiyacıdır. Nitekim Ekim 2019 verilerine göre dünya genelinde internet kullanıcılarının %83'ü (3,7 milyar kişi) sosyal medyayı aktif olarak kullanmaktadır.⁵³ İnternet kullanımında öne çıkan sebepler şöyle sıralanabilir:

- i. Kişinin sosyalleşme ihtiyacı: Araştırmalara göre; farklı bir kişi olarak görünme, yaşamın stresinden uzaklaşma arzusu, sosyal çevre oluşturma vb. gibi sebepler kişiyi internet bağımlılığına götürmektedir. Ayrıca sınırsızlık ve özgürlük duygularının da kişiyi internet bağımlılığına yaklaştırdığı belirtilmektedir.⁵⁴

⁵⁰ Cengizhan, 2005, *a.g.e.*, s. 88.

⁵¹ Christian Montag and Martin Reuter (ed.), "Internet Addiction", *Studies in Neuroscience, Psychology and Behavioural Economics*, Springer Publishing, Bonn, 2015, p. 8.

⁵² Mann Hyung Hur, "Current Trends of Internet Addiction Disorder Research: A Review of 2000-2008", *Korean Academic Journal Articles*, 2012, 22(3), 187-201, pp. 200-201.

⁵³ Digital 2019 Q4 Global Digital Statshot Report, *a.g.e.*

⁵⁴ Peter Mitchell, "Internet Addiction: Genuine Diagnosis or Not?", *The Lancet*, 2000, 355(9204), p. 632.

- ii. Sorunlardan kaçma isteği: İnternet kullanma davranışının gençlerde daha yüksek olduğu bilinmektedir. Kimlik arayışında olmak, iletişim kurmayı istemek, geleceğe dair planlar yapmak gibi özelliklerin öne çıktığı ergenlik dönemindeki gençlerin internete olan ilgisi artmaktadır. Bu dönemde stres duygularını daha fazla yaşayan bireyler, rahatlamak için girdikleri internetin farkında olmadan bağımlısı haline gelebilmektedirler. Ayrıca ergenlik döneminde kişide ortaya çıkan içe kapanıklık, beğenilmeme korkusu ve başkalarının kendisi ile ilgili olumsuz düşünceye sahip olduğuna inanma gibi olumsuz düşünceler bireyin kendisini daha rahat ve iyi ifade ettiği, anlaşıldığını düşündüğu sanal ortamlara yönelmesini kaçınılmaz kılmaktadır.⁵⁵
- iii. Çevre etkisi: Madde bağımlılığında olduğu gibi internet bağımlılığı da arkadaş çevresinden görülerek ve merak edilerek ortaya çıkabilmektedir. Gençler arasında genellikle internet ve popülerlik birbiriyle ilişkilendirilmiş kavramlardır. Bu yüzden çevre etkisi bağımlılığa iten sebepler arasındadır. Bununla birlikte gençler arasındaki iletişimin internet uygulamaları aracılığıyla yapılması bağımlılık için zemin hazırlayan bir diğer faktördür.⁵⁶
- iv. Depresyon: İnsanların sosyal iletişimi depresyon kaynaklı olarak bozulabilmekte, bu durumlarda kişi sanal iletişimi kendisi için daha az risksiz ve cazip görerek sanal ortamı aşırı bir şekilde kullanmaya başlayabilmektedir.⁵⁷
- v. Yalnızlıktan kurtulma ihtiyacı: Yalnızlık yaşayan insanlar bu sorunlarının çözümünü sanal ortamda arayabilmektedirler. Böylelikle aşırı internet kullanımına yönelen birey zamanla bağımlı hale gelmektedir. Araştırmalar göre internet bağımlılığı ile “yalnızlık” ve “sosyalleşememe” birbirlerine paralel olarak ilerleyen durumlardır.⁵⁸
- vi. Cinsel arzuları karşılama: Günümüzde internette en çok cinsel içerikli sözcüklerin aramasının yapıldığı bilinmektedir. Bu durum cinsel arzuları karşılama etkinliğinin insanların internet kullanım amaçlarının başında geldiğini göstermektedir.⁵⁹

⁵⁵ Beyan Özbek, Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Yalnızlık Düzeyleri Açısından Değerlendirilmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2017, s. 24 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

⁵⁶ Chin C. Tsai and Sunny J. Lin, “Analysis of Attitudes Toward Computer Networks and Internet Addiction of Taiwanese Adolescents”, *Cyber Psychology&Behavior*, 2001, 4(3), 373-376, p. 375.

⁵⁷ Özbek, 2017, **a.g.e.** s. 26.

⁵⁸ Özbek, 2017, **a.g.e.**, s. 25.

⁵⁹ Özbek, 2017, **a.g.e.**, s. 26.

2.1.3. İnternet Bağımlılığının Sonuçları

İnternet bağımlılığına ilişkin çeşitli tanımlar incelendiğinde farklı sebeplere dayandırılarak farklı açılardan ele alınmalarına rağmen ortak özelliklerinin, internet bağımlılığının hayatın birçok alanında (ilişkisel, psikolojik, fiziki, mesleki, akademik vb. gibi) olumsuzluklarla sonuçlanması olduğu görülmektedir. Çalışmanın bu kısmında internet bağımlılığının sonuçları sırasıyla; bedensel, psikolojik ve sosyal alanda karşılaşılan sonuçlar başlıkları altında ele alınacaktır.

2.1.3.1. Bedensel Sonuçlar

İnternet bağımlılığının insan üzerinde ortaya çıkardığı sosyal ve psikolojik sorunların yanı sıra bedensel sorunlara da sebep olduğu bilinmektedir. Nitekim internet bağımlılığı olan kişilerin uzun süreler internet başında olduğu dikkate alındığında hareket sınırlamaları, duruş bozuklukları, dolaşım bozuklukları gibi çok sayıda bedensel etkiye maruz kaldıkları görülmektedir. Bu tür kişilerde görülen bedensel sorunlardan bazıları şunlardır:⁶⁰⁻⁶²

- i. Uzun süre aynı konumda kalan ellerin ağrması,
- ii. Boyun kaslarının tutulması,
- iii. Gözlerin yorulması, göz kızarıklığı, görme bozuklukları,
- iv. Uyku saatlerinde azalma,
- v. Radyasyona maruz kalma,
- vi. Eklem, kas, bilek, omuz, boyun ve sırt ağrıları,
- vii. Duruş bozuklukları,
- viii. Kötü beslenme,
- ix. Harekette azalma,
- x. Obezite sorunu.

Obezite ile sonuçlanabilen kötü beslenme alışkanlıkları, sedanter yaşam, fiziksel aktivitelerde eksiklikler gibi durumlar özellikle internet bağımlısı olan ergen bireylerde görülebilmektedir. Ayrıca obezite ve yol açtığı hastalıklar (kan şekeri

⁶⁰ Young, 1999, *a.g.e.*, pp. 25-30.

⁶¹Ülkü Yıldız, Üniversite Öğrencilerinde Obezite Oluşumunda İnternet Bağımlılığının Etkisinin Saptanması, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2014 (**Yayımlanmış Uzmanlık Tezi**).

⁶²Margien K. Shields and Richard. E. Behrman, "Children and Computer Technology: Analysis and Recommendations", *The Future of Children*, 2000, 10(2), 4-30

düşüklüğü, yağ değerlerinde artış, hipertansiyon vb. gibi) internet bağımlılığının ikincil riskleri olarak değerlendirilebilir.⁶³ Ayrıca internet bağımlılığın ergenlik döneminde kişide alkol ve sigara kullanım riskini arttırdığı belirtilmektedir.⁶⁴

2.1.3.2. Psikolojik Sonuçlar

İnternet bağımlılığının çok sayıda psikolojik sorunun kaynağı olduğu belirtilmektedir. Young ve Rogers (1998) internetin aşırı, kontrolsüz ve düzensiz kullanımı sonucunda psikososyal değişkenler (sosyal izolasyon, depresyon gibi) ile okul, iş ve ev hayatında olumsuz sonuçlar ortaya çıktığını ifade etmektedir.⁶⁵

Akademik anlamda bilgiye ulaşmayı kolay ve hızlı hale getirmesine rağmen internete bağımlı hale gelmek iş ve okul hayatındaki verimlilik ve başarıyı olumsuz etkileyecektir. Bu bağlamda genellikle; işe/derse geç kalma veya katılmama, iş/ders esnasında uyuklama, dikkat eksikliği, sınavlarda başarısızlık, unutkanlık, devamsızlık, derse girmek yerine kafe vb. yerleri tercih etme gibi problemler ortaya çıkmaktadır.⁶⁶

Lam ve Peng (2010) de yaptıkları araştırmada internet bağımlısı ergen bireylerde depresyon eğiliminin fazla olduğunu görmüşlerdir.⁶⁷ Çam ve Nur (2015) tarafından yapılan araştırmada ise internet bağımlısı bireylerde anksiyete, depresyon ve ağrı skorlarının normal internet kullanıcılarından daha yüksek olduğu gözlenmiştir.⁶⁸ İnternet bağımlılığının psikolojik sonuçlarını inceleyen başka bir araştırmada; internet bağımlısı bireylerin %50'ye yakınında bağımlılık ile birlikte madde kullanımı, anksiyete bozukluğu, duyu durum bozukluğu, psikotik bozukluk, distimi ve depresyon gibi başka bir psikiyatrik bozukluk olduğu görülmüştür.⁶⁹

⁶³ Refika T. Turan, Başkent Üniversitesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sıklığı ve İlişkili Faktörler, Tıp Fakültesi, Başkent Üniversitesi, Ankara, 2015 (**Yayımlanmış Uzmanlık Tezi**).

⁶⁴Christine McCauley Ohannessian, "Does Technology Use Moderate The Relationship Between Parental Alcoholism and Adolescent Alcohol and Cigarette Use?", **Addictive Behaviors**, 2009, 34(6-7), 606-609, p. 607.

⁶⁵ Young and Rogers, 1998a, **a.g.e.**, p. 28.

⁶⁶ Özbek, 2017, **a.g.e.**, ss. 27-28.

⁶⁷ Lawrence T. Lam and Zi-Wen Peng, "Effect of Pathological Use of the Internet on Adolescent Mental Health", **Archives of Pediatrics&Adolescent Medicine**, 2010, 164(10), 901-906, p. 906.

⁶⁸ Hasan H. Çam ve Naim Nur, "Adölesanlarda İnternet Bağımlılığı Prevalansı ile Psikopatolojik Semptomlar ve Obezite Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", **TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni**, 2015, 14(3), 181-188, s. 188.

⁶⁹ Özden Arısoy, "İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi", **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 2009, 55-67, s. 66.

Literatürde mevcut araştırmalar internet bağımlılığı olan bireylerin yaşadıkları psikolojik rahatsızlıkların internet bağımlılığından kaynaklandığının çoğunlukla farkında olmadıklarını göstermektedir.⁷⁰ Bu konuda Ko vd. (2009) tarafından yapılan başka bir araştırmada internet bağımlılığının öngördürücülerinin depresyon, dikkat eksikliği, hiperaktivite, sosyal fobi ve agresyon gibi psikolojik faktörler olduğu tespit edilmiştir.⁷¹ Das ve Mishra (2013) tarafından yapılan bir araştırmada ise ergen bireylerin internet bağımlılığı sonucunda stres ve anksiyete yaşadıkları gözlenmiştir.⁷²

2.1.3.3. Sosyal Sonuçlar

Bireyin aile, iş, okul ve diğer sosyal çevresi ile olan ilişkilerinin internet bağımlılığı ile ters yönlü ilişkisinin olduğu belirtilmektedir. Diğer bir ifadeyle yükselen internet bağımlılığı kişinin sosyal çevresinden uzaklaşması, izole olması ve sonuçta sosyal ilişkilerinin zayıflaması anlamına gelmektedir.⁷³ Bu noktada sosyal yalnızlığın internet bağımlılığının hem sebebi hem de sonucu olduğu anlaşılmaktadır. Kişi yalnızlaştıkça internete yönelecek internete bağlandıkça da iyice yalnızlığa sürüklenecektir.⁷⁴

Özellikle ergenlik döneminde sosyal ilişkilere ve akademik başarıya ciddi olumsuz etkileri olan internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasında güçlü ve negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir. Algılanan sosyal desteğin azalması internete olan bağımlılığın artması anlamına gelmektedir.⁷⁵ Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan başka bir çalışmada ise internet bağımlılığının artması sonucunda yaşam kalitesinin azaldığı tespit edilmiştir.⁷⁶

⁷⁰ Nathan A. Shapiro vd., "Psychiatric Features of Individuals with Problematic Internet Use", *Journal of Affect Disorders*, 2000, 57, 267-272, p. 272.

⁷¹ Chih H. Ko vb. "Predictive Values of Psychiatric Symptoms for Internet Addiction in Adolescents: A 2-year Prospective Study", *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 2009, 163(10), 937-943, p. 942.

⁷² Priyadarshini P. P. Das and Chandni Mishra, "Adolescent's Loneliness: Effect of Gender and Internet Use", *Asian Journal of Research in Social Science and Humanities*, 2013, 3(9), 232-242, p. 242.

⁷³ Emre Müezzın, "Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Yoksunluk, Kontrol Güçlüğü, İşlevsellikte Bozulma ve Sosyal İzolasyon Bağlamında İncelenmesi", *Sakarya University Journal of Education*, 2017, 7(3), 541-551, ss. 550-551.

⁷⁴ Erol Esen, Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2010 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

⁷⁵ Murat Kayri ve Selim Günüş, "Türkiye'deki Ortaöğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeyini Etkileyen Bazı Faktörlerin Karar Ağaçları Yöntemleri ile İncelenmesi", *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2010, 10(4), 2465-2500.

⁷⁶ Zehra Has, Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Yaşam Kalitesine Etkisi: Sakarya İli Örneği, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2015 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

İnternet bağımlılığının doğurduğu sosyal sonuçlar ile ilgili çalışmalar incelendiğinde genel olarak aşağıdaki sorunların ortaya çıktığı görülmektedir:⁷⁷

- i. Okul başarısında düşüş,
- ii. Ailesi ve çevresi ile ilişkilerinde kopmalar,
- iii. Günlük hayattan soyutlanma,
- iv. Depresyon, içe kapanma, saldırganlık, motivasyon kaybı, mutsuzluk ve anksiyete gibi psikolojik sorunlardan kaynaklı sosyal iletişim bozuklukları,
- v. Aile bireyleriyle çatışmalar,
- vi. Aile içi kavgalar,
- vii. Ailede parçalanmalar,
- viii. İntihara eğilim,
- ix. Aile içi sorumlulukları yerine getirmeme,
- x. Evlilikte sorunlar, eş ile ilişkilerde bozulma,
- xi. İş hayatında yalnızlaşma,
- xii. İş performansında düşüş,
- xiii. İş hayatı etkinliklerinden kaçma.

2.2. ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Ergenlik döneminde bireyin internet platformunu ve uygulamalarını gereğinden fazla ve amacından uzak biçimde kullanması ve bunun sonucunda da rutin yaşantısının sekteye uğraması ve olumsuz etkilenmesi durumunu “ergenlerde internet bağımlılığı” olarak tanımlamak mümkündür.⁷⁸ Ergenlerin internet bağımlılığında tekrarlayan davranışlar, depresif bozukluklar ve olumsuz düşünceler kendini göstermektedir.⁷⁹ Bu duruma yakalanan ergenlerin genellikle psikolojik, toplumsal ve eğitim alanında sorunlar yaşadığı görülmektedir.

Günümüzde her yaştan insanda rastlanabilen bir durum olan internet bağımlılığının en sık ortaya çıktığı yaş grubunun ergenler olması bu grup üzerinde

⁷⁷ Özbek, 2017, *a.g.e.*, ss. 30-35; G. Odabaşoğlu, Ö. Öztürk, Y. Genç, Ö. Kalyoncu ve Ö. Ayhan, “On Olgulu Bir Seri ile İnternet Bağımlılığı Klinik Görünümleri”, *Bağımlılık Dergisi*, 2007, 8(1), 46-51.

⁷⁸ Jerald J. Block, “Issues for DSM-V: Internet Addiction”, *The American Journal of Psychiatry*, 2008, 165(3), 306-307, p. 306.

⁷⁹ Arslan ve Günbatır, 2012, *a.g.e.*, ss. 23-24.

yapılan çalışmaların sayısının artmasına neden olmuştur.⁸⁰ Ergenlerin internete giriş amaçları araştırma yapmak veya eğitim amaçlı olsa da bu grup gençlerin uyarıcı unsurlara maruz kalma riskinin yüksek olması ve ilgilerinin bu uyarıcılara kolayca kayması ergenlerin internet bağımlılığı riskini arttırmaktadır.⁸¹

Bireyler ergenlik döneminde öz kimliklerini oluşturarak kendi yaşam felsefelerini belirlemektedirler. Bu dönemde çocukluğu geride bırakan bireyin akranlarının da etkisiyle kendine ait prensipleri ortaya çıkmaktadır. Bireyin bilişsel, sosyal ve duygusal gelişiminin hala devam ettiği bu dönemde⁸² ailenin ergen üzerinde etkisi de belirgin bir şekilde devam etmektedir.

Yapılan araştırmalara göre ebeveyn tutumu ergenlerin internet bağımlılığına etki etmektedir. Nitekim Çevik ve Çelikkaleli (2010) tarafından 437 ergen birey üzerinde yapılan bir araştırmada ebeveynlerini "ilgisiz" algılayan ergenlerde internet bağımlılığının daha yüksek olduğu görülmüştür.⁸³ Çocuklarına karşı ilgisiz olan ve çocuklarının internet ile ilişkisini takip etmeyen ebeveynlere sahip çocukların interneti kontrolsüz kullandığı ve bağımlı olmak için potansiyel aday oldukları belirtilmektedir.⁸⁴

İnternetin modern hayata sağladığı kolaylıklar ve avantajların yanı sıra kontrolsüz kullanımının insan hayatında çok sayıda problem oluşturduğu bilinmektedir. Özellikle eğitim teknolojileri için vazgeçilmez bir ortam haline gelen internet ergenlik dönemi çocukların eğitim ve öğretim hayatında önemli bir yere sahiptir⁸⁵. Bu durum ergenlerin internetten istifade etmelerini zorunlu kılmakla birlikte kontrolsüz kullanarak bağımlı olmaları için de uygun zemini hazırlamaktadır. Yapılan araştırmalar ergenlerin interneti ne kadar yararlı görürse o kadar fazla problem ile karşılaştıklarını göstermektedir. Bu problemlerin başında ise; sağlık, aile, okul, arkadaş ilişkileri ve finansal alanda bozukluklar gelmektedir.⁸⁶

⁸⁰ Darko Hinic, "Problems With Internet Addiction Diagnosis and Classification", *Psychiatra Danubina*, 2011, 23(2), 145-151.

⁸¹Kültegin Ögel, *İnternet Bağımlılığı*, İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2012, s. 124.

⁸²Yadigar Kılıççı, *Okulda Ruh Sağlığı*, Anı Yayıncılık, Ankara, 2006.

⁸³Gülşen B. Çevik ve Öner Çelikkaleli, "Ergenlerde Arkadaş Bağlılığı ve İnternet Bağımlılığının Cinsiyet, Ebeveyn Tutumu ve Anne-Baba Eğitim Durumlarına Göre İncelenmesi", *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2010, 19(3), 225-240, s. 239.

⁸⁴ RL. Huang vd. "Features and Predictors of Problematic Internet Use in Chinese College Students", *Behaviour & Information Technology*, 2009, 28(5), 485-490, p. 490.

⁸⁵ Jacqueline Specht vb. "What Early Child hood Educators Need to Know About Computers in Order", *Canadian Journal of Learning and Technology*, 2002, 28(1).

⁸⁶Shu Ching Yang and Chieh-JuTung, "Comparison of Internet Addicts and Non-Addicts in Taiwanese High School", *Computers in Human Behavior*, 2007, 23(1), 79-96.

Günümüzün “internet gençliği” olarak adlandırılan ergen ve genç bireylerinin hayatında internet yoğun bir şekilde yer edinmiştir. Öyle ki bu yaşlardaki bireylerin yapacağı spor, sinema, tiyatro, arkadaş etkinlikleri vb. faaliyetlerin yerini internette yeni kişilerle tanışma, sohbet odalarına katılma, çevrim içi oyunlar oynama gibi uzun süre internet başında uzun süreler geçirilmesine neden olan etkinlikler almıştır. Bu durum interneti bu bireylerin hayatında odak noktası haline getirmiş ve internete erişemedikleri zamanları kendileri için bir eksiklik olarak görmelerine neden olmuştur.⁸⁷

Gençler internette olmamaları halinde arkadaş çevrelerinden dışlanacaklarını düşünerek internete daha da bağımlı hale gelmektedirler. Bu düşüncenin başlıca sebebi bireyin çevresindekilerin internet kullanarak arkadaşlık kurmaları ve bunun bireyde bir özenme duygusu oluşturmasıdır. Ancak bu düşüncenin aksine gençler internete girdikçe kendi sosyal çevrelerinden uzaklaşmaya başlamakta ve internette yer alan anonim kimliklerle arkadaşlıklarını arttırmaktadırlar.⁸⁸ Günümüzde interneti yoğun bir şekilde kullanan gençlerin ortak özellikleri şu şekilde sıralanabilir:⁸⁹

- i. İnterneti eğlence ve oyun aracı olarak gören,
- ii. Konuşma ihtiyacını sanal ortamda karşılamaya çalışan,
- iii. Kendisiyle aynı düşünceye sahip bireylerle iletişim kurmayı tercih eden,
- iv. Amaçsızca internete yönelen,
- v. Sosyal etkinliklerden kaçarak sanal etkinlikleri tercih eden,
- vi. İnternet aracılığıyla dünya vatandaşı olmayı düşünen,
- vii. Popüler olduğunu düşünen,
- viii. Arkadaş çevresinin yer aldığı oyun, yarışma vb. internet uygulamalarında aldığı başarıdan tatmin olan,
- ix. Youtube, Instagram, Facebook, Tik Tok vb. sosyal medya araçlarını kullanarak fenomen olmaya çalışan birey özelliklerine sahiptirler.

Bilgi çeşitliliğinin arttığı günümüzde bir konu hakkında bilgi sahibi olabilmek için uzun süren araştırmalardan ziyade en çabuk ve kolay şekilde bilgiye erişim imkânı

⁸⁷ Üstün Özen ve M. Burçin Korukçu Sarıcı, “Yalnızlık Olgusu ve Sanal Sohbetin Yalnızlığın Paylaşımına Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma”, *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 2010, 24(1), 149-159.

⁸⁸ Bülent Köksal, Ortaöğretim Kurumlarında Okuyan Öğrencilerde Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri, İnternet Bağımlılık Düzeyleri İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2015 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

⁸⁹ Mehmet Karaca, Sosyolojik Bir Olgu Olarak İnternet Gençliği: Elazığ Örneği, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Fırat Üniversitesi, Elazığ, 2007 (**Yayımlanmış Doktora Tezi**).

sunan internet tercih edilmektedir. İnternetin sunduğu hızlı bilgi akışı herkes gibi gençler tarafından da tercih edilmektedir. Bir ergenin internet bağımlısı olup olmadığını belirleyebilmek için onun düşünce ve davranışlarını incelemek gerekir. Ergenlerde internet bağımlılığı interneti veya araçlarını kullanmaya başladıkları anda ortaya çıkmamaktadır.⁹⁰ İnterneti belli bir amaç (ödev, araştırma, etkinliklere katılma) doğrultusunda kullanmaya başlayan⁹¹ ergenler doğru yönlendirildiklerinde ve kontrol altında kullanmaları sağlandığında interneti istedikleri amaca hizmet eden ve onlara katkı sağlayan bir araç haline getirebilirler. Ancak ergen bireylerin internet ortamında yalnız bırakılmaları hiç şüphesiz onları ilk baştaki amaçlarından yavaş yavaş saptırarak bağımlılığa doğru sürükleyecektir.⁹²

Ergenlik döneminde yaşanan internet bağımlılığı bireyde çeşitli sağlık sorunlarını ortaya çıkarmaktadır. Bu konuda yapılan araştırmalar incelendiğinde ergenlerin karşılaştığı sorunları Şekil 5'te açıklanan fiziksel, psikolojik ve sosyal sorunlar olarak göstermek mümkündür.

⁹⁰ Leo S. Whang vb. "Internet Over-Users Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis on Internet Addiction, *Cyber Psychology&Behavior*, 2003, 6(2), 143-150.

⁹¹ Laura Widyanto and Mary McMurrin, "The Psychometric Properties of the Internet Addiction Test", *Cyber Psychology&Behavior*, 2004, 7(4), 443-450.

⁹² Laura Widyanto and Mark Griffiths, "Internet Addiction: A Critical review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2006, 4(1), 31-51.



Şekil-5 Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Ortaya Çıkardığı Sorunlar⁹³⁻⁹⁸

⁹³ Ögel, 2012, *a.g.e.*, s. 130-135.

⁹⁴Eda Üçkardeş, Mersin Üniversitesi Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığının Değerlendirilmesi, Mersin Üniversitesi, Mersin, 2010 (**Yayımlanmış Uzmanlık Tezi**).

⁹⁵Rachel Pain vb. "Solong as Mymobile": Mobile phones, Urban Life and Geographies of Young People's Safety", *International Journal of Urban and Regional Research*, 2005, 29(4), 814-830.

⁹⁶ Karayağız Muslu ve Bolışık, *a.g.e.*, 2009, s. 450.

⁹⁷Arzu Yıldırım, "İnternetin Görünen Yüzü", *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2014, 16(51-59), 2147-7833.

⁹⁸John Colwell and Makiko Kato, "Investigation of the Relationship Between Social isolation, Self-esteem, Agression and Computer Game Play in Japanese Adolescents", *Asian Journal of Social Psychology*, 2003, 6(2), 149-158.

ÜÇÜNCÜBÖLÜM

ERGENLERDE BAĞLANMA ÖZELLİKLERİ, ARKADAŞ İLİŞKİLERİ VE ÖZ DENETİM BECERİLERİ

Çalışmanın bu bölümünde ergenlerin bağlanma özellikleri, arkadaş ilişkileri ve öz denetim becerileri kavramsal bir çerçeveye ele alınacaktır. Bu doğrultuda öncelikle bağlanma kuramı incelenerek bağlanmanın tanımı ve önemi, bağlanma sürecinin gelişimi ve özellikleri ortaya konacak, ergenlik döneminde bağlanma ve internet bağımlılığının bağlanma ile ilişkisi konuları değerlendirilecektir. Müteakiben ergenlik dönemi arkadaş ilişkileri incelenecek ve son olarak öz denetim becerileri ele alınacaktır. Öz denetim becerileri kapsamında öz denetim kavramı, gelişimi, etkileri ve öz denetim yoksunluğu incelenerek ergenlerde öz denetim konusu değerlendirilecektir.

3.1. BAĞLANMA KURAMI

Kuramın öncül araştırmacılarından olan John Bowlby bağlanma kuramının etiyoloji, psikodinamik yaklaşımlar ve nesne ilişkileri üzerine kurulan bir kişilik gelişim kuramı olduğunu ve temel olarak bebeklik ve çocukluk dönemlerine odaklandığını ifade etmektedir.⁹⁹ Buna göre bağlanma sisteminin temel hedefi bebek ve çocuğun bakıcısı (anne veya bakım sağlayan kişi kastedilmektedir) ile kurduğu yakınlığın korunmasıdır. Bu sistem bebeğin bakıcısına yakın olmasını ve dışarıdan gelebilecek tehlikeler karşısında korunmasını sağlamaktadır. Böylelikle bebeğin gelişimini güvence altına alan bir ortam oluşturulmaktadır. Bağlanma kuramına göre bağlanmanın oluşturduğu bu yakınlık bebek veya çocuğa çevresini keşfedebilme imkânı sunan ve tehlike anında korunma fırsatı veren bir sığınak işlevi görmektedir.¹⁰⁰

Bağlanma kuramı bebek ve ona bakan kişi arasında oluşan duygusal bağı ve bebeğin bakıcısından ayrılırken yaşadığı duygusal stresi açıklar. Bu kuram bebeklerin yetişkinler olmadan hayatlarını sürdüremeyeceğini savunmakta, bebeklerin bu gereksiniminin ise dünyaya geldiklerinde sahip oldukları bağlanma eğilimi sayesinde

⁹⁹ Inge Bretherton, "The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth", S. Goldberg, R. Muir & J. Kerr, (eds.), *Attachment Theory: Social, Developmental and Clinical Perspectives*, The Analytic Press, New Jersey, 2000, 45-84.

¹⁰⁰ John Bowlby, *Attachment and Loss, Vol: II, Separation, Anxiety and Anger*. Basic Books, New York, 1973.

karşılandığını savunmaktadır. Bununla birlikte bağlanma kuramında; bebeklerin yetişkinlere duyduğu ihtiyacın ortadan kalkarak kendilerini idame edebilir hale geldiklerinde dahi gösterdikleri duygusal tepkiler izlenmektedir.¹⁰¹ Dolayısıyla bağlanma kuramı bebek ve çocukluk dönemine odaklansa da kişinin gelişiminde önemli bir evre olan ergenlik dönemini de bir geçiş dönemi olarak incelemektedir. Çalışmanın bu kısmında internet bağımlılığı ile ilişkili değişkenlerden biri olarak kabul edilen bağlanmanın kavramsal çerçevesi ve ergenlik dönemi ile ilişkisi ele alınacaktır.

3.1.1. Bağlanmanın Tanımı ve Önemi

Bağlanma, kişinin belirli başka kişilere yönelik geliştirdiği, güçlü duygusal bağ olarak tanımlanmaktadır.¹⁰²¹⁰³ Çocuklar bilişsel, duygusal ve fiziksel açılardan en hızlı biçimde gelişim gösterdikleri 0-2 yaş döneminde,¹⁰⁴ gereksinimlerini karşılamak için başkalarının desteğine ihtiyaç duyarlar. Diğer bir ifadeyle yeterli olgunluğa erişemedikleri için ihtiyaçlarının karşılayacak ve onları koruyacak bir bakıcıya ihtiyaçları vardır. Bunların yanı sıra sağlıklı bir gelişim açısından duygusal gereksinimlerin de karşılanması gerekir. Tüm bu ihtiyaçların karşılandığı süreçte çocukta bakıcısına karşı duygusal bir bağ gelişir. Bowlby (1982) bebek ve bakıcısı arasında oluşan bu bağın kalitesinin bireyin psikososyal gelişimini belirleyen en temel faktör olduğunu savunmaktadır.¹⁰⁵

Bağlanma, bireyin hayatının erken döneminde belirlenen ve süreklilik gösteren diğer bireylerle ilişki kurma örüntüsü olarak tanımlanabilir. Bağlanma kuramcıları bağlanmanın süt çocukluğu çağında güvenli veya güvensiz olarak bir defa belirlendikten sonra hayat boyu devam eden bir örüntü olduğunu belirtmektedir.¹⁰⁶

¹⁰¹R.Rogers Kobak and Amy Sceery, "Attachment in Late Adolescence: Working Models, Affect Regulation and Perceptions of Self and Others", *Child Development*, 1988, 59(1),135-146, p. 145.

¹⁰² John Bowlby, "Attachment and Loss: Retrospect and Prospect", *American Journal of Orthopsychiatry*, 1982, 52(4), 664-678.

Matthew T. Keough vd., "Depression Symptoms and Reasons for Gambling Sequentially Mediate The Associations Between Insecure Attachment Styles and Problem Gambling", *Addictive Behaviors*, 2018, 78, 166-172.

¹⁰³Matthew T.Keough vb. "Depression Symptoms and Reasons for Gambling Sequentially Mediate The Associations Between Insecure Attachment Styles and Problem Gambling", *Addictive Behaviors*, 2018, 78, 166-172.

¹⁰⁴ M.Orhan Öztürk, *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, Nobel Yayınları, Ankara, 2002, ss. 566-570.

¹⁰⁵ Bowlby, 1982, *a.g.e.*, p. 667; S. Kesebir, S.Ö. Kavzoğlu ve M.F. Üstündağ, "Bağlanma ve Psikopatoloji", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2011, 3(2), 321-342, s. 322.

¹⁰⁶ John Bowlby, "Developmental Psychiatry Comes of Age", *American Journal of Psychiatry*, 1988, 145(1), 1-10, p. 1.

