

İNTERNET BAĞIMLILIĞININ YORDAYICILARI OLARAK
SOSYOTROPİ-OTONOMİ KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE
DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ

CEREN FEYZA BUDAK

İŞIK ÜNİVERSİTESİ
2017

İNTERNET BAĞIMLILIĞININ YORDAYICILARI OLARAK
SOSYOTROPİ-OTONOMİ KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE
DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ

CEREN FEYZA BUDAK

Ufuk Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji, 2012

Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, 2017

Bu tez, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü'ne Yüksek Lisans (MA) derecesi ile sunulmuştur.

İŞIK ÜNİVERSİTESİ
2017

İŞIK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

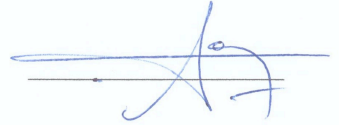
İNTERNET BAĞIMLILIĞININ YORDAYICILARI OLARAK SOSYOTROPİ-OTONOMİ
KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ

CEREN FEYZA BUDAK

ONAYLAYANLAR:

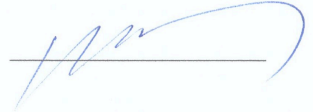
Prof. Dr. Feryal Çam Çelikel
(Tez Danışmanı)

İşık Üniversitesi



Prof. Dr. Ömer Saatçioğlu

İşık Üniversitesi



Doç. Dr. Özlem Sertel Berk

İstanbul Üniversitesi



ONAY TARİHİ: 05.01.2017

İNTERNET BAĞIMLILIĞININ YORDAYICILARI OLARAK SOSYOTROPİ-OTONOMİ KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ

Özet

Problemin tanımı: Bu çalışmanın amacı internet bağımlılığının sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri, duygu düzenleme güçlüğü ve yaşam doyumu ile ilişkilerinin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmanın örnekleme basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle belirlenen 185'i kadın, 337'si erkek olmak üzere 522 erişkin internet kullanıcılarından oluşmaktadır. Veri toplama aşamasında Sosyo-Demografik Veri Formu, Sosyotropi-Otonomi Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Yaşam Doymu Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde frekans dağılımları oluşturulmuş, Bağımsız Örneklem T- Test, One Way ANOVA, Mann Whitney-U, Kruskal Wallis ve Spearman's rho analizleri kullanılmıştır.

Bulgular: Bulgularımıza göre internet bağımlılığı düzeyinin kadınlara oranla erkeklerde anlamlı düzeyde yüksek olduğu ve tüm katılımcılar arasında yaşın artması ile anlamlı düzeyde azaldığı görülmektedir. Sosyotropi kişilik özelliklerinin erkeklerde anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Otonomi kişilik özelliklerinin ise evli olmayan ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireylerde anlamlı düzeyde yüksek olduğu gözlenmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü ile yaş arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre internet bağımlılığı ile sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri ve duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu gözlenmiştir. Yaşam doyumu ile internet bağımlılığı arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü'nün sosyotropi kişilik özellikleri ile arasında pozitif, yaşam doyumu ile arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Sonuç: Bu bulgular doğrultusunda bireylerin duygu düzenleme alanında yaşadığı güçlüklerin artmasının ve yaşam doyumlarının azalmasının internet bağımlılık düzeylerinin yordayıcısı olduğu söylenebilmektedir. Bunun yanında sosyotropik kişilik özelliklerine sahip bireylerin duygu düzenleme alanında güçlükler yaşadıkları ve yüksek sosyotropi-otonomi kişilik özelliklerine sahip bireylerin internet bağımlılıklarının daha fazla olduğu ileri sürülebilir. Bu araştırma bulgularına göre ortaya çıkan sonuçlar ile internet bağımlılığında sosyotropi-otonomi kişilik özelliklerinin ve duygu düzenleme güçlüğü'nün klinik yaklaşımdaki önemi vurgulanabilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri, internet bağımlılığı, duyguları düzenleme glğ, yaşam doyumu.

SOCIOTROPY-AUTONOMY PERSONALITY CHARACTERISTICS AND EMOTION REGULATION DIFFICULTIES AS THE PREDICTORS OF INTERNET ADDICTION

Abstract

The statement of the problem: The aim of this study is to examine the association of internet addiction with the sociotropy-autonomy personality characteristics, emotion regulation difficulties and life satisfaction.

Method: The sample included a total of 522 adult internet users, 185 females and 337 males, identified by simple random sampling method. All participants filled out a Socio-Demographic Information Form, the Sociotropy-Autonomy Scale, the Difficulties in Emotion Regulation Scale, the Internet Addiction Scale and the Satisfaction with Life Scale. In data analyses, frequency distributions were established and Independent Sample T-Test, One Way ANOVA, Mann Whitney-U, Kruskal Wallis and Spearman's rho correlation analysis were performed.

Results: Our results showed that the level of internet addiction was significantly higher among males than females and had a significant and negative correlation with age among all participants. The level of sociotropy personality characteristics were significantly higher among males and autonomy personality characteristics were significantly higher among single and higher educated individuals. A negative and significant correlation was observed between age and emotion regulation difficulties. Positive and significant relationships were observed between internet addiction and sociotropy-autonomy personality characteristics and also emotion regulation difficulties. A negative and significant relationship was observed between life satisfaction and internet addiction. Emotion regulation difficulties had a positive and significant relationship with sociotropy personality characteristics and had a negative and significant relationship with life satisfaction.

Conclusion: Our results show that higher emotion regulation difficulties and lower life satisfaction levels predicted higher internet addiction levels. Besides, individuals with sociotropy personality characteristics had more difficulties in emotional regulation and individuals with higher levels of sociotropy-autonomy personality characteristics had higher levels of internet addiction. These findings indicate the importance of sociotropy-autonomy personality characteristics and emotion regulation difficulties in the clinical approach of internet addiction.

Key words: Sociotropy-autonomy personality characteristics, internet addiction, emotion regulation difficulties, life satisfaction.

Teşekkür

Hem keyifli hem de zorlu geçen tez sürecimde sınırlarımızın her zaman esneyebileceğini görmek benim için unutulmaz bir hayat tecrübesi oldu. Bu dönemde hem akademik açıdan hem de disiplin açısından ceplerimin dolduğunu düşünüyorum. Bu süreçte yalnız bırakmayan, desteklerini esirgemeyen bir çok insan oldu. Başta tez danışmanım Prof. Dr. Feryal Çam Çelikel olmak üzere beni şu andaki durumuma hazırlayan alandaki tüm hocalarıma teşekkürlerimi ve saygılarımı sunuyorum. Araştırma görevlisi Merve Erbay'a ise gülümsemesi yüzünden eksik olmadan yardım ve destekte bulunduğu için teşekkür etmek isterim. Bilgi ve deneyimleriyle beni her defasında bir üst seviyeye taşımaya çalışan hocalarımın her biri hayatımda her zaman bir rol model olarak kalacaklardır.

Uzmanlığımı alabilmek için çıktığım bu yolda iyi günlerim de kötü günlerim de oldu ama hayatın beni götürdüğü yerlerde arkama dönüp baktığımda hep iyi ki dedim. Keşke yerine hep bir dahaki sefere demeyi öğrenerek hedeflerime doğru Mustafa Kemal Atatürk'ün gösterdiği yolda ahlak ilkeleri doğrultusunda ilerlemeye çalıştım. İlerlemeye de devam edeceğim. Bu yolda beni yalnız bırakmayan, desteklerini ve sevgilerini her zaman hissettiğim, yakınımda veya uzağımda bir çok insan oldu. Benimle aynı yolda yürüyen yüksek lisans arkadaşlarım Hazel Esin Özdemir, Esin Canan Cesur ve Burak Okci'ye teşekkürlerimi sunuyorum. Bağlarımızın hiç bir zaman zayıflamayacağına ve dostluklarımızın asla tükenmeyeceğine olan inancım tam. Yüksek lisans için Ankara'dan İstanbul'a taşınırken sevdiğim bir çok insandan ve doğup büyüdüğüm şehirden ayrılmış olsam da, arkadaşlarım ve ailem sayesinde kendimi hiç bir zaman uzakta gibi hissetmedim. Öncelikle bütün sıkıntıları paylaşan ve hep anlayıp yardımcı olmaya çalışan Necati Can Erden ve Mehmetcan Dirik'e teşekkür ediyorum. Ve son olarak benim için hayattaki en büyük önceliğim olan annem Nermin Budak ve babam Feyzullah Budak'a sahip olduğum en büyük şanslarım ve değerlilerim oldukları için teşekkür ediyorum. Benimle her zaman gurur duymanız için elimden geleni yapacağım.

İçindekiler

Onay Sayfası.....	i
Özet.....	ii
Abstract.....	iv
Teşekkür	v
İçindekiler.....	vi
TABLolar LİSTESİ	ix
KISALTMALAR.....	xi
BÖLÜM 1	1
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	2
1.1.1. Araştırma Soruları.....	3
1.2. Araştırmanın Önemi	3
1.3. Araştırma Sayıltıları.....	4
1.4. Tanımlar.....	4
BÖLÜM 2	6
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1. İnternet Bağımlılığı	6
2.1.1. İnternet.....	6
2.1.2. Bağımlılık.....	7
2.1.2.1. İnternet Bağımlılığı.....	8
2.2. Sosyotropik ve Otonomik Kişilik Özellikleri	13
2.2.1. Kişilik.....	13
2.2.2. Kişilik Özellikleri	15
2.2.3. Kişilik Kuramları	15
2.2.3.1. Bilişsel Kuramda Sosyotropi ve Otonomi	15
2.2.3.2. Sosyotropi ve Sosyotropik Kişilik Özellikleri	16
2.2.3.3. Otonomi ve Otonomik Kişilik Özellikleri.....	17
2.2.3.4. Sosyotropi ve Otonomi.....	18
2.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	20
2.3.1. Duygu Düzenleme Kavramı	20
2.3.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	22
2.3.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Sosyotropik, Otonomik Kişilik Özellikleri	23
2.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve İnternet Bağımlılığı	24
2.3.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Yaşam Doyumu	25
2.4. Yaşam Doyumu	26
2.4.1. Yaşam Doyumu Kavramı.....	26
2.4.3. Yaşam Doyumu ve İnternet Bağımlılığı.....	28
BÖLÜM 3	29
3. YÖNTEM	29
3.1. Örneklem	29
3.2. Veri Toplama Araçları.....	29
3.2.1. Sosyo-Demografik Veri Formu (Ek B).....	29

3.2.2. Sosyotropi-Otonomi Ölçeği (SOSOTÖ) (Ek C).....	30
3.2.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) (Ek D).....	30
3.2.4. İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) (Ek E).....	31
3.2.5. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) (Ek F).....	32
3.3. İşlem.....	32
3.4. İstatistiksel Analiz.....	32
BÖLÜM 4.....	34
4. BULGULAR.....	34
4.1. Örneklem Özellikleri.....	34
4.1.1. Sosyo-Demografik Özellikler.....	34
4.1.2. İnternet Kullanım Özellikleri.....	35
4.2. Araştırma Değişkenlerinin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	36
4.3. Araştırma Sorularına Yönelik Bulgular.....	38
4.3.1. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin Demografik Özelliklere Göre Değerlendirilmesi.....	39
4.3.1.1. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin Cinsiyete Göre Farkı.....	39
4.3.1.2. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin Yaşla İlişkisi.....	39
4.3.1.3. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin Medeni Duruma Göre Farkı.....	40
4.3.1.4. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin Eğitim Durumuna Göre Farkı.....	41
4.3.1.5. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin Çalışma Durumuna Göre Farkı.....	41
4.3.1.6. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin Aylık Gelire Göre Farkı.....	42
4.3.2. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin İnternet Kullanım Özelliklerine Göre Farkı.....	43
4.3.2.1. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin İnternet Kullanım Süresine Göre Farkı.....	43
4.3.2.2. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin İnternette Kalma Süresine Göre Farkı.....	43
4.3.2.3. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin İnternette Geçirilen Süreye Göre Farkı.....	44
4.3.2.4. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin İnternet Kullanım Amaçlarına Göre Farkı.....	45
4.3.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Demografik Özelliklere Göre Değerlendirilmesi.....	45
4.3.3.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Cinsiyete Göre Farkı.....	45
4.3.3.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Yaşa Göre İlişkisi.....	46
4.3.3.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Medeni Duruma Göre Farkı.....	47
4.3.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Eğitim Durumuna Göre Farkı.....	47
4.3.3.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Çalışma Durumuna Göre Farkı.....	48
4.3.3.6. Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aylık Gelire Göre Farkı.....	49
4.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün İnternet Kullanım Özelliklerine Göre Farkı.....	49
4.3.4.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün İnternet Kullanım Süresine Göre Farkı.....	49
4.3.4.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün İnternette Kalma Süresine Göre Farkı.....	50
4.3.4.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün İnternette Geçirilen Süreye Göre Farkı.....	51
4.3.4.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün İnternet Kullanım Amaçlarına Göre Farkı.....	51
4.3.5. İnternet Bağımlılık Düzeyinin Demografik Özelliklere Göre Değerlendirilmesi.....	52
4.3.6. İnternet Bağımlılık Düzeyinin İnternet Kullanım Özelliklerine Göre Farkı.....	54
4.3.7. Yaşam Doyumunun Demografik Özelliklere Göre Değerlendirilmesi.....	55
4.3.8. Yaşam Doyumunun İnternet Kullanım Özelliklerine Göre Farkı.....	57
4.3.9. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki.....	57
4.3.10. İnternet Bağımlılığı ile Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki.....	58
4.3.11. Yaşam Doyumu ile Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki.....	59
4.3.12. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki.....	60
4.3.13. Yaşam Doyumu ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki.....	60
4.3.14. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki.....	61
BÖLÜM 5.....	62
5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	62
BÖLÜM 6.....	72
6. ÖNERİLER.....	72
KAYNAKLAR.....	73
Ek A.....	90
Ek B.....	91

Ek C	93
Ek D.....	97
Ek E	99
Ek F.....	101
ÖZGEÇMİŞ.....	102

TABLolar LİSTESİ

Tablo 4.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri	34
Tablo 4.2. Katılımcıların İnternet Kullanım Özelliklerine Göre Dağılımı	35
Tablo 4.3. SOSOTÖ Toplam Puanlar ve Alt Boyutların Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	36
Tablo 4.4. DDGÖ Toplam Puan ve Alt Boyutların Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ..	37
Tablo 4.5. İBÖ Toplam Puan ve Alt Boyutların Ortalama ve Standart Sapma Değerler	37
Tablo 4.6. YDÖ Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	37
Tablo 4.7. Ölçek Boyutlarının Normallik Testi Sonuçları	38
Tablo 4.8. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin Cinsiyete Göre Fark Analizi Sonuçları	39
Tablo 4.9. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin Yaş ile İlişki Analizi Sonuçları	40
Tablo 4.10. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin Medeni Duruma Göre Fark Analizi Sonuçları	40
Tablo 4.11. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin Eğitim Durumuna Göre Fark Analizi Sonuçları	41
Tablo 4.12. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin Çalışma Durumuna Göre Fark Analizi Sonuçları	42
Tablo 4.13. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin Aylık Gelire Göre Fark Analizi Sonuçları	42
Tablo 4.14. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin İnternet Kullanım Özelliklerine Göre Fark Analizi Sonuçları	43
Tablo 4.15. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin İnternette Kalma Süresine Göre Fark Analizi Sonuçları	44
Tablo 4.16. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin İnternette Geçirilen Süreye Göre Fark Analizi Sonuçları	44
Tablo 4.17. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin İnternet Kullanım Amaçlarına Göre Fark Analizi Sonuçları	45
Tablo 4.18. Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Cinsiyete Göre Fark Analizi Sonuçları	46

Tablo 4.19. Duygu Düzenleme G�çl�ğ�n�n Yaş ile İlişki Analizi Sonuçları	46
Tablo 4.20. Duygu Düzenleme G�çl�ğ�n�n Medeni Duruma Göre Fark Analizi Sonuçları ..	47
Tablo 4.21. Duygu Düzenleme G�çl�ğ�n�n Eğitim Durumuna Göre Fark Analizi Sonuçları	48
Tablo 4.22. Duygu Düzenleme G�çl�ğ�n�n alışma Durumuna Göre Fark Analizi Sonuçları	48
Tablo 4.23. Duygu Düzenleme G�çl�ğ�n�n Aylık Gelire Göre Fark Analizi Sonuçları.....	49
Tablo 4.24. Duygu Düzenleme G�çl�ğ�n�n İnternet Kullanım Süresine Göre Fark Analizi Sonuçları	50
Tablo 4.25. Duygu Düzenleme G�çl�ğ�n�n İnternette Kalma Süresine Göre Fark Analizi Sonuçları	50
Tablo 4.26. Duygu Düzenleme G�çl�ğ�n�n İnternette Geçirilen Süreye Göre Fark Analizi Sonuçları	51
Tablo 4.27. Duygu Düzenleme G�çl�ğ�n�n İnternet Kullanım Amaçlarına Göre Fark Analizi Sonuçları	52
Tablo 4.28. İnternet Bağımlılık Düzeyinin Sosyo-Demografik �zelliklere Göre Fark Analizi Sonuçları	53
Tablo 4.29. İnternet Bağımlılığı Düzeyinin Yaş ile İlişki Analizi Sonucu	54
Tablo 4.30. İnternet Bağımlılık Düzeyinin İnternet Kullanım �zelliklerine Göre Fark Analizi Sonuçları	55
Tablo 4.31. Yaşam Doyumunun Sosyo-Demografik �zelliklere Göre Fark Analizi Sonuçları	56
Tablo 4.32. Yaşam Doyumunun Yaş ile İlişki Analizi Sonucu	56
Tablo 4.33. Yaşam Doyumunun İnternet Kullanım �zelliklerine Göre Fark Analizi Sonuçları	57
Tablo 4.34. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Sosyotropi ve Otonomi Kişilik �zellikleri Arasındaki İlişki	58
Tablo 4.35. İnternet Bağımlılığı ile Sosyotropi ve Otonomi Kişilik �zellikleri Arasındaki İlişki	59
Tablo 4.36. Yaşam Doyumu ile Sosyotropi ve Otonomi Kişilik �zellikleri Arasındaki İlişki	59
Tablo 4.37. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki	60
Tablo 4.38. Yaşam Doyumu ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki	61
Tablo 4.39. Duyguları Düzenleme Güçlüğü ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki	61

KISALTMALAR

DDG:	Duygu Düzenleme Güçlüğü
DSM-IV:	The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th Edition
SOSOTÖ:	Sosyotropi-Otonomi Kişilik �zellikleri �lçeği
DDGÖ:	Duygu Düzenleme Güçlüğü �lçeği
İB�:	İnternet Bağımlılığı �lçeği
YD�:	Yaşam Doyumu �lçeği
S.:	Sosyotropi
O.:	Otonomi
Çev.:	Çevirmen

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Günümüz dünyasında iletişim teknolojisindeki büyük ilerlemelerin getirisi olarak internet, hayatımızın her alanına giren önemli bir kitle iletişim aracıdır. Birey için hayatı kolaylaştırma, her türlü bilgiye hızlı erişim sağlama, hoşça vakit geçirme aracı olma ve diğerleriyle hızlı iletişim sağlama gibi özellikleriyle yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Kişilerin bir kısmı gereksinimi boyutunda internet kullanımı yapmakta bir kısmı da gereksinimlerinin üzerinde internet kullanımı yaparak kendilerini bu konuda sınırlandıramamaktadır (Gönül, 2002). Bu noktada ilk kez Dr. Ivan Goldberg'in (1996) ortaya attığı "internet bağımlılığı" kavram olarak tanımlanmaya ve çeşitli testler geliştirilerek araştırılmaya başlanmıştır.

İnternet bağımlılığının tanımını ve DSM-IV'te bulunan patolojik kumar oynama bozukluğunun ölçütlerinden yola çıkarak tanı ölçütlerini ilk belirleyen Young (1996) olmuştur. Young'a (1996) göre internet bağımlılığı; aşırı internet kullanımı, kullanım isteğinin engellenememesi, internetten ayrı geçirilen zamanın anlamsız gelmesi, internet kullanılmadığında negatif duygular içerisine girilmesi ve iş, aile ve sosyal yaşam alanlarında bir takım sıkıntılara neden olması ile belirlenen klinik tabanlı bir rahatsızlıktır.

İnternetin sunduğu imkanlar karşısında internetin, gündelik yaşamın büyük bir parçası haline gelmesi, internet kullanımını sınırlandıramama ve internetten kopmakta güçlük yaşama gibi sonuçlar, aşırı internet kullanımının bir takım sorunlara yol açan yüzünü göstermektedir. Aşırı internet kullanımının başlıca yol açtığı sorun, bireyin aile, sosyal ve iş yaşamındaki işlevselliğini etkilemesi sonucu sosyal izolasyon, akademik başarısızlık, iş performansında düşüş, evlilikte ve ailede anlaşmazlıklar ve ayrılıklar gibi ortaya çıkan neticelerle bireyin yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilemesidir. Literatürdeki araştırmalar da bireylerin internet bağımlılıkları ve yaşam doyumları arasında negatif yönde bir ilişkinin varlığını göstermektedir (Caplan, 2005; Ko ve ark., 2005, 2007; Batıgün ve Kılıç, 2011; Wang ve ark., 2008).

Yaşam doyumunu kavramı ilk olarak 1961 yılında Neugarten tarafından kullanılarak literatüre kazandırılmış ve bireyin kendisine ve yaşamına yönelik gerçekleşmesini arzu

ettikleriyle sahip olduklarının kıyaslanması ile ortaya çıkan kavram ya da sonuç olarak tanımlanmıştır (Neugarten ve ark., 1961).

Bireyin benliğiyle ilgili, aile, sağlık, iş, para ve serbest alanları yaşam doyumuyla ilgili alanlar olarak kabul edilir (Diener ve Lucas, 1999). Bu bilgi doğrultusunda yaşam doyumunun kişilik özelliklerine bağlı gelişen bir kavram olabileceği ve bireylerdeki internet bağımlılığının ve yaşam doyumlarının Beck'in bilişsel kuramında yer bulan sosyotropik ve otonomik kişilik özellikleriyle bağlantılı olabileceği düşünülmektedir.

Sosyotropi ve otonomi, bireyin psikolojik işlevselliği üzerinde baskın karakteristikler olarak tanımlanan kişilik özellikleridir. Sosyotropik kişilik, onaylanma ihtiyacının yüksek olması, kişilerarası ilişkilerde diğerlerine bağımlı olma, edilgenlik, söz dinleyicilik ve olumlu kendilik imgelerinin sürdürülebilmesi için diğerlerinin onayına ve sevgisine ihtiyaç duyma gibi görünüşlerle karakterize edilir. Otonomik kişilik ise hak, bağımsızlık, kontrol ve kişisel başarı düzeylerine yönelik verilen yüksek değerle karakterize edilmektedir (Mazure ve ark., 2001). İnterneti istismar eden kişiler, kötü, kaygılı ya da izole olmuş hissettiklerinde bu ruh hallerinden sıyrılmak için internete yönelmektedirler (Morahan-Martin ve Schumacker 2000). Sosyotropi ve otonomi kişilik özelliklerinin internete yönelme davranışı üzerindeki etkileri bu noktada dikkat çekmektedir.

Aşırı internet kullanımı ile işlevsellikleri etkilenen bireylerin işlevselliklerini sürdürebilmeleri konusunda ise duygu düzenleme güçlüğü kavramı önem kazanmaktadır. Gratz ve Roemer (2004) duygu düzenleme güçlüğü, bireyin duygularında farkındalık kazanamaması, duygularını anlamlandıramaması ve kabul edememesi, olumsuz duygular karşısında dürtülerinin kontrolünde ve amaç odaklı davranışlarını gerçekleştirmede güçlük yaşaması olarak tanımlamıştır.

Duygu düzenlemede yaşanan güçlükler, DSM-IV psikopatolojilerinin %75'inden fazlasını açıklar nitelikte olmakla birlikte birçok psikopatolojinin temelinde bulunan neden olduğu için tedavide de rol oynayabilmektedir (Werner ve Gross, 2010). Bu bilgilerden yola çıkarak bireylerin internet bağımlılığı ve yaşam doyumları üzerinde duygu düzenleme becerilerinin etkili olabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak bu araştırmada yaşam doyumunun ve klinik bir durum olan internet bağımlılığının sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkili olabileceği düşünülmüş ve incelenmiştir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, günümüz insanında en göze çarpan davranışsal bağımlılıklardan internet bağımlılığının bireyin işlevselliği üzerinde baskın karakteristikler

olarak tanımlanan sosyotropik ve otonomik kişilik özellikleri, özellikle son yıllarda üzerinde yapılan araştırmaların gitgide arttığı görülen ve birçok psikopatolojinin temelinde ve tedavisinde önemli yer tutan duygu düzenleme güçlüğü ve yaşam doyumu ile ilişkilerine ışık tutmaktadır.

1.1.1. Araştırma Soruları

Araştırmanın temel amaçlarına yönelik aşağıdaki sorulara yanıtlar aranmıştır.

Soru 1: Duygu düzenleme güçlüğü ile sosyotropik ve otonomik kişilik özellikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

Soru 2: İnternet bağımlılığı ile sosyotropik ve otonomik kişilik özellikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

Soru 3: Yaşam doyumu ile sosyotropik ve otonomik kişilik özellikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

Soru 4: Duygu düzenleme güçlüğü ile internet bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

Soru 5: Yaşam doyumu ile internet bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

Soru 6: Duygu düzenleme güçlüğü ile yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın alt amaçlarına yönelik aşağıdaki sorulara yanıtlar aranmıştır.