Doğuştan gelen bir duygusal sistem olarak bağlanma insan hayatının her döneminde önemli rol oynamaktadır.¹⁰⁷¹⁰⁸ Erken dönemde bebek ve bakıcısı arasında oluşan bağlanma ilişkisinin bireyin hayatı boyunca çeşitli etkileri olacaktır.¹⁰⁹ Bireyin psikolojik uyumunu etkileyerek diğer insanlar ile olan ilişkilerini şekillendirmesi bu etkilerden biri olarak gösterilebilir.¹¹⁰ Bağlanma kuramı çocuk ve bakıcısı arasında erken dönemde oluşan bağlanma ilişkisinin ortaya çıkardığı içsel çalışma modelinin duygu düzenleme, iletişim, başa çıkma becerisi ve kişiler arası ilişkiler gibi durumları etkilediğini belirtmektedir.¹¹¹

Bireyin doğduğunda kendisini destekleyen bağlanma figürlerini arayan bir "davranış repertuarı" ile doğduğunu belirten Bowlby (1982/1969) bireyler arası ilişkide söz konusu bağlanma figürlerinin fonksiyonlarını üç şekilde açıklamaktadır. Bunlar;¹¹²

- i. Bağlanma figürü ilk olarak "yakınlığı korumayı (proximity maintenance)" hedefler. Bu figür her yaşta insanın ihtiyaçlarını karşılamakta ve insanın zevk aldığı bu şeyden ayrılması ona stres yaşatmaktadır.
- ii. İkinci olarak bağlanma figürü fiziksel ve duygusal anlamda "güvenli bir sığınak (safehaven)" oluşturmaktadır. Bu figür stresi azaltarak insana rahatlık ve destek sağlamaktadır.
- iii. Üçüncü olarak bağlanma figürü insana "güvenli bir üs (secure base)" oluşturmakta, insanın dünyayı keşfederek öğrenirken kişiliğini ve kapasitesini de geliştirmektedir.

Bowlby (1982) bağlanma davranışını olumlu olarak görmekte ve bunun sona ermesinin olumsuz sonuçlar doğurabileceğini savunmaktadır. Buna göre erken dönemde bağlanma figüründen uzun süreli (3 aydan fazla) olarak yaşanan ayrılmalar

¹⁰⁷Salih Gençoğlan vd., "Ergenlerde ve Ebeveynlerinde Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Bulunmasının Ergenlerin Bağlanma Örüntüleri Üzerine Etkisi", *Ankara Medical Journal*, 2016,16(1), 74-81, s. 75.

¹⁰⁸Adriano Schimmenti vd., "Insecure Attachment Attitudes in the Onset of Problematic Internet Use Among Late Adolescents", *Child Psychiatry & Human Development*, 2014, 45(5), 588-595.

¹⁰⁹Kesebir vb. 2011, *a.g.e.*, s. 325; M.Ç. Uytun, D.B. Öztop ve E. Eşel, "Ergenlik ve Erişkinlikte Bağlanma Davranışının Değerlendirilmesi", *Düşünen Adam-The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 2013, 26(2), 177-189, s. 187.

¹¹⁰Kesebir vb. *a.g.e.*, 2011, 326.

¹¹¹Mary S. Ainsworth and John Bowlby, "An Ethological Approach to Personality Development", *American Psychologist*, 1991, 46(4), 333-341, p. 337.

¹¹²Mario Mikulincer "Attachment Theory and Affect Regulation: The Dynamics, Development, and Cognitive Consequences of Attachment-Related Strategies", *Motivation and Emotion*, 2003, 27(2), 77-78, p. 78.

sonucunda ortaya çıkacak tepkileri protesto, umutsuzluk ve çekilme-çözülme olarak üç evrede ele almaktadır. Buna göre;¹¹³

- i. Protesto evresinde; bebek ağladığı zaman annesinden başkasının kendisini sakinleştirmesini istememektedir. Bu evrede bebek bağlanma figürünün olmamasına ağlayarak tepki göstermektedir.
- ii. Umutsuzluk evresinde; ağlamanın azaldığı ve bebeğin daha sessiz olduğu görülür. Bu evrede bebek annesinin yokluğuna üzülme ve onu geri getirmek istemektedir.
- iii. Çekilme veya bağlanmanın çözülmesi evresi ise; annesinin ortama dönmesine rağmen bebeğin onunla ilgilenmediği başka şeylere yöneldiği evredir. Bebekte “annesinden kaçma” davranışı ortaya çıkar. Bebek umudunu yitirmesiyle birlikte bağlanma figüründen kopmuştur. Bu evrede bebeğin, bağlanma figüründen ayrı kaldığı dönemde yaşadığı kötü duygular ve kaybetme kaygısına karşı savunmaya geçtiği görülür. Dolayısıyla ayrılığın ona yaşatacağı üzüntülerden kurtulan bebek, anne döndüğünde kendisine yakınlık gösterse de ona yakınlaşmaz ve tekrar bağlanmaya daha kaygılı yaklaşır.

Ainsworth (1969) sosyal bir davranış çeşidi olan bağlanmanın bireyin tüm yaşamını kapsadığını ve bu durumun bir güçsüzlük anlamına gelmediğini savunmaktadır. Birey ilk bağlanma duygusunu bebeklik döneminde annesi ile yaşamakta, hayatının sonraki dönemlerinde ise bu duygunun diğer insanlar ile ilişkilerinden geliştiği görülmektedir. Bağlanma daha çok bireyin devamlılık arz eden ilişkilerinde görülmekte, duruma göre değişiklik gösteren kalıcı olmayan ilişkilerde bağlanmaya rastlanmamaktadır.¹¹⁴

3.1.2. Bağlanmanın Gelişimi

Bağlanmanın gelişim sürecinin sağlıklı bir şekilde yaşanması önemlidir. Bu gelişimi engelleyici en önemli faktör annenin veya bağlanılan kişinin bebekten ayrılmasıdır.¹¹⁵ Bağlanma figürünün bebek ile ilişki içerisinde olmaması bağlanmanın

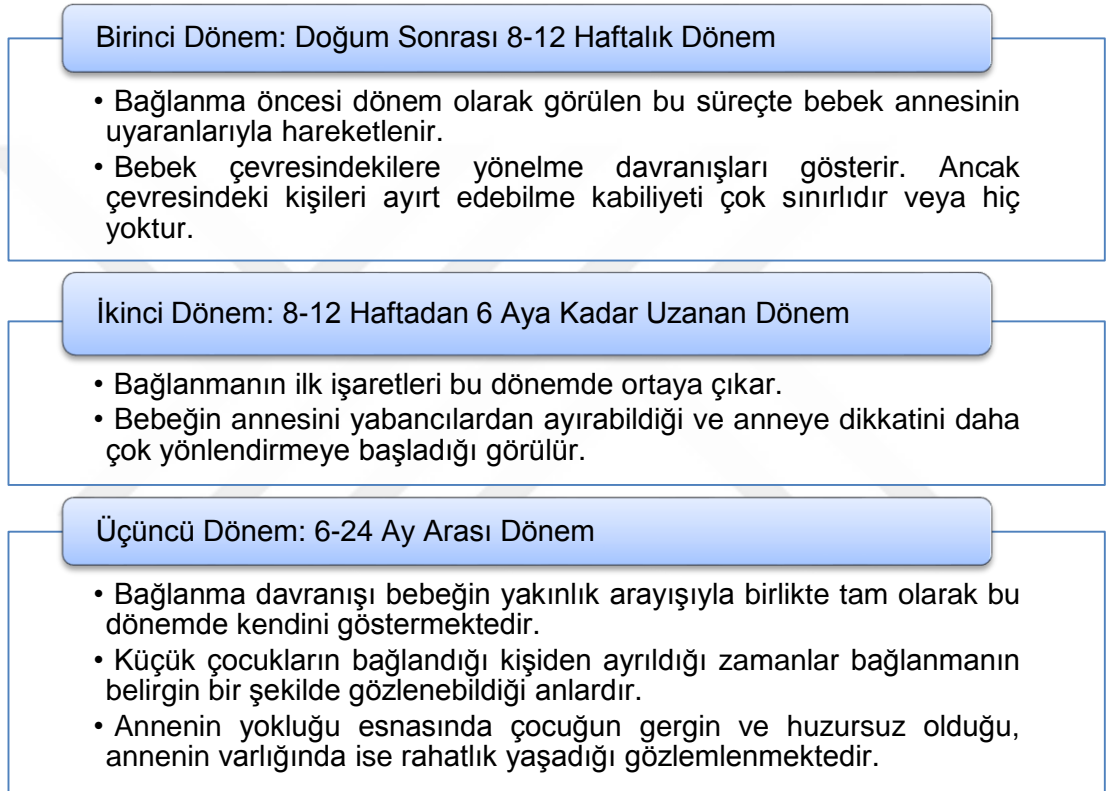
¹¹³ John Bowlby, *Attachment and Loss*, Vol: 1 Attachment, 2nd Edition, Basic Books, New York, 1982, s. 10, 21, 22, 45.

¹¹⁴ Mary S. Ainsworth, “Object Relations, Dependency, and Attachment: A Theoretical Review of the Infant-mother Relationship”, *Child Development*, 1969, 40, 969-1025, p. 1023.

¹¹⁵ Bowlby, 1988, *a.g.e.*, p. 2; W.I. Cook, “Understanding Attachment Security in Family Context”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, 78(2): 285-294, p. 286.

oluşmamasına veya gelişmemesine sebep olmaktadır. Nitekim araştırmalara göre annesinin ilişki kurmadığı bebeklerde zihinsel işlevlerinde ve duygusal olgunlaşmada yetersizlikler gözlenmektedir. Bağlanma süreci sağlıklı gelişen bireylerin ise hayatının ilerleyen dönemlerinde iş ve aile yaşamlarında doyum düzeyinin arttığı belirtilmektedir.¹¹⁶

Bağlanmanın gelişim sürecini Şekil 6'da belirtilen üç dönemde ele almak mümkündür.



Şekil-6 Bağlanmanın Gelişimi¹¹⁷

Bağlanmanın gelişiminde bebek ve anne arasında yaşanan bu süreç bazı özelliklere sahiptir. Bu özellikler aşağıda açıklanmıştır:¹¹⁸

¹¹⁶Mary S. Ainsworth, "The Personal Origins of Attachment Theory", An Interview with Mary Salter Ainsworth. Interview By Peter L. Rudnytsky", *Psychoanal Study Child*, 1997, 52, 386-405.

¹¹⁷ John Bowlby, *The Making and Breaking of Affectional Bonds*, Tavistock Publications, London, 1979; J. Bowlby, "The Nature of the Child's Tieto His Mother", *International Journal of Psycho-Analysis*, 1958, 39, 350-373.

¹¹⁸Mary S. Ainsworth, "Attachments Beyond Infancy", *American Psychologist*, 1989, 44(4), 709-716; Bowlby, 1988, *a.g.e.*, p. 3.

- i. İkili ilişkinin erken olması: Bebek ve annenin ilişkisi çok erken dönemde başlamaktadır. Bu ilişki yaklaşık 7 ayda ortaya çıkan “birincil bağlanma” ilişkisi anlamına gelmekte ve süreklilik özelliği taşımaktadır.
- ii. Bebek için ilk sosyal nesne konumunda olan annenin etkileşimsel ve duyarlı olması: Anne bebeğin çevresinde onun gelişimine uygun bir alan yaratır. Bu alan bebeğin isteklerinin karşılandığı, ruhsal gelişiminin gerçekleştiği ve onun için ideal şartlara sahip bir alandır.
- iii. Ben ve diğeri ayrışmasının erken dönemde yaşanması: Bağlanmadan doğan birliktelik bebeğin bağımsız davranışları denemesine uygun koşullar sağlamaktadır.
- iv. Güvenli tutumun erken oluşması: Bu tutum 1’inci yaşın tamamlanması esnasında emekleme veya yürüme gibi hareketlenmelerle başlar. Bununla birlikte bilişsel düzeyde bu özelliğin hareketlenmelerden daha önce ortaya çıktığı bilinmektedir. Bu özellik bebeğin evi alansal olarak tanıması, anneden özgül davranışları beklemesi, bebeğin uyarılarına annenin cevap vermesi ve bebeğin anneyi oyunlarda bebeği anneyi kullanması anlamına gelmektedir.
- v. Ayrılık protestosu: 12-30’uncu aylar arası gözlenen bir özellik olmakla birlikte daha erken de saptanabilir. Bu durum anneden ayrılma sonucunda ikili ilişkinin bozulmasını taşıyamamak ve ilişkiyi oluşturabilmek için anneyi davet etmek olarak ifade edilir. Diğer bir deyişle ikili ilişkinin bozulduğu anlaşıldığında ilişkiyi düzeltmek için çevreyi uyarma girişimidir. Bebek için ayrılık dayanılmaz bir durumdur. Bu noktada bebek ayrılmanın yerini doldurabilmek için yakınlık arayışına girer.
- vi. Güvenli tutumun pekişmesi: 12’nci ayda bu tutum belirginleşmekte, 24’üncü ayda ise ayrılık protestosu zayıflamakta ve 3 yaşına gelindiğinde diğer bir kişiye amaca yönelik yönelmeler görülmektedir. Bağlanma ile birlikte güven oluşmaktadır. Böylelikle bebek araştırmacı davranışa girer. Bağlanmanın olmaması halinde araştırmacı davranış oluşmaz.
- vii. Diğer kişiler ile ilişkinin olgunlaşması: Bu durum güvenli tutumun anne haricindeki başka kişilere aktarılarak bu kişilerden güvenli yanıt alınması anlamına gelmektedir. İlk bağlanmanın gerçekleştiği kişi ile kurulan etkileşimin ortaya çıkardığı içsel çalışma modeli dış dünyayla kurulacak ilişkinin de modelini oluşturmaktadır.

viii. Güvenli tutumun anne haricinde başka kişilere aktarılması: Bu durumda bağımsızlaşma ile eş zamanlı olarak denetim ve iletişim görevleriyle birlikte olgunlaşma anlamına gelmektedir. Bağlanma bebeklik veya çocukluk döneminden sonra da yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Bebeklik döneminde atılan tohumların, çocuğun gelişimi esnasında diğer insanlarla yaşananların da etkisiyle geliştiği ve ait olma ve birey olma arasında kurulan hassas dengeyle devam ettiği belirtilmektedir.

Bebek ve bakıcısı arasında erken dönemde kurulan bağın ergenlik dönemine gelindiğinde akranlarla ve arkadaşlarla, yetişkinlikte ise eş ile kurulan duygusal ilişki şeklinde devam ettiği görülmektedir. Bireyin hayatının ilk zamanlarında kurduğu bağlanma örüntüleri, ileriki zamanlarda süreklilik arz ederek devam etmektedir. Değişime karşı dirençli olan söz konusu bağlanma örüntüleri, bireyin sosyal ve kişisel hayatı, stres kontrolü, profesyonel ilişkileri, psikolojik ve fiziksel sağlığı ile zihinsel ve bilişsel gelişimi gibi çoğu alanı etkilemektedir. Bebeklik ve çocukluk zamanlarında kurulan güvenli bağlanma bireyin ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde sağlıklı ilişkiler kurabilmesini sağlamakta, güvensiz bağlanma örüntüsü ise bireyin gelecek dönem ilişkilerinin problemliliğine sebebiyet vermektedir. Ayrıca güvensiz bağlanma örüntülerinin özellikle ergenlik döneminde ruh sağlığı bozukluklarına sebep olduğu da belirtilmektedir.¹¹⁹

3.1.3. Bağlanma Stilleri

İlk zamanlarda bağlanma stilleri bireyin kendisi ve çevresindekilerle ilişkisine yönelik pozitif ya da negatif yaklaşımları dikkate alınarak oluşturulmuştur. Bu bağlamda Ainsworth (1978) bağlanma stillerini “güvenli”, “kaygılı (saplantılı)” ve “kaçınan” olarak 3 farklı biçimde tanımlamıştır. Sonraki zamanlarda Solomon ve Main (1986) yaptıkları çalışmada bağlanma stillerine “kararsız bağlanma” kategorisini de eklemiş ve 4 farklı stilden oluşan bir model ortaya koymuşlardır.¹²⁰

¹¹⁹ Uytun vd. (2013), *a.g.e.*, s. 188.

¹²⁰ Judith Solomun and Main Main, “Discovery of a New, Insecured is organized/Disoriented Attachment Pattern”, T. Berry Brazelton & Michael Yogman (eds.), *Affective Development in Infancy*, Ablex, Norwood, New Jersey, 1986, 95-124; *aktaran* Sinem Evin Akbay, Ana-babaya Bağlanma ile Romantik Yakınlık ve Otantik Benlik Arasındaki İlişkilerde Bağlanma Stillerinin Aracı Rolünün İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin Üniversitesi, Mersin, 2015, s. 12 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından Şekil 7’de olduğu gibi gösterilen, kişinin kendi benliğinin ve başkalarının olumlu/olumsuz değerlendirmeleri sonucu şekillenen dörtlü bağlanma modelinde ise bağlanma stilleri;

- i. Güvenli: Kişinin kendine olumlu, başkalarına olumlu,
- ii. Kayıtsız: Kişinin kendine olumlu, başkalarına olumsuz,
- iii. Saplantılı: Kişinin kendine olumsuz, başkalarına olumlu,
- iv. Korkulu: Kişinin kendine olumsuz, başkalarına olumsuz

şeklinde belirlenmiştir.¹²¹ Söz konusu bağlanma stilleri aşağıda açıklanmıştır.

		BENLİK MODELİ (BAĞIMLILIK)	
		Olumlu (Düşük)	Olumsuz (Yüksek)
BAŞKALARI MODELİ (KAÇINMA)	Olumlu (Düşük)	GÜVENLİ Yakınlık Kurma Konusunda Rahat ve Özerk	SAPLANTILI İlişkilere Takıntılı
	Olumsuz (Yüksek)	KAYITSIZ Yakınlığa Karşı Kayıtsız ve Karşıt Bağımlı	KORKULU Yakınlıktan Korkan ve Sosyal Açıdan Kaçınan

Şekil-7 Bartholomew ve Horowitz (1991) Dörtlü Bağlanma Modeli¹²²

Şekil 7’de görüldüğü üzere Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından ortaya konan dörtlü bağlanma modelinde; güvenli ve kayıtsız bağlanma stillerinin benlik kavramıyla pozitif ilişkide olduğu, korkulu ve saplantılı bağlanma stillerinin ise benlik kavramıyla negatif ilişkide olduğu belirtilmektedir. Ayrıca güvenli ve saplantılı bağlanma stillerinin sosyallik ile pozitif ilişkisinin olduğunu, kayıtsız ve korkulu bağlanma stillerinin ise sosyallik ile negatif ilişkide olduğunu ifade etmektedirler.¹²³

¹²¹ Kim Bartholomew and Leonard M. Horowitz, "Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, 61(2), 226-244, p. 227.

¹²² Bartholomew and Horowitz, 1991, *a.g.e.*, p. 227.

¹²³ Bartholomew and Horowitz, 1991, *a.g.e.*, p. 228.

3.1.3.1. Güvenli Bağlanma

Güvenli bağlanma stilinde bir ilişkiye sahip olan bireylerin yakınlık kurma konusunda oldukça rahat oldukları ve bu konuda kendilerini değerli hissettikleri görülür. Bu tip bireylerin kendilerine verdiği değerlilik hissi onların başkalarını genellikle reddetmemesine ve başkalarının verecekleri tepkileri olumlu karşılamalarına sebep olmaktadır.¹²⁴

Güvenli bağlanma stilindeki çocuklar bakıcılarının onlardan ayrılması anında olağan bir stres yaşamakta, bakıcısının çocuğa geri dönmesinde ise mutluluk tepkileri vermektedirler. Bu tip çocuklara yönelik yapılan araştırmalarda bebeklik döneminde tanımadıkları kişilerden kaçmadıkları ve onların kucağına da rahatlıkla gittikleri tespit edilmiştir.¹²⁵ Güvenli bağlanmaya sahip çocukların gelecekte kendilerini sevmeye layık gören ve bağımsız oldukları dönemlerde başkalarına bağlanma ile ilgili problem yaşamayan bireyler olacakları belirtilmektedir.¹²⁶

Anne ve babanın çocuğun ihtiyaçları karşısında esnek ve hassas olmaları halinde çocuğun güvenli benlik duygusunun geliştiği belirtilmektedir. Bu durum özellikle ergenlik döneminde ve ilerleyen yaşlarda çocuğun keşiflerini gerçekleştirebileceği güveni ve bağımsızlığı kazanmasını sağlar. Bu noktada güvenli bağlanma stili gerçekleşmiş demektir.¹²⁷

Güvenli bağlanılan bir bakıcının çocuğu yalnız bırakması halinde çocukta kısmi huzursuzluk görülmekte, bakıcı ile birleştiği anda ise çocuk kolaylıkla dinginleşerek keşiflerine devam etmektedir. Dolayısıyla güvenli bağın gerçekleşebilmesi açısından çocuğa verilen tepkilerin sekteye uğratılmaması, bakıcının ulaşılabilir ve duyarlı olması gerekmektedir.¹²⁸

Güvenli bağlanma stilinde bakıcının çocuğun gereksinimlerine karşı duyarlı olduğu görülmektedir. Bununla birlikte çocuğun bu duyarlılığa karşı gösterdiği ipuçları da bakıcı tarafından doğru bir biçimde yanıtlanmakta ve çocuğun rahatı

¹²⁴ Bartholomew and Horowitz, 1991, *a.g.e.*, p. 230.

¹²⁵ Santrock, 2011, *a.g.e.*

¹²⁶ Bartholomew and Horowitz, *a.g.e.*, 1991, p. 240.

¹²⁷ Sarah Tomley, *What would Freud do?*, Çev. Devrim Çetinkasap, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2017.

¹²⁸ Nebi Sümer ve Derya Güngör, "Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemini Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma", *Türk Psikoloji Dergisi*, 1999, 14(43), 71-109.

sağlanmaktadır. Güvenli bağlanmaya sahip çocuklar herhangi bir ihtiyaçlarının olması halinde bakıcılarının kendilerine destek vereceğinden emindirler. Bu durum bakıcılarını bir güven merkezi olarak benimsemelerini sağlar. Çocuğun güvenli bağlandığı bakıcısından aldığı bu güven çevresini rahatça keşfetmesine imkân tanıyarak ona özgürlük hissi verir.¹²⁹

Bireyin kendisinin ve başkalarının eylemlerini ve hissettiklerini anlayabilme ve bunların sebeplerini ve amaçlarını ayırt edebilme yeteneği zihinselleştirme becerisi olarak tanımlanmaktadır.¹³⁰ Güvenli bağlanmanın sağlandığı bebeklerin ihtiyaç halinde bakıcısına ulaşabilmesi bebeğin zihinselleştirme becerisinin gelişmesine katkı sağlamaktadır. Bu durum bebeğin doğru ve sağlıklı zihinselleştirme becerisinin ergenlik ve yetişkinlik döneminde de devam etmesini sağlar.¹³¹

Güvenli bağlanma stiline sahip yetişkinlerin ise devamlı olarak güven verici ilişkiler içinde oldukları görülür. Bu kişilerin özsaygıları yeterli ve gelişmiş düzeydedir. Farklı bir ortama girdiklerinde duygu ve düşüncelerini rahatlıkla aktarabilmektedirler.¹³² Bu bağlamda güvenli bağlanan kişilerin daha pozitif inançlara sahip olduğu, sosyal ilişkiler kurma konusunda daha az kaygılı davrandıkları ve kolayca ilişki kurabildikleri anlaşılmaktadır.¹³³

3.1.3.2. Kayıtsız Bağlanma

Kayıtsız tutumları olan kişilerin olumsuz beklentilerinden dolayı yakın ilişkilerden devamlı olarak kaçtıkları görülür. Bu kişiler kendi benlikleri ile ilgili olumlu, ancak başkaları ile ilgili olumsuz görüşlere sahiptirler. Negatif duygularını baskı altında tutma eğiliminde olan bu bireylerin, kaçınma stratejilerini temel başa çıkma

¹²⁹Mary S. Ainsworth, *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Solution*, Lawrence Erlbaum Associates, New Jersey, 1978, p. 183.

¹³⁰ Çiğdem Yektaş, "Mentalizasyon ve Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantıları", *28. Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kongresi Bildiri Kitabı*, 2018, 18-20, s. 20.

¹³¹ Peter Fonagy and Mary Target, "Playing with Reality: I. Theory of Mind and the Normal Development of Psychic Reality", *International Journal of Psycho-Analysis*, 1996, 77, 217-233, pp. 225-226.

¹³²Serdal Seven ve Abide Güngör Aytar, "Tamamlanmamış Oyuncak Bebek Ailesi Hikâyeleri Ölçeği'nin Türk Çocuklarına Uyarlanması", *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2010, 10(1), s. 489.

¹³³Manolya Çalışır, "Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2009, 1(3), 240-255, s. 243.

stratejisi olarak kullandığı görülür.¹³⁴ Bu tip kişilerin yakın ilişkiler kurmaktan kaçarak olası hayal kırıklıklarından kendilerini korumaya çalıştıkları belirtilmektedir.¹³⁵

Bu tip kişiler özerkliğe önem veren ve özsaygısı yüksek bireylerdir. Başkalarına karşı olumsuz tutum içerisinde olan kayıtsız bağlanma stiline sahip bireylerin başka bireylere yönelik ihtiyaçlarını yok saydıkları görülmektedir. Bartholomew ve Horowitz (1991) dörtlü bağlanma modeline göre olumlu benlik ve olumsuz başkaları modellerinin bir araya gelmesinden oluşur. Kayıtsız kişiler hayal kırıklıklarına karşı kendilerini korumaya almak için “incitilemez olma” duygularını geliştirerek bağımsız bir yaşamı tercih ederler.¹³⁶

3.1.3.3. Saplantılı Bağlanma

Olumsuz benlik ve olumlu başkaları modellerinin bir araya gelmesinden oluşan saplantılı bağlanma stilinde, bireyler başkaları tarafından kabul edilme ve güvenilme konusunda kaygılıdır.¹³⁷ Bu tür kişiler başkalarının olumlu değerlendirilmesinden dolayı kendilerinde değersizlik hissi görerek kuracakları yakın ilişkilerde kişisel yeterliliği ve değerliliği sağlamaya çaba gösterirler.¹³⁸

Saplantılı bağlanma stilinde çocuk için kendine ait benlik imajı olumsuz, bakıcısı ve çevresi ise olumludur.¹³⁹ Bu tip çocukların bakıcılarının yanlarından ayrılmalarıyla birlikte olağan dışı gerilim, stres ve öfke hissettikleri görülür. Kaygılı çocuklar bakıcıları ile birleştikten sonra sakinleşememekte ve ona sıkıca yapışmakta, çevrelerini ise reddetmektedirler.¹⁴⁰ Bu tür bireylerde değersizlik hissi hâkimdir. Kendini sevmeye layık görmeyerek kurdukları yakın ilişkilerde kanıtlama veya doğrulama gibi eğilimler göstermektedirler. İlişkilerinden beklentileri genellikle gerçekçi değildir.¹⁴¹

¹³⁴ Kim Bartholomew and Phillip R. Shaver, “Measures of Assessing Adult Attachment: Do They Converge?”, J.A. Simpson and W.S. Rholes (eds.), **Attachment Theory and Close Relationships**, Guilford Press, New York, 1998, 25-45, p. 26.

¹³⁵ Bartholomew and Horowitz, 1991, **a.g.e.**, p. 241.

¹³⁶ Bartholomew and Horowitz, 1991, **a.g.e.**, p. 234.

¹³⁷ Bartholomew and Shaver, 1998, **a.g.e.**, p. 27.

¹³⁸ Bartholomew and Horowitz, 1991, **a.g.e.**, p. 240.

¹³⁹ Bartholomew and Horowitz, 1991, **a.g.e.**, p. 241.

¹⁴⁰ Sümer ve Güngör, 1999, **a.g.e.**, s. 105.

¹⁴¹ Bartholomew and Horowitz, 1991, **a.g.e.**, pp. 240-244.

3.1.3.4. Korkulu Bağlanma

Korkulu bağlanmaya sahip kişilerin başkaları tarafından onaylanma ve kabul edilme fikirleri yüksek düzeyde olduğundan saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler ile benzerlik gösterirler. Bu kişiler kaybetme acısıyla veya reddedilmekle karşılaşmamak için yakın ilişkiler kuramamaktadırlar.¹⁴² Korkulu bağlanmaya sahip bireyler oldukça kaygılıdırlar. Başkalarını güvenilmez olarak düşünürler. Kendilerinin de başkaları tarafından sevilmeceklerine inanırlar.¹⁴³

Olumsuz benlik ve olumsuz başkaları modellerinin bir araya gelmesinden oluşan korkulu bağlanma stilinde birey kendisinin seilmeye değer görülmediği algısına sahip olduğundan dolayı değersizlik hissi yaşar. Bu noktada bu tür bireylerin başkaları ile yakınlık geliştirmeme nedeni reddedilme ihtimali karşısında kendilerini savunma gereksinimi olarak görülür.¹⁴⁴

3.1.4. Ergenlik Döneminde Bağlanma

Bağlanma kuramı bireyin ergenliğini bir geçiş dönemi olarak görmektedir. Ergenlik döneminde bağlanma faktörü ergen bireyin yeni durumlarla baş edebilmesi açısından önemli rol oynar. Bu dönemde ergenlerin ilk bağlanma figürleri olan bakıcılarına daha az bağımlı olduklarını göstermek için büyük çaba harcadıkları görülür.¹⁴⁵ Raja vd. (1991) ergenlik dönemi bağlanma sürecini üç şekilde açıklamaktadır. Bunlar;¹⁴⁶

- i. Birey ilişkilerinde anne-babasından arkadaşlarına doğru yönelen bir değişime girer. Bu değişimle birlikte ergenin özerkliğini kazanmayı amaçladığı görülür. Bu durumda anne-babaya bağlanma ve arkadaşlara bağlanmanın birbiriyle zıt ilişkiler olduğu belirtilmektedir.
- ii. Ergenler için arkadaşlar ve aile iki farklı dünya oluşturmaktadırlar. Bireyin ailesine bağlanması arkadaşlarına bağlanmasından bağımsız

¹⁴² Bartholomew and Shaver, 1998, *a.g.e.*, p. 28.

¹⁴³ Bartholomew and Horowitz, 1991, *a.g.e.* pp. 240-244.

¹⁴⁴ Bartholomew and Horowitz, 1991, *a.g.e.*, p. 242.

¹⁴⁵ Joseph P. Allen and Deborah Land, "Attachment in Adolescence", J. Cassidy & P.R. Shaver, (eds.), *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Application*, Guilford Press, New York, 1999, 319-335, p. 320.

¹⁴⁶ Shyamala N. Raja vb. "Perceived Attachments to Parents and Peers and Psychological Well-Being in Adolescence", *Journal of Youth and Adolescence*, 1991, 21(4), 471-485, p. 473.

olabilmektedir. Ergen için bu iki farklı dünyanın göreceli önemi ergenin kendi değerlendirmesine göre değişmektedir.

- iii. Arkadaşlara bağlanma ve anne-babaya bağlanma olumlu ilişki içerisindedir.

Ergen bireylerin stres anlarında duygusal destek alabilmek için yöneldikleri kişiler genellikle arkadaşları olmaktadır.¹⁴⁷ Bu durum ergen bireylerin anne-baba desteğine ihtiyaç duymadığı anlamına gelmemektedir. Ergenler üzerinde yapılan araştırmalar bu bireylerin bazı bağlanma ihtiyaçları için anne-babalarını kullanmaya devam ettiklerini göstermekte, ayrıca bireyin ebeveynine güvenli bağlanmasının genç erişkinlik dönemine kadar kendisinin iyi oluşunu yordadığı belirtilmektedir.¹⁴⁸

Laible (2007) tarafından ergenler üzerinde yapılan araştırmada ergenin ebeveynine ve arkadaşlarına bağlanmasının sosyal-duygusal becerileri ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışmada ebeveyne ve arkadaşlara güvenli bağlanmanın sosyal-duygusal beceriler ile pozitif yönde ilişkisi olduğu ve arkadaşlara yönelik güvenli bağlanmanın sosyal-duygusal becerilerin daha yüksek olması ile ilişkili olduğu gözlenmiştir. Buna göre Laible (2007); ergenlik döneminde bireyin arkadaşlık ilişkilerinin ebeveyn ile ilişkilerinden daha önemli hale geldiğini ve arkadaşlık ilişkileri sonucunda ergen bireyin sosyal duygusal becerisini geliştirebilmek için farklı ortamlara girme imkânına kavuştuğunu belirtmektedir.¹⁴⁹

Ergenlik döneminde birey, fiziksel ve bilişsel değişimin yanı sıra yakınlarıyla kurduğu bağlanma örüntüsünde de değişimler yaşamaktadır. Bireyin yaşı ne olursa olsun güven dolu bir ilişkiye sahipse ve karşısından duyarlı tepkiler alabiliyorsa uyum içerisinde olduğu görülür. Bireyin yaşının ilerlemesiyle birlikte bağlanma figürü ile olan ilişkisinin sıklığı ve yoğunluğu azalır. Zamanla bağlanma davranışları değişmesine rağmen ilk bağlanma tecrübelerinin diğer ilişkileri üzerindeki etkileri devam etmektedir.¹⁵⁰ Bireyin ergenlik döneminde yaşadığı bilişsel, hormonal ve fiziksel

¹⁴⁷ Wyndol Furman and Duane Buhrmester, "Age and Sex Differences in Perceptions of Networks of Personal Relationships", *Child Development*, 1992, 63(1), 103-115, p. 105.

¹⁴⁸ Amanda Nickerson and Richard Nagle, "Parent and Peer Attachment in Late Childhood and Early Adolescence", *The Journal of Early Adolescence*, 2005, 25(2), 223-249, p. 248;

Reed W. Larson vd., "Changes in Adolescents' Daily Interactions with Their Families from Ages 10 to 18: Disengagement and Transformation", *Developmental Psychology*, 1996, 32(4), 744-754, p. 753.

¹⁴⁹ Deborah Laible, "Attachment with Parents and Peers in Late Adolescence: Links with Emotional Competence and Social Behavior", *Personality and Individual Differences*, 2007, 43(5), 1185-1197, pp. 1195-1196.

¹⁵⁰ Gay C. Armsden and Mark T. Greenberg, "The Inventory of Parent and Peer Attachment: Individual Differences and Their Relationship to Psychological Well-Being in Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 1987, 16(5), 427-454, p. 453.

değişimler arkadaşları ve ebeveyni ile olan bağlanma ilişkilerinde de bazı değişimlere yola açabilmektedir.¹⁵¹

Ergen birey ne kadar özerk olmaya çalışsa da ebeveynine ihtiyaç duyduğu zamanlarda onlara ulaşabileceğini bilmek ister. Öyle ki bu durumlarda onlarla kurduğu güven ilişkisine geri döner. Ergenlik dönemi, bireyin hayatının ilk dönemlerindeki bağlanma figürü yerine yenilerini getirdiği bir dönem olması nedeniyle yaşadığı bu zıt durum bireyin gelişiminde önem arz etmektedir. Bireyin ilk bağlanma ilişkisinin güvenli olması ergenlik dönemindeki yeni bağlanma ilişkilerine kolay geçmesini ve yapacağı yeni keşiflerde kendini rahat hissetmesini sağlamaktadır. Güvensiz bağlanan bireyler için ise ergenliğin daha zorlu geçtiği görülür. Güvenli bağlanan ergen karşılaştığı sorunları anında çözmeye çalışırken, güvensiz bağlananların sorunlar karşısında zorlandığı belirtilmektedir. Ergenlik döneminde akran bağlanması bireye destek ve duygusal güven sağladığından ve sonraki ilişkilerinde örnek teşkil ettiğinden önemlidir.¹⁵²

Ergenlik dönemine giren bireyin soyut düşünme becerilerini içeren formal düşünce yapısı gelişim göstermektedir. Bu düşünce becerisi ergen bireyin bağlanma figürlerine yönelik bakış açısını da genişletmekte ve bağlanma deneyimlerini daha farklı değerlendirmelerine imkân tanımaktadır. Ergenlik dönemi bağlanma davranışlarının ebeveyn, akranlar ve romantik arkadaşlar üzerinde devam ettiği görülür. Dolayısıyla ebeveyn ile geçirilen zaman azalmaktadır. Nitekim bu dönemde ergenlerin kafasında artık sadece ebeveyninden bakım alan biri olmak yerine yetişkin olduğunda bakım verecek bir kişi konumuna geçecekleri düşüncesi başlamaktadır. Ergenlik öncesi dönemde bağlanma ilişkisi tek yönlü iken, ergenlikte bu durum güvenli üs rolü ile birlikte çift yönlü hale dönüşmektedir.¹⁵³

Erken dönem bağlanma ilişkisi ergenlik döneminin sağlıklı geçmesi açısından önemlidir. Güvenli bağlanmaya sahip ergenlerin daha sağlıklı ve uyumlu ilişkiler kurabildiği görülmekte, güvensiz bağlananların ise daha kaygılı ve bağımlı oldukları

¹⁵¹ Mary S. Ainsworth, "Attachments Beyond Infancy", *American Psychologist*, 1989, 44(4), 709-716, p. 715.

¹⁵²Seon Y. Lee, "The Effects of Peer on the Academic and Creative Talent Development of a Gifted Adolescent", *The Journal of Secondary Gifted Education*, 2002, 14(1), 19-29, p. 20.

¹⁵³Joseph P. Allen and Deborah Land, "Attachment in Adolescence", J. Cassidy and P.R. Shaver (eds.), *Handbook of Attachment Theory, Research and Clinical Applications*, Guilford Press. New York, 1999; *aktaran* Ceren Akdağ, Genç Yetişkin Bireylerin Anne-Babalarıyla Kurdukları İlişki Örüntüsünün Romantik İlişkilerindeki Kaygı ve Kaçınma Düzeylerini Yordama Gücü, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2017, s. 13 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

belirtilmektedir.¹⁵⁴ Diğer bir ifadeyle erken dönem gerçekleşen güvenli bağlanmanın ergenlik döneminde bireyin oluşturacağı sosyal ortamın güvenli olmasına veya tam tersi olmasına etki ettiği görülmektedir. Güvenli bağlanan ergen bireylerin sosyal alanlarında daha az öfkeli ve daha yetenekli olduğu gözlenmektedir.¹⁵⁵

Güvenli bağlanma dışında bağlanma stillerine sahip ergen bireylerin yaşadıkları ilişki sorunlarının bağlanma stiline göre değiştiği görülmektedir. Buna göre;¹⁵⁶

- i. Kayıtsız bağlanan ergenler; çevresindekilere güvenmeyen, onları destekleyici görmeyen, yakın ilişkilerden kaçınan ve düşmanca algılanan özelliklere sahiptirler.
- ii. Saplantılı bağlanan ergenler; kendini ifade etmekten kaçınan özgüveni düşük bireylerdir.
- iii. Korkulu bağlanan ergenler; diğer insanlara açılmayan ve yakınlık kurmak istemeyen bireylerdir.

Ergenlik döneminde birey bağlanma sürecinde dış dünyaya açılmakta, ancak bir yandan da ebeveyne bağlanmanın kendisi için destek ve güven kaynağı olduğunu bilmektedir. Paterson, Field ve Pryor (1994) yaptıkları çalışmada ergenlerin, çocukluk döneminden yetişkinliğe gidildikçe akranlarını kendilerine destek ve yakınlık kaynağı olarak gördüğünü, bununla birlikte ebeveynlerin de önemini koruduğunu tespit etmişlerdir.¹⁵⁷

Ergenlik dönemi bağlanma süreci bireyin aile içi ilişkilerini etkilemektedir. Güvensiz bağlanan ergenler bireyselleşmeleri konusunda ailelerinin kendilerine engel olduğunu düşünmektedirler. Bu durum ergenin aileleri ile çatışmaya girmelerine ve ebeveynlerin de ergen çocuklarına karşı usanmışlık duygusuna kapılmalarına sebep olmaktadır.¹⁵⁸

¹⁵⁴Nancy L. Collins, "Working Models of Attachment: Implications for Explanation, Emotion, and Behavior", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996, 71(4), 810-832.

¹⁵⁵ Laible, 2007, *a.g.e.*, p. 1196.

¹⁵⁶ Atılğan Erözkan, Romantik İlişkilerde Reddedilmeye Dayalı İncinebilirlik Bilişsel Değerlendirme ve Başa Çıkma, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon, 2004 (**Yayımlanmış Doktora Tezi**).

¹⁵⁷Amanda B. Nickerson and Richard J. Nagle, "Parent and Peer Attachment in Late Childhood and Early Adolescence", *The Journal of Early Adolescence*, 2005, 25(2), 223-249.

¹⁵⁸ Asiye Eken, Ergenlerin Anne-Babaya Bağlanma Biçimleri ile Öznel İyi Oluş Durumlarının Sosyal Yetkinlik Beklentileriyle İlişkileri, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon, 2010 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

3.1.5. İnternet Bağımlılığı ve Bağlanma İlişkisi

Bağlanma internet bağımlılığı ile ilişkili değişkenlerden biri olarak kabul edilmektedir. Diğer birçok davranışsal bağımlılık ve madde bağımlılığında olduğu gibi internet bağımlılığı düzeyinin de bireyin bağlanma stilleri ile yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir.¹⁵⁹¹⁶⁰ Güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin kişiler arası iletişimde kendilerini güvende ve rahat hissetmemeleri bu kişilerin iletişim kanalı olarak çevrim içi ortamlara yönelmesine sebep olmaktadır.¹⁶¹ Gerçek sosyal ortamların kişide doğuracağı korku, utangaçlık, kaygı vb. duyguların çevrim içi ortamlarda yaşanmaması özellikle düşük benlik saygısı olan bireyler için bu ortamları daha çekici kılmakta ve sıkça kullanmalarına sebebiyet vermektedir.¹⁶²

Uzak doğuda büyük örneklerle yapılan çalışmalarda¹⁶³¹⁶⁴ güvensiz bağlanma ile internet bağımlılığı arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmalarda internetin kendisinin bir bağlanma figürü olarak ortaya çıktığı ya da yeni bağlanma figürlerinin arandığı bir ortam olarak görüldüğü gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra bazı araştırmalara göre internet bağımlılığının sadece kaygılı bağlanma durumlarıyla ilişkili olduğu, bazılarında ise sadece kaçınan bağlanma stili ile ilişki olduğu belirtilmektedir.¹⁶⁵ Bunların aksine her iki stilin de ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur.¹⁶⁶ Jia ve Jia (2016) yaptıkları çalışmada ebeveyn kaygılı bağlanma durumunun internet bağımlılığını anlamlı olarak yordadığını tespit etmiş, kaçınan bağlanma stili ile internet bağımlılığı arasında ise anlamlı bir ilişki bulamamıştır.¹⁶⁷

İnternet bağımlılığının çeşitli psikososyal bozukluklara yol açtığı belirtilmektedir. 12-18 yaş arası 2410 ergen birey ile yapılan bir araştırmada, bireyin internet bağımlılığı ile güvensiz bağlanma stili arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre siber

¹⁵⁹ Chang vd., *a.g.e.*, 2015, p. 28.

¹⁶⁰ Ronnie Jia and Heather H. Jia, "Maybe You Should Blame Your Parents: Parental Attachment, Gender, and Problematic Internet Use", *Journal of Behavioral Addictions*, 2016, 5(3), 524-528, p. 528.

¹⁶¹ Zizi Papacharissi and Alan M. Rubin, "Predictors of Internet Use", *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 2000, 44(2), 175-196.

¹⁶² Mustafa Savcı ve Ferda Aysan, "Bağlanma Stilleri, Akran İlişkileri ve Duyguların İnternet Bağımlılığını Yordamadaki Katkıları", *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2016, 3(3), 401-432.

¹⁶³ Li Lei and Yana Wu, "Adolescents' Paternal Attachment and Internet Use", *Cyber Psychology & Behavior*, 2007, 10(5), 633-639, p. 639.

¹⁶⁴ Min P. Lin vb. "Prevalence and Psychosocial Risk Factors Associated with Internet Addiction in a Nationally Representative Sample of College Students in Taiwan", *Cyber psychology, Behavior, and Social Networking*, 2011, 14(12), 741-746, pp. 745-746.

¹⁶⁵ Jia and Jia, *a.g.e.*, 2016, p. 527.

¹⁶⁶ Schimmenti vd., 2014, *a.g.e.*, p. 595.

¹⁶⁷ Jia and Jia, 2016, *a.g.e.*, p. 528.

seksin ve internette aşırı oyun oynamanın erkekler için güvensiz bağlanma ve internet bağımlılığı ilişkisinde aracı role sahip olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte güvensiz akran bağlanmasına sahip ergen bireylerin internet bağımlılığı açısından daha riskli bir grup olduğu görülmüştür.¹⁶⁸

3.2. ERGENLİK DÖNEMİNDE ARKADAŞ İLİŞKİLERİ

Sağlıklı bir gelişim için bireyin bazı becerileri kazanmış olması ve bu becerileri yaşamında kullanabiliyor olması gerekmektedir. Bu becerilerden biri olan arkadaşlık ilişkileri bireyin gelişiminde büyük öneme sahiptir. Ergenlikte kişiler arasındaki ilişkiler yapıcı ya da yıkıcı olabilmektedir. Birey çocukluk döneminde kişiler arası sosyal ilişkilerinde olumsuz deneyimler yaşamışsa, ergenlik döneminde kendini korumak adına bir takım savunmalar geliştirmektedir. Bu nedenle, bireyin çevresiyle olan sosyal ilişkileri kısır bir döngü içerisine girebilmektedir.¹⁶⁹

İnsanın manevi gereksinimlerinin temelinde; arkadaşlık, grubun bir üyesi olma, toplum içinde bir statü ve role sahip olma, işe yarama, bağımsızlık ve toplumsal güvenlik bulunmaktadır. İnsanın temel gereksinimlerinden biri de, diğer insanlarla dostane ilişkiler kurmak ve karşılıklı sevgi alışverişinde bulunmaktır. Maslow, insanın temel gereksinimlerinin sırasıyla açlık, susuzluk, cinsellik gibi fizyolojik ihtiyaçlar ile korunma, sevgi, özdeğer ve özgerçekleştirim olarak sıralandığını ifade etmektedir.¹⁷⁰

Birey, sevme becerisiyle doğru orantılı olarak arkadaşlık kurabilir ve yalnızlıktan kurtulabilir. İnsanın başkalarını sevmesi için önce kendini sevmesi gerekmektedir. Kişisel gelişim ve doyum açısından insan, diğer insanlara muhtaçtır. Ruhsal gereksinimin temeli olan sevginin doyurulması şarttır. Bu ise ancak sevme becerisi ile gerçekleştirilebilmektedir. Sevmek ve sevilmek birbiriyle bağlantılı, iç içe geçmiş ve birbirini tetikleyen iki önemli kavramdır.¹⁷¹

¹⁶⁸ Reiner vd., 2017, **a.g.e.**, p. 1268.

¹⁶⁹ Gülşen B. Çevik, Lise III. Sınıf Öğrencilerinin Arkadaşlık İlişkileri ve Benlik Saygılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2007 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁷⁰ Saul McLeod, "Maslow's Hierarchy of Needs", **Simply Psychology**, 2007, 1-8, p. 2.

¹⁷¹ Atalay Yörükoğlu, **Çocuk ve Ruh Sağlığı**, 17. Baskı, Özgür Yayınları, İstanbul, 1992.

Yapılan araştırmalara göre arkadaşlık ilişkisi kurmanın önemli işlevleri şu şekilde sıralanmaktadır:¹⁷²

- i. Kişiye bir yere ait olma duygusu sağlamaktadır.
- ii. Duygusal bütünlük ve kararlılık duygularının kazanılmasını sağlamaktadır.
- iii. Kişiye iletişim fırsatı vermektedir.
- iv. Kişiye katkı ve destek sağlamaktadır.
- v. Kişiye değerli bir birey olduğu duygusunu hissettirir.
- vi. Başkalarına yardım etme fırsatı verir.
- vii. Kişiliği destekler.

Ergen davranışlarıyla ilgili yapılan çalışmalar, ergenlerin arkadaş ve akranlarıyla olan ilişkilerine odaklanmaktadır. Bu çalışmalarda, arkadaş ilişkileri geniş kalabalıklar, küçük çapta yakın ilişkiler ve bireysel dostluklar olmak üzere üç gruba ayrılmaktadır. Ergenlikte, başlangıçta arkadaş grupları tek cinsiyetli olarak kurulur, sonrasında kademe kademe karşı cinsten gruplarla etkileşime girerler ve böylece daha geniş bir ergen kalabalığı oluştururlar. Fakat daha sonraki dönemlerde ise heteroseksüel arkadaş grupları kurmaya başlarlar. Böylece “gevşek örüntülü ergen çiftler grubu” oluşur. Bu gruplarda aynı cinsiyetten dostluklar da kurulabilir. Bu dostluklar çok daha yakın ve çok daha yoğun olarak yaşanabilir ve bu tür dostluklar ergenin kendisinin ve başkalarının duygularını daha iyi anlamasını sağlayabilir. Ergenlik döneminde kurulan arkadaşlık ilişkileri önceden oluşmuş ruhsal bunalımları ve psikolojik yaraları tedavi edebilir ya da tam tersine ergen bireyi pişman olacağı davranışlara itebilir.¹⁷³ çalışmalarda, ergen bir bireyin zgven kazanmasında ve değerlerin benimsenmesinde içinde yetiştiği aileden ziyade arkadaş çevresinin çok daha etkili olduğu ifade edilmektedir.

Ergenlik, bireyin içsel dünyasından, dış dünyaya tam olarak geçtiği bir dönemdir. Bu dönemde, genç evden yavaş yavaş kopmaya ve topluma karışmaya başlar.¹⁷⁴ Bu anlamda ergen bireyin arkadaşlık ilişkileri, sosyal ilişkilerine öncülük eder. Arkadaşları tarafından aranmak, benimsenmek ve beğenilmek kendine olan benlik saygısının oluşmasında önemli unsurlardır. Genç bu ilişkiler sayesinde gerek zekâsıyla, gerekse spor ve sanat becerileriyle kendini ispatlamaya çalışır. Ergenlikte

¹⁷² Fatoş Aydınöğlu Avcı, İlköğretim Sekizinci Sınıf ğrencilerinin Arkadaş İlişkileri ve Cinsiyete Göre fke Düzeyleri ve fke İfade Tarzlarının İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2009, s. 18 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁷³ John J. Conger and Nancy L. Galambos, Adolescence and Youth, Longman, U.S.A., 1997.

¹⁷⁴ Yrkoğlu, 1992, **a.g.e.**

kişi akranlarıyla olan ilişkilerini geliştirerek yardımlaşma ve paylaşımda bulunur. Böylelikle karşılıklı duygusal alışverişte bulunarak güçlü dostluk bağları kurar, sosyal becerilerini geliştirir, insanlarla iletişim kurmayı ve işbirliği yapmayı öğrenir. Arkadaş grubuna giren ergen birey, hem tek başına bir bireydir hem de toplumun bir üyesidir.¹⁷⁵

Ergenlikte kişinin kendini bir gruba ait hissetmesi çok önemlidir. Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde yaşanan güzel arkadaşlık ilişkileri, yetişkinlikte de arkadaşlık ilişkilerinin iyi olacağına bir göstergesidir. Ergenlik döneminde arkadaşlık ilişkileri zayıf olan kişilerin yetişkinlikte mesleki, cinsel ve evlilik yaşamlarının da problemlili olduğu saptanmıştır.¹⁷⁶

Ergenlik döneminde kurulan arkadaşlık ilişkileri bireyin sosyal ilişkileri, davranışları, düşüncesini ifade etme ve farklı görüşleri hoşgörülle karşılama becerisi üzerinde oldukça önemli bir etkiye sahiptir. Bu dönemde kurulan arkadaşlık ilişkileri, ergenin kendine olan benlik saygısının artmasında ve sosyal becerilerinin gelişmesinde oldukça önemlidir. Bu ilişkiler sayesinde ergen kendini bir gruba ait hisseder, kendi gelişimini doğru değerlendirme ve yönlendirme fırsatı bulur.¹⁷⁷¹⁷⁸

Yakın arkadaşlarıyla ve akran grubuyla doyurucu bir ilişki kurmak, ergenliğin gelişimsel süreci için önemlidir. Ergenlik dönemindeki arkadaşlık, çocukluk dönemindeki arkadaşlıktan niteliksel olarak farklı olup, başarı, kişiler arası ilişkiler ve fiziksel yüklemeler daha ön plandadır. Arkadaşlar birbirleriyle paylaşımda bulunacak, değer ve inançlarını konuşacak ve zaman geçirecek aktivitelerde bulunurlar. Kitap, film, CD ve video oyunları ile ilgili bilgi alışverişinde bulunurlar. Grup ya da kalabalık ortamlarda vakit geçirir, zamanının çoğunu ilgi alanlarına giren konuları tartışarak harcarlar. Akranlarıyla vakit geçirmeyi bir faaliyette bulunmaktan daha fazla tercih ederler. Gevezelik etme ve gülerken dalga geçme şeklindeki bu davranışlar, dışarıdan bakıldığında ne kadar anlamsız ve amaçsız görünse de, aslında ergenler için en tatmin edici arkadaşlık ilişkilerini oluşturmaktadır.¹⁷⁹

¹⁷⁵ Nuran Hortaçsu, *İnsan İlişkileri*, 2. Baskı, İmge Kitabevi, Ankara, 1997.

¹⁷⁶ Jeffrey G. Parker and Steven R. Asher, "Peer Relations and Later Personal Adjustment: Are Low-Accepted Children at Risk?", *Psychological Bulletin*, 1987, 102, 357-389.

¹⁷⁷ Melike Sayıl vb. "Erken Ergenlik Döneminde Duygusal Gereksinimler, Aileyle Çatışma Alanları ve Benlik Kavramı: Betimsel Bir İnceleme", *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 2002, 9(3), 155-166.

¹⁷⁸ Neslihan Durmuşoğlu ve Sunay Doğru, "Çocukluk Ökseleyici Yaşantılarının Ergenlikteki Yakın İlişkilerde Bireye Etkisinin İncelenmesi", *Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2006, 15, 237-246.

¹⁷⁹ Phil Erwin, *Friendship, Children and Adolescence*, Routledge, London, 1998.

Hayatın her döneminde var olan arkadaşlık ilişkilerindeki anlam, kişinin yaş almasıyla birlikte değişmektedir.¹⁸⁰ Bireyin Akranlarıyla birlikte geçirdiği zaman toplumdaki topluma değişiklik göstermektedir. Hindistanlı ergen bireylerin uyku dışında kalan zamanlarının neredeyse %40'ını ailesiyle geçirirken, Amerikalı ergenlerde bu oranın %15 olduğu görülmektedir.¹⁸¹ Diğer yaşlara kıyasla arkadaşlarla geçirilen sürenin en uzun olduğu dönemin, ergenlik dönemi olduğu belirtilmektedir. Okulda geçirdikleri süre göz ardı edildiğinde bile ergen bireylerin akranlarıyla geçirdikleri süre diğer aktivitelerde geçirdikleri süreden daha uzundur. Bu durum, ergenlik döneminde arkadaş ilişkilerine verilen önemin oldukça fazla olduğunu göstermektedir. Santrock (2011) tarafından yapılan çalışmada, ergenlik dönemindeki arkadaş sayısının çocukluk dönemiyle kıyaslandığında daha az olduğu ancak, arkadaşlık ilişkilerinin daha yoğun ve daha samimi olduğuna vurgu yapılmaktadır.¹⁸²

Arkadaşlık ilişkileri, ailenin tutumu ile birlikte kişinin toplum içindeki sosyal ilişkilerini de etkilemektedir. Bireyin bir taraftan ailesiyle fikir çatışması yaşamaması, diğer taraftan kendini çevresindekilere kabullendirme çabası ile birleştiğinde, kendisi için arkadaşlarını ailesine nazaran daha önemli hale getirmektedir.

Bu dönemde ergen ailesinden çok arkadaşlarıyla daha iyi anlaşmakta ve daha fazla paylaşımda bulunmaktadır. Arkadaş ilişkileri, ergen bireylerin cinsiyet rollerini öğrenmelerini sağlamaktadır. Bu dönemde karşı cinse olan ilgi artmakta ve aynı zamanda karşı cinsin beğenisini kazanmak da oldukça önemli hale gelmektedir. Bununla birlikte, arkadaşlık ilişkilerinde dürüstlük, güvenilirlik ve yardımseverlik gibi değerler de ön plana çıkmaktadır. Gençler genellikle gerek giyim ve konuşma tarzı gerekse kişisel özellik bakımından kendilerine benzeyen kişilerle arkadaş olmayı tercih eder.¹⁸³

Ergenler, farklı düşüncelere sahip kişilere ve reddedici tepkilere karşı düşmanca duygular besleyebilir ve itaatkâr davranmak istemeyebilir. Buna rağmen ergen arkadaş grubuna dâhil olabilmek adına onların düşüncelerini ve davranışlarını benimsiyormuş gibi görünür. Akranları tarafından sevilmediğini düşünen ergenler kendilerini yalnız hisseder ve daha fazla stres yaşarlar. Aksine arkadaş çevresinde

¹⁸⁰Willard W. Hartup and Nan Stevens, "Friendship and Adaptation in the Life Course", *Psychological Bulletin*, 1997, 121, 355-370.

¹⁸¹ Reed Larson and Suman Verma, "How Children and Adolescents Spend Time Across The World: Work, Play, and Developmental Opportunities", *Psychological Bulletin*, 1999, 125, 701-736.

¹⁸²John W. Santrock, *Yaşam Boyu Gelişim*, Çev. H. Yüksel, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2011.

¹⁸³Gülşen B. Çevik ve Meral Atıcı, "Lise 3. Sınıf Öğrencilerinin Arkadaşlık İlişkilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi", Ç.Ü. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2008, 17(2), 35-50.

sevilen ve popüler olan ergenler yalnızlık ve stres yaşamazlar.¹⁸⁴ Ergenlerin sosyal davranışlarının olumlu ve uyumlu olmasında akranlarının büyük etkisi bulunmaktadır.¹⁸⁵

3.3. ÖZ DENETİM BECERİLERİ

Öz denetim becerisi kişinin strese karşı başa çıkma yöntemlerini etkili bir biçimde kullanabilmesini, ortaya çıkan olumsuz duygu durumlarını kontrol ederek ortadan kaldırabilmesini sağlamaktadır.¹⁸⁶ Özdenetim becerisi sayesinde kişi stres etkenlerini önceden tahmin ederek stresin etkilerini azaltıcı veya önleyici eylemleri planlayabilmekte ve geleceğe yönelik başa çıkma kabiliyetini arttırmaktadır.¹⁸⁷

Yaygın anlamda öz denetim, benlik ve çevre arasında en ideal uyumu ortaya koymak için bireyin kendini uyarılma ve değiştirme kapasitesini ifade etmektedir.¹⁸⁸ Diğer bir deyişle öz denetim, istenmeyen davranış eğilimlerini engelleme veya müdahale etme, içsel tepkileri değiştirme veya engelleme becerisi olarak tanımlanabilir. Dolayısıyla bireyin hayatına olumlu katkıları olan öz denetim becerisinin uzun vadede mantıksız, istenmeyen veya zarar verici davranışları önlenmesi gerekmektedir.¹⁸⁹

Öz denetim becerisinin kişiye göre farklılık gösterdiği bilinmektedir. Bazı insanlar, öfke kontrolü, hayatını idare etme, verdiği sözü yerine getirme, para biriktirme, diyetini sürdürme, bir işin üstesinden gelme, sır tutma gibi durumlarda diğer insanlara kıyasla daha iyi olabilirler.¹⁹⁰ İyi bir öz denetim becerisinde;¹⁹¹

¹⁸⁴Gülşen B. Çevik ve Öner Çelikkaleli, "Ergenlerin Arkadaş Bağlılığı ve İnternet Bağımlılığının Cinsiyet, Ebeveyn Tutumu ve Anne-Baba Eğitim Düzeylerine Göre İncelenmesi", **Ç. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2010, 19(3), 225-240.

¹⁸⁵ Vezir Aktaş ve Gülden B. Güvenç, "Kız ve Erkek Ergenlerde Saldırgan ve Olumlu Sosyal Davranışlar ile Yaş, İlişkisel Bağlam ve Kişiler-Arası Duyarlılık Arasındaki İlişkiler", **Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi**, 2006, 23(2), 233-264.

¹⁸⁶ Nadia Garnefski vb. "Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Emotional Problems", **Personality and Individual Differences**, 2011, 30, 1311-1327.

¹⁸⁷Lisa G. Aspinwall and Shelley E. Taylor, "A Stitch in Time: Self-Regulation and Proactive Coping", **Psychological Bulletin**, 1997, 121(3), 417-436.

¹⁸⁸ Tangney vb. **a.g.e.**, 2004, pp. 271-324.

¹⁸⁹ Megan Oaten and Ken Cheng, "Improved Self-Control: The Benefits of a Regular Program of Academic Study", **Basic and Applied Social Psychology**, 2006, 28,1-16.

¹⁹⁰ Tangney vb. **a.g.e.**,2004.

¹⁹¹ Malte Friese and Wilhelm Hofmann, "Control Me or I will Control You: Impulses, Trait Self-Control and the Guidance of Behavior", **Journal of Research in Personality**, 2009, 43, 795-805.

- i. Daha az saldırganlık,
- ii. Daha az suçluluk,
- iii. Daha iyi psikolojik uyum,
- iv. Daha iyi akademik performans,
- v. Daha iyi zihinsel sağlık,
- vi. Daha başarılı ikili ilişkiler,
- vii. Daha az finansal kontrol sorunu,
- viii. Daha az dürtü kontrol sorunu

görülmektedir.

Öz denetimi düşük insanların aldıkları kararları hayata geçirme veya hedeflerini devam ettirme konularında başarısız oldukları görülür. Örnek olarak diyet yapan birinin şişmanlatan yemekler yemesi, sigarayı bırakan birinin çok geçmeden tekrar sigaraya başlaması, spor kursuna kaydolun birinin kursa devam etmemesi gibi davranışlara öz denetim becerisi düşük bireylerde rastlanmaktadır. Bu tür insanlar için çoğu davranış zor gelirken, öz denetim becerisi yüksek insanlar için çoğu davranışın kolay ve sıkıntısız olduğu görülür.¹⁹² Çalışmanın bu kısmında öz denetim becerisinin kavramsal çerçevesi ve ergenlik dönemi ile ilişkisi ortaya konulacaktır.

3.3.1. Öz Denetim Kavramı

Öz denetim kavramı sosyal psikolojide kendini sevmek, belirlemek ve kabul etmek olarak ele alınmıştır. Buna göre öz denetimde bireyin bilinçli bir şekilde isteyerek yaptığı davranışlar diğer bir deyişle sorumluluğu öne çıkmaktadır. Haz gecikmesi ya da memnuniyet de öz denetim kavramlarından biridir. Hazzın ertelenmesi olarak da düşünülen bu kavram bir çeşit “ego kontrolü” şeklinde değerlendirilebilir. Nitekim öz denetim becerisi yüksek olan kişilerin dürtülerini yönetebildiği ya da durum ve zaman bağlamında dürtüsünü erteleyebildiği görülmektedir. Söz konusu kontrol mekanizmasının düşük olması durumunda ileriye dönük planların ve uzun vadeli hedeflerin belirlenmesi mümkün görülmemektedir.¹⁹³

¹⁹² Ravi Mehta, “Exploring Self-Control: Moving Beyond Depletion Hypothesis”, *Advances in Consumer Research*, 2010, 37, 174-178.

¹⁹³David C. Funder vb. “Delay of Gratification: Some Longitudinal Personality Correlates”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1983, 44, 1198-1213.

Toplumsal açıdan kabul gören davranışların farkındalığını arttırmayı gerektirmesi nedeniyle öz denetim becerisi kişinin sosyalleşme süreci içerisinde önemli bir yere sahiptir.¹⁹⁴ Literatürde özdenetim kavramının 19.Yüzyılın sonlarından başlayarak psikolojinin gelişimsel, sosyal, klinik ve kişilik alanlarındaki araştırmalara¹⁹⁵ konu olan, ayrıca sosyoloji¹⁹⁶, eğitim, sağlık, spor¹⁹⁷¹⁹⁸ ve kriminoloji gibi disiplinlerin içerisinde de yerini alan genel bir kavram olduğu görülmektedir. Bu bağlamda öz denetim kavramına ilişkin çok sayıda tanım yapılmıştır. Bu tanımlardan bazıları Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo-1 Öz Denetim Kavramı Tanımları²⁰²⁻²¹⁰

Araştırmacı(lar)	Tanım
Kopp (1982)	Bireyin eğitimsel ve sosyal ortamlarda sözel ve motor eylemlerin sıklığını, yoğunluğunu ve süresini ayarlayabilmesi, eylemlerini farklı koşullarda başlatabilmesi ya da durdurabilmesi, amacı doğrultusunda eylemlerini erteleyebilmesi ve dıştan bir gözetim olmaksızın toplumda kabul görmüş davranışları gösterebilmesidir.
Yeşilyaprak (1988)	Bireyin bağımsız olması, kendi kendine yeterli olması, özgür iradesiyle davranması, kendi davranışlarını kendi denetlemesidir.

¹⁹⁴Claire B. Kopp, "Antecedents of Self-Regulation: A Developmental Perspective", *Developmental Psychology*, 1982, 18(2), 199-214.

¹⁹⁵Angela L. Duckworth vb. "Self-Control in School-Age Children", *Educational Psychologist*, 2014, 49(3), 199-217.

¹⁹⁶Tangney vb. *a.g.e.*,2004.