Soru 1: Farklı sosyo-demografik özelliklere sahip bireyler arasında sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri bakımından anlamlı bir fark var mıdır?

Soru 2: Farklı sosyo-demografik özelliklere sahip bireyler arasında duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutları bakımından anlamlı bir fark var mıdır?

Soru 3: Farklı sosyo-demografik özelliklere sahip bireyler arasında internet bağımlılık düzeyi ve alt boyutları bakımından anlamlı bir fark var mıdır?

Soru 4: Farklı sosyo-demografik özelliklere sahip bireyler arasında yaşam doyumu bakımından anlamlı bir fark var mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Soydan'ın (2015) aktardığına göre internet bağımlılığı başta uzak doğu olmak üzere dünyanın birçok ülkesinde, üniversite öğrencilerinde ortaya çıkan ruh sağlığı alanında tanımlanan yeni bir salgın olarak görülmektedir. İnternet kullanımının ülkemizde ve dünyada hızlı artışıyla birlikte internet bağımlılığının bir klinik durum olarak ele alınması ve bu bağımlılığı etkileyen faktörler üzerinde çalışılması bu alanla ilgili bir ihtiyacın giderilmesine katkıda bulunabilir.

Wang ve arkadaşlarına (2008) göre aşırı internet kullanımı, kişi için sorunlarla yüzleşmemek adına bir kaçış yoluna dönüşerek kişilerin yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Bu noktada internet bağımlılığının duygu düzenleme gücüyle olan ilişkisi belirlemektedir. Literatüre bakıldığında duygu düzenleme gücünün yeme bozuklukları, depresyon, kişilik bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu gibi birçok psikopatolojiyle çalışıldığı fakat internet bağımlılığı ve duygu düzenleme gücü arasındaki ilişkinin belirlenmesi noktasında oldukça sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmektedir.

Yaşam doyumunu elde etmede hangi kişilik özelliklerinin etkili olduğu konusunda literatürde özellikle 5 faktör kişilik özellikleri ile birlikte incelendiğinin görülmüş olması ve sosyotropik, otonomik kişilik özellikleriyle ele alınmış bir çalışmaya rastlanmaması, bu araştırmanın kişilik özelliklerinin yaşam doyumunu ile arasındaki ilişkiye yeni bilgiler ekleyebileceğini düşündürmektedir.

İnternet bağımlılığının sosyotropik ve otonomik kişilik özelliklerine bağlı farklılaşması yönündeki sorular, literatürde cevaplarının kolayca bulunamadığı bir diğer alandır. Çalışmanın bu yöndeki soruları cevaplamaya yönelik katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Yeni bir kavram olan duygu düzenleme gücü ile bu çalışmada ele alınan diğer değişkenler arasında literatürde sınırlı sayıda veya hiç çalışmaya rastlanmaması sonucunda alanda bu boşlukların doldurulacağı ve duygu düzenleme gücü ile ilgili farklı bakış açılarının elde edileceği düşünülmektedir.

1.3. Araştırma Sayıtları

1. Araştırmaya katılan bireyler veri toplamada kullanılan form ve ölçeklere içtenlikle cevap vermişlerdir.
2. Araştırmanın örnekleme evreni temsil edebilir özelliktedir.

1.4. Tanımlar

Sosyotropi: Onaylanma ihtiyacına ve bireylerin çevresiyle olan ilişkilerinde güvende olmaya yoğun biçimde gereksinim duymayla karakterize edilir (Beck, 1983).

Otonomi: Bireylerin kişisel başarı düzeylerine ve kontrole yönelik verilen yüksek değerle karakterize edilir (Beck, 1983) .

İnternet Bağımlılığı: Normalden fazla internet kullanma, kullanma isteğinin sınırlandırılmaması, internette ayrı geçirilen zamanın önemsiz gelmesi, internetin yokluğunda olumsuz duygular yaşanması ve iş, aile ve sosyal yaşam alanlarında sıkıntılara neden olmasıyla süregiden klinik tabanlı bir rahatsızlık olarak tanımlanmıştır (Young, 1996; Griffiths, 2000).

Yaşam Doyumu: Bireyin kendisine ve yaşamına yönelik gerçekleşmesini arzu ettikleriyle sahip olduklarının kıyaslanması üzerine ortaya çıkan kavram ya da sonuç olarak tanımlanmıştır (Neugarten ve ark., 1961).

Duygu Düzenleme Güçlüğü: Bireyin duygularında farkındalık kazanamaması, duygularını anlamlandıramaması ve kabul edememesi, olumsuz duygular karşısında dürtülerinin kontrolünde ve amaç odaklı davranışlarını gerçekleştirmede güçlük yaşamasıdır (Gratz ve Roemer, 2004).

BÖLÜM 2

2. GENEL BİLGİLER

2.1. İnternet Bağımlılığı

Bu bölümde internete, bağımlılık kavramına ve internet bağımlılığının ne olduğuna değinilecektir.

2.1.1. İnternet

Günümüz toplumlarının toplumsal yapılarında, gelişmekte olan teknolojinin getirisiyle hızlı gelişmeler ve değişimler yaşanmaya başlamıştır. Modern toplumlar günümüzde çoğunlukla bilgi toplumları ya da bilişim (bilgi iletişim) toplumları olarak kabul görmektedir (Kızılcelik, 1998).

İnternet, sosyoekonomik, siyasi ve kültürel boyutları olan, bilgi toplumunun kazanmış olduğu yeni bir araçtır. İnternet, milyarlarca bilgisayar ve bilgisayar kullanımlarının birbirine bağlanarak oluşturduğu sanal bir bilgi ağıdır (Yurtsan, 1996).

İnternet, modern dünya teknolojisinin iletişimde geldiği son noktayı gösteren bir kavram (Yalçın, 2003) olmakla beraber toplumun farklı kesimleri tarafından sıklıkla kullanılan önemli bir paylaşım aracıdır (Üneri ve Tanıdır, 2011).

Gelişen ve gelişmeyi sürdüren teknolojiyle birlikte internet kullanımı insan yaşamının vazgeçilmez bir aracı haline gelmiştir (Arısoy, 2009). İnternet teknolojisi eğitimden ticarete ve hatta savunma sanayisinden mühendislik alanlarına kadar yaşamın tüm kesimlerinde kendine yer edinmiştir (Gürol ve Sevindik, 2005). Kozanoğlu'na (1997) göre internet, toplumlar arasındaki birlik ve beraberliğe iyi yönde katkı sağlamaktadır. İnternet ve bilgisayar teknolojileri devamlı olarak değişim göstermekte ve ilerlemektedir (akt, Çağır, 2010). İnternet sözcüğünü duyan birçok insan ve kitle iletişim araçları, interneti ve içeriğini eğlenme ve özgürleşme aracı olarak yansıtmaktadır (Yıldız ve Bölükbaş, 2003).

İnternet, birçok insanın gündelik yaşamında yer bulan, toplumun kültürel, aile ve eğitim gibi birçok yapısını etkileme ve değiştirme olanağı olan sosyal bir olgudur (Kayri ve Günüş, 2010). Günümüzde internet aracılığıyla, sınırlı sayıda gerçekleştiremeyeceğimiz bir iş veya ulaşamayacağımız bilgi kalmıştır. İnternet hayatımızın her alanında en hızlı ve en kapsamlı

yardımlı sunan, günlük hayatın yükünü büyük ölçüde hafifleten bir araç haline gelmiştir. Günümüz insanı fatura ödeme, alışveriş yapma, para kazanma ve en önemlisi iletişim ağında kalabilme gibi yaşamını yönetebilmek adına yapması gereken birçok gündelik işlerini gerçek yaşamdan internet ağına taşımıştır. İnternet artık gündelik yaşamımızın en elzem ihtiyacı haline gelmekle birlikte, yokluğunda yaşamımızda önemli aksamalara ve kayıplara yol açabilmektedir.

Atabek'in (2001) aktardığına göre internet 20. yüzyılın sonlarına doğru sosyal bilimlerde bir araştırma konusu olarak görülmeye başlanmıştır. Bir medya aracının özelliklerini taşıyan internet kavramı, sosyal bilimler araştırmacılarının en çok iletişim çalışmalarında olmak üzere farklı yönleriyle araştırdığı sosyal bir olgu haline gelmiştir.

Yıldız ve Bölükbaş'ın (2005) araştırmasına göre, kullanıcıların internette geçirdikleri zaman arttıkça, sosyal yaşamda daha az ilişkiye girdikleri ve dolayısıyla sosyal izolasyon yaşadıkları görülmektedir. İnternetin, günümüz dünyasındaki geleneksel yaşam kalıplarını ve düşüncelerini değiştirecek bir etkiye sahip olabileceği düşünülmektedir. Öyle ki Türkiye'deki internet kullanıcılarının %35'lik bir kısmı, internetsiz yaşayamayacaklarını ifade etmişlerdir (Türkiye'de Kaç İnternet Kullanıcısı Var?, <http://www.gazeteciler.com/haber/trkiyede-ka-internet-kullancs-var/203643>, 07.07.2016'da erişildi). Bu noktada internet kullanımı, hızlı ve kolaylıkla ulaşılabilir lüksü aracılığıyla internet bağımlılığına dönüşmekte ve bunun olumlu sayılmayacak yansımaları başka alanlarda görülmeye başlamaktadır.

2.1.2. Bağımlılık

Bağımlılığın anlaşılması güç bir yapısı olmasına karşın, öne çıkan 3 özelliği vardır: bağımlılık nesnesi için çok güçlü bir arzu duymak, üzerinde kontrolü yitirmek ve ısrarcı davranmak (Shaffer ve ark., 2000). Dikmen (2002), kişiliği tehdit edici uyaran ve gerçekliğe karşı geliştirilen savunmaların bağımlılık olduğunu ve onları yenme yerine kaçmaya aracı olan bu savunma silahının aynı zamanda kişiliğin kendisine dönük ve onu yok etmeye yönelik olduğunu ifade etmiştir.

Ziyalar'a (1999) göre "Bağımlılık, herhangi bir maddenin organik bir rahatsızlığın semptomlarını ortadan kaldırma amacını gütmeyen, tekrarlanan ve artan miktarlarda alınması sonucu oluşan önüne geçilemez bir arzu ve istektir, bırakılması durumunda bir takım ruhsal ve bedensel sıkıntılar ortaya çıkmaktadır". Bu tanımda bahsedilen bağımlılık nesnesinin ilaçla veya madde kullanımı ile sınırlı olduğunu görmekteyiz. Alkol, uyuşturucu ve sigara gibi maddelere bağımlılık geliştirilebilmektedir, fakat bağımlılık madde bağımlılığı haricinde davranışsal bağımlılıkları da kapsamaktadır (Griffiths, 2000). Madde bağımlılığıyla ilgisi olmayan çeşitli bağımlılıklar bulunmaktadır. Örneğin, internet, bilgisayar, oyun, televizyon,

alışveriş, yeme ve seks bağımlılıkları davranış temelli bağımlılıklardandır (Griffiths, 1999; DiMaggio ve ark., 2001; Kim ve Kim, 2002).

Teknoloji alanındaki bağımlılıklar kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıklar olarak tanımlanmakta, makine ve insan etkileşimine dayanmaktadır. Medya, internet, televizyon ve cep telefonu bağımlılıkları teknolojik bağımlılıklar içerisinde yer almaktadır. Bu bağımlılıklar arasında televizyon pasif bir bağımlılık, oyun oynama ise aktif bir bağımlılıktır (Griffiths, 1996; 1999).

Davranış temelli bağımlılıkların, alkol ve madde bağımlılığı tanı kriterleriyle kıyaslanması sonucunda bağımlılığa neden olup olmadığı saptanabilir İnternet bağımlılığı üzerindeki gözlemlerden hareketle ortaya konan tanı kriterlerinin madde bağımlılığının tanı kriterleri ile benzer olduğu görülmüştür. Sonuç olarak internet kullanımının patolojik boyutu genel olarak teknolojik bağımlılıklar altında incelenmektedir (Young, 1996). Lacey (1993), çoğu araştırmada kimyasal bir bağımlılık olarak tanımlanamayan ama sıkıntılara yol açan yeme, teknoloji, oyun oynama, kumar oynama ve cinsel bağımlılıkların madde bağımlılığı ölçütlerine uyarlanarak açıklanabildiğini söylemiştir (akt. Tutkun, 2009).