¹⁹⁷Chris Englert, "The Strength Model of Self-Control in Sport and Exercise Psychology", *Frontiers in Psychology*, 2016, 7, 1-9.

¹⁹⁸Adriel Boals vb. "The Relationship Between Self-Control and Health: The Mediating Effect of Avoidant Coping", *Psychology&Health*, 2011, 26(8), 1049-1062.

¹⁹⁹Kopp, *a.g.e.*,1982, p. 199.

²⁰⁰Binnur Yeşilyaprak, Lise Öğrencilerinin İçsel ya da Dışsal Denetimli Oluşlarını Etkileyen Etmenler, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1988, (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

²⁰¹Paul Karoly, "Mechanisms of Self-Regulation: A Systems View", *Annual Review of Psychology*, 1993, 44, 23-52.

²⁰²Michael Rosenbaum, "The Three Functions of Self-control Behavior: Redressive, Reformatory and Experiential", *Work and Stress*, 1993, 7(1), 33-46.

²⁰³Mark Muraven and Roy F. Baumeister, "Self-Regulation and Depletion of Limited Resources: Does Self-Control Resemble a Muscle?", *Psychological Bulletin*, 2000, 126(2), 247-259, p. 247.

²⁰⁴Tangney vb. *a.g.e.*, 2004.

²⁰⁵Joseph P. Forgas vb. *Psychology of Self-Regulation: Cognitive, Affective, and Motivational Processes*, Psychology Press, New York, 2009.

²⁰⁶Angela L. Duckworth vb. "A Stitch in Time: Strategic Self-Control in High School and College Students", *Journal of Educational Psychology*, 2016, 108(3), 329-341.

²⁰⁷Sandra Aamodt and Sam Wang, **Çocuğunuzun Beynine Hoşgeldiniz-Doğum Öncesi Dönemden Üniversite Çağına Kadar Beynin Gelişimi**, Çev. C. Duran, İndigo, İstanbul, 2018.

Araştirmacı(lar)	Tanım
Karoly (1993)	Bireyin bir amaç doğrultusundaki eylemlerini değişen zaman ve şartlara göre yönlendirebilmesini sağlayan içsel ve etkileşimsel süreçlerdir.
Rosenbaum (1993)	Bireyin bilinçli bir şekilde kendi davranışlarının sorumluluğunu almaya karar verme sürecidir.
Muraven ve Baumeister (2000)	Benliğin benlik tarafından kontrol edilme çabasıdır.
Tangney, Baumesiter ve Boone (2004)	Bireyin içinden gelen tepkileri bastırma veya değiştirme becerisi, istenmeyen davranışsal eğilimlerini durdurabilmesi ve onları sergilemekten kaınabilmesidir.
Forgas, Baumeister ve Tice (2009)	Bireyin mevcut alışkanlıklarını ve ruh halini çok daha arzu edilenleriyle bilinçli bir çabayla değiştirebilmek için kullanılan faydalı bir araçtır.
Duckworth, White, Matteucci, Shearer ve Gross, (2016)	Bireyin uzun vadeli amaçlarına ulaşabilmek için duygu, düşünce ve davranışlarında yaşadığı çatışmaları gönüllü bir biçimde düzenleme çabasıdır.
Aamodt ve Wang (2018)	Bireyin kendi hal ve hareketlerini kontrol edebilme kabiliyeti ve bunların sonucunu kabul etme durumudur.

zdenetim kavramı aşağıdaki gibi birçok kavramı içinde barındıran genel bir ifadedir.²⁰⁸

- i. Bireyin dış etkenlere karşı bağımsız kalması,
- ii. Bir hedefinin olması,
- iii. Bu hedefi doğrultusunda planlar yaparak uygulaması,
- iv. Arzularını ve dürtülerini kontrol etmesi,
- v. Davranışlarının ve kararlarının sorumluluğunda olması,
- vi. Aldığı kararları uygulaması,
- vii. Dışarıdan bir uyarıya mahal vermeden veya gerek kalmadan görevini yapması,
- viii. Kendine sınırlar koyması,
- ix. Kendini kontrol etmesi,
- x. Kurallara uyması,

²⁰⁸ Mustafa Karataş, Emniyet Genel Müdürlüğü Merkez Teşkilatı'nda alışan Polis Teşkilatı Mensuplarında z Denetim ve Sosyal Sorun zme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2013 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

xi. Olumlu/olumsuz duygularını yönlendirmesi.

Bireyin hayatına olumlu sonuçlar katan öz denetimin kapasitesi her birey için farklılık göstermektedir. Diğer bir ifadeyle bazı insanların öfke kontrolü, sır tutma, hayatını idare etme, verdiği sözü yerine getirme, diyetine devam etme, para biriktirme gibi durumlarda diğerlerine kıyasla daha iyi veya daha kötü olduğu görülmektedir.²⁰⁹

Güç gerektiren özdenetim sürecinde, kişinin belli bir davranışı başlatma ya da durdurma, karar alarak uygulama gibi işlevleri yerine getirebilmesi için ihtiyaç duyacağı öz denetim gücünün sınırlı olduğu belirtilmektedir. Tüm özdenetim eylemlerinin aynı kaynaktan beslenmesinden dolayı, kişinin özdenetim sürecinde bir amaç doğrultusunda gerçekleştirdiği eylem sonraki eylemleri için kullanacağı özdenetim gücünü azaltmaktadır. Dolayısıyla öz denetim gücü bireyin yaşamı boyunca sabit kalmamaktadır. Özdenetim gerektiren eylemlerin kısa vadede özdenetim gücünü azaltmasının yanı sıra uzun vadede düşünüldüğünde kişinin yaptığı alıştırmalar ve dinlenme sonucunda özdenetim gücünün geliştirilebildiği ve arttırıldığı görülmektedir.²¹⁰

Öz denetim kavramı insanın sapkın eylemlerden veya suç işlemekten kaçınma eğilimi şeklinde düşünülebilir. Gottfredson ve Hirschi (1990) öz denetime sahip olmayan insanları;²¹¹²¹²

- i. Duyarsız,
- ii. Dürtüsel,
- iii. Akıldan ziyade fiziksel,
- iv. Dar görüşlü,
- v. Risk alan,
- vi. Sözel becerisi olmayan,
- vii. Sorumluluklardan ve karmaşık ödevlerden kaçınan,
- viii. Kolay sonuç alınabilen basit görevleri tercih eden,
- ix. Maneviyattan çok maddiyata önem veren

²⁰⁹ Tangney vb. *a.g.e.*, 2004.

²¹⁰ Muraven and Baumeister, *a.g.e.*, 2000, p. 257.

²¹¹ Michael R. Gottfredson and Travis Hirschi, *A General Theory of Crime*, Stanford University Press, USA, 1990; *aktaran* M.C. Owens Sabir, *The Effects of Race and Family Attachment on Self Esteem, Self Control, and Delinquency (Criminal Justice)*, LFB Scholarly Publishing LLC, New York, 2007, p. 5.

²¹² L.Thomas Winfree and Frances P. Bernat, "Social Learning, Self-Control, and Substance Abuse by Eighth Grade Students: A Tale of Two Cities", *Journal of Drug Issues*, 1998, 28(2), 539-558, p. 539.

kişiler olarak tanımlamışlardır.

Suç ve benzeri eylemlere eğilimi olan bu tür insanlar davranışlarının uzun vadeli sonuçlarını hesaplamazlar. Öz denetimi olmayan bireylerin fikir ayrılıkları karşısında uygun tepkiler verme becerilerinin sınırlı olduğu ve yaşayacakları hayal kırıklıklarına gösterecekleri toleransın düşük olduğu belirtilmektedir.²¹³

Öz denetimin düşük veya yüksek oluşunun sebeplerini araştıran Gottfredson ve Hirschi (1990) ebeveynin çocuk yetiştirme tutumunun bireyin öz denetimi üzerinde etkili olduğunu vurgulamaktadır. Buna göre çocuk yetiştirme konusunda yeterli bir ebeveyn olmanın çok sayıda gerekliliği olmasının yanı sıra ebeveyndeki bazı özelliklerin öz denetim ile doğrudan ilişkisinin olduğu belirtilmektedir. Bu özellikler aşağıda sıralanmıştır:²¹⁴

- i. Çocuklarının yasal olmayan uygunsuz davranışlarını tanıyarak gözleyen ilgili aile olmak,
- ii. Çocuğun uygunsuz davranışlarına karşı aile tarafından uygun cezalar verebilmek,
- iii. Çocuk ile aile arasında karşılıklı olarak duygusal bağ oluşturmaktır.

Öz denetimi yüksek olan bireyler düşük öz denetime sahip bireylerin aksine hazlarını erteleme kapasitesine sahiptir. Bu kapasiteleri öz denetimli bireylerin aşırı yemek yeme, alkol veya madde kötüye kullanımı vb. uygunsuz davranışları içeren dürtü kontrol problemleri ile daha az karşılaşmasını sağlamaktadır.²¹⁵

Kişilik özellikleri arasında önemli bir yere sahip olan öz denetim kavramının öneminin kavranabilmesi açısından kişilik kavramının iyi anlaşılması gerekir. Kişilik kavramı tarih boyunca çok sayıda bilim adamı tarafından açıklanmaya çalışılmış ve bu konuda birçok kuram öne sürülmüştür. Bu kuramlardan biri de kişiliği özellikler açısından ele alan ve “Beş Faktör Kişilik Özellikleri Modeli” olarak bilinen yaklaşımdır.²¹⁶

²¹³ Winfree and Bernat, 1998, *a.g.e.*,p. 540.

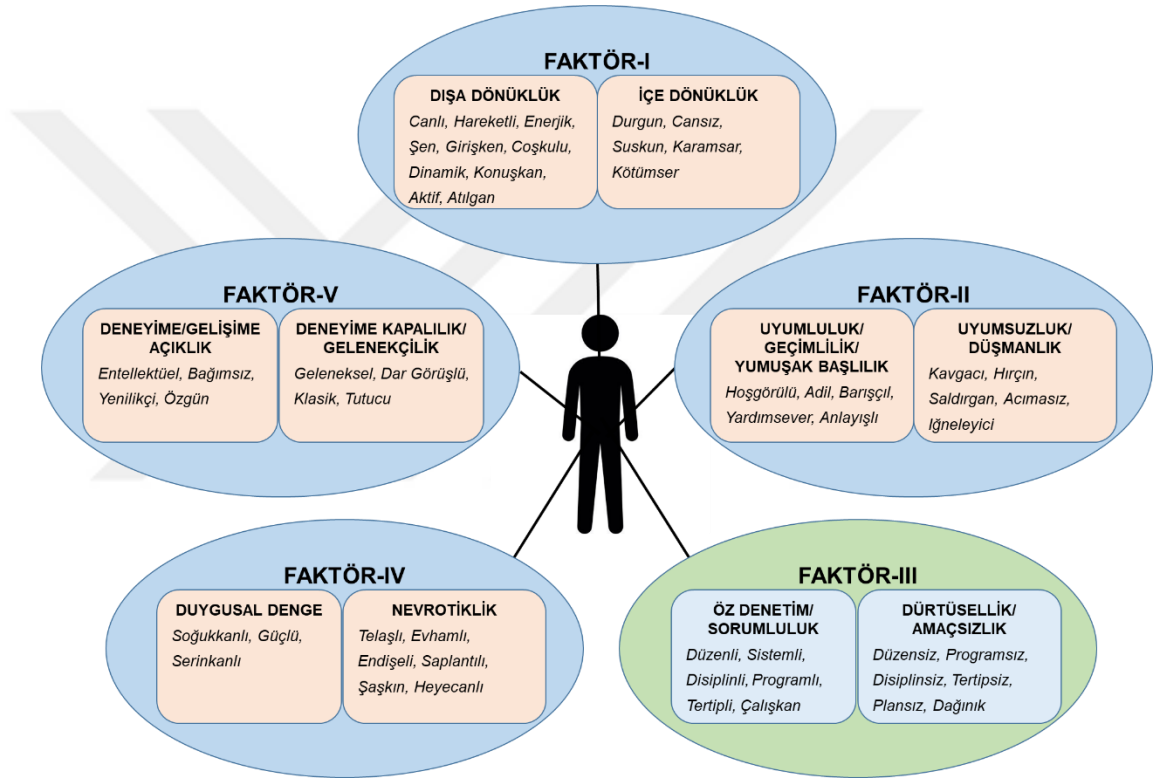
²¹⁴ Michael R. Gottfredson and Travis Hirschi, *A General Theory of Crime*, Stanford University Press, USA, 1990; *aktaran* Winfree and Bernat, 1998, *a.g.e.*,p. 541.

²¹⁵ Owens Sabir, *a.g.e.*, 2007; Tangney vb. *a.g.e.*, 2004.

²¹⁶ Oliver P. John and Sanjay Srivastava, “The Big-Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Theoretical Perspectives”, L. Pervin and O.P. John (eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research*, Guilford, Newyork, 1999, 102-138, pp. 102.

Fiske (1949), Norman (1963), Digman ve Inouye (1986) ve Tupes ve Christal (1961, 1992) gibi araştırmacılar kişilik özelliklerinin beş faktör altında toplanabileceğini belirtmişlerdir. Bu bağlamda beş faktör kişilik özellikleri ile ilgili olarak; *“Eğer çok sayıda değerlendirme ölçeği kullanılırsa ve bu ölçeklerin kapsamı çok geniş olursa, kişilik tanımlayıcıları alanı, beş sağlam faktör ile neredeyse tamamen açıklanmaktadır.”* sonucunu ortaya koymuşlardır.²¹⁷

Bir faktörü de öz denetim olan Beş Faktör Kişilik Modeli'nin söz konusu beş büyük faktörü Şekil 8'de gösterilmiştir.



Şekil-8 Beş Faktör Kişilik Modeli²¹⁸

Bir insandaki beş büyük kişilik faktöründen biri olarak kabul edilen özdenetim; özdisiplin, başarı için tertipli ve düzenli yaşama, kendine ve hayata yönelik sorumluluklar alma gibi alt boyutlara sahiptir.²¹⁹ Diğer kişilik faktörlerine göre faydasının ve öneminin daha fazla olduğu belirtilen öz denetim,²²⁰ bireyin adaptasyon

²¹⁷ John and Srivastava, 1999, *a.g.e.*, pp. 103-104.

²¹⁸ Lewis R. Goldberg and Oya Somer, "The Hierarchical Structure of Common Turkish Person-Descriptive Adjectives", *European Journal of Personality*, 2000, 14, 497-531.

²¹⁹ Neslihan G. Karaman vb. "A Study to Adapt the Big Five Inventory to Turkish", *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2010, 2(2), 2357-2359, p. 2357.

²²⁰ Mehta, 2010, *a.g.e.*

becerisi ve kendini farklılaştırabilme becerisi ile ilgili bir süreçtir. Bu süreci sağlıklı bir biçimde sağlayabilen kişi kendi benliğinin eve yaşadığı sosyal çevreye daha iyi uyum sağlayabilmektedir.²²¹

Birey de özdenetim; “onarıcı, yenileyici ve yaşantısal” olmak üzere üç farklı göreve ve amaca hizmet eder. Buna göre;²²²

- i. Onarıcı öz denetim: Olumsuz durumları azaltan ve onaran işlevidir. Öz denetimin onarıcı işlevi kişinin duygu, biliş, düşünce, acı gibi normal işlevlerine müdahalede bulunan tepkileri kontrol etmeyi sağlamaktadır.
- ii. Yenileyici özdenetim: Kişide yeni oluşacak davranışları benimseyerek özümsemesini kolaylaştıran işlevidir. Yenileyici öz denetim memnuniyet ve haz geciktirilmesi gereken durumlarda öne çıkmakta ve kişinin yaşayacağı farklılaşma ve adaptasyon sürecinde dengeyi koruyarak ona rehberlik yapmaktadır.
- iii. Yaşantısal özdenetim: Bireyin haz veren bilişsel ve bedensel etkinliklere yönelmesinde zihinsel denetim kontrolünü sağlayan öz denetim işlevidir.

Özdenetim becerisinin kısmen genetik olduğu belirtilmekle birlikte, yapılan araştırmalara göre öz denetimin genetik etkilere kıyasla bireyin ebeveyn ilişkilerinden ve kendi tecrübelerinden de etkilendiği görülmektedir. Dolayısıyla kişide öz denetim becerisinin oluşmasında genetik aktarımın yanı sıra bireyin etkileşiminin ve ebeveyn ile kurduğu sıcak bağında da önemli olduğu anlaşılmaktadır.²²³Bununla birlikte özdenetimin öğrenilebilir bir süreç olduğu ve bireyin zihinsel becerilerini geliştirerek bilişsel beceri ve kapasitesini arttırabileceği ve böylelikle öz denetim becerisini de yükseltebileceği belirtilmektedir.²²⁴

3.3.2. Öz Denetimin Gelişimi

Öz denetimin nasıl geliştiği konusunda çeşitli tartışmalar mevcuttur. Vygotsky bütün psikolojik ve kişisel süreçlerin bireyler arası paylaşılan sosyal süreçler ile

²²¹ Veli Duyan vb. “Öz-Denetim Ölçeği-ÖDÖ: Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması”, *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 2012, 23(1), 25-38, s. 37.

²²² Rosenbaum, *a.g.e.*, 1993, pp. 35-36.

²²³ Aamodt and Wang, *a.g.e.*,2018.

²²⁴ Nilgün Peker, “Öz Denetimin Sporcuların Performans ve Kaygı Düzeylerindeki Rolü”, *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2012, 21, 39-48, s. 39.

başladığını ve bunun en açık örneğinin de “dil” olduğunu belirtmektedir.²²⁵Vygotsky özdenetimi belirli bir amaca ulaşabilmek için yapılması gereken eylemlere rehberlik sağlayan bir yetenek olarak görmektedir.²²⁶ Bu bağlamda kişinin öz denetim yeteneğinin başkalarının davranışlarından kendi davranışlarına doğru bilişsel olarak gelişim gösterdiğini ve bu gelişimin birey üzerindeki dışsal denetimin zamanla azaltılarak içsel denetimin güçlendirilmesiyle sağlandığını ifade etmektedir.

Koop ve Neufeld (2003) ise öz denetim gelişiminin zamanla dış kaynaklardan iç kaynaklara doğru geçiş içerisinde olduğunu belirtmektedir. Buna göre çocuklar yeni doğan döneminde tamamen bakıcılarına bağımlıdırlar ve erken çocukluk dönemine gelindiğinde duygusal-motor becerileriyle uyarılarak kendilerini sakinleştirebilmeyi öğrenirler. Çocuğun gelişimi ile birlikte dışa bağımlılığı azalarak davranışlarını kontrol edebildiği ifade edilmektedir.²²⁷

Kopp (1982) tarafından ortaya konan gelişimsel modelde öz denetimin temelleri insanın doğduğu ilk aylara dayandırılmaktadır. Buna göre Kopp (1982) bireyin öz denetim gelişimini doğumundan itibaren aşağıdaki evrelerle açıklamaktadır:²²⁸

- i. Çocuğun ilk 2-3 aylık dönemi: “Nörofizyolojik düzenleme” olarak adlandırılan bu dönem bebeğin dış dünyadan gelen uyarılar karşısında verdiği tepki ve refleksleri düzenlediği dönemdir. Bu dönemde bebeğe sunulan uyutulma, rutin beslenme, bakım gibi uyarılar bebeğin dış dünyadaki belirgin özellikleri anlayarak içsel kontrolünü sağlamasına yardımcı olmaktadır. Bununla birlikte bebeğin stres anında bakıcısı tarafından kucağa alınarak, sallanarak veya dikkatini başka uyarılara yönlendirerek sakinleştirilmesi gibi metotlarla stresinin kontrolü sağlanmaktadır. Bakıcısının bebeğe sağladığı söz konusu denetim ve aktiviteler zamanla bebek tarafından içselleştirilmekte ve bebeğin kendi bilişsel süreçlerini ve duygularını kontrol etmeye başladığı görülmektedir.

²²⁵ Nuray Senemoğlu, **Gelişim, Öğrenme ve Öğretim**. Pegem Akademi, Ankara, 2009.

²²⁶Alexa M. Tullett and Michael Inzlicht, “The Voice of Self-Control: Blocking the Inner Voice Increases Impulsive Responding”, **Acta Psychologica**, 2010, 135, 252-256, p. 255.

²²⁷Claire B. Kopp and Susan J. Neufeld, “Emotional Development During Infancy”, R.J. Davidson, K.R. Scherer and H.H. Goldsmith (eds.), **Series in Affective Science: Handbook of Affective Sciences**, Oxford University Press, USA, 2003; **aktaran** C. Çelik Özden, Ebeveyn Kontrol Davranışlarının Ergenlerin Öz Düzenleme Becerileri ve Duygusal Sorunları Üzerindeki Etkisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın, 2012, s. 17 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

²²⁸Claire B. Kopp, “Antecedents of Self-Regulation: A Developmental Perspective”, **Developmental Psychology**, 1982, 18(2), 199-214, p. 202.

- ii. Çocuğun ilk 3 ayından sonra 9-12 aylık olana kadar geçen dönem: Bebeğin gelişiminde “sensorimotor düzenleme” olarak adlandırılan bu dönemde bebeğin uzanma, yakalama vb. istemli motor eylemlerde bulunduğu ve bu eylemler sonunda karşılaştığı duruma göre yaptığı eylemi sonlandırdığı veya sürdürdüğü görülür.
- iii. 12-18 aylık dönem: Çocuğun bilişsel ve motor becerilerinin gelişmeye başladığı bu dönemde amacına yönelik eylemler gerçekleştirdiği, kendisine verilen komutlara uyduğu, duygu, davranış ve iletişimini kontrol etmeye çalıştığı görülmektedir. Bu dönemde belirginleşen kontrol becerisi çocuğun öz denetim gelişimi sürecinde önem arz etmektedir.
- iv. 24 aylıktan itibaren: Çocuklar 2 yaşından sonra sembolik düşünme becerisini kazanmakta ve bu dönemden itibaren anı biriktirme, önceki olayları düşünüp davranışlarını buna göre düzenleme, yapacağı eylemi erteleme gibi beceriler göstermeye başlar. Beklentilere uygun davranışlar sergilemeye başlayan çocuğun bu döneminde “öz kontrol” kavramının ortaya çıktığı belirtilmektedir. Ancak çocuğun bekleme ve erteleme sürelerinin sınırlı olduğu bu dönemde yeni durumlara uyum sağlamasında zorluklar yaşama ihtimali mevcuttur.
- v. 36 aylıktan itibaren: Çocuklar 3 yaşından sonra neden-sonuç ilişkisi kurabilme, sorun çözebilme, isteklerini erteleyebilme, davranışlarını beklentilere göre uyarlayabilme, stratejik düşünebilme, davranışlarını durdurabilme gibi açıktan gözlenebilen ve kanıtlanabilen davranışlar gösterebilmektedir. Bu nedenle bu dönemden itibaren bireyin özdenetim becerisinden bahsetmek mümkündür.

Özdenetimin gelişimi konusunda yapılan araştırmalar özdenetim gelişim sürecinin okul öncesi dönemde bitmediğini, orta çocukluk, ergenlik ve hatta yetişkinlik evrelerinde de devam ettiğini göstermektedir.

3.3.3. Öz Denetimin Etkileri

Öz denetim konusunda yapılan araştırmalar özdenetiminin bireysel ruhsal yaşamı, sosyal hayatı, ilişkileri, iş hayatı, eğitim hayatı, kariyeri, sağlığı gibi birçok alana yaşamı boyunca etki ettiğini göstermektedir. Bu araştırmalardan bazıları ve araştırma bulgularına göre öz denetimin etkileri Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo-2 Bazı Araştırmalara Göre Öz Denetimin Etkileri²³²⁻²⁴¹

Araştırmacı(lar)	Öz Denetimin Etkisi
Aspinwall ve Taylor (1997)	Öz denetim bireyin strese sebep olacak etmenleri önceden tahmin edebilmesini ve bu etmenleri azaltabilmesini sağlamaktadır.
Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001)	Öz denetim bireyin stresle başa çıkma yöntemlerini kullanabilmesini sağlamaktadır.
Allahverdipour, Hidarnia, Kazamnegad, Shafii, Fallah ve Emami (2006)	Öz denetim bireyin madde kullanımına ve sigara içmesine etki etmektedir. Öz denetimi düşük bireylerin sigara içtiği ve yüksek miktarda madde kullandığı gözlemlenmiştir. Özellikle ergen bireylerde yetersiz öz denetimin madde kullanımına eğilimi arttırdığı görülmüştür.
Zimmerman (2006)	Öz denetim bireyin üst bilişsel becerilerini, duygularını ve davranışlarını kontrol altında tutarak akademik başarısını arttırmasına katkı sağlamaktadır.
Higgins, Wolfe ve Marcum (2008)	Öz denetimin dijital telif hakkı ihlali yapmaya etki ettiği tespit edilmiştir. Buna göre düşük özdenetimi olan

²²⁹ Aspinwall and Taylor, 1997, **a.g.e.**, p. 436.

²³⁰ Garnefski, vb. 2011, **a.g.e.**, p. 1327.

²³¹ Hamid Allahverdipour vd. "The Status of Self-Control and Its Relation to Drug Abuse Related Behaviors Among Iranian Male High School Students", **Social Behavior and Personality**, 2006, 34(4), 413-424, p. 423.

²³² Barry J. Zimmerman, "Development and Adaptation of Expertise: The Role of Self-Regulatory Processes and Beliefs". K.A. Ericsson, N. Charness, P.J. Feltovich and R.R. Hoffman (eds.), **The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance**, Cambridge University Press, New York, 2006, 705-722, p. 722.

²³³ Şükran Tok, "The Effects of Reflective Thinking Activities in Science Course on Academic Achievements and Attitudes toward Science", **Elementary Education Online**, 2008, 7(3), 557-568, s. 567.

²³⁴ Mehta, 2010, **a.g.e.**, p. 178.

²³⁵ Ayşegül Durak Batıgün ve Nevin Kılıç, "İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler", **Türk Psikoloji Dergisi**, 2011, 26(67),1-10, s. 10.

²³⁶ Tim Bogg vb."A Year in the College Life: Evidence for the Social Investment Hypothesis via Trait Self-Control and Alcohol Consumption", **Journal of Research in Personality**, 2012, 46(6), 694-699, p. 698.

²³⁷ George E. Higgins vb. "Digital Piracy: An Examination of Three Measurements of Self-Control", **Deviant Behavior**, 2008, 29, 440-460, p. 459.

²³⁸ Peker, 2012, **a.g.e.**, s. 48.

Araştırmacı(lar)	Öz Denetimin Etkisi
	bireylerin dijital telif hakkı ihlali yapmaya eğilimli olduğu gözlemlenmiştir.
Tok (2008)	Öz denetim bireyin (öğrencilerin) çalışma alışkanlığı kazanmasını sağlayarak akademik başarıyı arttırmaktadır.
Mehta (2010)	Öz denetim bireyin bir işe yaklaşımını etkilemektedir. Düşük öz denetimli bireylerin çoğunlukla işleri külfetli ve zor olarak algılayıp yapmaktan kaçındıkları görülmüştür.
Durak Batıgün ve Kılıç (2011)	Öz denetim bireyin internet bağımlısı olmasına etki etmektedir. Öz denetimi düşük bireylerin internet bağımlılığı riskinin yüksek olduğu belirlenmiştir.
Bogg, Finn ve Monsey (2012)	Öz denetim bireyin koruyucu davranışlar geliştirebilmesine etki etmekte, öz denetimi düşük bireyler alkol kullanımı ile ilgili sorunlar yaşamaktadır.
Peker (2012)	Öz denetim bireyin (sporcuların) performansını olumlu etkilemekte ve yaşam boyu yeni bilgiler öğrenebilmesini sağlamaktadır.

Tablo 2’de belirtilen araştırmalarda da görüldüğü üzere öz denetimin birey üzerindeki etkileri olumludur. Bu bağlamda öz denetimin birey üzerindeki faydalarını aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür:²³⁹

- i. Bireyin olumsuz hallerini (ruh hali, mevcut alışkanlıkları, aynı konu hakkında devamlı düşünüp durma gibi) bilinçli bir çabayla daha istenen durumlara değiştirebilmeyi sağlar.
- ii. Bireyin daha yararlı ve uyumlu tepkiler verebilmesi için mevcut yararsız ve uyumsuz dürtülerini bastırabilmesini sağlar.
- iii. Bireyin daha vicdanlı ve duygusal olarak daha istikrarlı olmasını sağlar.
- iv. Öz saygının yüksek olmasını sağlar.
- v. Bireyin sağlıklı insan ilişkileri kurmasına katkı sağlar.
- vi. Bireyin akademik başarısını ve görev performansını yükseltir.

²³⁹ Forgas vb. 2009, **a.g.e.**; Tangney vb. 2004, **a.g.e.**.

vii. Hastalıklara, bağımlılıklara ve yeme bozukluklarına yakalanma riskini azaltır.

viii. Bireyin öfkesini kontrol edebilmesini sağlar.

Öz denetimin bireye sağladığı olumlu etkilerinin yanı sıra toplumun gelişimi açısından önemli bir işleve sahip olduğu görülmektedir. İnsanın sosyal hayatında arzu edilen bir özellik olan öz denetimin modern toplum hayatına faydalı bireylerin yapısında da aranan özellik olduğu belirtilmektedir.²⁴⁰

Özdenetim sayesinde kişi kendi hâkimiyetini sağlayabilmekte ve sosyal sistemin sorunsuz işleyebilmesine katkıda bulunmaktadır. Bireyin kurallara uyması toplumsal rollerin de gerektiği gibi yerine getirilmesi demektir. Öz denetim düşüklüğü topluma uyumsuzluk anlamına gelmekte ve bu durum toplumun işleyişine, refahına ve güvenliğine yönelik bir tehdit olarak algılanmaktadır.²⁴¹

3.3.4. Öz Denetim Yoksunluğu

Öz denetim yoksunluğunun bireylerde davranış sorunlarına neden olduğu ve öz denetimin davranışsal problemleri azalttığı yapılan araştırmalarda saptanan bulgular arasındadır.²⁴²²⁴³²⁴⁴ Bununla birlikte, şiddet, suç ve anti sosyal davranışlar ile zayıf öz denetim arasında bir ilişkinin olduğu yapılan çalışmalarla doğrulanmıştır.²⁴⁵ Bireyin öz denetimi zayıfladığında, farkındalıkla davranamaz. Dolayısıyla otomatik düşünceler ve dürtüler tarafından yönlendirilir.²⁴⁶

Gottfredson ve Hirschi (1990), Tangney, Baumeister ve Boone (2004), Vohs ve Faber (2007) gibi araştırmacıların öz denetim ile ilgili yaptıkları araştırmalar

²⁴⁰ Liad Uziel and Roy F. Baumeister, "The Self-Control Irony: Desire for Self control Limits Exertion of Self-Control in Demanding Settings", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2017, 43(5), 693-705.

²⁴¹Roy F. Baumeister, *The Cultural Animal: Human Nature, Meaning, and Social Life*, Oxford University Press, New York, 2005.

²⁴²Alexander T. Vazsonyi, "The General Theory of Crime in the European Context: Revisiting Hedonic Calculus", *Köln Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie*, 2003, 43, 337-355, p. 355.

²⁴³ Muraven and Baumeister, *a.g.e.*, 2000, p. 259.

²⁴⁴Travis C. Pratt and Francis T. Cullen, "The Empirical Status of Gottfredson and Hirschi's General Theory of Crime: A Meta Analysis", *Criminology*, 2000, 38(3), 931-964, p. 964.

²⁴⁵Roy F. Baumeister and J.L. Alquist, "Is There a Down side to Good Selfcontrol?", *Self and Identity*, 2009, 8(2-3), 115-130.

²⁴⁶ Wilhelm Hofmann vb. "And Deplete Us Not into Temptation: Automatic Attitudes, Dietary Restraint, and Self-Regulatory Resources as Determinants of Eating Behavior", *Journal of Experimental Social Psychology*, 2007, 43(3), 497-504.

sonucunda elde ettikleri bulgularda öz denetim yoksunluğu durumlarında; aşırı yeme, sigara, alkol, uyuşturucu madde kullanımı, suç ve şiddet, cinsel dürtü davranışı, istenmeyen gebelik ve fazla para harcama gibi dürtü ve davranış kontrol problemleriyle karşılaşmaktadır.²⁴⁷²⁴⁸²⁴⁹

Öz denetim başarısızlığı kişinin hedef ve değerleri doğrultusunda karar alma ve hareket etme yetersizliği şeklinde tanımlanmaktadır. Tüketicilerin gelirlerinden daha fazla harcama yapması, spor yapmak isteyenlerin bir türlü sürekliliği sağlayamaması, sigara bağımlılarının sigarayı bırakamaması ve diyet yapan kişilerin diyetlerine sadık kalamamasının sebebi öz denetim başarısızlığıdır.²⁵⁰ Bununla birlikte öz denetim yoksunluğunun; görevin yerine getirilmesinde yaşanan başarısızlıklar, okul başarısızlıkları, ilişki sorunları, bir işte sürekliliğin sağlanamaması, duygusal sorunlar ve bunların çözümünde yaşanan sorunlarla ilişkili olduğu düşünülmektedir.²⁵¹

Gottfredson ve Hirschi (1990) tarafından yapılan çalışmalarda, öz denetim yoksunluğu olan bireylerin altı özelliğinden bahsedilmektedir. Bu özellikler aşağıda sıralanmıştır:²⁵²

- i. İleriyi düşünmekten ziyade, daha çok “burada-şimdi” yönelimine sahip olma eğilimindedirler. Hazzı ertelemek yerine hemen gerçekleşmesini isterler.
- ii. Azim ve kararlılık gerektiren eylemlerden kaçınır; kolay ve rahat görevleri tercih ederler.
- iii. Akıllı ve ölçülü davranışlar yerine, riskli ve heyecan verici davranışlarda bulunurlar.
- iv. Uzun vadeli faydaları göz ardı ederler.

²⁴⁷Michael R. Gottfredson and Travis Hirschi, *A General Theory of Crime*, Stanford University Press, USA, 1990; *aktaran* Roy F. Baumeister, *The Cultural Animal: Human Nature, Meaning, and Social Life*, Oxford University Press, New York, 2005.

Kathleen D. Vohs and Ronald J. Faber, “Spent Resources: Self-Regulatory Resource Availability Affects Impulse Buying”, *Journal of Consumer Research*, 2007, 33(4), 537-547, p. 546.

²⁴⁸ Tangney vb. *a.g.e.*, 2004.

²⁴⁹Kathleen D. Vohs and Ronald J. Faber, “Spent Resources: Self-Regulatory Resource Availability Affects Impulse Buying”, *Journal of Consumer Research*, 2007, 33(4), 537-547, p. 546.

²⁵⁰ Kentaro Fujita, “On Conceptualizing Self-Control as More than the Effortful Inhibition of Impulses”, *Personality and Social Psychology Review*, 2011, 15(4), 352-366, p. 365.

²⁵¹Roy F. Baumeister vb. “The Strength Model of Self-control”, *Current Directions in Psychological Science*, 2007, 16(6), 351-355, p. 355.

²⁵² Gottfredson and Hirschi, *a.g.e.*, 1990; *aktaran* S. Nofziger, “The “Cause” of Low Self-Control: The Influence of Maternal Self-Control”, *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 2008, 45(2), 191-224, pp. 220-224.

- v. Beceri ve az planlama gerektiren görevlerden etkilenirler.
- vi. Sinirli, kırıncı, hoşgörüsüz, başkalarına karşı anlayışsız, bencil ve duyarsızdırlar.

Ezinga, Weerman, Westenbergb ve Bijleveld (2008) tarafından yapılan çalışmada, ergenlik dönemindeki suç işleme ve hatalı davranışların öz-denetim yoksunluğu ile ilişkili olduğu saptanmıştır.²⁵³ Benzer şekilde konuyla ilgili bir başka çalışmada ise öz-denetim yoksunluğunun, ölçsüz davranıştan ziyade suçun daha güçlü bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.²⁵⁴

3.3.5. Ergenlerde Öz Denetim

Ergenlik döneminde öz denetim kişilik özelliği gösteren bireylerde öz disiplin ve sorumluluk alma becerilerinin geliştiği görülmüştür. Bununla birlikte bu ergenler fikirleri bakımından diğer ergenlere nazaran daha esnek, gelişime ayak uydurabilen ve analitik düşünme yeteneğine sahip bireylerdir.²⁵⁵

Öz denetim, istek ve dürtülere karşı büyük çaba göstermeyi gerektirir. Bu çaba için bazı stratejiler geliştirmek gerekmektedir. Bu stratejileri öğrenme süreci erken çocukluk döneminde başlamaktadır. Öz denetim, çocukluk döneminden ergenlik ve yetişkinlik dönemine kadar gelişimini sürdürmektedir. Ayrıca öz denetim akademik başarının da bir göstergesidir. Öz denetim sadece akademik başarı açısından değil sosyal ilişkiler açısından da gereklidir. Yüksek öz denetime sahip ergen daha az öfkelenmekte, daha az kaygı ve korku yaşamaktadır. Ayrıca bu bireyler daha huzurlu ve rahattırlar. Özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde ebeveynleri tarafından desteklenen, sevgi ve ilgi gösterilen çocuk ve ergenlerin öz denetim becerisini erken yaşlardan itibaren kazandıkları ve diğer akranlarıyla kıyaslandığında bu bireylerde öz denetiminin daha yüksek olduğu görülmektedir.²⁵⁶

²⁵³Menno Arnold J. Ezinga vd., "Early Adolescence and Delinquency: Levels of Psychosocial Development and Self-Control as An Explanation of Misbehaviour and Delinquency", *Psychology, Crime and Law*, 2008, 14, 339-356, p. 355.

²⁵⁴Bruce J. Arneklev vb. "Testing the General Theory of Crime: Comparing the Effects of "Imprudent Behavior" and an Attitudinal Indicator of "Low Selfcontrol"", *Western Criminology Review*, 2006, 7(3), 41-55.

²⁵⁵ Mehmet Bilgin, "Ergenlerin Beş Faktör Kişilik Özelliği ile Bilişsel Esneklik İlişkisi", *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2017, 16(62), 945-954, s. 946.

²⁵⁶ Wang, *a.g.e.*,2018.

Ergenlik döneminde ebeveynlerin çocuklarına karşı dengeli bir tutum sergilemesi gerekmektedir. Yani katı yaklaşımlar, esnek ve ılımlı yaklaşımlarla daha tutarlı ve daha dengeli bir şekilde uygulanmalıdır. Baumrind (1991) yaptığı çalışmalarda, ebeveynler tarafından dengeli ve tutarlı bir disiplinle birlikte gösterilen yakınlık ve sıcaklık ile ergenin pozitif duygu, düşünce ve tutumda olduğu, öz güveni, öz denetiminin yüksek olduğunu ortaya koymuştur.²⁵⁷

Çocuk yetiştirme konusunda ebeveynlerin ilk amacı onların mutlu olmasını sağlamaya çalışmak ve gelişim sürecinde ortaya çıkan negatif durumları bertaraf etmeye çalışmaktadır. Ancak yapılan araştırmalarda bireyin riskli durum ve olumsuz davranışlardan kaçınmasının nedeninin onun kendi davranışlarını değiştirme, düzenleme ve kontrol etme yeteneği olduğu tespit edilmiştir.²⁵⁸

Ergenin kendi davranışına şekil vermesinde ebeveynlerinin tutum ve davranışlarının önemi oldukça büyüktür. Kişisel anlamda özerklik ve özgürlüğün kazanılmaya başlandığı ergenlikte birey, arkadaşlarının etkisi altında hareket etmektedir. Bununla birlikte söz konusu arkadaş etkisine rağmen ergenin öz denetim gelişiminde ebeveynin etkisi de yadsınamaz. Ergen birey olaylar karşısında kendi tutumunu ve davranışlarını ebeveyninden aldığı ipuçlarını özümseyerek şekillendirmektedir. Bu ipuçlarının içinde özellikle sosyal ve toplumsal hatırlatıcılar önemlidir. Dolayısıyla ergen bireylerin öz denetim mekanizması; erken çocukluk döneminde olduğu gibi ergenlik döneminde de ebeveynlerin çocuklarından beklediği tutumlar ve koyduğu sınırlardan önemli ölçüde etkilenmektedir.²⁵⁹

Öz denetim özellikle ergenlik döneminde ebeveynlerin ergen bireye kazandırması gereken en önemli kişilik özelliklerinden biridir.²⁶⁰ Bu noktada bireyin doğumundan itibaren gelişim gösterdiği belirtilen özdenetim seviyesinin ebeveynler tarafından sürekli olarak kontrol edilmesi gerekmektedir. Ebeveynin bireye gösterdiği tutum ve davranışların başarısız ve yetersiz olması ergenin özdenetim seviyesinin düşük kalmasına sebep olacaktır.

²⁵⁷ Diana Baumrind, "The Influence of Parenting Style on Adolescent Competence and Substance Use", *The Journal of Early Adolescence*, 1991, 11(1), 56-95, pp. 89-90.

²⁵⁸ Mehmet Harma, The Impact of Parental Control and Marital Conflict on Adolescents' Self-Regulation and Adjustment, The Middle East Technical University, Ankara, 2008, (**Master of Science Thesis**).

²⁵⁹Eleanor E. Maccoby and John A. Martin, "Socialization in the Context of the Family: Parent-Child Interaction", P.H. Mussen (ed.), *Handbook of Child Psychology: Socialization, Personality, and Social Development*, Wiley, New York: 2003; Vol: 4, 1-101.

²⁶⁰ Harma, 2008, **a.g.e.**

Yapılan araştırmalar özdenetimi düşük ergenlerin madde bağımlılığı ve diğer olumsuz bağımlılıklara daha fazla eğilimli olduğunu göstermekte, ayrıca bu tür ergenlerin yeme bozuklukları, dürtü ve öfke kontrol sorunları yaşadıkları belirtilmektedir. Bu sorunların sonucunda da ergenlerin akademik hayatında başarısızlıklar, suç işleme oranında artış, iletişimde bozukluklar gibi ciddi olumsuzluklar yaşadığı görülmektedir.²⁶¹

Başka bir çalışmada ise ergen bireylerin duygusal düzenleme, anlama, algılama, destekleme gibi konularda öz denetim seviyelerinin yüksek olmasının, bu bireylerin kaygı, endişe, depresyon, olumsuz beden algısı, düşük benlik saygısı gibi problemlerini azalttığı görülmüştür.²⁶² Bu noktada öz denetim mekanizmasının özellikle ergenlik döneminde ne kadar işlevsel bir güce sahip olduğu anlaşılmaktadır.

²⁶¹ Tangney vb., 2004, **a.g.e.**

²⁶² Fatma E. İkiz ve Özge Sakarya Çınkır, "Ergenlerin Ruhsal Belirtileri ile Duygusal Özyeterlik Düzeylerinin İncelenmesi", **Electronic Turkish Studies**, 2016, 11(14), 333-348, ss. 347-348.

DÖRDÜNCÜBÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın deseni, örnekleme, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve veri analiz süreci kapsamlı bir şekilde açıklanmıştır.

4.1. ARAŞTIRMANIN DESENİ

Ergenlerde bağlanma örüntülerinin ve arkadaş ilişkilerinin niteliği ve ergenin öz denetim becerileri ile internet bağımlılığı belirtileri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesini amaçlayan bu araştırma, kesitsel-tanımlayıcı bir araştırmadır. Araştırma, nicel araştırma yöntemleri içerisinde yer alan ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Tarama türlerinde, kesitsel – tanımlayıcı tarama türünde, veri toplama süreci bir seferde gerçekleştirilir ve âdeta evrenin herhangi bir zamandaki anlık fotoğrafı çekilir. İlişkisel tarama modeli ise araştırma kapsamında toplanan verilerde yer alan değişkenler arasındaki ilişkinin / ilişkilerin belirlenmesi ve sonuçlara ilişkin tahminlerde bulunulması amacıyla kullanılan bir modeldir. Bu tür modellerde iki veya daha fazla değişken arasında ilişki, ilişkinin düzeyi ve yönü belirlenir.²⁶³

4.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini, Malatya ilindeki 14-18 yaş arasındaki tüm lise öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Malatya ili merkez Yeşilyurt ve Battalgazi ilçelerindeki liselerden tesadüfi örnekleme yoluyla ve gönüllülük esasına göre seçilen olan 14-18 yaş aralığındaki 200 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin 105'i (%52.5) kız 95'i (%47.5) erkektir.

4.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

²⁶³ Mustafa Metin, *Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara, 2014.

Araştırmanın amacına yönelik olarak örneklemden veri toplamak için altı adet veri toplama aracı kullanılmıştır. Bu araçlar; (1) Kişisel Bilgi Formu, (2) İnternet Bağımlılığı Ölçeği, (3) Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri- Gözden Geçirilmiş Formu, (4)McGill Arkadaşlık Anketi ve (5) Ergenlerde Öz-Denetim Becerileri Ölçeği.

4.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından geliştirilmiş olup, çalışmaya katılan kişilerin demografik özelliklerini ve internet kullanma durumlarını ortaya koymak amacıyla kullanılmıştır. Formda, yaş, cinsiyet, sınıf, anne-baba eğitim durumu, gelir, anne ve baba yaşı, anne ve baba sağ olma durumu, kardeş sayısı, gibi demografik verileri toplamaya yönelik sorular yer almaktadır. Bu sorulara ek olarak, bilgisayar ve internete sahip olma durumu ve internet kullanım araçları, internetin nerede kullanıldığı, hangi amaçla kullanıldığı, internetin hangi sıklıkla kullanıldığı, internet kullanımının günlük yaşam ve okul işlevselliği üzerine etkileri gibi internet kullanım alışkanlıklarını ortaya koymayı amaçlayan sorular da yer almaktadır(Bakınız Ek XX).

4.3.2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Günüç (2009) tarafından geliştirilen İnternet Bağımlılığı Ölçeği, lise öğrencilerinin internet bağımlılığı durumlarını ortaya koymak amacıyla kullanılmıştır.²⁶⁴ Ölçek 5'li Likert tipinde toplam 35 maddeden oluşmaktadır.

Ölçek, yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma ve sosyal izolasyon olmak üzere dört alt ölçekten oluşmaktadır. Yoksunluk alt ölçeğinde 11 madde, kontrol güçlüğü alt ölçeğinde 10 madde, işlevsellikte bozulma alt ölçeğinde 7 madde ve sosyal izolasyon alt ölçeğinde 7 madde yer almaktadır. Günüç (2009) tarafından gerçekleştirilen güvenilirlik analizinde ölçeğin genelinin cronbach alfa (α) iç tutarlık katsayısının. 944 olduğu belirtilmiştir. Ölçekte yer alan maddelerin alt ölçeklere dağılımı ve her bir alt ölçeğin cronbach alfa (α) değerleri Tablo3'de gösterilmektedir.²⁶⁵

²⁶⁴ Selim Günüç, İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van, 2009 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

²⁶⁵ Günüç, 2009, **a.g.e.**

Tablo-3 İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Alt Boyutları ve Maddelerin Dağılımı

Alt Ölçekler	Maddeler Sayısı	İçerdiği Maddeler	α
Yoksunluk	11	1 - 11	.877
Kontrol Güçlüğü	10	12 - 21	.855
İşlevsellikte Bozulma	7	22 – 28	.827
Sosyal İzolasyon	7	29 - 35	.791

Ergenlerin internet bağımlılık ölçek puanları hesaplanırken, tüm maddelerin toplamının ortalaması alınarak hesaplanmıştır. Diğer bir ifade ile internet bağımlılığı ölçek puanı, tüm maddelerin toplamının madde sayısına bölümü ile hesaplanmıştır.

4.3.3. Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri- Gözden Geçirilmiş Formu (EABE)

Orijinal adı “Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA)” olan ve 1987 yılında G.C. Armsden ve M.T. Greenberg tarafından geliştirilen ölçek Günaydın, Selçuk, Sümer ve Uysal (2005) tarafından Türkçe’ye çevrilmiştir.²⁶⁶ Yavuz, Yüksel ve Yavuz (2018) daha sonra ölçeğin yeniden gözden geçirilmiş formunu psikometrik açıdan değerlendirmiştir.²⁶⁷

Ölçek, ergenlerin ebeveyn ve arkadaşlarına yönelik bağlanma stillerini ortaya koymak amacıyla kullanılmıştır. Ölçek iki ebeveyn bağlanma ve arkadaşlara bağlanma olmak üzere iki paralel form şeklindedir. Ebeveyn bağlanma formunda toplam 28 madde, arkadaş bağlanma formunda ise 25 madde yer almaktadır. Ölçekte yer alan maddeler 3'lü Likert türünde (1 – hiç doğru değil, 2 – bazen doğru ve 3 – her zaman doğru) olup ebeveyn ve arkadaşlar olmak üzere ayrı ayrı yanıtlanmaktadır.

²⁶⁶ Gül Günaydın vd., “Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri Kısa Formunun Psikometrik Açından Değerlendirilmesi”, *Türk Psikoloji Yazıları*, 2005, 8(16), 13-23, s. 23.

²⁶⁷ Mesut Yavuz vb. “Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri Gözden Geçirilmiş Formunun Psikometrik Açından Değerlendirilmesi ve Ergenlik Depresyonu ile İlişkisi”, *Anatolian Journal of Psychiatry*, 2018, 19(2), 72-79, s. 78.

Ölçeğin orijinali her biri dört madde içeren üç boyuttan oluşmaktadır.²⁶⁸ Ancak, Türk ergenler ile yapılan çalışmada faktör analizi yeniden yapılmış ve Türk ergen örneklem için tek faktörlü yapının olduğu görülmüştür.²⁶⁹ Ebeveyn ve arkadaş için ayrı ayrı olmak üzere bağlanma puanları hesaplanmaktadır. Ölçekte yer alan tüm maddelerin toplamından elde edilen bu puan, katılımcıların bağlanma düzeylerini ortaya koymaktadır. Ebeveyn bağlanma formunda yer alan # 3, 5, 7, 9, 10, 12, 15, 18, 19, 22, 25 ve 27 nolu maddeler ile arkadaş bağlanma formunda yer alan # 4, 9, 10, 11, 18, 22 ve 24 nolu maddeler toplam puan hesaplanırken ters kodlanmaktadır. Tüm maddelerin toplanmasıyla ebeveyn ve arkadaş bağlanma puanları hesaplanmaktadır.²⁷⁰

Yavuz ve ark.²⁷¹ tarafından gerçekleştirilen güvenilirlik analizinde Cronbach alfa (α) iç tutarlık katsayısı ebeveyn ve arkadaş bağlanma formları için aynı olup 889'dur.

4.3.4. McGill Arkadaşlık Anketi

Toplam 35 maddeden oluşan McGill Arkadaşlık Anketinin ilk 30 maddesi aynı cinsiyetten ve karşı cinsiyetteki kişiler ile olan arkadaşlık ilişkilerinin kalitesini, son 5 maddesi ise arkadaş ilişkilerinde çatışmayı ölçmektedir.²⁷² Anketin ilk 30 maddesi, altı boyuttan oluşmaktadır ve her bir alt boyutta beş madde bulunmaktadır. Bu alt boyutlar; heyecan verici arkadaşlık, yardım, yakınlık, güvenilir birliktelik, duygusal güven ve benlik onaylamasıdır. Anket 9'lu likert türündedir ve yanıtlar "0 – asla, 2 – nadiren, 4 – arada bir, 6 – oldukça ve 8 – her zaman" seçeneklerinden oluşmaktadır. Ankette yer alan alt boyutlar ve maddelerin bu alt boyutlara dağılımı Tablo 4'te gösterilmektedir.

²⁶⁸ Raja vb., 1992, **a.g.e.**

²⁶⁹ Günaydın vd., 2005, **a.g.e.**, s. 22.

²⁷⁰ Günaydın vd., "Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri Kısa Formunun Psikometrik Açıdan Değerlendirilmesi", **Türk Psikoloji Yazıları**, 2005, 8(16), 13-23, s. 23.

²⁷¹ Yavuz vb., **a.g.e.**, 2018, s. 78.

²⁷² Morton J. Mendelson and Frances E. Aboud, "Measuring Friendship Quality in Late Adolescents and Young Adults: McGill Friendship Questionnaires", **Canadian Journal of Behavioral Science**, 1999, 31, 130-132; **aktaran** Ayça Özen, Nebi Sümer and Melikşah Demir, "Predicting Friendship Quality with Rejection Sensitivity and Attachment Security", **Journal of Social and Personal Relationships**, 2011, 28(2), 163-181.

Tablo-4 McGill Arkadaşlık Anketinin Alt Boyutları ve Maddelerin Dağılımı

Anketin Bölümleri	Boyutlar	Maddeler Sayısı	İçerdiği Maddeler
Arkadaşlık İlişkilerinin Kalitesi 1 – 30 nolu maddeler	Heyecan verici arkadaşlık	5	1 – 5
	Yardım	5	6 – 10
	Yakınlık	5	11 – 15
	Güvenilir işbirliği	5	16 – 20
	Duygusal güvenlik	5	21 – 25
	Benlik Onaylaması	5	26 – 30
Arkadaşlık ilişkilerinde çatışma	-	5	31 – 35

Anketin geneline ilişkin toplam puan hesaplandığı gibi alt boyutlar için de ayrı ayrı puan hesaplanabilmektedir. Ayrıca, ölçek ile hem aynı cinsiyetten hem de karşı cinsiyetten bireylerle arkadaşlık ilişkilerinin düzeyi belirlenebilmektedir. Anketin geneline ilişkin hesaplanan ortalama değer en iyi arkadaşlık kalitesi puanını belirlemektedir. Anket, Özen, Sümer ve Demir (2011) tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir.²⁷³ Güvenirlilik analizi sonucunda aynı-cinsiyet arkadaşlık kalitesi boyutu için Cronbach alfa (α) iç tutarlık katsayısı 96, farklı-cinsiyet arkadaşlık kalitesi boyutu için Cronbach alfa (α) iç tutarlık katsayısı 98 olarak rapor edilmiştir.²⁷⁴

4.3.5. Ergenlerde Öz-Denetim Becerileri Ölçeği

Orijinal ismi “The Adolescent Self-Regulatory Inventory (ASRI)” olan Ergenlerde Öz-Denetim Becerileri Ölçeği, Moilanen (2005) tarafından geliştirilmiştir.²⁷⁵ Ölçek, erken bireylerin kendi duygu, düşünce, dikkat ve davranışlarını harekete geçirme, izleme, devam ettirme ve engelleme becerisi gibi becerileri kapsayan öz-denetim becerilerini ölçmeyi amaçlamaktadır.

²⁷³ Özen vb.2011, **a.g.e.**,s. 163.

²⁷⁴ Özen vb.2011, **a.g.e.**, s. 163.

²⁷⁵Kristin L. Moilanen, Parenting and Self-Regulation in Adolescence: Associations with Adolescent Behaviors, University of Nebraska, 2005 (**Unpublished PhD. Dissertation**);**aktaran** Harma, 2008, **a.g.e.**

Ölçekte 4'lü derecelendirme türünde (1 – Bana hiç benzemiyor, 2 – bana benzemiyor, 3 – bana biraz benziyor ve 4 – bana ok benziyor) toplam 32 madde yer almaktadır. Ölçeğin öz-denetim başarısı ve öz denetim başarısızlığı olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Öz-denetim başarısı boyutunda 18 madde, öz-denetim başarısızlığı boyutunda ise 14 madde yer almaktadır. Ankette yer alan alt boyutlar ve maddelerin bu alt boyutlara dağılımı Tablo 5'de gösterilmektedir. Alt boyutlar için toplam puanlar hesaplanırken, öz-denetim başarısı boyutundaki maddeler aynen alınırken, öz-denetim başarısızlığı boyutunda yer alan maddeler ters kodlanmaktadır. Güvenirlik analizi sonucunda Öz-denetim başarısı boyutu için Cronbach alfa (α) iç tutarlık katsayısı 85, Öz-denetim başarısızlığı boyutu için Cronbach alfa (α) iç tutarlık katsayısı 89 olarak rapor edilmiştir.²⁷⁶

Tablo-5 Ergenlerde Öz-Denetim Becerileri Ölçeğinin Alt Boyutları ve Maddelerin Dağılımı

Boyutlar	Maddeler Sayısı	İçerdiği Maddeler	A
Öz-denetim başarısı	18	4, 25, 26, 19, 24, 13, 23, 9, 1, 18, 5, 27, 20, 3, 15, 21, 22, 14	.85
Öz-denetim başarısızlığı	14	8, 16, 12, 29, 7, 10, 17, 30, 2, 11, 32, 28, 6, 31	.89

4.4. VERİ TOPLAMA SÜRECİ

Veriler 2019-2020 öğretim yılı güz döneminde toplanmıştır. Literatür taraması yapıp araştırmanın kuramsal çerçevesinin oluşturulmasının ardından İstanbul Gelişim Üniversitesi bünyesindeki etik komisyondan araştırmanın yürütülmesi için gerekli izin alınmıştır. Bu izin alındıktan sonra, araştırmanın yürütüleceği Malatya İli, İl Milli Eğitim Müdürlüğü ile resmi yazışmalar yürütülmüş ve araştırmanın yürütülmesine ilişkin resmi izinler alınmıştır. Veri toplama süreci öncesinde katılımcılar ve yasal vasileri için düzenlenmiş bilgilendirilmiş gönüllü olur formu uygulama için izin alınan okullardaki öğrencilerden gönüllülük esasına göre belirlenen katılımcılar ve yasal vasilerinin onaylarına sunulmuştur. Bu formda gönüllü katılımın esas olduğu, istediğinde katılımcının ve/veya vasisinin araştırmadan çekilebileceği, araştırmanın amacı, yöntemi ve formları eksiksiz doldurmaları gerektiği belirtilmiştir.

²⁷⁶ Harma, 2008, **a.g.e.**

4.5. VERİ ANALİZİ

Veri analizi SPSS.22 istatistik paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Öncelikle toplanan veriler kendi içinde tasnif edilerek SPSS.22 programında oluşturulan veri setine aktarılmıştır. Veri seti hazırlandıktan sonra bu set üzerinde betimsel ve çıkarımsal analizler uygulanmıştır. Bu analizler iki aşamada yapılmıştır. İlk aşamada, veri setinde kayıp veri ve uç nokta analizleri yapılmıştır. Veri setinde herhangi bir kayıp verinin ve uç noktanın olmadığı belirlenerek $[z = +/- 3.29]$ analize aynı veri seti ile devam edilmiştir. Ayrıca veri setinin normal dağılım gösterip göstermediği basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılarak belirlenmiştir. Değişkenler için çarpıklık ve basıklık değerlerinin $[-3.29, +3.29]$ aralığında olduğu görüldüğünden veri setinin normal dağılım gösterdiği varsayılmıştır. Normal dağılım varsayımı sağlandığı için ikinci aşamada parametrik testlerin yapılmasının uygun olduğuna karar verilmiştir. Gruplar arası karşılaştırmalar için bağımsız gruplar t-test ve ANOVA, değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için çoklu korelasyon ve değişkenlerin internet bağımlılığı düzeyini yordama derecesini ortaya koymak için ise çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Regresyon analizine tabi tutulan demografik değişkenlerin bazıları dummy kod olarak yeniden kodlanmıştır. Tüm çıkarımsal istatistik analizleri 0.05 anlamlılık düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

BEŞİNCİBÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırma sorularını yanıtlamak üzere gerçekleştirilen analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

5.1. KATILIMCILARIN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri Tablo 5.1.1'de verilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin 105'i (%52.5) kız 95'i (%47.5) erkektir. Katılımcıların yaş ve sınıf düzeyine bakıldığında, 56 öğrenci (%28) 17 yaşındadır ve 11. sınıfa gitmektedir; 54 öğrenci (%27) 15 yaşındadır ve 9. sınıfa gitmektedir; 48 öğrenci (%24) 16 yaşındadır ve 10. sınıfa gitmektedir ve 42 öğrenci (%21) 18 yaşındadır ve 12. Sınıfa gitmektedir. Öğrencilerin ailelerinin gelir düzeyine bakıldığında, 25 öğrencinin (%12.5) ailesinin aylık geliri 4000 TL – 5000TL arasında, 119 (%59.5) öğrencinin ailesinin aylık geliri 5001 TL – 6000TL arasında ve 56 öğrencinin ailesinin (%28) aylık gelir durumu 6001TL ve üzerindedir.

Öğrencilerden 17'sinin (%8.5) annesi ilkokul mezunu, 61'inin (%30.5) annesi ortaokul mezunu, 90'nının (%45) annesi lise mezunu ve 32'sinin (%16) annesi üniversite mezunu iken, 11'inin (%5.5) babası ortaokul mezunu, 79'unun (%39.5) babası lise mezunu, 107'sinin (%53.5) babası üniversite mezunu ve 3'ünün (%1.5) babası lisansüstü eğitim mezunudur.

Tablo-5.1.1. Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özellikleri (n=200)

Özellik	<i>f (frekans)</i>	%
Cinsiyet		
Kız	105	52.5
Erkek	95	47.5

Özellik	f (frekans)	%
Yaş		
15	54	27
16	48	24
17	56	28
18	42	21
Sınıf		
9. Sınıf	54	27
10. Sınıf	48	24
11. Sınıf	56	28
12. Sınıf	42	21
Gelir		
4000 TL – 5000 TL	25	12.5
5001 TL – 6000 TL	119	59.5
6001 TL ve üzeri	56	28
Anne Eğitim Durumu		
İlkokul	17	8.5
Ortaokul	61	30.5
Lise	90	45
Üniversite	32	16
YL / Doktora	-	-
Baba Eğitim Durumu		
İlkokul	-	-
Ortaokul	11	5.5
Lise	79	39.5
Üniversite	107	53.5
YL / Doktora	3	1.5

5.2. ERGENLERİN İNTERNET KULLANIMINA İLİŞKİN BETİMSSEL İSTATİSTİK BULGULARI

Çalışmaya katılan ergenlere internete hangi araçlarla eriştikleri sorulmuş ve ergenlerin üç farklı yolla internete eriştikleri görülmüştür. Tablo 5.2.1.'den de görüleceği üzere ergenlerin 111'i (%55.5) internete akıllı telefonla, 68'i (%34) tabletle ve geriye kalan 21'i (%10.5) ise bilgisayar ile bağlanmaktadır.

Tablo-5.2.1 Ergenlerin İnternete Erişim için Kullandıkları Araçlar

Araç	<i>f (frekans)</i>	%
Akıllı telefon	111	55.5
Tablet	68	34
Bilgisayar	21	10.5

Tablo-5.2.2. Ergenlerin interneti hangi ortamlarda kullandıklarını göstermektedir. Ergenler interneti farklı ortamlarda kullanmaktadırlar. Ergenlerin 108'i (%54) interneti evden, 91'i (%45.5) her yerde ve 1'i (%0.5) okulda kullanmaktadır.

Tablo-5.2.2. Ergenlerin İnternet Kullanım Ortamları

Ortam	<i>f (frekans)</i>	%
Ev	108	54
Okul	1	0.5
Her yerde	91	45.5

Ergenlerin interneti kullanım amaçları da farklılık göstermekte olup, katılımcıların hemen hepsi interneti birden fazla amaçla kullandıklarını ifade etmişlerdir. İnterneti kullanma amaçları Tablo 5.2.3'de verilmiştir. Ergenlerin 197'si (%98.5) interneti dizi / film / video izlemek için, 187'si (%93.5) interneti müzik dinlemek için, 167'si (%83.5) sosyal medya kullanımı için, 114'ü (%57) online oyun oynamak için, 79'u (%39.5) youtuberları takip etmek için, 70'i (%35) program indirmek için 56'sı (%28) diğer amaçlarla, 50'si (%25) alışveriş yapmak için ve 2'si (%1) gazete ve haber okumak için kullandıklarını ifade etmişlerdir.

Tablo-5.2.3.Ergenlerin İnterneti Kullanma Amaçları

Araç	f (frekans)	%
Dizi / film/ video izlemek	197	98.5
Müzik Dinlemek	187	93.5
Sosyal medya kullanımı	167	83.5
Online oyun oynamak	114	57
Youtuberları takip etmek	79	39.5
Program indirmek	70	35
Diğer	56	28
Alışveriş yapmak	50	25
Gazete ve haber okumak	2	1

Ergenlerin internet kullanımlarının günlük yaşamları, okul devamlılığı ve akademik performansları üzerine etkilerine dair algıları Tablo 5.2.4.'de gösterilmiştir.

Tablo-5.2.4.Ergenlerin İnternet Kullanımlarının Günlük Yaşamları Ve Okul İşlevsellikleri Üzerine Etkilerine Dair Algıları

	Hiçbir zaman		Nadiren		Arada sırada		Çoğunlukla		Çok sık	
	f*	%	f	%	f	%	f	%	f	%
İnterneti düşünme veya internete girmeyi hayal etme	2	1	29	14.5	109	54.5	55	27.5	5	2.5
Dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi tercih etme	21	10.5	74	37	70	35	32	16	3	1.5

Okula devamın internet kullanımından olumsuz etkilenmesi	61	30.5	54	27	69	34.5	15	7.5	1	0.5
İnternette kalma süresinin performansına olumsuz etkisi	17	8.5	32	16	86	43	56	28	9	4.5

*frekans

Ergenlere “*İnternette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya internete girmeyi hayal edersiniz?*” sorusu yöneltildiğinde, ergenlerin 2’si (%1) hiçbir zaman, 29’u (%14.5) nadiren, 109’u (%54.5) arada sırada, 55’i (%27.5) çoğunlukla ve 5’i (%2.5) çok sık yanıtını vermiştir.