Son yıllarda yapılan araştırmalar tarafından, internete bağımlı olanların da diğer kumar, uyuşturucu ve madde bağımlıları gibi bağımlı oldukları ve internet bağımlılıklarından kaynaklanan akademik alanda başarısızlık, iş hayatında performans düşüklüğü, evlilikte çatışmalar ve ayrılıklar gibi negatif etkiler yaşadıkları ortaya konmuştur (Young, 1996; 1999). İnternet kullanımlarının aşırı olduğu bireylerin patolojik düzeydeki problemlerinin klinisyenler tarafından da raporlanmaya başlanmasıyla devam eden bu süreçte araştırmacılar internet bağımlılığını tanımlamaya yönelik tanı kriterleri geliştirmeye çalışmışlardır (Young, 1996; Beard ve Wolf, 2001; Davis, 2001; Goldberg, 1999). Bu tanı kriterleri internet bağımlılığı başlığı altında ele alınacaktır.

2.1.2.1. İnternet Bağımlılığı

Dr. Ivan Goldberg'in 1996'da gönderdiği bir elektronik posta ile "internet bağımlılığı" kavramı ilk kez uluslararası literatüre girmiş ve dilimizde de genellikle bu şekilde adlandırılmıştır. İlk olarak "internet addiction" adıyla uluslararası literatürde geçen bu kavram daha sonra çeşitli araştırmacılar ve klinisyenlerce farklı adlarla kullanılmıştır. Bu kavramlar "internet dependency (internet bağımlılığı)" (Tvedt, 2007), "pathological internet use (patolojik internet kullanımı)" (Davis, 2001; Young, 2004), "problematic internet use (problemlerli internet kullanımı)" (Caplan, 2002; Kaltiala ve ark., 2004), "excessive internet use (aşırı internet kullanımı)" (Yang ve ark., 2005), "internet abuse (internet istismarı)" (Young ve Case, 2004), "internet addiction disorder (düzensiz internet kullanımı)" (Gonzalez, 2002; Kiralla, 2005) ve benzeri şekillerde kullanılmıştır. Goldberg ve Young ise, ilk zamanlar

“internet addiction” adını kullanmış, fakat sonraki çalışmalarında klinik bir kavram olarak görülmeyen “internet addiction” adının yerine klinik bir kavram olarak görülebilen “pathological internet use” kavramını kullanmayı tercih etmişlerdir. Hatta farklı araştırmacı ve klinisyenler de “addiction” yerine “problematic (problemlı)” ve “pathological (patolojik)” kavramlarına yönelmişlerdir. Tüm bu adlar temelde benzer olarak ele alınabilir ve çıkış noktasının problemlı ve aşırı internet kullanımı olduğu düşünülebilir (Beard ve Wolf, 2001; Ceyhan ve ark., 2007).

İnternet bağımlılığı genellikle, internet başında uzun zaman geçirme olarak ifade edilmektedir (Simkova ve Cincera, 2004; Leung, 2004; Yellowlees ve Marks, 2007). İnternet kullanımının bağımlılık olarak görülmesindeki birinci etken ve belirti bireyin internet başında aşırı zaman harcamasıdır. Bu konuda yapılan çalışmalarda bağımlı internet kullanıcılarının bağımlı olmayanlara kıyasla daha fazla internette zaman geçirdiği ve internete daha fazla giriş yaptıkları bulunmuştur (Chen ve ark., 2001). Ancak Young’a (1999) göre, internet başında geçirilen zaman, internet bağımlılığını tanımlamada doğrudan belirleyici bir etken olmamakla birlikte, bir taraftan genellikle bu özellikteki kullanıcılar haftada 40-50 saatini internette geçirmekte, hatta tek bir oturumda 20 saat internet başından ayrılmamaktadırlar. Bu kullanıcılarda ek olarak, genellikle gece uyku vakitlerinde internete girip, sabah iş/okul için kalkmaları gereken saatlere kadar uyumsuz internet başında kalmalarından kaynaklanan uyku bozuklukları da görülmektedir.

Başka bir tanıma göre internet bağımlılığı; bireyin kendisiyle ilgili, duygusal alanıyla ve finansal durumuyla ilgili olumsuz sonuçlar yaşayacak düzeyde aile, sosyal, iş yaşamında büyük sıkıntılar çekeceği duruma gelene kadar sürekli internet kullanmasıdır (Gwinnell ve Adamec, 2006).

İnternet bağımlılığının tanımlanmasında araştırmacılar, DSM’de bulunan patolojik kumar, seks ve diğer davranışsal bağımlılıklarının ölçütlerinden yararlanmışlardır (Thurlow ve ark., 2004).

İnternet bağımlılığının tanımını yapan ve tanı ölçütlerini ilk kez belirleyen Young; internet bağımlılığına en benzer bulunan bozukluğun DSM IV’teki herhangi bir maddenin kötüye kullanımı dışında yer alan ve dürtü kontrol bozuklukları altında olan patolojik kumar oynama bozukluğu olduğunu belirtmiştir (Greenfield, 1999).

Birbirleri yerine de kullanılabilen internet bağımlılığı, patolojik internet kullanımı ve aşırı internet kullanımı kavramları genel olarak; internetin normalden fazla kullanılması, kullanma isteğinin önüne geçilememesi, internetten ayrı geçirilen zamanın önemsiz gelmesi, internetin yokluğunda olumsuz duygular yaşanması ve iş, aile ve sosyal yaşam alanlarında

sıkıntılara neden olmasıyla süregiden klinik tabanlı rahatsızlık olarak tanımlanmaktadır (Young, 1996; Griffiths, 2000).

Young (1996), internet bağımlılığına en benzer bozukluk olarak görülen patolojik kumar oynama bozukluğunun tanı ölçütlerini uyarlayarak internet bağımlılığı tanı ölçütlerini geliştirmiştir. Young'ın tanımladığı 8 ölçütten 5'inin yaşanması durumunda birey bağımlı olarak adlandırılabilir. Young'ın (1996) önerdiği tanı ölçütleri şunlardır;

1. İnternet üzerine yoğun bir zihinsel uğraş verilmesi (interneti düşünmekten kendini alıkoyamama, internetle ilgili eylemlerini imajine etme, internetle ilgili yapmayı planladığı aktiviteleri düşünme),
2. Doyuma ulaşmak adına daha çok süre internete bağlı kalma gereksinimi hissetme,
3. İnternet kullanımıyla ilgili kontrol etme, azaltma ya da bitirme amacıyla başarıya ulaşamayan girişimlerde bulunma,
4. İnternet kullanımını düşürme ya da tamamen bitirme sürecinde öfke, üzüntü ya da huzursuzluk hissetme,
5. İnternete her giriş yapıldığında planlanandan daha fazla zaman internette kalma,
6. İnternet kullanımının normalden fazla olması nedeniyle aile, sosyal, okul ve iş çevrelerinde sıkıntıların görülmeye başlaması. Eğitim ya da kariyer alanlarında fırsatları kaçırma.
7. Çevreye (aile, terapist, sosyal) internette harcanan süreyle ilgili doğruyu söylememe
8. İnternet kullanımını sıkıntılardan veya hoşnut edici olmayan duygulardan kaçma adına yapma.

Young'ın önermiş olduğu bu ölçütlerin davranışsal bağımlılıkların bütününe yansıtma ve deneysel yönden test edilebilme özellikleriyle sonraki çalışmalarda referans alınması ve bu ölçütlerden sorular yapılandırılabilmesi özellikleriyle faydalı olduğu görülmektedir (Mikowski, 2005).

Alkol bağımlılığında olduğu gibi bireylerin kendilerini maddenin etkisine bırakması internet bağımlılığında da görülmektedir (Chen ve ark., 2004; Işık, 2007). Bir alkoliğin doyuma ulaşması için gittikçe artan miktarda alkol tüketmesine benzer şekilde, internet bağımlıları da uzun süreli çevrimiçi kalabilmektedir. İnternet bağımlıları da çevrimiçi yaptıklarının içeriğini maskeleyerek, davranışın boyutlarını gizlemek adına her yola başvururlardır. Bireyin saplantılı davranışı, eylemin yokluğundan kaynaklanan sıkıntı ve gerginliğin artışıyla doğru orantıdadır. Örneğin alkolik bir birey sıkıntı hissettiğinde alkol alımına yönelirken, aşırı yeme bozukluğu olan birey yiyeceklere yönelir. İki örnekte de saplantılı davranış aracılığıyla sıkıntı ve gerilim azaltılır ve bu azalma bir sonraki davranışı

pekiştirir. Benzer olarak internet bağımlısı bir birey de çoğunlukla interneti sıkıntılarıyla başa çıkabilme amacıyla aslında bir kaçış yöntemi olarak kullanmaktadır (Young, 2004).

Yapılan araştırmalarda internet bağımlılığı belirtileri 3 grupta tanımlanabilmektedir. Bu belirtiler (Sally, 2006);

Davranışsal Etkiler;

- Tolerans: Kolay farkedilir şekilde gittikçe fazlalaşan miktarlarda internete bağlı kalma gereksinimi
- Planlanıldığından daha uzun süreli internette kalma ve internete daha sık giriş yapma
- İnternette yapılan aktivitelerde çok uzun zaman kalma
- Kullanım boyutlarıyla ilgili gerçekleri saklama
- İnternetle ilgili uzun zihinsel uğraşlar
- Sorunlardan kaçma yöntemi olarak kullanma
- Kişinin internet kullanımı nedeniyle psikolojik, fiziksel, mesleki ve toplumsal alanlarında sıkıntı yaşadığını farketmesine rağmen davranışını sürdürmesi

Fiziksel ve Ruhsal Etkiler;

- Geri Çekilme: İnternet aktivitelerinin sonuçlarından endişe duyma ve internetle ilgili saplantılı düşüncelerin olması
- İnternet etkinliklerini yönetme veya azaltma üzerine aralıksız istek duyma
- Kardiyak sistem, bellek ve dikkat, stres, baş ağrısı, kas ağrıları, kan basıncı, mide ve görme zayıflıklarıyla ilgili sorunlar
- Uyku problemleri, panik bozukluk, durgunluk ve öfke durumlarında artışlar

Sosyal Etki;

- İnternette geçirilen zaman nedeniyle serbest zaman, sosyal ve iş aktivitelerinin bırakılması
- Meslek alanında ortaya çıkan rekabet veya gerilim durumlarının ardından verimliliğin düşmesi
- Çalışılan günlerin uzaması, boş zamanların azalması

Bu belirtilere benzer nitelikte değerlendirmeler yapan Chou ve Hsiao (2000) bireylerde internet bağımlılığının düşünülebilmesi için belirli koşulların karşılanması gerektiğini söylemektedir. Bu koşullar sıralanacak olursa;

1. İnternetin bireylerin hayatlarının merkezinde ve düşüncelerinin bütününde baskın olarak görülüyorsa,
2. İnternet kullanımının bireyler için “reel dünyadan kaçış” gibi deneyimlere neden oluyorsa,
3. Bekledikleri etkiyi yaşayabilmek için internette çok uzun zaman geçirmeleri gerekiyorsa,

4. İnternette uzak kalmaları gerginlik yaratıyorsa,
5. İnternette harcadıkları zaman birey ve çevresi içerisinde ve başka çalışmalarına veya uykuya ayıracakları zaman ile çatışma yaratıyorsa,
6. İnternet etkinliklerini azaltmaya veya bitirmeye yönelik çabalarına rağmen etkinlik düzeyleri eski haline geri dönüyorsa, internet bağımlılığı düşünülebilir.

Literatürdeki yaygınlık araştırmaları, internet bağımlılarının yarısında farklı bir psikiyatrik bozukluk olabildiğini işaret etmektedir. Sıkça eşlik ettiği saptanan klinik durumlar; duygudurum bozuklukları, anksiyete bozuklukları, madde bağımlılığı, psikotik bozukluklar, depresyon ve distimi olarak belirlenmiştir. Bunun yanında bu bireylerin bir kısmının başka bağımlılıklara da sahip olabilecekleri ve bunların çoğunlukla patolojik kumar oynama, kompulsif alışveriş, piromani, kompulsif seks bağımlılığı olduğu belirtilmiştir. Bu gruptaki bireylerin narsistik, antisosyal, borderline kişilik örüntüleri de gösterebildikleri ve daha önceden madde bağımlılığı ya da dürtü kontrol bozukluğuna sahip olanların interneti daha patolojik boyutta kullanma eğilimi gösterdikleri belirtilmiştir (Arısoy, 2009).

Bu konuda araştırma yapanların bir kısmı ve bazı klinisyenler internet bağımlılığını bir hastalık olarak kabul ederek internet bağımlısı bireylere klinik yaklaşım içerisinde tedaviler uygulamış ve başarılı sonuçlar elde etmişlerdir (Köroğlu ve ark., 2006; Murali ve George, 2007; Odabaşıoğlu ve ark, 2007).

Ekinci'ye (2002) göre, günümüzde şehir hayatında kolayca inşa edilemeyen sosyal ilişkilerin internet vasıtasıyla daha zahmetsiz ve güvenli bir şekilde kurulabilmesi; bireylerin kendilerini kontrolsüz bir şekilde serbestçe ifade edebilmeleri; bazı yönlerini abartarak yansıtabilmeleri; internette bulunan paylaşım platformlarında farkedilmeden diğerlerini gözlemlene imkanlarının olması gibi etmenler bağımlılık haline gelmesinde interneti çekici kılan özellikler olarak görülmektedir (akt. Balcı ve gülnar, 2009).