Ergenlere “*Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi tercih edersiniz?*” sorusu yöneltildiğinde, ergenlerin 21’i (%10.5) hiçbir zaman, 74’ü (%37) nadiren, 70’i (%35) arada sırada, 32’si (%16) çoğunlukla ve 3’ü (%1.5) çok sık yanıtını vermiştir.

Ergenlere “*Ne sıklıkla okula devamınız internette dolay olumsuz etkilenir?*” sorusu yöneltildiğinde, ergenlerin 61’i (%30.5) hiçbir zaman, 54’ü (%27) nadiren, 69’u (%34.5) arada sırada, 15’i (%7.5) çoğunlukla ve 1’i (%0.5) çok sık yanıtını vermiştir.

Ergenlere “*Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız, ödevleriniz ya da verimliliğiniz internette kalma sürenizden olumsuz yönde etkilenir?*” sorusu yöneltildiğinde, ergenlerin 17’si (%8.5) hiçbir zaman, 32’si (%16) nadiren, 86’sı (%43) arada sırada, 56’sı (%28) çoğunlukla ve 9’u (%4.5) çok sık yanıtını vermiştir.

5.3. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN İNTERNET BAĞIMLILIĞI BELİRTİ DÜZEYİ ÜZERİNE ETKİSİ

Ergenlerin, internet bağımlılık ölçeğinden aldıkları puanların yaş, cinsiyet, anne – baba eğitim durumu, gelir, evde ve odada bilgisayara sahip olma, hafta içi ve hafta sonu internette kalma süresi gibi demografik özellikler ve internet kullanım

alışkanlıkları açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gruplar arası karşılaştırmalar yapılmıştır.

İnternet bağımlılığı ölçeğinden alınan puanların ergenlerin yaşlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını koymak amacıyla, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir (Tablo 5.3.1). Bu analiz sonucuna göre, her ne kadar farklı yaşlardaki öğrencilerin internet bağımlılığı belirti düzeyleri farklılık gösterse de, bu farklılaşma istatistiksel olarak anlamlı değildir; $F(3, 196) = 2.175, p = 0.092$.

Tablo-5.3.1. İnternet Bağımlılığı Belirti Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması (ANOVA)

Yaş	n	\bar{X}	Ss	ANOVA
15 Yaş	54	31.14	6.00	$F(3, 196) = 2.175, p = 0.092$
16 Yaş	48	28.93	6.07	
17 Yaş	56	28.91	5.18	
18 Yaş	42	28.66	5.38	

İnternet bağımlılığı ölçek puanlarının, ergenlerin cinsiyetleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla, bağımsız gruplar t-test analizi gerçekleştirilmiştir. T-test analiz sonuçları Tablo 5.3.2.'de verilmiştir. Bu analiz bulgularına göre, kız öğrencilerin internet bağımlılığı belirti düzeyi ($\bar{X} = 32.04, SS = 3.85$), erkek öğrencilerin internet bağımlılığı belirti düzeylerinden ($\bar{X} = 26.61, SS = 6.12$) daha yüksek olup, iki grup arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır [$t(198) = 7.546, p < 0.05$] ve fark kız öğrencilerin lehinedir.

Tablo-5.3.2. İnternet Bağımlılığı Belirti Düzeylerinin Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılması (t-test)

Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	t-test
Kız	105	32.04	3.85	$t(198) = 7.546, p < 0.05$
Erkek	95	26.61	6.12	

İnternet bağımlılığı ölçek puanlarının, ergenlerin anne ve baba eğitim düzeyleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığının ortaya koymak için bağımsız gruplar t-test analizi gerçekleştirilmiştir.(Tablo 5.3.3.).

Tablo-5.3.3. İnternet Bağımlılığı Belirti Düzeylerinin Anne ve Babaların Eğitim Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması (t-test)

	Eğitim	n	\bar{X}	Ss	t-test
Anne	İlkokul ve Ortaokul	78	28.37	6.12	t (198) = -2,189, p<0.05
	Lise ve üstü	122	30.17	5.36	
Baba	İlkokul ve Ortaokul	11	26,27	6,31	t (198) = -1,917, p = 0.057
	Lise ve üstü	189	29,65	5,65	

Tablo 5.3.3. de belirtildiği gibi, ergenlerin internet bağımlılığı ölçek puanları, anne eğitim düzeyi açısından anlamlı bir şekilde farklılaşırken [t (198) = -2,189, p<0.05], baba eğitim düzeyi açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır [t(198) = -1,917, p = 0.057]. Anneleri lise ve üzeri eğitim düzeyine sahip öğrencilerin internet bağımlılığı ölçek puanları (\bar{X} = 30.17, SS = 5,36), anneleri ilkokul ve ortaokul eğitim düzeyine sahip olan öğrencilerin internet bağımlılığı ölçek puanlarından (\bar{X} = 28.37, SS = 6.12) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Baba eğitim düzeyi açısından bakıldığında, babaları lise ve üniversite eğitim düzeyine sahip olan öğrencilerin internet bağımlılığı ölçek puanları (\bar{X} = 29,65, SS = 5.65), babaları ilkokul ve ortaokul eğitim düzeyine sahip olan öğrencilerin internet bağımlılığı ölçek puanlarından (\bar{X} = 26.27, SS = 6.31) daha yüksektir, ancak aralarındaki fark istatistiki olarak anlamlı değildir.

İnternet bağımlılığı ölçek puanlarının, ergenlerin ailelerinin gelir düzeyleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığının ortaya koymak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir (Tablo 5.3.4.).

Tablo-5.3.4. İnternet Bağımlılığı Belirti Düzeylerinin Ergenlerin Ailelerinin Gelir Düzeyi Açısından Karşılaştırılması (ANOVA)

Gelir	n	\bar{X}	Ss	ANOVA
4000 TL – 5000 TL	25	30.52	5.91	F (2, 197) = .509, p =.602
5001 TL – 6000 TL	119	29.39	5.17	
6001 TL ve üstü	56	29.16	6.72	

Ergenlerin internet bağımlılığı ölçek puanları ile ailelerinin gelir düzeyi arasında bir ilişki olup olmadığına yönelik gerçekleştirilen ANOVA analizi sonucunda ailelerin gelir düzeyleri ile öğrencilerin internet bağımlılığı ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır [F (2, 197) = .509, p =.602].

İnternet bağımlılığı ölçek puanlarının, ergenlerin evlerinde ve odalarında bilgisayar bulunma durumu açısından farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla bağımsız gruplar t-test analizi gerçekleştirilmiştir (Tablo 5.3.5.).

Tablo-5.3.5. İnternet Bağımlılığı Belirti Düzeylerinin Ergenlerin Evlerinde /Odalarında Bilgisayar Olup Olmama Durumu Açısından Karşılaştırılması (t-test)

Bilgisayar	n	\bar{X}	Ss	t-test
Evde	Var	186	29.42	t (198) = -.455, p = .650
	Yok	14	30.14	
Odada	Var	118	29.06	t (198) = -1.193, p = .234
	Yok	82	30.04	

T-test analiz sonuçlarına göre, evinde (\bar{X} = 30.14, SS = 4.42) ve odasında (\bar{X} = 30.04, SS = 5.39) bilgisayar olmayan ergenlerin internet bağımlılığı ölçek puanları, evinde (\bar{X} = 29.42, SS = 5.81) ve odasında (\bar{X} = 29.06, SS = 5.93) bilgisayar olan ergenlerin internet bağımlılığı ölçek puanlarından daha yüksektir; ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı derecede değildir [evde bilgisayar olma durumu - t (198) = -.455, p = .650; odada bilgisayar olma durumu - t (198) = -1.193, p = .234].

İnternet bağımlılığı ölçek puanlarının, ergenlerin hafta içi ve hafta sonu ortalama internette kalma süreleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir (Tablo 5.3.6.).

Tablo-5.3.6. İnternet Bağımlılığı Belirti Düzeylerinin Ergenlerin İnternette Kalma Süreleri Açısından Karşılaştırılması (ANOVA Sonuçları)

Haftalık toplam internette kalma süresi	n	\bar{X}	Ss	ANOVA	Post HOC
(1) 24 saat ve daha az	41	34.22	2.68	F (2, 197) = 67.192, $p < 0.05$	(1) > (2)
(2) 25 – 49 saat	135	29.53	4.93		(1) > (3)
(3) 50 saat ve üzeri	24	21.00	3.77		(2) > (3)

Ergenlerin internet bağımlılığı ölçek puanlarının, bir hafta içinde toplam ortalama internette kalma süreleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik gerçekleştirilen analiz sonuçları istatistiksel olarak anlamlıdır [F (2, 197) = 67,192, $p < 0.05$]. Bu bulgu, ergenlerin internet bağımlılık düzeyinin haftalık toplam ortalama internette kalma süreleri açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı anlamına gelmektedir. Farkın kaynağını anlamak üzere Scheffe tekniği kullanılarak gerçekleştirilen Post Hoc analizi sonucu haftada ortalama 24 saat ve daha az saat internet kullanan ergenlerin internet bağımlılığı düzeyi ($\bar{X} = 34.22$, SS = 2.68), haftada ortalama 25 - 49 saat internet kullanan ($\bar{X} = 29.53$, SS = 4.93) ve 50 saat ve üzeri internet kullanan ($\bar{X} = 21.00$, SS = 3.77) ergenlerin internet bağımlılığı düzeyinden istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Ayrıca, haftada ortalama 25 - 49 saat internet kullanan ergenlerin internet bağımlılığı düzeyi, haftada ortalama 50 saat ve üzeri internet kullanan ergenlerin internet bağımlılığı düzeyinden istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

5.4. İNTERNET BAĞIMLILIĞI BELİRTİ DÜZEYİ İLE BAĞLANMA KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Çalışmaya katılan ergenlerin internet bağımlılığı belirti düzeyleri ile ebeveyn ve arkadaş bağlanma kaliteleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla bu değişkenler arasında çoklu korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analize ilişkin bulgular Tablo 5.4.1.'de verilmiştir.

Tablo-5.4.1 İnternet Bağımlılığı Belirti Düzeyi ile Bağlanma Kalitesi Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi

Değişken	(1)	(2)	(3)
İnternet Bağımlılığı (1)	-	.388**	.504**
Ebeveyn Bağlanma Kalitesi (2)		-	.426**
Arkadaş Bağlanma Kalitesi (3)			-

Tablo 5.4.1.'den de görüleceği üzere, internet bağımlılığı belirti düzeyi ile ebeveyn ve arkadaş bağlanma kalitesi arasında toplam 3 ikili korelasyon elde edilmiştir. Tüm bu korelasyonlar istatistiksel olarak anlamlıdır ve pozitif yönlüdür.

Çalışmaya katılan ergenlerin internet bağımlılığı belirti düzeyleri ile ebeveyn bağlanma kalitesi arasında anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyde ($r = .388, p < 0.01$) ve arkadaş bağlanma kalitesi arasında ise anlamlı, pozitif yönlü ve yüksek düzeyde ($r = .504, p < 0.01$) bir ilişki vardır. Ayrıca, ebeveyn bağlanma kalitesi ile arkadaş bağlanma kalitesi arasında anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki vardır ($r = .426, p < 0.01$).

5.5. İNTERNET BAĞIMLILIĞI BELİRTİ DÜZEYİ İLE ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİNİN KALİTESİ VE ÇATIŞMA ARASINDAKİ İLİŞKİ

Çalışmaya katılan ergenlerin internet bağımlılığı belirti düzeyleri ile arkadaşlık bağlanma ilişkilerinin kalitesi ve arkadaşlık ilişkilerinde çatışma durumları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla aynı cins ve karşı cins arkadaşlar için ayrı ayrı olmak üzere çoklu korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Arkadaşlık ilişkilerinin kalitesini ölçen McGill Arkadaşlık Anketi “aynı cins arkadaşlar” boyutuyla toplanan veriler ile internet bağımlılığı belirti düzeyi arasındaki ilişkiye yönelik gerçekleştirilen korelasyon analiz sonuçları Tablo 5.5.1’de, “farklı cins arkadaşlar” boyutuyla toplanan veriler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye yönelik gerçekleştirilen korelasyon analiz sonuçları ise Tablo 5.5.2.’de verilmiştir.

Çalışmaya katılan ergenlerin internet bağımlılığı belirti düzeyleri ile aynı cins arkadaşla yönelik arkadaşlık ilişkileri bağlanma kalitesi toplam puanı, arkadaşlık kalitesi alt boyutları ve arkadaş ilişkilerinde çalışma arasındaki ilişkiyi ortaya koyan toplam 36 ikili korelasyon elde edilmiştir. Tüm bu korelasyonlar $p < 0.01$ anlamlılık düzeyinde anlamlıdır. İkili ilişkilerin 26’sı pozitif yönlü iken 8’i negatif yönlüdür. (Tablo 5.5.1).

Çalışmaya katılan ergenlerin, aynı cinsiyetten arkadaşla yönelik arkadaş ilişkileri dikkate alındığında, internet bağımlılığı belirti düzeyleri ile genel arkadaşlık ilişkileri kalitesi arasında anlamlı, pozitif yönlü ve yüksek düzeyde ($r = .595, p < 0.01$), arkadaşlık ilişkileri kalitesinin heyecan verici arkadaşlık boyutu arasında anlamlı, pozitif yönlü ve yüksek düzeyde ($r = .535, p < 0.01$), arkadaşlık ilişkileri kalitesinin yardım boyutu arasında anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyde ($r = .483, p < 0.01$), arkadaşlık ilişkileri kalitesinin yakınlık boyutu arasında anlamlı, pozitif yönlü ve yüksek düzeyde ($r = .520, p < 0.01$), arkadaşlık ilişkileri kalitesinin güvenilir işbirliği boyutu arasında anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyde ($r = .437, p < 0.01$), arkadaşlık ilişkileri kalitesinin duygusal güvenlik boyutu arasında anlamlı, pozitif yönlü ve yüksek düzeyde ($r = .522, p < 0.01$) ve arkadaşlık ilişkileri kalitesinin benlik onaylaması boyutu arasında anlamlı, pozitif yönlü ve yüksek düzeyde ($r = .549, p < 0.01$) bir ilişki vardır. Diğer yandan internet bağımlılığı belirti düzeyi ile arkadaşlık ilişkilerindeki çatışma arasında anlamlı, negatif ve orta düzeyde ($r = -.301, p < 0.01$) bir ilişki vardır.

Çalışmaya katılan ergenlerin internet bağımlılığı belirti düzeyleri ile karşı cinsiyetten arkadaşla yönelik arkadaşlık ilişkileri bağlanma kalitesi toplam puanı, arkadaşlık kalitesi alt boyutları ve arkadaş ilişkilerinde çalışma arasındaki ilişkiyi ortaya koyan toplam 36 ikili korelasyon elde edilmiştir. Bu ikili korelasyonlardan 30 tanesi $p < 0.01$ anlamlılık düzeyinde anlamlıdır. Anlamlı olan korelasyon değerlerinden ikili ilişkilerin 26’sı pozitif yönlü iken 2’si negatif yönlüdür. (Tablo 5.5.2).

Çalışmaya katılan ergenlerin, karşı cinsiyetten arkadaşla yönelik arkadaş ilişkileri dikkate alındığında, internet bağımlılığı belirti düzeyleri ile genel arkadaşlık

ilişkileri kalitesi arasında anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyde ($r = .304, p < 0.01$), arkadaşlık ilişkileri kalitesinin heyecan verici arkadaşlık boyutu arasında anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyde ($r = .319, p < 0.01$), arkadaşlık ilişkileri kalitesinin yardım boyutu arasında anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyde ($r = .290, p < 0.01$), arkadaşlık ilişkileri kalitesinin yakınlık boyutu arasında anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyde ($r = .196, p < 0.01$), arkadaşlık ilişkileri kalitesinin güvenilir işbirliği boyutu arasında anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyde ($r = .266, p < 0.01$), arkadaşlık ilişkileri kalitesinin duygusal güvenlik boyutu arasında anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyde ($r = .522, p < 0.01$) ve arkadaşlık ilişkileri kalitesinin benlik onaylaması boyutu arasında anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyde ($r = .318, p < 0.01$) bir ilişki vardır. Diğer yandan internet bağımlılığı belirti düzeyi ile arkadaşlık ilişkilerindeki çatışma arasında negatif bir ilişki vardır, ancak bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir ($r = -.110, p > 0.01$).



Tablo-5.5.1. İnternet Bağımlılığı Belirti Düzeyi ile Arkadaşlık İlişkilerinin Kalitesi ve Arkadaş İlişkilerinde Çatışma Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Bulguları (Aynı Cinsiyetten Arkadaşlarla İlişkiler)

Değişkenler	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
İnternet Bağımlılığı (1)	.595**	.535**	.483**	.520**	.437**	.522**	.549**	-.301**
Arkadaşlık İlişkileri Kalitesi – Toplam (2)	-	.835**	.874**	.845**	.841**	.879**	.862**	-.457**
Arkadaşlık İlişkileri Kalitesi – Heyecan Verici Arkadaşlık (3)		-	.700**	.664**	.626**	.634**	.659**	-.373**
Arkadaşlık İlişkileri Kalitesi – Yardım (4)			-	.685**	.673**	.759**	.654**	-.337**
Arkadaşlık İlişkileri Kalitesi – Yakınlık (5)				-	.728**	.631**	.670**	-.370**
Arkadaşlık İlişkileri Kalitesi – Güvenilir İşbirliği (6)					-	.683**	.663**	-.360**
Arkadaşlık İlişkileri Kalitesi – Duygusal Güvenlik (7)						-	.766**	-.456**
Arkadaşlık İlişkileri Kalitesi – Benlik Onaylaması (8)							-	-.443**
Arkadaşlık İlişkilerinde Çatışma (9)								-

** $p < 0.01$

Tablo-5.5.2. İnternet Bağımlılığı Belirti Düzeyi ile Arkadaşlık İlişkilerinin Kalitesi ve Çatışma Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Bulguları (Farklı Cinsiyetten Arkadaşlarla İlişkiler)

Değişkeler	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
İnternet Bağımlılığı (1)	.304**	.319**	.290**	.196**	.266**	.277**	.318**	-.110
Arkadaşlık İlişkileri Kalitesi – Toplam (2)	-	.901**	.906**	.913**	.934**	.915**	.918**	-.124
Arkadaşlık İlişkileri Kalitesi – Heyecan Verici Arkadaşlık (3)		-	.758**	.792**	.841**	.739**	.785**	-.105
Arkadaşlık İlişkileri Kalitesi – Yardım (4)			-	.790**	.787**	.852**	.803**	-.075
Arkadaşlık İlişkileri Kalitesi – Yakınlık (5)				-	.833**	.794**	.799**	-.041
Arkadaşlık İlişkileri Kalitesi – Güvenilir İşbirliği (6)					-	.827**	.831**	-.120
Arkadaşlık İlişkileri Kalitesi – Duygusal Güvenlik (7)						-	.831**	-.191**
Arkadaşlık İlişkileri Kalitesi – Benlik Onaylaması (8)							-	-.154**
Arkadaşlık İlişkilerinde Çatışma (9)								-

** $p < 0.01$

5.6. İNTERNET BAĞIMLILIĞI BELİRTİ DÜZEYİ İLE ERGENLERDE ÖZDENETİM BAŞARI VE BAŞARISIZLIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Çalışmaya katılan ergenlerin internet bağımlılığı ile ergenlerde öz-denetim başarıları ve öz-denetim başarısızlığı arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla bu değişkenler arasında çoklu korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analize ilişkin bulgular Tablo 5.6.1.'de verilmiştir.

Tablo-5.6.1. İnternet Bağımlılığı Belirti Düzeyleri ile Ergenlerde Öz-Denetim Başarısı ve Başarısızlığı Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi

Değişken	(1)	(2)	(3)
İnternet Bağımlılığı (1)	-	.470	.296
Öz-denetim Başarısı		-	.574
Öz-denetim Başarısızlığı			-

Tablo 5.6.1.'den de görüleceği üzere, internet bağımlılığı belirti düzeyi ile öz-denetim başarıları ve başarısızlığı arasında toplam 3 adet ikili korelasyon elde edilmiştir. Tüm bu korelasyonlar istatistiksel olarak anlamlıdır ve pozitif yönlüdür.

Çalışmaya katılan ergenlerin internet bağımlılığı belirti düzeyi ile öz-denetim başarıları arasında anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyde ($r = .470, p < 0.01$); internet bağımlılığı ve öz-denetim başarısızlığı arasında ise anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyde ($r = .296, p < 0.01$) bir ilişki vardır. Ayrıca, öz-denetim başarıları ile öz-denetim başarısızlığı arasında anlamlı, pozitif yönlü ve yüksek düzeyde bir ilişki vardır ($r = .574, p < 0.01$).

SONUÇ ve TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde ergenlerde internet bağımlılığı belirtileri ile sosyodemografik özellikler, bağlanma özellikleri, arkadaşlık ilişkilerinin niteliği ve öz denetim becerileri arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek amacıyla Malatya ilindeki çeşitli liselerden seçilmiş 14-18 yaşları arasındaki 200 öğrenciye uygulanan İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri, McGill Arkadaşlık Anketi, Ergenlerde Öz-Denetim Becerileri Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanmış Kişisel Bilgi Formundan elde edilen bulgular, araştırma soruları çerçevesinde istatistiksel olarak analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular, alanyazında yer alan ilgili araştırmalar eşliğinde değerlendirilmiştir.

Araştırmaya katılan 14-18 yaşları arasındaki ergen grubunun yarısından fazlasının (%55,5; N=111) internete akıllı telefonları aracılığıyla bağlandıkları anlaşılmaktadır. Ülkemizde yapılan araştırmalarda çalışmamız sonucunda elde edilen bulgularla paralel biçimde ergenlerin internete en sık akıllı telefon aracılığıyla bağlandıkları bildirilmiştir.^{277,278,279,280} Ergenlerin akıllı telefonları aracılığıyla mekân sınırlaması olmadan kolayca ve hızlıca internet erişimi sağlamalarının bu sonuçta etkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan 14-18 yaşları arasındaki ergenlerin yarısının internete kendi evlerinden bağlandıkları, diğer yarısının ise ev, okul fark etmeksizin her yerde internete bağlandıkları anlaşılmaktadır. Yıldız (2016)²⁸¹ ve Özkan (2019)²⁸² tarafından yapılan araştırmaların sonuçlarına bakıldığında bulgularımızı destekler biçimde ergenlerin büyük çoğunluğunun internete kendi evlerinden bağlandıkları görülmektedir. Balcı ve Gülnar (2009) ise araştırmaları sonucunda evinde internet erişime sahip ergenlerin internet bağımlısı olma risklerinin daha fazla olduğunu bildirmişlerdir.²⁸³ Karaca (2017) akıllı telefonların ergenlerin internete her yerde

²⁷⁷Gizem Özkan, Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Aile İşlevselliği İlişkisi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Manisa, 2019 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

²⁷⁸Sercan Mansuroğlu, Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Şiddete Eğilim Düzeylerinin Belirlenmesi, Mustafa Kemal Üniversitesi, Hatay, 2016 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

²⁷⁹ Çağlar Çağan, Kabul İlgisi Anne Baba Tutumu ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Duygusal Özerkliğin Aracı Rolü, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat, 2019 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

²⁸⁰ Ramazan Sağlan, Adölesanlarda İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Fobi Arasındaki Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir, 2019 (**Tıpta Uzmanlık Tezi**).

²⁸¹Osman Yıldız, Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Benlik Saygısı İlişkisinin İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2016(**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

²⁸² Özkan, **a.g.e.**,2019.

²⁸³ Şükrü Balcı ve Birol Gülnar, "Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili" **Selçuk İletişim Dergisi**, 2009 6(1): 5-22, s.16.

rahatça erişebilmelerini sağladığını belirtmektedir. Sağlan (2019) da araştırması sonucunda benzer biçimde ergenlerin internete en sık akıllı telefonları aracılığıyla bağlanmalarının internet erişimi için herhangi bir mekân sınırlaması yaşamamalarını sağladığını bildirmiştir.²⁸⁴ Yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde ilgili alanyazının araştırma bulgumuzun paralellik gösterdiği anlaşılmaktadır. Evlerinde internet bağlantısı olan ergenlerin internet bağımlılığı açısından daha riskli olması ebeveyn denetimini ve tutumlarının önemini öne çıkartmaktadır. Çetinkaya (2019)²⁸⁵'a göre demokratik ebeveyn tutumu görülen ailelerde internet bağımlılığın diğer ebeveyn tutumlarına göre daha düşük olması da bu görüşü desteklemektedir.

Araştırmaya katılan 14 - 18 yaşları arasındaki ergenlere interneti kullanım amaçları sorulduğunda ergenlerin tamamına yakınının interneti müzik dinlemek, dizi/film/video izlemek ve sosyal medya erişimi için kullandıkları, yarısının ise online oyun oynamak ve youtuberları takip etmek için kullandıkları anlaşılmaktadır. Mansuroğlu (2016) tarafından yapılan ergenlerde internet bağımlılığı çalışmasında ergenlerin interneti genellikle dizi/film izlemek, sosyal medya kullanmak, arkadaşlar ile iletişim kurmak ve ödev yapmak için kullandıkları gösterilmiştir.²⁸⁶ Aynı şekilde Aksoy (2016) tarafından yapılan ergenlerde internet bağımlılığı çalışmasında da ergenlerin interneti genellikle eğlence amaçlı olarak dizi/film izlemek, oyun oynamak ve müzik dinlemek için kullandıkları görülmektedir.²⁸⁷ İlgili alanyazın bulguları değerlendirildiğinde araştırma sonuçlarımızı destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan 14-18 yaşları arasındaki ergenlerin internet kullanımlarına ve internetin günlük yaşamları ve okul işlevsellikleri üzerine etkilerine ilişkin görüşleri incelendiğinde %30'unun (N=60) çoğunlukla ve çok sık olmak üzere interneti düşündükleri veya interneti hayal ettikleri yanıtını verdikleri, %17,5'unun (N=35) dışarı çıkmak yerine çoğunlukla veya çok sık internette zaman geçirmeyi tercih ettikleri, %8'inin (N=16) okul devamının çoğunlukla veya çok sık olmak üzere internet kullanımından olumsuz etkilendiği ve %32,5'inin (N=64) internette kalma süresinin okul performansını çoğunlukla veya çok sık olarak olumsuz etkilediği anlaşılmaktadır. Akdağ, Şahan Yılmaz, Özhan ve Şan (2014) tarafından yapılan araştırmada ergenlerin internet bağımlılık düzeyleri arttıkça sosyal ilişkilerinde daha fazla

²⁸⁴ Sağlan, *a.g.e.*, 2019.

²⁸⁵ Semra Çetinkaya, Algılanan Anne Baba Tutumlarının Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile İlişkinin İncelenmesi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, 2019, s.70 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

²⁸⁶ Mansuroğlu, *a.g.e.*, 2016.

²⁸⁷ Feyza Aksoy, Ergenlerde İnternet Bağımlılığı İle Şema Mekanizmaları ve Baş Etme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi, 2016 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

olumsuzluk yaşadıkları görülmektedir.²⁸⁸Anlı (2018)²⁸⁹ ise lise öğrencilerinde internet bağımlılığı belirtileri ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu bildirmektedir. İnternet bağımlılığı, araştırmamız sonucunda da belirtildiği üzere ergenlerin hem sosyal ilişkileri hem de akademik başarıları üzerinde olumsuz etki gösterebilmektedir. Karaca (2019)²⁹⁰ ve Toraman (2013)²⁹¹ tarafından yapılan araştırmalarda da paralel şekilde ergenlerin internet bağımlılığı düzeyleri artıkça akademik başarılarının azaldığı belirtilmektedir. Günlü ve Ceyhan (2017) tarafından yapılan araştırmada ise ergenlerin internet kullanım süresi arttıkça akademik erteleme davranışının arttığı görülmektedir.²⁹²

Araştırmada kullanılan İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden alınan puanlar ve Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri ile belirlenen bağlanma ilişkilerinin kalitesi arasındaki ilişki incelendiğinde internet bağımlılığı belirtileri ile ebeveyne bağlanmanın kalitesi ve arkadaşlara bağlanmanın kalitesi arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Öyle ki ergenlerin ebeveynleri ile bağlanma ilişkilerinin kalitesi arttıkça internet bağımlılık düzeylerinin de arttığı anlaşılmaktadır. Bu sonuç başlangıçtaki, "*İnternet bağımlılığı belirtilerinin düzeyi ile bağlanma kalitesi arasında negatif yönlü bir ilişki vardır*" hipotezimizi desteklememektedir. Savcı ve Aysan (2016) tarafından yapılan araştırmada bulgularımızla örtüşmeyen sonuçlara rastlanmaktadır. Bu araştırmanın sonucunda ebeveynlerine güvenli şekilde bağlanan ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin düşük olduğu bildirilmektedir.²⁹³ Benzer şekilde Morsünbül (2014) tarafından yapılan bir çalışmada da internet bağımlılığı ile ebeveynlere güvenli bağlanma ve akran ilişkilerinin kalitesi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.²⁹⁴ Çağan (2019) tarafından yapılan araştırmada ise ergenlerin ailelerinden duygusal olarak bağımsızlıkları arttıkça internet bağımlılık düzeylerinin azaldığı

²⁸⁸ Mustafa Akdağ vd., "Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi (İnönü Üniversitesi Örneği)" **İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 15(1): 73-96, s.82.

²⁸⁹ Gazanfer Anlı, "İnternet Bağımlılığı: Sosyal ve Duygusal Yalnızlık, **Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi**, 2018, 3(2): 389-397, s. 388.

²⁹⁰ Özge Karaca, Farklı Okul Türlerinde Öğrenim Gören Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Akademik Güdülenme İlişkisinin İncelenmesi, Gazi Üniversitesi, 2019 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

²⁹¹ Muhammet Toraman, İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Ağ Kullanım Düzeylerinin Ortaöğretim Öğrencilerinin Akademik Başarıları İle İlişkisinin İncelenmesi, Fırat Üniversitesi, 2013 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

²⁹² Aykut Günlü ve Aykut Ceyhan Aydoğan, "Ergenlerde İnternet ve Problemler İnternet Kullanım Davranışının İncelenmesi", **Addicta: The Turkish Journal on Addictions**, 2017, 75-117, s.86.

²⁹³ Savcı ve Aysan, **2016, a.g.e.**, s. 409.

²⁹⁴ Ümit Morsünbül, "İnternet Bağımlılığının Bağlanma Stilleri, Kişilik Özellikleri, Yalnızlık ve Yaşam Doyumu İlişkisi", **International Journal of Human Sciences**, 11(1), 357-372, s. 363.

bildirilmektedir.²⁹⁵ Yukarıda da belirtildiği şekliyle alanyazın incelendiğinde internet bağımlılığı ile ebeveyn ve arkadaşlara bağlanmanın kalitesi arasındaki ilişkinin niteliğine dair farklı sonuçların mevcut olduğu görülecektir. Savcı ve Aysan²⁴⁴, Çağan²⁴⁶ve Morsümbül²⁹⁶ tarafından yapılan araştırmalarda örneklem grupları sırasıyla ortaokul ve üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmamız ise lise öğrencilerini kapsamaktadır. Yukarıda sözü geçen araştırmalar ve bulgularımız arasındaki tutarsızlıklarda araştırmaların örneklem grupları arasındaki yaş farklılıklarının etkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamız sonucunda ergenlerin aynı ve farklı cinsiyetten bireylerle kurdukları arkadaşlık ilişkilerinde bağlanmanın ve ilişkinin kalitesinin artışı ile internet bağımlılığı ölçeğinden alınan puanlar arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ve yine aynı ve farklı cinsiyet grubuna ait ergenlerin arkadaşlık ilişkilerinde yaşanan çatışma düzeyi ile internet bağımlılığı belirtileri arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Benzer biçimde Büyükşahin Çevik ve Çelikkaleli (2010) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda arkadaşlık ilişkilerinin kalitesi ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir.²⁹⁷ Savcı (2017) ve Moral (2018) tarafından yapılan araştırmalarda da farklı cinsiyet grubuna ait ergenlerin internet bağımlılık düzeyleri ile arkadaşlık ilişkilerinin kalitesi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.^{298, 299} Buna ek olarak Savcı ve Aysan (2016) araştırmaları sonucunda sosyal bağlılık ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmektedir.³⁰⁰ Diğer tarafta, Yüksel ve Yılmaz (2016) yaptıkları çalışma ile internet bağımlılığı belirtileri ile problem çözme becerisi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. (s.1036) Araştırmamız ve alanyazında yer alan bulgular arkadaş ilişkilerinin kalitesinin artışı ile internet bağımlılığı belirtilerinin sıklığı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğuna işaret eder niteliktedir. Başlangıçtaki hipotezimizi doğrulamayan nitelikte olan bu bulgunun günümüz ergenlerinin sosyal ilişkilerini daha ziyade sosyal medya kullanımı aracılığıyla sürdürmeleri ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Olasıdır ki ergen arkadaşlık ilişkilerini sosyal medya kullanımı aracılığı ile sürdürmekte ve

²⁹⁵ Çağan, 2019, *a.g.e.*

²⁹⁶ Morsümbül, 2014, *a.g.e.*

²⁹⁷ Gülşen Çevik Büyükşahin ve Öner Çelikkaleli, "Ergenlerin Arkadaş Bağlılığı ve İnternet Bağımlılığının Cinsiyet, Ebeveyn Tutumu ve Anne Baba Eğitim Düzeylerine Göre İncelenmesi", *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(3), 225-240, s. 230.

²⁹⁸ Mustafa Savcı, Ergenlerin Sosyal Zekâ, Sosyal Kaygı, Akran İlişkileri, İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Bağlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler, Dokuz Eylül Üniversitesi, 2017 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

²⁹⁹ Rümeyza Moral, Ergenlerdeki İnternet Bağımlılığı: Anne Baba ve Akran İlişkileri Açısından Bir Değerlendirme, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, 2018 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

³⁰⁰ Savcı ve Aysan. 2016, *a.g.e.*

pekiştirmekte, arkadaş ilişkilerinde sorun yaşayan ve çatışmalarını çözümlenmekte zorlanan ergen ise sosyal medyayı ve interneti daha az kullanmaktadır. Bu varsayım ile uyumlu biçimde Karaboğa (2018) araştırmaları sonucunda ergenlerin sosyal medya üzerinden kurdukları arkadaşlık ilişkilerinin gerçek ve samimi olduğuna inanmalarının internet kullanımlarını arttıracaklarını belirtmektedir.³⁰¹ Aynı şekilde Avcı (2016) tarafından yapılan çalışmada da ergenlerin sosyal medya üzerinden kurdukları arkadaşlık ilişkilerinin güçlenmesi ile internet kullanım sürelerinin artması arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.³⁰² Araştırmamız bulguları ile benzer biçimde ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve arkadaşlık ilişkilerinde yaşanan çatışma düzeyleri arasında negatif yönlü ilişki olduğunu gösteren çalışmalar da ilgili alanyazında bulunmaktadır. Taşçı ve Ekiz (2018) tarafından yapılan sosyal medya bağımlılığı çalışmasında farklı cinsiyet grubuna ait bireylerin internet bağımlılık düzeyleri ile arkadaşları ile yaşadıkları duygusal çatışma düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.³⁰³ İliş ve Gülbahçe (2019) tarafından yapılan sosyal medya bağımlılığı çalışmasında ise arkadaşlık ilişkilerinde yaşanan iletişim becerisi çatışmaları ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.³⁰⁴

Araştırmamız sonuçlarına göre ergenlerde internet bağımlılığı belirtileri ile özdenetim başarısı ve özdenetim başarısızlıkları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırmamız ergenlerde özdenetim başarısı ya da başarısızlığı ile internet bağımlılığı arasında bir ilişki olabileceği hipotezini desteklemektedir. İlgili alanyazında araştırmamızda elde edilen sonuçlarla benzerlik gösteren araştırmaların olduğu da görülmüştür. 927 lise öğrencisi ile yaptıkları araştırmada, Taş ve Ayas (2015)³⁰⁵, özdenetim kişilik özelliği ile internet bağımlılığı arasında düşük düzeyli pozitif bir ilişkinin olduğunu rapor etmişlerdir. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir diğer bir araştırmada, Durak Batıgün ve Kılıç (2011)³⁰⁶, özdenetim ile internet bağımlılığı arasında düşük düzeyli negatif bir ilişkinin olduğunu rapor etmiştir. Yukarıda sözü geçen araştırmalarda internet bağımlılığını

³⁰¹ Mehmet Tahir Karaboğa, "Üniversite Öğrencilerinin Bir Sosyalleşme Alanı Olarak Sosyal Medya Hakkındaki Görüşleri" **Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2018, 14(3): 912-936, s.927.

³⁰² Kemal Avcı, "Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıklarının Sosyal İlişkilerine Etkisi" **Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi**, 2016, 9(46): 641-655, s.650

³⁰³ Burcu Taşçı ve Sena Ekiz, "Serbest Zaman Aktivitesi Olarak Sosyal Medya Bağımlılığı", **Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı: Eğlence ve Ürün Yerleştirme**, 2018, 224-235, s. 232.

³⁰⁴ Ali İliş ve Arzu Gülbahçe, "Sosyal Medya Bağımlılığı İle İletişim Becerileri Arasındaki Yordayıcı İlişkinin İncelenmesi", **EKEV Akademi Dergisi**, 2019, 23(78), 45-60, s. 55.

³⁰⁵ İbrahim Taş ve Tuncay Ayas, "Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeyinin Kişilik Özellikleri İle İlişkisi", **International Journal of Human Sciences**, 2015, 12(2), 150-162, s. 156.

³⁰⁶ Durak Batıgün ve Kılıç, **a.g.e.**, 2011, s.5.

değerlendirmek üzere kullanılan araçların farklı olmasının araştırmalar sonuçları arasındaki farklılıklarla ilişkili olabileceği yani yöntemsel farklılıkların araştırma arasındaki tutarsızlığı açıklayabileceği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan ergenlerin internet bağımlılığı belirti düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı anlaşılmaktadır. Sağlan (2019)³⁰⁷, Karaca (2019)³⁰⁸, Mansuroğlu (2016)³⁰⁹ tarafından yapılan araştırmalarda ergenlerde internet bağımlılığı belirtilerinin yaşa göre farklılık gösterilmediği bildirilmektedir. Alanyazında yer alan bulgular ve araştırmamızın sonuçları birlikte değerlendirildiğinde farklı ergen yaş grupları arasında internet bağımlılığı belirti düzeyleri açısından farklılık olmadığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde kız öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Akkurt Nurtan (2019) tarafından yapılan araştırmada kız öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu bildirilmiştir.³¹⁰ Benzer şekilde Sağlan (2019) tarafından yapılan araştırmada da kızların internet bağımlılığı düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.²⁶⁸ Bununla beraber Toraman (2013)³¹¹ ve Şavlı (2019)³¹² tarafından yapılan internet bağımlılığı çalışmalarında erkek öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Araştırma sonuçları arasındaki farklılığın internet bağımlılığını ölçüm biçiminden veya araştırmaların örneklem grupları arasındaki kültürel farklılıklarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Esen (2010)'e göre cinsiyet değişkeninin internet bağımlılığını yordama gücünde ergenlerin kültürel özelliklerinin etkili olabilmektedir.²⁶¹ Günüç (2009)³¹³'e göre Diyarbakır ve Van gibi kapalı toplum özelliği gösteren kültürlerde kız öğrencilerin arkadaşları ile sosyal iletişim kurabilmesi kolay olmamaktadır. Bu doğrultuda kız

³⁰⁷ Sağlan, **a.g.e.**, 2019.

³⁰⁸ Karaca, **a.g.e.**, 2019.

³⁰⁹ Mansuroğlu, **a.g.e.**, 2016.

³¹⁰ Kismet Nurtan Akkurt, 9. Sınıf Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Siber Zorbalık, Siber Mağduriyet ve Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi, Nevşehir Hacı Bektaşî Veli Üniversitesi, 2019, s.26 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

³¹¹ Toraman, **a.g.e.**, 2013.

³¹² Ahmet Kadir Şavlı, 12-14 Yaş Arası Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Öz Bilinçlilik Duygulanımları İlişkisi, İstanbul Aydın Üniversitesi, 2019, s. 47 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

³¹³ Selim Günüç, İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, 2009, s.80 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

öğrencilerin arkadaşları ile iletişim kurabilmesi internet, sosyal medya araçları ve cep telefonları aracılığıyla mümkün olmaktadır. Araştırmamız Malatya ilinde gerçekleştirilmiş olup, bölgede kız çocuklarının sosyal ilişkilerini daha ziyade internet ve sosyal medya aracılığıyla sürdürüyor olmalarının bulgumuz ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan ergenlerin internet bağımlılık düzeylerinin ebeveynlerinin eğitim durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde ergenlerin internet bağımlılığı düzeylerinin annelerin eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Farklılığın kaynağının belirlenmesi amacıyla yapılan Post-Hoc Analiz doğrultusunda da annesi lise mezunu olan ergenlerin internet bağımlılık düzeylerinin annesi ilkokul mezunu olan ergenlerin internet bağımlılık düzeylerine göre daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Ergenlerin internet bağımlılık düzeylerinin babaların eğitim durumuna göre de istatistiksel olarak anlamlılık düzeyine ulaşmamakla birlikte farklılaştığı görülmektedir. Farklılığın kaynağının belirlenmesi amacıyla yapılan Post-Hoc Analiz doğrultusunda da babası üniversite mezunu olan ergenlerin internet bağımlılık düzeylerinin babası ortaokul mezunu olan ergenlerin internet bağımlılık düzeylerine göre daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Ülkemizde yapılan araştırmalarda da çalışmamızda elde edilen bulgularla paralel biçimde ergenlerin anne ve baba eğitim düzeyleri arttıkça internet bağımlılık düzeylerinin de arttığı bildirilmiştir.^{314,315} Araştırmamızın sonuçları ve konu ile ilgili diğer araştırmaların bulguları ailelerin eğitim düzeylerindeki artışın ergenlerde internet bağımlılığı riskini artırdığına işaret etmektedir. Bu bulgu ebeveynlerin eğitim düzeylerindeki artışın anne ya da babadan her ikisinin de çalışıyor olma ihtimalini yükseltmesi ve bununla ilişkili olarak ergenin ebeveyn denetiminden daha uzun saatler mahrum kalması ile açıklanabilir.

Araştırmamız sonucunda ergenlerin internet bağımlılığı belirti düzeylerinin ailenin gelir seviyesine göre farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Yıldız (2016)³¹⁶ ve Sağlan (2019)³¹⁷ tarafından yapılan araştırmalarda da benzer bulgulara ulaşılmış ve internet bağımlılığı ile aile gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı gösterilmiştir. Öte yandan, Yüksel ve Yılmaz (2016) tarafından yapılan ergenlerde internet bağımlılığı çalışmasında internet bağımlılık düzeyinin aile gelir

³¹⁴ Nurtan, 2019, **a.g.e.**

³¹⁵ Feride Seymenoğlu Tekin, Ergenlerde Öfke İfadesi ve İnternet Bağımlılığının İncelenmesi, Marmara Üniversitesi, 2019, s. 28 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

³¹⁶ Yıldız, 2016, **a.g.e.**

³¹⁷ Sağlan, 2019, **a.g.e.**

düzeğine göre farklılaştığı ve yüksek sosyo-ekonomik gelire sahip ergenlerin internet bağımlılık düzeylerinin, düşük sosyo-ekonomik gelire sahip ergenlere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.³¹⁸ Bunun tam aksine Pektaş ve Mayda (2018) tarafından yapılan çalışmada ise aile gelir düzeyi düşük olan ergenlerin internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir.³¹⁹ Fariz ve Sarıcı Bulut (2019) ise araştırmaları sonucunda tarafından yapılan çalışmada da ailesi düşük ve yüksek gelir düzeyine sahip ergenlerin internet bağımlılığı belirti düzeylerinin ailesi orta düzeyde gelire sahip ergenlere göre yüksek olduğu bulgusuna erişmişlerdir.³²⁰ Yukarıda belirtildiği üzere alanyazında ergenlerde internet bağımlılığı belirtileri ile aile gelir düzeyi arasında bir ilişki olup olmadığını araştıran çalışmalar sonucunda oldukça çelişkili sonuçlara erişilmiştir. İnternet bağımlılığı ile gelir düzeyi arasındaki ilişkiye dair araştırmaların çelişkili sonuçlar ortaya koymasının, internet kullanımının giderek yaygın ve kolay hale gelmesi, internete erişim imkanlarının artması ve maliyetin ucuzlaması gibi nedenlerle internete erişim fırsatlarının gelir durumundan bağımsız olarak artmasıyla bağlantılı olabileceği düşünülmektedir. Yukarıda sözü geçen araştırmalar ve araştırmamız sırasıyla Eskişehir, İstanbul, Düzce, Ankara ve Malatya örneklemelerinden edinilen bulgulara dayanmaktadır. Çalışmalar arasındaki tutarsızlıkların bir nedeninin de şehirlerarasındaki kültürel farklılıklar ve gelir düzeyleri arasındaki farklılığın günlük yaşam üzerine etkilerinin bölgeden bölgeye değişim göstermesi olabileceği de düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan ergenlerin internet bağımlılık düzeylerinin evlerinde bilgisayar olup olmama durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığı incelendiğinde ergenlerin evlerinde ve odalarında bilgisayar olup olmaması ile internet bağımlılık düzeyleri arasında herhangi bir farklılık olmadığı anlaşılmaktadır. Alanyazın incelendiğinde internet bağımlılığı ile evde bilgisayar bulunması arasında bir ilişki olup olmadığını araştıran çalışmalar sonucunda her iki hipotezi de destekleyen bulgulara erişildiği görülmektedir. Toraman (2013)²⁷⁴ ve Öner (2015)²⁷⁵ araştırmaları sonucunda ergenlerin evlerinde bilgisayar bulunmasının internet bağımlılığı riskini artırdığını bildirmişler; Bilge (2019)²⁷² ve Bekar (2018)²⁷³ tarafından yapılan araştırmalarda ise çalışmamızla paralel şekilde ergenlerde internet bağımlılık düzeylerinin evlerinde bilgisayar olup olmama durumlarına göre farklılaşmadığını gösteren bilgilere erişilmiştir. Araştırmamız bulgularına göre günümüzde ergenlerin internete erişimleri

³¹⁸ Yüksel ve Yılmaz, **a.g.e.**,2016.

³¹⁹ İlyas Pektaş ve Atilla Senin Mayda, "Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Düzeyi ve Etkileyen Etmenler" **Sakarya Tıp Dergisi**, 2018, 8(1): 52-62, s.58.

³²⁰ Sinem Fariz ve Safiye Sarıcı Bulut, "Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" **Kastamonu Eğitim Dergisi**, 2019, 27(5): 1977-1990, s.1984.

daha ziyade akıllı telefonlar aracılığıyla olmaktadır. Evde bilgisayar olup olmaması ile internet bağımlılığı arasında bir ilişki olduğunu gösteren çalışmaların aksi bulgular bildiren çalışmalarla kıyaslandığında daha önceki yıllara ait olması evde bilgisayar bulunup bulunmamasının internet bağımlılığı gelişmesi riski üzerindeki etkisinin gün geçtikçe azaldığını düşündürmektedir.

Araştırmaya katılan ergenlerin internet bağımlılık düzeylerinin haftalık toplam internet kullanım süresine göre farklılaşp farklılaşmadığı incelendiğinde ortalama 24 saat ve daha az saat internet kullanan ergenlerin internet bağımlılığı düzeyi, haftada ortalama 25 - 49 saat internet kullanan ve 50 saat ve üzeri internet kullanan ergenlerin internet bağımlılığı düzeyinden istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Ayrıca, haftada ortalama 25 - 49 saat internet kullanan ergenlerin internet bağımlılığı düzeyi, haftada ortalama 50 saat ve üzeri internet kullanan ergenlerin internet bağımlılığı düzeyinden istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Ancak ilgili alanyazın ile araştırma bulgularımız farklılık göstermektedir. Uslu (2019) tarafından yapılan ergenlerde internet bağımlılığı çalışmasında internette 19 saat ve üzerinde vakit geçiren ergenlerin internet bağımlılık düzeyinin hiç vakit geçirmeyen ergenlere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.³²¹ Aynı şekilde Mansuroğlu (2016) tarafından yapılan ergenlerde internet bağımlılığı çalışmasında da günlük internet kullanım süresi 9 saat ve üzerinde olan ergenlerin internet bağımlılık düzeyinin hiç kullanmayanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.³²² Young (1998) tarafından yapılan internet bağımlılığı tanımında da internette beklenenden uzun süre vakit geçirmenin bağımlılık belirtilerinden biri olduğu düşünüldüğünde bu bulgumuz beklenenden farklıdır.³²³ Elde edilen bu sonuç internet bağımlılığı belirtileri daha fazla olan grubun olasılıkla internette geçirdiği süreyi daha az gösterme eğiliminde olabileceğini ya da bu süreyi daha azmış gibi algılıyor olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmamızın örnekleme Malatya ilindeki liselerden gönüllülük esasına göre belirlenen öğrencilerden oluşmaktadır. Örneklemin küçüklüğü ve belirli bir bölgede yaşayan ergenlerle sınırlı olması araştırma sonuçlarının genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. İleride yapılacak olan araştırmaların evreni temsil gücünün artırılabilmesi için farklı bölgelerdeki yaşayan daha fazla sayıda ergenin araştırmaya

³²¹Şebnem Uslu, Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Sosyal Medyaya Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Ege Üniversitesi, 2019, s. 61 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

³²² Mansuroğlu, 2016, **a.g.e.**

³²³ Young, 1998, **a.g.e.**, 239

dahil edilmesi gerekmektedir. Bunun yanı sıra araştırmamızda ergenlerle değerlendirme görüşmesi yapılmamıştır, bu nedenle internet bağımlılığı belirtilerinin varlığının internet bağımlılığı tanısı ile ne düzeyde ilişkili olduğunu belirlemek mümkün değildir. Bu da araştırma sonuçlarımızın dikkatli yorumlanması gerektiğine işaret etmektedir. Sonraki araştırmalar için ergenler ve aileleri ile klinik bir değerlendirmenin araştırma kapsamına alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Buna rağmen evlerinde internet bağlantısı olan ergenlerin internet bağımlılığına daha elverişli olduğunun görülmesi ebeveyn tutumlarına da dikkat edilmesi gerektiğini düşündürmektedir. Bu hususta ebeveynlerin çocuklarına rol model olmaları, ortak sınırlar oluşturmaları, ev içi aktiviteler geliştirmeleri ve birlikte paylaşım yapmaları gerektiği düşünülmektedir.

Araştırmamız sonuçlarına göre:

- Ergenlerde internet bağımlılığı belirtilerinin sıklığı yaş gruplarına göre farklılık göstermemektedir.
- İnternet bağımlılığı belirtileri kız öğrencilerde erkek öğrencilere göre daha fazla bulunmuştur.
- Ergenlerin anne ve baba eğitim düzeyi yükseldikçe internet bağımlılığı belirtilerinin artış gösterdiği saptanmıştır.
- Ergenlerde internet bağımlılığı belirtilerinin sıklığının aile gelir düzeyine göre farklılaşmadığı saptanmıştır.
- Ergenlerin evlerinde ve odalarında bilgisayar bulunup bulunmamasının internet bağımlılığını belirtilerinin sıklığı üzerinde yordayıcı bir etkisinin olmadığı anlaşılmaktadır.
- Ergenlerin hafta içi ve hafta sonu internet kullanma sürelerinin ise internet bağımlılığını yordadığı ve ergenlerin internette geçirdikleri süre azaldıkça internet bağımlılık düzeylerinin arttığı anlaşılmaktadır.
- Ergenlerin ebeveynlerine bağlanma düzeyleri arttııka internet bağımlılığı belirtileri artmaktadır.
- Ergenlerin aynı cinsten ve karşı cinsten arkadaşlarına bağlanma düzeyleri arttııka internet bağımlılığı belirtileri artış göstermektedir. Bu durumun sosyal medya üzerinden kurulan arkadaşlık ilişkilerinin güçlenmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.
- Ergenlerin internet bağımlılık düzeyleri ile özdenetim başarı ve başarısızlıkları arasında herhangi bir ilişki bulunmamaktadır.

- Evlerinde internet bağlantısı olan ergenlerin internet bağımlılığı açısından daha riskli olduğunun görülmesi ebeveyn denetimi ve tutumlarının önemine dikkat çekmektedir. Bu doğrultuda özgürlük ve sınırlamalar arasında doğru bir dengenin kurulduğu demokratik bir ebeveyn çocuk ilişkisinin oluşturulmasının, ebeveynlerin çocuklarına rol model olmalarının, ev içi aktiviteler geliştirmeleri ve aile içi paylaşımların artırılmasının internet bağımlılığı riskini azaltmada etkili unsurlar olabileceği düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

Kitaplar

AAMODT Sandra and WANG Samuel, **Çocuğunuzun Beynine Hoşgeldiniz-Doğum Öncesi Dönemden Üniversite Çağına Kadar Beyin Gelişimi**, Çev. Cem Duran, Indigo, İstanbul, 2018.

AINSWORTH Mary Salter, **Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Solution**, Lawrence Erlbaum Associates, New Jersey, 1978.

ALLEN Joseph and LAND Deborah, "Attachment in Adolescence", J. Cassidy&P.R. Shaver, (eds.), **Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Application**, Guilford Press, New York, 1999, 319-335.

BARTHOLOMEW Kim and SHAVER Philip R., "Measures of Assessing Adult Attachment: Do They Converge?", J.A. Simpson and W.S. Rholes (eds.), **Attachment Theory and Close Relationships**, Guilford Press, New York, 1998, 25-45.

BOWLBY John, **Attachment and Loss**, Vol: II, Separation, Anxiety and Anger. Basic Books, New York, 1973.

BOWLBY John, **Attachment and Loss**, Vol: I, Attachment, 2nd Edition, Basic Books, New York, 1982/1969.

BOWLBY John, **The Making and Breaking of Affectional Bonds**, Tavistock Publications, London, 1979.

BRETHERTON Inge, "The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth", S. Goldberg, R. Muir& J. Kerr, (eds.), **Attachment Theory: Social, Developmental and Clinical Perspectives**, The Analytic Press, New Jersey, 2000, 45-84.

CONGER John Janeway and GALAMBOS L. Nancy, **Adolescence and Youth**, Longman, U.S.A., 1997.

ERWIN Phil, **Friendship, Children and Adolescence**, Routledge, London, 1998.

- FORGAS Joseph P., BAUMEISTER F. Roy and TICE M. Dianne, ***Psychology of Self-Regulation: Cognitive, Affective, and Motivational Processes***, PsychologyPress, New York, 2009.
- GOLDBER Glvan, ***Internet Addiction Disorder (IAD)-Diagnostic Criteria***, John Suler's The Psychology of Cyber space, 1996.
- GOLDBER Glvan, ***Internet Addiction Disorder (IAD)-Diagnostic Criteria***, John Suler's The Psychology of Cyber space, 1996; ***aktaran*** ÖGEL Kültegin, ***İnternet Bağımlılığı***, İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2012.
- GOTTFREDSON Michael R. and HIRSCHI Travis, ***A General Theory of Crime***, Stanford University Press, USA, 1990; ***aktaran*** SABİR Owens M.C., ***The Effects of Race and Family Attachment on Self Esteem, Self Control, and Delinquency (Criminal Justice)***, LFB Scholarly Publishing LLC, New York, 2007.
- GOTTFREDSON Michael R. and HIRSCHI Travis, ***A General Theory of Crime***, Stanford University Press, USA, 1990; ***aktaran*** BAUMEİSTER R.F., ***The Cultural Animal: Human Nature, Meaning, and Social Life***, Oxford University Press, New York, 2005.
- GREENFIELD David, "The Addictive Properties of Internet Usage". Kimberly S. Young and Cristiano Nabuco De Abreu, (ed.), ***Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment***. John Wiley&Sons, USA, 2011, 135-153.
- HORTAÇSU Nuran, ***İnsan İlişkileri***, 2. Baskı, İmge Kitabevi, Ankara, 1997.
- KILIÇCI Yedigâr, ***Okulda Ruh Sağlığı***, Anı Yayıncılık, Ankara, 2006.
- MACCOBY Eleanor E. And MARTIN A. John, "Socialization in the Context of the Family: Parent-Child Interaction", P.H. Mussen (ed.), ***Handbook of Child Psychology: Socialization, Personality, and Social Development***, Wiley, New York: 2003; Vol: 4, 1-101.
- METİN Mustafa. ***Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri***, Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara, 2014.

- MONTAG Christian and REUTER Martin (ed.), **Internet Addiction**, Studies in Neuroscience, Psychology and Behavioural Economics, Springer Publishing, Bonn, 2015, p. 8.
- ÖZTÜRK M. Orhan, **Ruh Sağlığı ve Bozuklukları**, Nobel Yayınları, Ankara, 2002.
- SANTROCK John W., **Yaşam Boyu Gelişim**, Çev. H. Yüksel, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2011.
- SENEMOĞLU Nuray, **Gelişim, Öğrenme ve Öğretim**. Pegem Akademi, Ankara, 2009.
- TARHAN Nevzat, **Bilinçli Genç Olmak: Var Mı Beni Anlamak İsteyen Diyen, Gençler, Ebeveynler ve Eğitimciler İçin**, Timaş Yayınları, İstanbul, 2014.
- TOMLEY Sarah, **What would Freud do?**, Çev. D. Çetinkasap, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2017.
- YEKTAŞ Çiğdem, "Mentalizasyon ve Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantıları", **28. Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kongresi Bildiri Kitabı**, 2018, 18-20.
- YOUNG Kimberly S. "Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment", **Innovations in Clinical Practice: A Source Book**, 1999, 17, 19-31.
- YOUNG Kimberly S., DONG Yue Xiao Yue and YING Li, "Prevalence Estimates And Etiologic Models of Internet Addiction", Kimberly S. Young and Cristiano Nabuco De Abreu, (ed.), **Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment**, Wiley, New Jersey, 2011, 3-17.
- YÖRÜKOĞLU Atalay, **Çocuk ve Ruh Sağlığı**, 17. Baskı, Özgür Yayınları, İstanbul, 1992.
- ZİMMERMAN Barry J., "Development and Adaptation of Expertise: The Role of Self-Regulatory Processes and Beliefs". K.A. Ericsson, N. Charness, P.J. Feltovich and R. R. Hoffman (eds.), **The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance**, Cambridge University Press, New York, 2006, 705-722.

Makaleler

AINSWORT Mary Salter, "Object Relations, Dependency, and Attachment: A Theoretical Review of the Infant-mother Relationship", ***Child Development***, 1969, 40, 969-1025.

AINSWORTH Mary Salter and BOWLBY John, "An Ethological Approach to Personality Development", ***American Psychologist***, 1991, 46(4), 333-341.

AINSWORTH Mary Salter, "Attachments Beyond Infancy", ***American Psychologist***, 1989, 44(4), 709-716.

AINSWORTH Mary Salter, "The Personal Origins of Attachment Theory", An Interview with Mary Salter Ainsworth. Interview By Peter L. Rudnytsky", ***Psychoanal Study Child***, 1997, 52, 386-405.

AKTAŞ Vezir ve GÜVENÇ Berkem Gülden, "Kız ve Erkek Ergenlerde Saldırgan ve Olumlu Sosyal Davranışlar ile Yaş, İlişkisel Bağlam ve Kişiler-Arası Duyarlılık Arasındaki İlişkiler", ***Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi***, 2006, 23(2), 233-264.

ALLAHVERDİPOUR Hamid, HİDARNİA Alireza, KAZAMNEGAD Anoushiravan, SHAFİİ Froug, FALLAH Azad Parviz and EMAMİ Azita, "The Stratus of Self-Control and Is Relationto Drug Abuse Related Behaviors AmongIranian Male High School Students", ***Social Behavior and Personality***, 2006, 34(4), 413-424.

ARISOY Özden, "İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi", ***Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar***, 2009, 55-67.

ARMSDEN Gay C. and GREENBERG T.Mark, "The Inventory of Parent and Peer Attachment: Individual Differences and Their Relationshipto Psychological Well-Being in Adolescence. ***Journal of Youth and Adolescence***, 1987, 16(5), 427-454.

ARNEKLEV Bruce. J., ELIS Lori and MEDLİCOTT Sandra, "Testing the General Theory of Crime: Comparing the Effects of "Imprudent Behavior" and an Attitudinal Indicator of "Low Selfcontrol"", ***Western Criminology Review***, 2006, 7(3), 41-55.

- ASPINWALL Lisa G. and TAYLOR E. Shelley , “A Stitch in Time: Self-Regulation and Proactive Coping”, *Psychological Bulletin*, 1997, 121(3), 417-436.
- BARTHOLOMEW Kim and HOROWITZ M. Leonard , “Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, 61(2), 226-244.
- BAUMEISTER Roy F. and ALQUİST L.Jessica , “Is There a Down side to Good Selfcontrol?”, *SelfandIdentity*, 2009, 8(2-3), 115-130.
- BAUMEISTER Roy F., VOHS Kathleen D. and TİCE M. Dianne , “The Strength Model of Selfcontrol”, *Current Directions in Psychological Science*, 2007, 16(6), 351-355.
- BAUMRIND Diana, “The Influence of Parenting Style on Adolescent Competence and Substance Use”, *The Journal of Early Adolescence*, 1991, 11(1), 56-95.
- BEARD Keith W. “Internet Addiction: A Review of Current Assessment Techniques and Potential Assessment Questions”, *Cyber Psychology&Behavior*, 2005, 8(1), 7-14.
- BEARD Ketih W. and WOLF Eve M., “Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction”, *Cyber Psychology&Behavior*, 2001, 4(3), 377-383.
- BİLGİN Mehmet, “Ergenlerin Beş Faktör Kişilik Özelliği ile Bilişsel Esneklik İlişkisi”, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2017, 16(62), 945-954.
- BLOCK J. Jerald, “Issues for DSM-V: Internet Addiction”, *The American Journal of Psychiatry*, 2008, 165(3), 306-307.
- BOALS Adirel, VAN DELLEN R. Michelle and BANKS B. Jonathan , “The Relationship Between Self-Control and Health: The Mediating Effect of Avoidant Coping”, *Psychology&Health*, 2011, 26(8), 1049-1062.
- BOGG Tim, FİNN R.Peter and MONSEY Kathryn E., “A Year in the College Life: Evidence for the SocialInvestment Hypothesisvia Trait Self-Control and Alcohol Consumption”, *Journal of Research in Personality*, 2012, 46(6), 694-699.
- BOWLBY John, “Developmental Psychiatry Comes of Age”, *American Journal of Psychiatry*, 1988, 145(1), 1-10.

- BOWLBY John, "The Nature of the Child's Tieto His Mother", *International Journal of Psycho-Analysis*, 1958, 39, 350-373.
- BOWLBY John, "Attachment and Loss: Retrospect and Prospect", *American Journal of Orthopsychiatry*, 1982, 52(4), 664-678.
- BÜYÜKŞAHİN Gülşen Çevik ve ÇELİKKALELİ Öner, "Ergenlerin Arkadaş Bağlılığı ve İnternet Bağımlılığının Cinsiyet, Ebeveyn Tutumu ve Anne Baba Eğitim Düzeylerine Göre İncelenmesi", *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(3), 225-240.
- BYUN Sookeun, RUFFİNİ Celestino, MİLLS Juline E., DOUGLAS C.Alecia, NİANG Mamadou, STEPCHENKOVA Svetlana, LEE Kİ Seul, LOUTFİ Jihad, LEE Jung-Kook, ATALLAH Mikhail and BLANTON Marina, "Internet Addiction: Meta synthesis of 1996-2006 Quantitative Research", *Cyber Psychology&Behavior*, 2009, 12(2), 203-207.
- CENGİZHAN Cahit, "Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut: "İnternet Bağımlılığı", *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2005, 22, 83-98.
- CEYHAN Esra, "Ergen Ruh Sağlığı Açısından Bir Risk Faktörü: İnternet Bağımlılığı", *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 2008, 15(2), 109-116.
- CHANGA Fong-Ching Hui Chiu, MİAO Nae-Fang, CHEN Ping-Hung,LEE Ching-Mei, CHİANG Jeng-Tung and PAN Ying-Chun, "The Relationship Between Parental Mediation and Internet Addiction Among Adolescents, and The Association With Cyberbullying and Depression", *Comprehensive Psychiatry*, 2015, 57, 21-28.
- CHOU Chien, CONDRON Linda and BELL C.John, "A Review of The Research on Internet Addiction", *Educational Psychology Review*, 2005, 17(4), 363-388.
- COLLINS Nancy L., "Working Models of Attachment: Implications for Explanation, Emotion, and Behavior", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996, 71(4), 810-832.
- COLWELL John and KATO Makiko, "Investigation of the Relationship Between Socialsolation, Self-esteem, Agression and Computer Game Play in Japanese Adolescents", *Asain Journal of Social Psychology*, 2003, 6(2), 149-158.