İnternet, bağımlı bireyler tarafından sıklıkla etkileşim, hoşnut duygular yaşama ve eğlenme amaçlı kullanılmaktadır. Bu doğrultuda, internet kullanma süresi ve etkileşim amaçlı kullanımı ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koyan birçok çalışma olduğu görülmektedir (Yang ve Tung, 2004).

Sosyal etkileşime yönelik motivasyona ve davranışlara kişilik özelliklerinin etki ettiği belirtilmektedir (Levin ve Stokes, 1986). Literatürde internet bağımlılığı ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki bir merak konusu olmuş ve araştırılmıştır. Batıgün ve Kılıç'ın (2011) araştırmasında internet bağımlılığını yordayan kişilik özellikleri kapsamında düşük öz-kontrolün ve yüksek anksiyete, somatizasyon ve nörotizmin etkili olduğu saptanmıştır. Young ve Rodgers'ın (1998) internet bağımlılığının kişilik özellikleriyle ilişkisinin incelendiği araştırmasında ise asosyal yaşam şekline sahip bireylerde internet bağımlılığı riskinin yüksek

olduğu ve aynı zamanda bağımlı kişilerin kırılğan, naif ve özel hissetme eğilimlerinin olduğu sonuçları gözlenmiştir. Literatürde internet bağımlılığı ile kişilik özelliklerinin birlikte ele alındığı çalışmaların sonuçları göz önünde bulundurularak bu araştırmada Beck'in bilişsel kuramında yer alan sosyotropi ve otonomi kişilik özellikleri ile internet bağımlılığının ilişkisi yönünde merak oluşmuş ve incelenmek istenmiştir.

İlerleyen bölümlerde internet bağımlılığı ile ilişkili faktörler olduğu düşünülen sosyotropi-otonomi kişilik özelliklerine, duygu düzenleme güçlüğüne ve son olarak araştırma içerisinde genel bir sonuç olarak düşünülen yaşam doyumu kavramına değinilecektir.

2.2. Sosyotropik ve Otonomik Kişilik Özellikleri

Bu bölümde; kavram olarak kişilik ve kişilik özelliklerine, sosyotropik ve otonomik kişilik özelliklerini anlamaya yönelik kuramsal yaklaşıma ve son olarak sosyotropi, otonomi kavramları ve kişilik özelliklerine değinilecektir.

2.2.1. Kişilik

Kavram olarak kişilik, bireyin sosyal hayatının bir kısmı olarak yüzyıllardır dikkat çekmesine karşın bilimsel yönden gelişiminin 1930'lu yıllardaki sosyal bilimlerde içerisinde kişilik psikolojisinin diğerlerinden ayrı bir disiplin olarak görülmeye başlamasıyla alandaki yerini kazanmıştır (Mc Adams, 1997).

Psikologlar “Kişilik nedir?” sorusuna bir yanıt getiriyor olabilmelerine rağmen birbirinden farklı yönde ve üzerinde uzlaşamadıkları açıklamalar getirebilmişlerdir. Kişilik alanında çalışan psikologlar kişiliği nasıl açıklayacakları üzerine ve psikolojinin alt dalı olarak görülen bu alana dahil edilebilecek konular üzerine sonu olmayan tartışmalar yapmaktadırlar (Burger, 2006).

“İnsanlar arasında çok az farklılık vardır, ama esas önemli olan işte bu farklılıklardır.” Kişilik psikologlarının kişiliğe bakış açısını bu görüş özetlemektedir. Bu görüşe uygun olarak Gordon Allport, “İnsanın en ayırt edici özelliği onun bireyselliğidir. Onun gibi bir kişi dünyaya asla gelmemiştir ve bir daha da gelmeyecektir.” ifadesini kullanmıştır. Kişilik kuramcıları, bu alanda bilinçaltı mekanizmalar, öğrenme hikayeleri, bireylerin düşüncelerini düzenleme yöntemleri gibi farklı konular üzerinde durabilmektedirler (Burger, 2006).

Kişiliğin birçok tanımı vardır; Burger'a (2006) göre kişilik, iki bölüm üzerinden incelenebilen, bireyin ortaya koyduğu tutarlı davranış örüntüleri ve kişilik içi süreçlerden oluşmaktadır. İlk bölüm kişiliğin tutarlılığı olarak; tutarlı davranış örüntülerinin her zaman ve her durumda gözlemlenebilmesi demektir. Tanımın ikinci bölümündeki kişilik içi süreçler, his ve davranışlara etki eden ve kişiliğin içinde gelişen duygusal, dürtüsel ve düşünsel süreçleri kapsamaktadır. Kişilik psikologlarının büyük bir kısmı bu nedenle bilgi işleme yöntemleri,

depresyon, mutlu olma ve inkar etme gibi konularla ilgilendir. Örneğin bilişsel yaklaşıma göre kişilik psikologları, davranış örüntülerindeki değişiklikleri açıklayabilmek için bireylerin bilgiyi işleme yollarındaki farklılıklarını incelemektedir ve ilerleyen bölümlerde değinileceği gibi bilişsel yaklaşımın temsilcilerinden olan Beck sosyotropi ve otonomi kavramlarına ulaşırken depresyondaki çeşitli modellerden yararlanmışır.

Kişilikle ilgili sıkça karşımıza çıkan tanımlardan biri ise Feshbach'ındır. Feshbach'a göre kişilik, sosyal, kültürel ve fiziksel çevrelerin belirleyiciliğiyle ortaya çıkan özelliklerin tümü olarak ele alınmaktadır (akt. Özdevecioğlu, 2002).

Cüceloğlu'nun (1991) kişiliği, bireyin yakın ve uzak çevresiyle kurmuş olduğu, çevresindeki bireylerden farklılaştıran, tutarlı bir şekilde süregiden, kalıplaşmış bir ilişki şekli olarak tanımladığı görülmektedir. Bireyleri diğerlerinden ayıran en önemli etken kişilik olmuştur. Birey, kolay anlaşılabilir bir yapıda değildir. İnsanlar ve hatta toplumlar arasında düşünce, yaklaşım ve davranış farklılıklarının görülmesinin önüne geçilememektedir. İnsanın bireyselliği burada göze çarpmaktadır. Bireyselliği sağlayan özellikler "kişilik" olarak adlandırdığımız, bireyin kendisiyle ve çevresiyle, diğer bireylerden farklı ve kendine özel bir şekilde geliştirmiş olduğu ilişki örüntüleridir. Başka bir şekilde ifade edilecek olursa değişime uğramayan, tutarlılığını sürdüren belirgin özelliklerin toplamı kişiliktir (Bozgeyikli, 2001).

Kişiliğin bir tarafı, toplumdan etkilenmekte ve toplum içerisinde bireyin kendini konumlandırmasına dayanmaktadır. Bireyin toplum nezdinde nasıl olmak ve nasıl görünmek istediği, sahip olduğu gerçek ve sosyal yüzler, kişiliği etkilemektedir. Bu durumda kişilik kavramı, bireyin diğerleriyle kurduğu ilişkilerdeki reaksiyonu ve kendisini gösterme şeklini de içermektedir (Köknel, 1995).

Tutarlı davranış örüntülerinin ve kişiliğin içsel süreçlerinin kaynaklarının ne olduğu üzerinde birbirinden farklı kişilik kuramları öne sürülmüştür. Kişilik kuramcıları genel olarak insan kişiliğinin nasıl yapılandığını ve nasıl işlediğini gösteren kapsamlı bir model sunmuştur. Ortaya çıkan kişilik kuramlarının temelinde kişiliği açıklayan altı genel yaklaşımdan söz edilebilir. Bunlar biyolojik, insancıl, davranışsal/sosyal öğrenme, ayırıcı özellik, bilişsel ve psikanalitik yaklaşımlardır. Kuramlar kişinin kendine özel davranışlarının oluşmasında kişiliğin temelinde bulunan mekanizmaların payını açıklamaya çalışmaktadır. Kişiliği anlatmaya çalışan her bir yaklaşım bireyin kişiliğinin önemli bir boyutunu doğru bir şekilde belirler ve analiz eder. Örneğin psikanalitik yaklaşım, bireylerin bilinçaltı akıllarının, davranış tarzlarındaki belirgin farklılıkları açıkladığını söyler. Ayırıcı özellik yaklaşımı bireyi diğerlerinden ayıran özellikler boyutlarını oluşturan belirli kişilik özelliklerine sahip olduğunu öne sürerken, biyolojik yaklaşım bireysel farklılıkları kalıtıma ve fizyolojik süreçlere bağlı açıklar. Buna karşın insancıl yaklaşım, sorumluluk ve kendini onaylama duygusunu kişilik

farklılıklarının ana nedeni olarak görür. Davranışsal ve sosyal öğrenme yaklaşımı, tutarlı davranış örüntülerinin koşullanmanın ve bireyin oluşturduğu beklentilerin sonucu olduğunu düşünür. Bilişsel yaklaşım kuramcıları ise daha önce de ifade edildiği gibi davranış farklılıklarını açıklamada bireylerin bilgiyi işleme yöntemlerindeki ayrılıklarını inceler (Burger, 2006).

2.2.2. Kişilik Özellikleri

Kişilik özelliklerinin ne olduğu hakkında düşündüğümüz zaman, diğerlerinin duygu, biliş ve deneyimlerinden eylem temelinde kişilerarası ilişkilerimize yansıttıklarını kaynak olarak alabiliriz. Bu çerçevedeki kaynaklar incelendiği zaman insanları diğerlerinden ayıran veya birleştiren bir takım sıfatlar olduğu görülmektedir. İnsanları tanımak ve tanımlayabilmek ve onlarla ilişkilerimizi yönetebilmek için kişilik özelliklerini belirleyici bu sıfatlara ihtiyaç duyabilmekteyiz. Bu sıfatlar, yardımsever, içe dönük, dışa dönük, rekabetçi, neşeli, özgürlüğüne düşkün, azimli, tembel, çekingen, girişken gibi kişilik özellikleri olabilir.

Kişilik özelliklerinde bir sınıflandırılma yapılabilmesi için, yapılan çalışmalarda ilk olarak, dile yerleşmiş olan ve kişilik özelliklerini yansıtan sıfat ve sözcükler belirlenmiştir. Bu sıfatların araştırılması kişilik kavramını bütünüyle kapsamamakta, fakat bu yaklaşım dilin kullanılması sayesinde kişiliğin araştırılmasında geniş bir perspektif sağlamaktadır (Somer, 1998).

Kavram olarak kişilik, belirli bir durumda kişinin ne yapacağını yordamaya olanak sağlayan özelliklerine değinmektedir. Bu kavram, zaman içerisinde ve farklı ortamlarda tutarlılığı ortaya konmuş davranışsal ve bilişsel prototipleri temsil etmektedir (Cattell, 1964).

İnsan hayatında kişilik özelliklerinin anahtar olduğu birçok alanın varlığından söz edilebilmektedir. Kişilik özelliklerinin, bireyin kendine uygun mesleği seçebilmesi ve mesleki işlevselliğini sürdürebilmesi, travmatik bir olay karşısında nasıl baş edebildiği, sosyal yaşam alanı, özel ilgi alanlarını belirlemesi gibi konularda önemli bir role sahip olduğu ve bu alanları etkilediği görülmektedir.

2.2.3. Kişilik Kuramları

Sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerini tanımlamaya yönelik kişilik kuramı, sosyotropi-otonomi kavramları ve kişilik özelliklerinden söz edilecektir.

2.2.3.1. Bilişsel Kuramda Sosyotropi ve Otonomi

1960'larda Aaron Beck'in geliştirmiş olduğu bilişsel terapi yaklaşımının ortaya çıkışıyla, 1980'lerde davranışçı terapistlerin büyük bir kısmı yeni ortaya çıkan bu yaklaşımı kabul etmiştir (Türkçapar, 2008).

Bilişsel kuramda kişilik psikologları, duruma gösterilen tepkinin, durumun yorumlanma şekliyle bağlantılı olduğunu söyler (Dill ve ark., 1997; Zelli ve ark., 1996). Burger'a (2006) göre bilişsel kuram, kişilikteki farklılıkları bireylerin bilgi işleme yöntemlerindeki değişikliklere bağlar. Bu bilgiler doğrultusunda, olumsuz bir yaşantının bireye duygusal sıkıntı vermesi, bireyin yaşantıyı nasıl anlamlandırdığı ve yorumladığına bağlı olarak gelişmektedir.

Sosyotropi ve otonomi, Beck'in (1983) bilişsel kuramında sık sık söz ettiği ve kişinin psikolojik işlevselliği üzerinde baskın karakteristikler olarak tanımladığı, kişilik özellikleridir. Sosyotropi, onaylanma ihtiyacı ve bireyin diğerleriyle olan ilişkilerinde güvence alma isteğine yoğun biçimde gereksinim duymayla karakterize edilirken; otonomi kontrole ve kişisel başarı düzeyine verilen yüksek değerle karakterize olur.

2.2.3.2. Sosyotropi ve Sosyotropik Kişilik Özellikleri

Sosyotropi Beck'e (1983) göre, kişinin gereksinimlerini doyurma ve destek sağlayabilme adına diğerlerine yönelik geliştirdiği düşünce, tutum ve hedeflerini kapsayan karakteristiklerdir. Sosyotropi; bireyin inançlarının ve davranış örüntülerinin, doyum sağlamak için, çevresine karşı bağımlı, pasif, boyun eğici ve katılımcı davranışlarının birleşiminin olduğu bir görünümüdür. Sosyotropi bireylerde, diğerleriyle etkileşimlerinde gözlemlenen samimi, paylaşımcı, yardımsever, empatik, anlayışlı, kabullenici, bağımlı ve korumacı tutumlarıyla ayırte diledir (akt. Sato ve McCann, 2000).

Sosyotropi ve otonomi kişilik özelliklerinin, her bireyde farklı düzeylerde ve bir arada bulunabildiği varsayımı ile yola çıkıldığı ve sosyotropi ile otonominin kutupsal bir hale getirilmediği Kabakçı'nın (2001) çalışmasında, sosyotropi, bireyin çevresiyle olumlu etkileşim gerçekleştirebilme özelliğiyle tanımlanmaktadır.

Beck (1983) inançları, davranışsal eğilimleri ve tutumları içeren sosyotropi kavramını "diğerleriyle olumlu 'değiş tokuşa' yapılan yatırım" olarak tanımlamaktadır. Beck'e göre bu kişilik tarzına sahip bireyler destek ve doyum sağlamak için diğerlerinin geribildirimine yoğun ihtiyaç duymaktadırlar. Sosyotropi kabul edilme, yakınlık, anlaşılma, desteklenme ve yönlendirilme, takdir edilme, prestij ve statü sahibi olma gibi beklentilerle ilişkilidir. Bu tip bireylerin benlik saygısı diğerlerinden aldıkları desteğe oldukça bağımlıdır.

Sosyotropi özellikleri yüksek olan bireyler genellikle çevreleri içerisinde reddedilme endişesi duyabilirler ve bu nedenle çevreleriyle olan ilişkilerini kuvvetlendirmek ve güvenceye almak adına, onları memnun edici davranışlarda bulunabilirler. Dirençli olmadıkları için diğer kişiler tarafından kullanılmaları zor olmamaktadır. Ortak aktivitelerde bulunmaktan, başkalarıyla birlikte çalışmaktan ve başkalarına yardımcı olmaktan hoşlanırlar. Kişilerarası ilişkilerinde kabul görmeye ve ilişkilerinin düzgün işlemesine önem verirler

(Lynch ve ark., 2001). Sosyotropik kişilik özelliklerine sahip bireylerin onaylanma, ait hissetme gereksinimleri ve sosyal reddedilme endişelerinin genellikle savunmasızlık, depresyon ve psikopatolojilerle bağlantılı olan özellikler olduğu ileri sürülmüştür (Bieling ve ark., 2000). Bir yakınından yardım alan sosyotropik bireyler, ilişkinin iyi gittiği konusunda daha fazla endişe duymakta, diğer kişinin onayı konusunda daha duyarlı ve bağımlı hissettiğini belirtmektedir (Lynch ve ark., 2001).

Sosyotropik kişilik özellikleri yüksek olan bireylerde, sahip oldukları ait olma, sevilme ve onaylanma ihtiyaçları doğrultusunda, bu ihtiyaçları karşılayabilmek adına hayatlarının çeşitli alanlarındaki amaç ve planları bu yönde inşa ettiklerini ve inşa ettiklerinin kendi kontrolleri altında olmadığı için yıkıma açık ve kolay dağılıbilir bir sistem olduğundan söz edebiliriz.

Sosyotropik kişilik özelliklerini daha çok bulduran bireylerin mutlulukları ve verimli olmaları çalışma arkadaşlarının ve kendilerinden sorumlu idarecilerin kendilerini sevip, saymalarına, ve onlar tarafından onay görmelerine bağlıdır. Bu koşullar sağlanamazsa depresyon ve buna bağlı olarak başarısızlık risklerinin yükselmesi söz konusu olabilmektedir (Michael ve ark., 2001). Sosyotropi özellikleri yüksek olan bireylerin çevrelerinden onay almaları önemlidir ve olumlu kendilik imgelemlerini koruyabilmeleri çevrelerinden aldıkları onaylanmaya, çevreleri tarafından sevilip sayılmaya ve önemsenmeye bağlıdır (Gorski ve Young, 2002).

2.2.3.3. Otonomi ve Otonomik Kişilik Özellikleri

Beck (1983) otonomiye, “bağımsızlığı ve kişisel hakları sürdürmek ve arttırmak için yapılan yatırım” olarak tanımlamaktadır. Otonomi, kişinin kendi belirlediği biçimde davranabilmesine ve içsel bir kontrol odağına sahip olabilmesine olanak sağlayan işlevsel ve temel bir psikolojik ihtiyaç olarak nitelendirilmektedir (Deci ve Ryan, 1985). Otonom kişiler doyumu, amaçlarına ve bunlara yönelik faaliyetlerine yönelmekle sağlamaktadır. Seçme, hareket ve ifade özgürlüğü, kendi alanını koruma temel otonom ihtiyaçlardır. Otonom özellikleri yüksek olan kişiler çevre üzerindeki kontrollerini arttırmaya yönelik yatırımlar yapmaktadır (Beck, 1983).

Babadağ (2001) otonomiye, bireyin özgür düşünme ve davranma, kendi kararlarını verme ve eyleme geçirme yetisi olarak tanımlamıştır.

Şahin ve arkadaşları (1993) otonominin üç şekli olduğunu öne sürmüşlerdir;

- 1) Subjektif özgüven ve işlevsel otonomi (problemleri çözme becerisi gösterebilme),
- 2) Bireyin yaşamı üzerinde kontrol sağlayabilmesi ve gereksinimlerini karşılayabilmesi adına eyleme geçebilmesi,

3) Duygusal otonomi (kendini güvenceye alma ve diğerleri tarafından onaylanma gereksiniminin getirdiği baskıdan özerk olma).

Otonomik (özerk) kişilik özellikleri daha yüksek olan kişiler kişilerarası ilişkilerde uzak ve çekingen bir yapıda görünebilmektedirler. Kişilerarası ilişkilerinde daha az sıcak, samimi olma ve ilişkilerinde çatışma yaşama eğilimleri daha olası görünmektedir. Bu bireyler, başarıya endeksli ve kontrolü elinde tutmaya önem veren kişiler oldukları için diğerlerine yönelik savunmacı davranışlarda bulunabilirler (Lynch ve ark., 2001).

Otonomi bağımsızlığın, bireyselliğin, benlik kontrolünün, kişisel hedeflerine ulaşabilme başarısının, sorunlarına çözüm bulabilme yetisinin göstergesidir. Ancak bazı zamanlarda otonomik bireyler kişisel başarılarını ve kendilerinin biricikliğini biraz abartabilir, bedeni ve çevresi üzerinde normalden fazla kontrole sahip olmak isteyebilirler (Kolts ve ark., 2004).

Başka bir ifadeyle, yüksek otonomiye sahip bireylerin başarı ve kontrol alanlarında kendilerinden beklentileri oldukça yüksektir ve bağımsızlıklarını korumaya büyük önem verirler. Hedeflenen amaçlara ulaşmak bu bireyler için büyük önem taşımaktadır. Bu alanlarda kendi belirledikleri hedeflere ulaşamadıklarında kendiliğın eleştirilmesi, suçluluk, değersizlik duyguları ve depresif belirtiler ortaya çıkmaktadır (Beck, 1983; Robins ve ark., 1989; Blatt ve Zuroff, 1992). Sosyotrop bireylerden farklı olarak, otonom bireylerin kendi gereksinim ve hakları ön plandadır. Ayrıca bağımsızlığı kaybetme korkusuyla yakın kişilerarası ilişkilerde bağlanmadan kaçınırlar (Allen ve ark., 1996).

Sosyotropik ve otonomik kişilik kavramlarını geliştirenlerden biri olan Beck'e göre otonomik kişilik özellikleri taşıyan bireylerin yaşam doyumları, kişisel başarı düzeylerine, bireysel üstünlüklerine ve diğerleri üzerindeki hakimiyetlerine bağlıdır (Kolts ve ark., 2004).

2.2.3.4. Sosyotropi ve Otonomi

Bireyleri, aralarında sosyal ilişkiye ve başarıya endeksli olarak ayırma tabi tutan Beck, sosyal yönde endeksi olan bireyleri sosyotropik, başarıya endeksli bireyleri ise otonomik olarak tanımlamıştır (Kelleci ve Gölbaşı, 2004). Sosyotropik ve otonomik kişilik özelliklerini baz aldığımızda bu ayrımı, sevecen-soğuk, söz dinleyici-kontrolcü, boyun eğici- savunmacı, paylaşımcı-bireyselci, edilgen-girişken şeklinde devam ettirebiliriz.

Eğitim düzeyi, yaş, yaşanılan yer, cinsiyet ve ekonomik düzey, meslek alanıyla ilgili bilgiler, aile yapısı özellikleri, problem çözme becerileri gibi değişkenlerin sosyotropi kişilik özellikleriyle ilişkiye sahip olabileceği söylenmektedir (Kaya ve ark., 2006). Çeşitli araştırmaların verilerine baktığımız zaman, erkeklerin kadınlara göre daha fazla otonomik kişilik özelliğine sahip olduğu görülürken kadınların ise ağırlıklı olarak sosyotropik kişilik özelliğine sahip olduğunu görebilmekteyiz (Erözkan, 2004). Kadınlar diğerleri ile ilişki

halinde olmayı tercih ederlerken, erkekler daha bireyselci şekilde otonomik davranış göstermeye eğilimlidirler (Bacanlı ve ark., 2009).

Nietzel ve Harris'in (1990) belirttiğine göre birçok araştırmada, olumsuzluk yaratan sosyal yaşantılar ile yoğun sosyotropik gereksinimler arasındaki ilişkinin, kişisel başarısızlıkla yoğun otonomik gereksinimler arasındaki ilişkiden daha yüksek düzeyde olduğu ortaya koyulmuştur.

Bazı araştırmacılar tarafından, sosyotropik, otonomik kişilik yapılanmalarının kaynakları üzerinde araştırmalar yapılmış ve ebeveyn tutumları ve çocukluk yaşantılarının önemli etkenler olabileceği saptanmıştır. Kabakçı'nın (1997) aktardığına göre, McCranie ve Bass (1984) sosyotropik bireylerin, çocukluklarında, annelerinin dominant, kontrolcü, duygusal tepkilerinde stabil olmayan ve başarıdan çok, otoriteye itaat bekleyen kadınlar olabileceklerini öne sürmüşlerdir. Buna karşılık, yüksek otonomik insanların, çocukluklarıyla ilgili, babalarını dominant ve hem anne hem de babalarını kontrolcü, stabil olmayan duygusal tepkileri olan ve pasif itaatten çok başarı bekleyen bireyler olarak tanımlayacaklarını ileri sürmüşlerdir. Bu hipotezlerini üniversite öğrencileri ile test ettikleri çalışmalarında, hipotezlerinin bir kısmı doğrulanmıştır. Sosyotropide alınan yüksek puanların, kontrolcü, başarıdan çok otoriteye itaat bekleyen ve dominant anne algısıyla bağlantılı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Buna karşılık, otonomide alınan yüksek puanların, kontrolcü, duygusal tepkilerinde stabil olmayan ve pasif itaatten çok başarı bekleyen anne baba tutumuyla bağlantılı olduğunu bildirmişlerdir. Hipotezlerinin aksine, otonomi, babanın dominantlık özelliğiyle bağlantılı bulunmamıştır.

Whiffen ve Sasseville de (1991), Kabakçı'nın (1997) aktardığına göre, sosyotropik ve otonomik kişilik özelliklerinin yapılanmasında rol oynayabilecek ebeveyn tutumlarını ortaya çıkartmaya çalışmışlardır. Üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında, sosyotropi ile bağlantılı olabilecek bir ebeveyn tutumu belirlenememiştir. Ancak bazı tutumların otonomi ile bağlantılı olabileceği gösterilebilmiştir. Buna göre çocuklukta annenin başarıya önem vermesi, anne ve babanın çocuk üzerinde aşırı kontrolcü olmaları ve sadece erkek çocuklar için, babanın itaatle ilgili beklentilerinin otonomi ile bağlantılı olabileceği bildirilmiştir. Kompulsif olarak kendine yeten kişiler, diğer insanlardan ve yakın ilişkilerden kaçınmayı tercih ederler. Bolwby'e göre, yetişkinlikteki aşırı otonomi, erken çocukluk ilişkilerindeki engellenmelerin tekrar yaşanmasına karşı geliştirilen bir savunma veya aile içinde çocuğa yüklenen büyük sorumlulukların bir göstergesi olabilmektedir.