- COOK William I., "Understanding Attachment Security in Family Context", ***Journal of Personality and Social Psychology***, 2000, 78(2): 285-294.
- ÇALIŞIR Manolya, "Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi", ***Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar***, 2009, 1(3): 240-255.
- ÇAM Hasan Hüseyin ve NUR Naim, "Adölesanlarda İnternet Bağımlılığı Prevalansı ile Psikopatolojik Semptomlar ve Obezite Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", ***TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni***, 2015, 14(3), 181-188.
- ÇEVİK Gülşen Büyükkşahin ve ATICI Meral, "Lise 3. Sınıf Öğrencilerinin Arkadaşlık İlişkilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi", ***Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi***, 2008, 17(2), 35-50.
- ÇEVİK Gülşen Büyükkşahin ve ÇELİKKALELİ Öner, "Ergenlerin Arkadaş Bağlılığı ve İnternet Bağımlılığının Cinsiyet, Ebeveyn Tutumu ve Anne-Baba Eğitim Düzeylerine Göre İncelenmesi", ***Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi***, 2010, 19(3), 225-240.
- DAS Prangya Paramita Priyadarshini and MISHRA Chandni, "Adolescent's Loneliness: Effect of Gender and Internet Use", ***Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities***, 2013, 3(9), 232-242.
- DAVIS Richard Allen, "A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use", ***Computers in Human Behavior***, 2001, 17(2), 187-195.
- DUCKWORTH Angela Lee, WHITE Elizabeth Rachel, MATTEUCCI A.J., SHEARER Alyssa and GROSS J. James, "A Stitch in Time: Strategic Self-Control in High School and College Students", ***Journal of Educational Psychology***, 2016, 108(3), 329-341.
- DUCKWORTH Angela Lee, GENDLER Tamar Szabó and GROSS J. James, "Self-Control in School-Age Children", ***Educational Psychologist***, 2014, 49(3), 199-217.
- DURAK BATIGÜN Aysegül ve KILIÇ Nevin, "İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler", ***Türk Psikoloji Dergisi***, 2011, 26(67), 1-10.

- DURMUŞOĞLU Neslihan, ve DOĞRU Yıldırım Sunay, “Çocukluk Örsleyici Yaşantılarının Ergenlikteki Yakın İlişkilerde Bireye Etkisinin İncelenmesi”, **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2006, 15, 237-246.
- DUYAN Veli, GÜLDEN Çiğdem GÜLDEN ve GELBAL Selahattin, “Öz-Denetim Ölçeği-ÖDÖ: Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması”, **Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi**, 2012, 23(1), 25-38.
- ENGLERT Chis, “The Strength Model of Self-Control in Sport and Exercise Psychology”, **Frontiers in Psychology**, 2016, 7, 1-9.
- ERDOĞAN Halide Nur Özüdoğru, “Ergenlik Döneminin Dini ve Toplumsal Gelişimi”, **AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2014, 14(1), 153-165.
- EZINGA M. A.J., WEERMAN M.Frank, WESTENBERG P. Michiel and BIJLEVELD Catrien C.J.H, “Early Adolescence and Delinquency: Levels of Psychosocial Development and Self-Control as An Explanation of Misbehaviour and Delinquency”, **Psychology, Crime and Law**, 2008, 14, 339-356.
- FONAGY Peter, and TARGET Mary, “Playing with Reality: I. Theory of Mind and the Normal Development of Psychic Reality”, **International Journal of Psycho-Analysis**, 1996, 77, 217-233.
- FRIESE Malte and HOFMANN Wilhem, “Control Me or I will Control You: Impulses, Trait Self-Control and the Guidance of Behavior”, **Journal of Research in Personality**, 2009, 43, 795-805.
- FUJITA Kentaro “On Conceptualizing Self-Control as More than the Effort full inhibition of Impulses”, **Personality and Social Psychology Review**, 2011, 15(4), 352-366.
- FUNDER David, BLOCK Humphrey Jeanne and BLOCK Jack, “Delay of Gratification: Some Longitudinal Personality Correlates”, **Journal of Personality and Social Psychology**, 1983, 44, 1198-1213.
- FURMAN Wyndol and BUHRMESTER Duane, “Age and Sex Differences in Perceptions of Networks of Personal Relationships”, **Child Development**, 1992, 63(1), 103-115.

- GARNEFSKI Nadia, Vivian KRAAIJ and Philip SPINHOVEN, "Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Emotional Problems", *Personality and Individual Differences*, 2011, 30, 1311-1327.
- GENÇOĞLAN Salih, ERKAN Mustafa, AKGÜÇ Leyla, KETEN Sırrı Hamit, ÖZATALAY Esin ve FETTAHOĞLU Çığıl Emine, "Ergenlerde ve Ebeveynlerinde Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Bulunmasının Ergenlerin Bağlanma Örüntüleri Üzerine Etkisi", *Ankara Medical Journal*, 2016,16(1), 74-81.
- GOLDBERG Lewis R. and SOMER Oya, "The Hierarchical Structure of Common Turkish Person-Descriptive Adjectives", *European Journal of Personality*, 2000, 14, 497-531.
- GÖKÇEARSLAN Şahin ve GÜNBATAR Serkan Mustafa, "Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı", *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama Dergisi*, 2012, 2(2), 10-24.
- GRIFFITHS Mark, "Internet Addiction", *The Psychologist*, 1999, 12, 246-251.
- GRIFFITHS Mark, "Internet Addiction-Time to Be Taken Seriously?", *Addiction Research*, 2000a, 8(5), 413-418.
- GRIFFITHS Mark, "Does Internet and Computer Addiction Exist? Some Case Study Evidence", *Cyber Psychology&Behavior*, 2000b, 3(2), 211-218.
- GÜNAYDIN Gül, SELÇUK Emre, SÜMER Nebi ve UYSAL Ahmet, "Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri Kısa Formunun Psikometrik Açıdan Değerlendirilmesi", *Türk Psikoloji Yazıları*, 2005, 8(16), 13-23.
- GÜNLÜ Aykut ve CEYHAN Aydoğan Aykut, "Ergenlerde İnternet ve Problemlı İnternet Kullanım Davranışının İncelenmesi", *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2017, 75-117.
- HARTUP Willard W. and STEVENS Nan, "Friendship and Adaptation in the Life Course", *Psychological Bulletin*, 1997, 121, 355-370.
- HIGGINS George E, WOLFE Scott E. and MARCUM D.Catherine, "Digital Piracy: An Examination of Three Measurements of Self-Control", *Deviant Behavior*, 2008, 29, 440-460.

- HINIC Darko, "Problems With Internet Addiction Diagnosis and Classification", *Psychiatria Danubina*, 2011, 23(2), 145-151.
- HOFMANN Wilhelm, RAUCH W. Wolfgang and GAWRONSKI Bertram, "And Deplete Us Not into Temptation: Automatic Attitudes, Dietary Restraint, and Self-Regulatory Resources as Determinants of Eating Behavior", *Journal of Experimental Social Psychology*, 2007, 43(3), 497-504.
- HUANG R. L., LU Z., LIU J. J., YOU Y. M., PAN Q.Z., WEI Z., HE Q. and WANG Z. Z., "Features and Predictors of Problematic Internet Use in Chinese College Students", *Behaviour & Information Technology*, 2009, 28(5), 485-490.
- HUR Mann Hyung, "Current Trends of Internet Addiction Disorder Research: A Review of 2000-2008", *Korean Academic Journal Articles*, 2012, 22(3), 187-201.
- İKİZ Fatma Ebru ve ÇINKI SAKARYA Özge, "Ergenlerin Ruhsal Belirtileri ile Duygusal Özyeterlik Düzeylerinin İncelenmesi", *Electronic Turkish Studies*, 2016, 11(14), 333-348.
- İLİŞ Ali ve GÜLBAHÇE Arzu, "Sosyal Medya Bağımlılığı İle İletişim Becerileri Arasındaki Yordayıcı İlişkinin İncelenmesi", *EKEV Akademi Dergisi*, 2019, 23(78), 45-60.
- JIA Ronnie and JIA H. Heather, "Maybe You Should Blame Your Parents: Parental Attachment, Gender, and Problematic Internet Use", *Journal of Behavioral Addictions*, 2016, 5(3), 524-528.
- JOHN Oliver P. and SRIVASTAVA Sanjay, "The Big-Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Theoretical Perspectives", L. Pervin and O. P. John (eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research*, Guilford, Newyork, 1999, 102-138.
- KANDELL Jonathan J., "Internet Addiction on Campus: The Vulnerability of College Students", *Cyber Psychology & Behavior*, 1998, 1(1), 11-17.
- KARAMAN Neslihan Güney, DOĞAN Türkan and ÇOBAN ESEN Aysel, "A Study to Adapt the Big Five Inventory to Turkish", *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2010, 2(2), 2357-2359, p. 2357.

- KAROLY Paul, "Mechanisms of Self-Regulation: A Systems View", *Annual Review of Psychology*, 1993, 44, 23-52.
- KAYRİ Murat ve GÜNÜÇ Selim, "Türkiye'deki Ortaöğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeyini Etkileyen Bazı Faktörlerin Karar Ağaçları Yöntemleri ile İncelenmesi", *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2010, 10(4), 2465-2500.
- KEOUGH, Matthew, PENNISTON Trinda L., CHURCHILL Vilhena-Natalie, BAGBY R. Michael and QUILTY C. Lena, "Depression Symptoms and Reasons for Gambling Sequentially Mediate The Associations Between Insecure Attachment Styles and Problem Gambling", *Addictive Behaviors*, 2018, 78, 166-172.
- KESEBİR Sermin, KAVZOĞLU Özdoğan Semine ve ÜSTÜNDAĞ Mehmet Fatih, "Bağlanma ve Psikopatoloji", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2011, 3(2), 321-342.
- KO Chih-Hung, YEN Ju-Yu, CHEN Cheng-Sheng CHEN, Yi-Chun YEH and Cheng-Fang YEN, "Predictive Values of Psychiatric Symptoms for Internet Addiction in Adolescents: A 2-year Prospective Study", *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 2009, 163(10), 937-943.
- KOBAK R. Rogers and SCEERY Amy, "Attachment in Late Adolescence: Working Models, Affect Regulation and Perceptions of Self and Others", *Child Development*, 1988, 59(1), 135-146.
- KOPP Claire B, "Antecedents of Self-Regulation: A Developmental Perspective", *Developmental Psychology*, 1982, 18(2), 199-214.
- LAIBLE Deborah "Attachment with Parents and Pers in Late Adolescence: Linke with Emotional Competence and Social Behavior", *Personality and Individual Differences*, 2007, 43(5), 1185-1197.
- LAM Lawrence T. and PENG Zi-Wen, "Effect of Pathological Use of the Internet on Adolescent Mental Health", *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 2010, 164(10), 901-906.

- LAM Lawrence T., PENG Zi-wen PENG, MAI Jin-cheng and JING Jin, "Factors Associated with Internet Addiction Among Adolescents", **Cyber Psychology&Behavior**, 2009, 12(5), 551-555.
- LARSON Reed W. and VERMA Suman , "How Children and Adolescents Spend Time Across The World: Work, Play, and Developmental Opportunities", **Psychological Bulletin**, 1999, 125, 701-736.
- LARSON Reed W., RICHARDS H. Maryse, MONETA Giovanni, HOLMBECK Grayson and DUCKETT Elena, "Changes in Adolescents' Daily Interactions with Their Families from Ages 10 to 18: Disengagement and Transformation", **Developmental Psychology**, 1996, 32(4), 744-754.
- LEE Seon-Young, "The Effects of Peer on the Academic and Creative Talent Development of a Gifted Adolescent", **The Journal of Secondary Gifted Aducation**, 2002, 14(1), 19-29.
- LEI Li, and WU Yana, „Adolescents' Paternal Attachment and Internet Use", **Cyber Psychology&Behavior**, 2007, 10(5), 633-639.
- LIN Min-Pei,KO Huei-Chen and WU Yung-Wei Jo, "Prevalence and Psychosocial Risk Factors Associated with Internet Addiction in a Nationally Representative Sample of College Students in Taiwan", **Cyber psychology, Behavior, and Social Networking**, 2011, 14(12), 741-746.
- MCLEOD Saul, "Maslow's Hierarchy of Needs", **Simply Psychology**, 2007, 1-8.
- MEHTA Ravi, "Exploring Self-Control: Moving Beyond Depletion Hypothesis", **Advances in Consumer Research**, 2010, 37, 174-178.
- MENDELSON Morton J. and ABOUD E.Frances, "Measuring Friendship Quality in Late Adolescents and Young Adults: McGill Friendship Questionnaires", **Canadian Journal of Behavioral Science**, 1999, 31, 130-132; **aktaran** A. Özen, N. Sümer and M. Demir, "Predicting Friendship Quality with Rejection Sensitivity and Attachment Security", **Journal of Socialand Personal Relationships**, 2011, 28(2), 163-181.
- MIKULINCER Mario, SHAVER R.Phillip and PEREG Dana, "Attachment The oryand Affect Regulation: The Dynamics, Development, and Cognitive Consequences

- of Attachment-Related Strategies”, *Motivation and Emotion*, 2003, 27(2), 77-78.
- MITCHELL Peter, “Internet Addiction: Genuine Diagnosis or Not?”, *The Lancet*, 2000, 355(9204).
- MORAHAN-MARTIN Janet and SCHUMACHER Phyllis, “Incidence and Correlates of Pathological Internet Use Among College Students”, *Computers in Human Behavior*, 2000, 16(1), 13-29.
- MURAVEN Mark and BAUMEISTER F. Roy, “Self-Regulation and Depletion of Limited Resources: Does Self-Control Resemble a Muscle?”, *Psychological Bulletin*, 2000, 126(2), 247-259.
- MUSLU Gonca Karayağız ve BOLIŞIK Bahire, “Çocuk ve Gençlerde İnternet Kullanımı”, *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 2009, 8(5): 445-450.
- MÜEZZİN Emre, “Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Yoksunluk, Kontrol Güçlüğü, İşlevsellikte Bozulma ve Sosyal İzolasyon Bağlamında İncelenmesi”, *Sakarya University Journal of Education*, 2017, 7(3), 541-551.
- NICKERSON Amanda B., and NAGLE J. Richard J., “Parent and Peer Attachment in Late Childhood and Early Adolescence”, *The Journal of Early Adolescence*, 2005, 25(2), 223-249.
- NOFZIGER Stacey, “The “Cause” of Low Self-Control: The Influence of Maternal Self-Control”, *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 2008, 45(2), 191-224.
- OATEN Megan and CHENG Ken, “Improved Self-Control: The Benefits of a Regular Program of Academic Study”, *Basic and Applied Social Psychology*, 2006, 28,1-16.
- ODABAŞIOĞLU Gürkan, ÖZTÜRK Özgür, GENÇ Yasin ve KALYONCU Ayhan Ömer, “On Olgulu Bir Seri ile İnternet Bağımlılığı Klinik Görünümleri”, *Bağımlılık Dergisi*, 2007, 8(1), 46-51.
- OHANNESSIAN Christine McCauley, “Does Technology Use Moderate The Relationship Between Parental Alcoholism and Adolescent Alcohol and Cigarette Use?”, *Addictive Behaviors*, 2009, 34(6-7), 606-609.

ÖGEL Kültegin, **İnternet Bağımlılığı**, İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2012.

ÖZEN Üstün ve SARICI KORUKÇU M. Burçin, “Yalnızlık Olgusu ve Sanal Sohbetin Yalnızlığın Paylaşımına Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma”, **Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi**, 2010, 24(1), 149-159.

ÖZTÜRK Özgür, Gürkan ODABAŞIOĞLU, Defne ERASLAN, Yasin GENÇ ve Ömer Ayhan KALYONCU, “İnternet Bağımlılığı: Kliniği ve Tedavisi”, **Bağımlılık Dergisi**, 2007, 8, 36-41.

PAIN RACHEL, GRUNDY Sue, GILL Sally, TOWNER Elizabeth, SPARKS Geoff and HUGHES Kate, “Solong as Mymobile”: Mobile phones, Urban Life and Geographies of Young People’s Safety”, **International Journal of Urban and Regional Research**, 2005, 29(4), 814-830.

PAPACHARISSI Zizi and RUBIN M. Alan, “Predictors of Internet Use”, **Journal of Broad casting & Electronic Media**, 2000, 44(2), 175-196.

PARKER Jeffrey. G. and ASHER R. Steven, “Peer Relations and Later Personal Adjustment: Are Low- Accepted Children at Risk?”, **Psychological Bulletin**, 1987, 102, 357-389.

PARLAZ Evrim AKÇAN, TEKGÜL Nurdan, KARADEMİRCİ Emine ve ÖNGEL Kurtuluş, “Ergenlik Dönemi: Fiziksel Büyüme, Psikolojik ve Sosyal Gelişim Süreci”, **Turkish Family Physician**, 2012, 3(2), 10-16.

PEKER Nilgün, “Öz Denetimin Sporcuların Performans ve Kaygı Düzeylerindeki Rolü”, **İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 2012, 21, 39-48.

PRATARELLI Marc E., BROWNE L. Blaine and JOHNSON Kimberly, “The Bits and Bytes of Computer/Internet Addiction: A Factor Analytic Approach”, **Behavior Research Methods**, 1999, 31(2), 305-314.

PRATT Travis C. and CULLEN T. Francis , “The Empirical Status of Gottfredson and Hirschi’s General Theory of Crime: A Meta Analysis”, **Criminology**, 2000, 38(3), 931-964.

O'BRIEN, Charles P., “Commentary on Tao et al. (2010): Internet addiction and DSM-V”, **Addiction**, 2010, 105(3), 565.

- RAJA Shyamala Nada, MCGEE Rob and STANTON R. Warren, "Perceived Attachments to Parents and Peers and Psychological Well-Being in Adolescence", **Journal of Youth and Adolescence**, 1991, 21(4), 471-485.
- ROSENBAUM Michael, "The Three Functions of Self-control Behaviour: Redressive, Reformative and Experiential", **Work and Stress**, 1993, 7(1), 33-46.
- ROUNDING Kelvin, LEE Albert, JACOBSON A.Jill A. JACOBSON and Li-Jun JI, "Religion Replenishes Self-Control", **Psychological Science**, 2012, 23(6), 635-642.
- SAVCI Mustafa ve AYSAN Ferda, "Bağlanma Stilleri, Akran İlişkileri ve Duyguların İnternet Bağımlılığını Yordamadaki Katkıları", **Addicta: The Turkish Journal on Addictions**, 2016, 3(3), 401-432.
- SAYIL Melike, UÇANOK Zehra ve GÜRE Ayşen, "Erken Ergenlik Döneminde Duygusal Gereksinimler, Aileyle Çatışma Alanları ve Benlik Kavramı: Betimsel Bir İnceleme", **Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi**, 2002, 9(3), 155-166.
- SCHIMMENTI Adriano, PASSANISI Alessia,GERVASÍ Alessia Maria, MANZELLA Sergio and FAMA Francesca Isabella, "Insecure Attachment Attitudes in the Onset of Problematic Internet Use Among Late Adolescents", **Child Psychiatry & Human Development**, 2014, 45(5), 588-595.
- SEVEN Serdar ve AYTAR Güngör Abide, "Tamamlanmamış Oyuncak Bebek Ailesi Hikâyeleri Ölçeği'nin Türk Çocuklarına Uyarlanması", **Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri**, 2010, 10(1), 489.
- SHAPIRO Nathan A., GOLDSMITH D. Toby , KECK E. Paul, KHOSLA M.Uday and MCELROY L. Susan, "Psychiatric Features of Individuals with Problematic Internet Use", **Journal of Affect Disorders**, 2000, 57, 267-272.
- SHIELDS Margie K. and BEHRMAN E. Richard, "Children and Computer Technology: Analysis and Recommendations", **The Future of Children**, 2000, 10(2), 4-30.
- SPECHT Jacqueline,WOOD Eileen and WILLOUGHBY Teena, "What Early Childhood Educators Need to Know About Computers in Order", **Canadian Journal of Learning and Technology**, 2002, 28(1).

- SÜMER Nebi ve GÜNGÖR Derya, "Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma", *Türk Psikoloji Dergisi*, 1999, 14(43), 71-109.
- SWICKERT Rhonda, HITTNER B. James, HARRIS L. Jamie and HERRING A. Jennifer, "Relationships Among Internet Use, Personality, and Social Support", *Computers in Human Behavior*, 2002, 18(4), 437-451.
- TANGNEY June P., BOONE Angie Luzio and BAUMEISTER F. Roy F., "High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success", *Journal of Personality*, 2004, 72(2), 271-324.
- TAŞ İbrahim ve AYAS Tuncay, "Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeyinin Kişilik Özellikleri İle İlişkisi", *International Journal of Human Sciences*, 2015, 12(2), 150-162.
- TAŞÇI Burcu ve EKİZ Sena, "Serbest Zaman Aktivitesi Olarak Sosyal Medya Bağımlılığı", *Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı: Eğlence ve Ürün Yerleştirme*, 2018, 224-235.
- TOK Şükran, "The Effects of Reflective Thinking Activities in Science Course on Academic Achievement and Attitudes toward Science", *Elementary Education Online*, 2008, 7(3), 557-568.
- TSAI Chin-Chung and LIN J. Sunny, "Analysis of Attitudes Toward Computer Networks and Internet Addiction of Taiwanese Adolescents", *Cyber Psychology & Behavior*, 2001, 4(3), 373-376.
- TULLETT Alexa M. and INZLICHT Michael, "The Voice of Self-Control: Blocking the Inner Voice Increases Impulsive Responding", *Acta Psychologica*, 2010, 135, 252-256.
- UYTUN Merve Cikili, ÖZTOP Behice Didem ve EŞEL Ertugrul, "Ergenlik ve Erişkinlikte Bağlanma Davranışının Değerlendirilmesi", *Düşünen Adam-The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 2013, 26(2), 177-189.
- UZIEL Liad. and BAUMEISTER F. Roy, "The Self-Control Irony: Desire for Self-control Limits Exertion of Self-Control in Demanding Settings", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2017, 43(5), 693-705.

- VAZSONYI Alexander T. "The General Theory of Crime in the European Context: Revisiting Hedonic Calculus", *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie*, 2003, 43, 337-355.
- VOHS Kathleen D. and FABER J. Ronald, "Spent Resources: Self-Regulatory Resource Availability Affects Impulse Buying", *Journal of Consumer Research*, 2007, 33(4), 537-547.
- WHANG Leo Sang-Min, LEE Suin and CHANG Geunyoung, "Internet Over-Users Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis on Internet Addiction", *Cyber Psychology & Behavior*, 2003, 6(2), 143-150.
- WIDYANTO Laura and GRIFFITHS Mark, "Internet Addiction: A Critical Review", *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2006, 4, 31-51.
- WIDYANTO Laura and MCMURRAN Mary, "The Psychometric Properties of the Internet Addiction Test", *Cyber Psychology & Behavior*, 2004, 7(4), 443-450.
- WINFREE L. Thomas and BERNAT P. Frances, "Social Learning, Self-Control, and Substance Abuse by Eighth Grade Students: A Tale of Two Cities", *Journal of Drug Issues*, 1998, 28(2), 539-558.
- YANG Shu Ching and JUTUNG-Chieh, "Comparison of Internet Addicts and Non-Addicts in Taiwanese High School", *Computers in Human Behavior*, 2007, 23(1), 79-96.
- YAVUZ Mesut, YÜKSEL Nuray ve YAVUZ GÖKSAN Burcu, "Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri Gözden Geçirilmiş Formunun Psikometrik Açısından Değerlendirilmesi ve Ergenlik Depresyonu ile İlişkisi", *Anatolian Journal of Psychiatry*, 2018, 19(2), 72-79.
- YILDIRIM Arzu, "İnternetin Görünen Yüzü", *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2014, 16(51-59), 2147-7833.
- YILDIZ Abdullah, "İnternet Bağımlılığı İçin Kolaylaştırıcı Bir Faktör Olarak Sanal Dünyada Etik Duyarlılık Azalması", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2017, 9(4), 398-409.
- YOUNG Kimberly S., "Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences", *American Behavioral Scientist*, 2004, 48(4), 402-415.

- YOUNG Kimberly S. "Internet Addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder", *Cyber Psychology&Behavior*, 1998, 1(3), 237-244.
- YOUNG Kimberly S. and ROGERS C. Robert, "Internet Addiction: Personality Traits Associated With Its Development". *69th Annual Meeting of the Eastern Psychological Association*, 1998b, 40-50.
- YOUNG Kimberly S. And ROGERS C. Robert, "The Relationship Between Depression and Internet Addiction", *Cyber Psychology&Behavior*, 1998a, 1(1), 25-28.
- YOUNG Kimberly S., "Prefrontal Control and Internet Addiction: A Theoretical Model and Review of Neuropsychological and Neuroimaging Findings", *Human Neuroscience*, 2014, Volume 8.
- YÜKSEL Müge ve YILDIZ Emre, "Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeyleri İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", *Elementary Education Online*, 2016, 15(3): 1031-1042.
- ZORBAZ Osman ve DOST Tuzgöl Meliha, "Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımının Cinsiyet, Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2014, 29(29-1): 298-310.

Tezler

- AKKURT Nurtan Kısmet, 9. Sınıf Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Siber Zorbalık, Siber Mağduriyet ve Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, 2019 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.
- AKSOY Feyza, Ergenlerde İnternet Bağımlılığı İle Şema Mekanizmaları ve Baş Etme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2016**(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.
- ALLEN Joseph P.and LAND Deborah, "Attachment in Adolescence", J. Cassidy and P. R. Shaver (eds.), *Handbook of Attachment Theory, Research and Clinical Applications*, Guilford Press. New York, 1999; aktaran C. Akdağ,

Genç Yetişkin Bireylerin Anne-Babalarıyla Kurdukları İlişki Örüntüsünün Romantik İlişkilerindeki Kaygı ve Kaçınma Düzeylerini Yordama Gücü, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2017 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

AYDINOĞLU AVCI Fatoş, İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Arkadaş İlişkileri ve Cinsiyete Göre Öfke Düzeyleri ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2009 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

BİLGE Mehmet, Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Düzeyinin Anne Baba Tutumları İle İlişkinin İncelenmesi: Manisa Örneği, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, 2019 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

ÇEVİK Gülşen. Lise III. Sınıf Öğrencilerinin Arkadaşlık İlişkileri ve Benlik Saygılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2007 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

EGGER Oliver and RAUTERBERG Matthia, Internet Behavior and Addiction. Swiss Federal Institute of Technology, Zurich, 1996 **(Published Semester Thesis)**.

EKEN Asiye, Ergenlerin Anne-Babaya Bağlanma Biçimleri ile Öznel İyi Oluş Durumlarının Sosyal Yetkinlik Beklentileriyle İlişkileri, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon, 2010 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

ERÖZKAN Atılgan, Romantik İlişkilerde Reddedilmeye Dayalı İncinebilirlik Bilişsel Değerlendirme ve Başa Çıkma, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon, 2004 **(Yayımlanmış Doktora Tezi)**.

ESEN Erol, Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2010 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

GÜNÜÇ Selim, İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van, 2009 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

HARMA Mehmet, The Impact of Parental Control and Marital Conflict on Adolescents' Self-Regulation and Adjustment, The Middle East Technical University, Ankara, 2008 (**Published Master of Science Thesis**).

HAS Zehra, Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Yaşam Kalitesine Etkisi: Sakarya İli Örneği, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2015 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

KARACA Mehmet, Sosyolojik Bir Olgu Olarak İnternet Gençliği: Elazığ Örneği, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Fırat Üniversitesi, Elazığ, 2007 (**Yayımlanmış Doktora Tezi**).

KARACA Özge, Farklı Okul Türlerinde Öğrenim Gören Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı İle Akademik Güdülenme İlişkisinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2019, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

KARATAŞ Mustafa, Emniyet Genel Müdürlüğü Merkez Teşkilatı'nda Çalışan Polis Teşkilatı Mensuplarında Öz Denetim ve Sosyal Sorun Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2013 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

KOPP Claire B. and NEUFELD J.Susan, "Emotional Development During Infancy", DAVIDSON J. Richard, SCHERER R.Klaus and GOLDSMITH H. Hill (eds.), **Series in Affective Science: Handbook of Affective Sciences**, Oxford University Press, USA, 2003; **aktaran** Canan Çelik ÖZDEN, Ebeveyn Kontrol Davranışlarının Ergenlerin Öz Düzenleme Becerileri ve Duygusal Sorunları Üzerindeki Etkisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın, 2012 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

KÖKSAL Beyhan, Ortaöğretim Kurumlarında Okuyan Öğrencilerde Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri, İnternet Bağımlılık Düzeyleri İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2015 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

MANSUROĞLU Sercan, Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Şiddete Eğilim Düzeylerinin Belirlenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mustafa Kemal Üniversitesi, Hatay, 2016 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

MOILANEN Kristin Lea, Parenting and Self-Regulation in Adolescence: Associations with Adolescent Behaviors, University of Nebraska, 2005 (**Unpublished PhD. Dissertation**); **aktaran** HARMA Mehmet, The Impact of Parental Control and Marital Conflict on Adolescents' Self-Regulation and Adjustment, Middle East Technical University, Ankara, 2008 (**Published Master's Thesis**).

MORAL Rümeysa, Ergenlerdeki İnternet Bağımlılığı: Anne Baba ve Akran İlişkileri Açısından Bir Değerlendirme, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, 2018 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ÖZBEK Beyan, Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Yalnızlık Düzeyleri Açısından Değerlendirilmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2017 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

ÖZKAN Gizem, Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Aile İşlevselliği İlişkisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Manisa, 2019 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

SAĞLAN Ramazan. Adölesanlarda İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Fobi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi, Tıp Fakültesi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, 2019 (**Yayımlanmış Tıpta Uzmanlık Tezi**).

SAVCI Mustafa. Ergenlerin Sosyal Zeka, Sosyal Kaygı, Akran İlişkileri, İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Bağlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2017(**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

SOLOMON Judith and MAIN Main. "Discovery of a New, Insecured is organized/Disoriented Attachment Pattern", T. Berry BRAZELTON& Michael W. YOGMAN (eds.), *Affective Development in Infancy*, Ablex, Norwood, New Jersey, 1986, 95-124; **aktaran** AKBAY Evin Sinem, Ana-babaya Bağlanma ile Romantik Yakınlık ve Otantik Benlik Arasındaki İlişkilerde Bağlanma Stillerinin Aracı Rolünün İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin Üniversitesi, Mersin, 2015 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

SONKUR Ali, İnternet Bağımlılığının Depresyon, Tepki Biçimleri, Düşünce Baskılama, Endişe ve Üst Bilişle İlişkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, 2014 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

ŞAVLI Ahmet Kadir, 12-14 Yaş Arası Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Öz Bilinçlilik Duygulanımları İlişkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul, 2019 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

ÜÇKARDEŞ Eda Aslan, Mersin Üniversitesi Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığının Değerlendirilmesi, Mersin Üniversitesi, Mersin, 2010 **(Yayımlanmış Uzmanlık Tezi)**.

TEKİN Seymenoğlu Feride, Ergenlerde Öfke İfadesi ve İnternet Bağımlılığının İncelenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, 2019 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

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

TURAN Refika Tuğçe, Başkent Üniversitesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sıklığı ve İlişkili Faktörler, Tıp Fakültesi, Başkent Üniversitesi, Ankara, 2015 **(Yayımlanmış Uzmanlık Tezi)**.

USLU Şebnem, Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Sosyal Medyaya Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ege Üniversitesi, İzmir, 2019 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

YEŞİLYAPRAK Binnur, Lise Öğrencilerinin İçsel ya da Dışsal Denetimli Oluşlarını Etkileyen Etmenler, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1988 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

YILDIZ Osman, Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Benlik Saygısı İlişkisinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2016 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

YILDIZ Ülkü, Üniversite Öğrencilerinde Obezite Oluşumunda İnternet Bağımlılığının Etkisinin Saptanması, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2014 **(Yayımlanmış Uzmanlık Tezi)**.

İnternet Kaynakları

“Oyun Bağımlılığı 'Akıl Hastalığı' Olarak Kabul Edilecek”, **Anadolu Ajansı**, 31 Ağustos 2018, https://www.ntv.com.tr/saglik/oyun-bagimliliği-akıl-hastalığı-olarak-kabul-edilecek,EJpaHKbLmkSYU_BVkzgsNQ (Erişim tarihi: 20.01.2020).

Internet World Stats, “World Internet Usage and Population Statistics 2019 Mid-Year Estimates”, <https://www.internetworldstats.com/stats.htm> (Erişim tarihi: 04.12.2019)

We Are Social, “Digital 2019 Q4 Global Digital Statshot Report”, <https://wearesocial.com/blog/2019/10/the-global-state-of-digital-in-october-2019> (Erişim tarihi: 04.12.2019).