Bazı araştırmacılar ise sosyotropik ve otonomik kişilik yapılanmalarının çocukluk döneminde kazanıldığı ve değişmez özellikler olarak sonraki yaşlarda da gözlenebileceğini ileri sürmüş, ancak bu özelliklerin kazanılması ile ilgili genellenebilir sonuçlara

ulaşamamışlardır (Kabakçı, 1997). Sosyotropi ve otonomiye bilişsel kuram çerçevesinde tanımlayanlar ise, bu özelliklerin kazanılmasında geçmiş yaşantıların rolünü vurgulamak yerine içinde buldukları duruma göre, bireylerin farklılıklar gösterebileceğini ifade etmişlerdir (Beck ve ark., 2003; Sato ve McCann, 1998).

Beck'e (1983) göre yüksek sosyotropik ya da otonomik özellikler taşıyan bireyler, kendi ilgi alanlarına yönelik tehdit edici bir uyarana ya da kayıpla karşı karşıya kaldıklarında depresyona daha eğilimli bir hale gelmektedirler. Buna ek olarak, bireyin yaşamında önemli bir rolü olan kişinin kaybedilmesi sosyotropik bireylerde depresyona neden olabiliyorken, otonomlarda bu ihtimal daha düşük görülmektedir. Diğer yandan ise bir görevi yerine getirmede üstüste yaşanan başarısızlık durumu otonomik bireylerde, sosyotropik bireylere kıyasla depresyona daha çok yol açmaktadır.

2.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Bu bölümde; duygu düzenleme kavramının ve duygu düzenleme güçlüğüne ne olduğuna, sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri, yaşam doyumu ve internet bağımlılığı ile olan ilişkilerine değinilecektir.

2.3.1. Duygu Düzenleme Kavramı

Duyguların insan işlevselliği ve iyi oluşları üzerindeki önemli yeri bir çok bilimsel çalışmada farklı açılardan ele alınmıştır. Duygular, işlevselci yaklaşıma göre yaşanan sıkıntıların sonucu olarak ortaya çıkmaları nedeniyle işlevseldirler. Bireylerin iyi oluşları ve işlevselliklerini sürdürebilmeleri konusunda duygu düzenleme önem kazanmaktadır. Bu durumda duyguların işlevselliğinin önemi dışında uygun koşullarda ortaya çıkmadıkları zaman, yoğun ve uzun sürdüğünde, duruma uygun gelişmediğinde problemlili de olabilmektedir (Werner ve Gross, 2010).

Bireyler gündelik yaşamlarında her an duygusal bir uyarana karşı karşıya kalabilirler. Bu bireylerin bir kısmı duygusal bir uyarana karşı karşıya kaldıkları zaman dikkatlerini kolayca o uyarandan kaydırabilir fakat bir kısmı, uğraşlara rağmen dikkatlerini o uyarandan uzaklaştırılmaz ve o duyguyla başa çıkamazlar. Bu gibi durumlarda karşılaşılan duygularla başa çıkma işlemleri duygu düzenleme olarak adlandırılmaktadır (Koole, 2009). Calkins (2010) ise duygu düzenlemenin amaçlı veya amaçsız, bilinçli veya bilinçsiz yollarla ortaya çıkan bütün beceri, davranış ve stratejileri kapsadığını ve duyguların deneyimlenmesinde ve ifade edilmesinde etkili olduğunu belirtmiştir. Benzer biçimde Gross ve Thompson da (2007) duygu düzenlemenin kontrollü veya kontrolsüz, bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde gerçekleşebileceğini ve duygu deneyimleme ve ifade etme gibi süreçleri farklı yönlerde etkileyebileceğini belirtmiştir.

Gross (1998) duyguların ne zaman ve nasıl deneyimlendiği ve ifade edilme şekli gibi faktörlerin, olumlu ve olumsuz duyguların artmasında, azalmasında ve aynı düzeyde kalmasında belirgin bir rol oynadığını belirtmektedir. Bu ifadeye göre Gross (1998), duygu düzenleme kavramını, bireylerin hangi durumda hangi duyguya ne kadar süreyle sahip olacaklarını, bu duyguları ne şekilde deneyimleceklerini ve ne şekilde ifade edeceklerini belirleyen süreçler olarak tanımlamıştır. Duygu düzenleme araştırmacıları, hem negatif hem pozitif duyguların düzenlenebileceğini ve her iki duygu ifadesinin ve deneyimlerinin hedeflenebileceğini vurgulamışlardır.

Gross'un (2001, 1998b) geliştirmiş olduğu Duygu Düzenlemede Süreç Yönelimli Model literatürde büyük çapta kabul görmektedir. Modelde, duyguların oluşması uyarana ilişkin ipuçlarını değerlendirme ile başlamaktadır ve bu değerlendirme, uyarana yönelik uygun ya da uygunsuz davranış ya da psikolojik cevap verme sonucuna aracı olmaktadır. Gross duygu düzenleme ile ilgili geliştirdiği bu modelde 5 strateji belirtmektedir, bu beş stratejiden sadece biri ya da daha fazlası birlikte kullanılabilir ve farklı koşullarda uyumlu ya da uyumsuz olabilirler. Bu stratejiler [131,132];

- *Durum Seçimi (Situation Selection)*: Duygu ortaya çıkaracak bir duruma girme veya girmekten kaçınmaktır.
- *Durum Değişikliği (Situation Modification)*: Aktif bir uğraşı ile doğrudan durum değişikliği yaratarak, duygusal etkiyi azaltmaktır.
- *Dikkatin Odaklanması (Attentional Deployment)*: Durumun belirli bir noktasına odaklanmasıdır.
- *Bilişsel Değişiklik (Cognitive Change)*: Durumun anlamının yeniden değerlendirilmesi ve değiştirilmesidir.
- *Tepki Değişikliği (Response Modulation)*: Doğrudan psikolojik, deneyimsel ve davranışsal tepkiye etki eder ve tepki eğilimlerini değiştirmeye yöneliktir.

Gross'un bu modeline göre duygu düzenleme kavramı, duygusal tepkilere sebep olan davranış, his ve psikolojik tepkileri arttırmada, azaltmada ve sürdürmede kullanılan bilinçaltı ve bilinçli bütün stratejileri kapsamaktadır (Gross, 1998; Gross, 2001). Gross'un önermiş olduğu Duygu Düzenlemede Süreç Yönelimli Modeli, duygudan önce ortaya çıkan öncül-odaklı duygu düzenleme ve duygudan sonra ortaya çıkan tepki-odaklı duygu düzenleme olarak iki yönlü ayrılmıştır. Durum seçimi, durum değişimi, dikkatin odaklanması ve bilişsel değişiklik stratejileri öncül-odaklı duygu düzenleme, tepki değişikliği ise tepki-odaklı duygu düzenlemedir (Gross, 1998).

2.3.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygu düzenleme kavramında anlatıldığı üzere kişi duygularla başa çıkma işlemlerinde, duyguları deneyimleme ve ifade etme şeklinde uyumsuzluk ve yetersizlik yaşadığı zaman duygu düzenleme güçlüğü görülmektedir.

Linehan'a göre (1993) duygu düzenleme güçlüğü, duygusal yanıtları yetersiz düzeyde düzenlemenin, duygusal uyarana yönelik duyarlılığın y ksekliliğinin ve çoğunlukla yoğun ve uzun süren tepkilerin bir araya gelmesidir.

Gratz ve Roemer (2004) ise, bireyin duygularında farkındalık kazanamamasını, duygularını anlamlandıramaması ve kabul edememesini, olumsuz duygular karşısında dürtülerinin kontrolünde ve amaç odaklı davranışlarını gerçekleştirmede güçlük yaşamasını duygu düzenleme güçlüğü olarak tanımlamıştır. Gratz ve Roemer (2004) Duygu Düzenleme Güçlüğü  l eği'nin alt faktörlerini şu şekilde belirlemiştir;

- (a) Farkındalık: Duygusal yanıtlara yönelik farkındalığın olmaması
- (b) Açıklık: Duygusal yanıtların anlamlandırılmaması
- (c) Kabul etmeme: Duygusal yanıtların kabul edilmemesi
- (d) Stratejiler: Duygu düzenlemedeki uyumsal stratejilere erişimde yetersizlik
- (e) Dürtü: Rahatsızlık veren duygular karşısında dürtünün kontrolünde yaşanan zorluk
- (f) Amaçlar: Rahatsızlık veren duygular karşısında amaca odaklı davranışları gerçekleştirmede yaşanan zorluk

Bu tanımlardan anlaşılacağı üzere duygu düzenleme güçlüğü, duygusal uyarılara yanıt veririrken kullanılan uyumsal olmayan işlemlere atıfta bulunmaktadır. Bu çerçevede uyumsal olmayan bu işlemler; duygusal yanıtların kabul edilmemesini, olumsuz duygularla karşı karşıya kalındığında davranışların kontrolünde zorluk yaşanmasını ve duyguların veri edinme amacıyla işlevsel olarak kullanılması yönündeki güçlükleri kapsamaktadır. Uyumsal olmayan bu işlemlerin kullanımı duyguların yoğunluğundan bağımsız gelişmektedir. Bu nedenle duygu düzenleme güçlüğü kavramı, duyusall yoğunluk/reaktiflikte ayırılmakta ve varolan duygunun kontrolüne değil, duyguya verilen yanıtın kontrolüne önem vermektedir. Bu taraflıyla da bir mizaç özelliği olan duygusal hassasiyetten (emotional vulnerability) ayrılmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004). Gratz ve Roemer'ın (2004) yaptığı bu kavramsallaştırma Linehan'ın (1993) uyumsal duygu düzenleme işlemleri üzerinde bireyin duygudurumundan bağımsız olarak ortaya koyduğu davranışların rolüne yaptığı vurgu ve duygu düzenleme güçlüğü ile duygusal hassasiyet arasında yaptığı ayırım benzerlik göstermektedir.

Duygu düzenlemede yaşanan sıkıntılar, DSM-IV psikopatolojilerinin %75'inden fazlasını açıklar özelliktedir. Duygu düzenleyememe, duygudurum ve anksiyete bozukluklarında en göze çarpan özellik olarak bulunmuştur. Bunun yanı sıra borderline kişilik

örüntüleri, alkolün kötüye kullanımı ve post travmatik stres bozukluğu gibi sorunlar da sıklıkla görülmektedir. Duygu düzenlemede yaşanan güçlük, birçok psikopatolojinin temelinde bulunan neden olduğu için tedavide de önemli bir rolü olabilir (Werner ve Gross, 2010).

Yurt içi ve yurt dışı literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında zaman, duygu düzenleme güçlüğü, kişilik bozukluklarından ağırlıklı olarak borderline kişilik bozukluğu ve diğer psikopatolojilerden ağırlıklı olarak yeme bozuklukları, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu ve alkol ve madde kullanım bozukluklarıyla birlikte ele alındığı görülmektedir. Bunların yanında, birçok psikopatolojiyle ilişkili bulunan kendini yaralama davranışının da duygu düzenleme güçlüğü ile birlikte ele alınmış olduğu literatürde sıklıkla karşımıza çıkmaktadır.

Duyguları üzerinde yetersiz farkındalığı olan bireyler duygularını anlamada ve uygun yanıtları vermede güçlükler yaşayabilirler. Duygu düzenleme stratejilerinin uyumsuz olduğu zamanlarda birey işlevselliğinde bozulmalar yaşayabilir ve davranışsal bağımlılıklar gösterebilir. Bu durumda bireyin yaşam doyumunda ve öznel iyi oluşunda azalma olacağı düşünülebilmektedir. Bu bilgilere dayanarak duygu düzenleme güçlüğü, internet bağımlılığı, yaşam doyum ve sosyotropik, otonomik kişilik özellikleriyle olan ilişkileri ve bu ilişkilerde nasıl bir role sahip olduğu incelenecektir.

2.3.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Sosyotropik, Otonomik Kişilik Özellikleri

Literatür incelemesi sonucunda duygu düzenleme güçlüğü ve sosyotropik, otonomik kişilik özelliklerinin birlikte ele alındığı çalışmalara rastlanmamıştır. Bunun yanında kişilerarası ilişki tarzı, mizaç/karakter ve kişilik özellikleri ile birlikte ele alındığı belirli çalışmalara dayanarak sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri ve duygu düzenleme hakkında bir takım bilgilere varılabilmektedir.

Duyguların işlevselliğine yapılan vurguyla duyguların, kişinin diğerleriyle ilişki başlatma, ilişkiyi devam ettirme, kurulan ilişkide düzenlemeler yapabilme ve ilişkileri bitirmede farklı etkiler göstererek işlevsel bir görev taşıdığı düşünülmektedir (Campos ve ark., 1994). Duyguların diğerleriyle kurulan ilişkilerdeki görevi ve bunun yanında duygu düzenlemenin duygusal yanıtların psikolojik, davranışsal ve deneysel boyutlarını çeşitli yönlerden etkilemesi (Mauss ve ark., 2005), duygu düzenlemenin önemini gösterir nitelikte olabilir.

Bu bilgilere dayanarak, sosyotropik özellikleri yüksek olan bireylerin onaylanma ve sevilme ihtiyacı doğrultusunda kişilerarası ilişkilerinde bağımlı, edilgen ve söz dinleyici tutumları nedeniyle duygu düzenleme stratejilerini uyumsuz bir şekilde kullanamadıkları

düşünülebilir. Sosyotropik bireylerin diğerlerinden aldıkları desteğe yoğun ihtiyaç duymaları ve diğerleri tarafından reddedilme kaygıları ile bağlantılı depresyon, savunmasızlık ve psikopatolojilerin bireylerdeki duygu düzenleme güçlüğü'nün bir etkisi olduğu düşünülebilir. Duygu düzenleme güçlüğü yönünden sosyotropik bireyleri değerlendirdiğimiz zaman, diğerlerinin onayı konusunda daha duyarlı ve bağımlı hisseden bu bireylerin duygusal uyarılara yönelik duyarlılığının yüksekliğinden ve bu uyarılara verilen yanıtların yoğunluğu ve uzunluğu yönünden duygu düzenleyememenin ipuçlarını görebiliriz.

Otonomik bireyler duygu düzenleme güçlüğü yönünden değerlendirildiğinde ise, içsel kontrol odağına sahip olma, ihtiyaçların kişi tarafından giderilmesi için harekete geçebilme, onaylanma ihtiyacının oluşturduğu baskıdan bağımsız olma gibi özelliklerin duygu farkındalığının olması ve olumsuz duygular karşısında dürtülerin kontrolünde ve amaç odaklı davranışları gerçekleştirmede güçlük olmadığını düşündürebilir.

Öte yandan, otonomik bireylerin diğerlerine karşı daha az sevecen olma ve bağımsızlıklarını koruma isteğiyle yakın ilişkilerde bağlanmadan kaçınma, kişisel hedeflere ulaşma ve kontrolü kendi elinde tutma isteği gibi tutumlarıyla çatışmalara daha çok eğilim göstermeleri ve savunmacı yaklaşımları uyumsal duygu düzenleme stratejilerine erişimde güçlük yaşıyor olabileceklerini gösterebilir.

2.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve İnternet Bağımlılığı

Literatüre bakıldığında uyumsal olmayan duygu düzenleme becerilerinin davranışsal bağımlılıkları da kapsayan psikopatolojilerin gelişiminde ve sürdürülmesinde rol oynadığı (Taylor ve ark., 1997) ve duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin duygusal sıkıntılarında uzaklaşma ve olumsuz duygudurumlarından kaçma amaçlı davranışsal bağımlılıklarla daha çok uğraştıkları görülmektedir (Schreiber ve ark., 2012).

Bireylerin olumsuz duygulanımı kontrol altına alıp değiştirme konusunda yaşadıkları güçlük, duygusal öz-düzenlemelerine yardımcı olması yönünden davranış bağımlılıklarında bir uğraşı arayışına girmelerine yol açmaktadır. Bu bireyler davranışsal bağımlılıkları, duygularının yoğunluğu azaltmada yardımcı olarak kullanıyorlar (McDougall, 2011). Benzer şekilde Young da insanların internetle bağlantılarını olumlu duyguları arttırmak veya hoş olmayan duyguları azaltmak için kullandıklarını öne sürmüştür (Young ve Rodgers, 1998).

Yu, Kim ve Hay (2013) tarafından Seul, Kore'de 525 lise öğrencisiyle gerçekleştirilen çalışmada Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) kullanılarak duygu düzenleme ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki açıklanmaya çalışılmıştır. Çalışmanın sonucunda duygu düzenleme güçlüğü problemlili internet kullanımıyla oldukça belirgin bir şekilde ilişkili bulunmuştur. Araştırma aynı zamanda

ergenlerdeki duygu düzenleme güçlüğü'nün, ebevenylik davranışları ile problemlili internet kullanımı arasında mediatör işlevi gördüğünü göstermiştir.

Ülkemizde yapılan başka bir çalışmaya göre Akın (2014) tarafından problemlili internet kullanımının duygu düzenleme, aleksitimi ve dürtüsellik ile ilişkisini araştırmak amacıyla 100 lise, 105 üniversite öğrencisi olmak üzere 205 katılımcıyla İstanbul'da gerçekleştirilen çalışmanın sonuçları da aleksitimi ve dürtüsellik ile birlikte duygu düzenleme güçlüğü'nün internet bağımlılığının yordayıcıları olduğu ve duygu düzenlemenin aleksitimi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı bir işleve sahip olduğunu göstermiştir.

2.3.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Yaşam Doyumu

Duyguların insanın işlevselliği aracılığıyla iyi oluşları ve yaşam doyumlarındaki önemli rolü bir çok araştırmada ele alınmıştır. Literatüre bakıldığında yurt içi çalışmalarında yaşam doyumunu ile duygu düzenleme güçlüğü kavramlarının bir arada ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bunun yanında mutluluk, yaşam doyumunu, yaşam kalitesi, yaşam memnuniyeti ve öznel iyi oluş kavramlarının birbirine yakın ve birbirleri yerlerine de kullanılabilen kavramlar olduğuna önceki bölümlerde değindiğimiz üzere bu bölümdeki bilgiler öznel iyi oluş ve duygu düzenleme çerçevesinde ele alınacaktır. Bireylerin öznel iyi oluşları ve yaşam doyumları söz konusu olduğunda buna aracı olan işlevselliklerini sürdürdürebilmeleri açısından duygu düzenleme kavramı önem kazanmaktadır.

Diener'e (2000) göre bireyler olumlu ve nadir olarak olumsuz duygular içerisinde olduklarında, mutlu edici aktivitelerde bulunarak mutluluklarını ve öznel iyi oluşlarını arttırmaktadırlar. Dolayısıyla olumsuz duygular içerisinde olduklarında duygu düzenlemede güçlük yaşadıklarında ise öznel iyi oluşlarında ve yaşam doyumlarında azalma olacağı söylenebilir.

Duygu düzenleme, gündelik hayatın zor taraflarına adapte olabilmeye ve sağlıklı olmayla ilişkilidir. Bireylerin duygularını uygun bir şekilde düzenleyebilmesi, üst düzey başka bir hedefe ulaşmalarını etkileyerek öznel iyi oluşlarını koruma açısından önemlidir. Olumlu duygu ile olumsuz duygunun ortalama düzeyi duygusal iyi oluşun iki bileşenidir. Sonuç olarak bireyler, olumlu duygu ve olumsuz duyguyu düzenleme yoluyla öznel iyiliklerine etki edebilirler (Larsen ve Prizmic, 2004).

Özby ve diğerlerinin (2012) yapmış olduğu bir çalışmanın sonucunda, duygu düzenlemenin iyi oluşla anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Öte taraftan literatürde uygun olmayan duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ve duygu düzenlemede yaşanan güçlükler ile psikolojik sıkıntılar arasında anlamlı ilişkiler bulunan bir çok çalışma vardır (Aka, 2011; Ataman, 2011; Bilim, 2012; Duy ve Yıldız, 2013; Rugancı,

2008). Bu sonuçlara göre bireylerin öznel iyi oluşlarına ve yaşam doyumlarına, duyguları uygun düzenleyebilmenin katkıda bulunduğu söylenebilmektedir.

Son olarak Gross ve Munoz'a (1995) göre, duygu düzenleme gücü bireylerin yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkilemekte, diğerleriyle olan ilişkilerine ve çalışıp üretebilmelerine engel olabilmektedir; bu nedenle de bireylerin ruhsal iyi oluşlarında önemli bir sıkıntı haline gelmektedir.

2.4. Yaşam Doyumu

Bu bölümde; yaşam doyumu kavramına, yaşam doyumu ile ilişkili değişkenlere ve internet bağımlılığı ile olan ilişkisine değinilecektir.

2.4.1. Yaşam Doyumu Kavramı

İnsan yaşamı boyunca acı, keder, neşe, mutluluk gibi duygularla karşı karşıya kalmaktadır. Her birey yaşam kalitesini veya yaşam memnuniyetini arttırmak ve sürdürmek adına mutluluk verici durum veya koşulları aramakta ve bunlara yönelmektedir. Mutluluk, yaşam memnuniyeti, öznel iyi oluş gibi kavramlar birbirine yakın ve birbirleri yerine kullanılabilen kavramlardır. Bireyin kendi hayatı üzerine değerlendirmeler yapması ve bir sonuca varması, öznel iyi oluşu yansıtmaktadır (Myers ve Diener, 1995). Bireyin yaşamına ilişkin değerlendirmeler sonucu vardığı subjektif yargının 3 boyutu vardır. Bunlar; olumlu ve olumsuz duygulanım ve yaşam doyumudur (Diener, 1984). Olumlu ve olumsuz duygulanım boyutları yapının duygusal yönü ile ilişkiliyken yaşam doyumu bilişsel-yargısal yönü ile ilişkilidir (Kammann ve Flett, 1983; Kozman ve Stones, 1980). Bireyler hoşnut edici ve nadir olarak hoşnut edici olmayan duygular içerisinde olduklarında, ilgi çekici aktivitelerde bulunarak yaşamlarında mutlu olduklarında öznel iyi oluşları artmaktadır (Diener, 2000).

Yaşam doyumu kavramı ilk olarak 1961 yılında Neugarten tarafından kullanılarak literatüre kazandırılmış ve bireyin kendisine ve yaşamına yönelik gerçekleşmesini arzu ettikleriyle sahip olduklarının kıyaslanması üzerine ortaya çıkan kavram ya da sonuç olarak tanımlanmıştır.

Yaşam doyumu; kişinin o an içinde bulunduğu yaşamından aldığı doyum, geçmişinden aldığı doyum, gelecekte alacağı doyum, yaşamını değiştirme isteği ve yaşamı hakkındaki subjektif düşüncelerini içermektedir. Bireyin benliğiyle ilgili, aile, sağlık, iş, para ve boş zaman alanları yaşam doyumuyla ilgili alanlar olarak kabul edilir (Diener ve Lucas, 1999). Dikmen (1995) ise, yaşam doyumunu; iş alanı ve bu alan dışında kalan boş zamana yönelik gösterdiği tutum ve duygusal yanıtlar olarak tanımlamıştır. Başka bir ifadeye göre de, yaşam doyumu; günlük işlerde olumlu duygunun olumsuz duyguya egemen olması olarak ifade edilir (Vara, 1999; Özgen, 2012).

Yaşam doyumunun tanımı temel aldığı yaklaşıma göre farklılık göstermektedir. Veenhoven (1996), yaşam doyumunun kişinin bütün yaşam alanlarının kalitesinin olumlu yönde artması olarak ele almıştır. Christopher'a (1999) göre ise bireyin kaliteli yaşam ölçütlerinin kendi yaşamında görülebilmesi ve bunların değerlendirmesinin yapılmasıdır. Birçok araştırmada karşılaşıldığı üzere yaşam doyumunu, bilişsel yaklaşımda, kişinin yaşam koşullarının olması gerekenlere uygunluğuna bakılması ve değerlendirme yapılmasıyla ortaya çıkan bilişsel yargı olarak tanımlanmaktadır (Diener ve ark., 1985).

Yaşam doyumunu düzeyini, bireyin arzu ettikleri ile sahip olduklarının uyumu veya uyumsuzluğu belirlemektedir. Uyum ne kadar yüksek ise yaşamdan alınan doyum da o kadar yüksek görülmektedir (Diener ve ark., 2003).

Yaşam doyumunun araştırıldığı çalışmalarda cinsiyet, uyruk ve ekonomik düzey gibi verilerin yaşam doyumunu üzerinde çok kısıtlı yada hiç bir etkisi olmadığı, fakat yakın ilişki özellikleri, bireysel yatkınlıklar, kültür ve benzeri değişkenlerin yaşam doyumunu üzerine daha çok bilgi verdiği bulguları elde edilmiştir (Myers ve Diener, 1995). Ancak bazı araştırma bulgularına göre ise, yaşam doyumunu bireyin ekonomik düzeyi ve aylık geliriyle yakından ilişkili bulunmuştur. Hem diğer kültürlerdeki sosyoekonomik düzeylerin (Chow, 2005), hem de bizim ülkemizde sahip olunan sosyoekonomik düzeyin (Tuzgol Dost, 2007) yaşam doyumunu ile ilişkili olduğu bilgisini ortaya koyan araştırmalar da bulunmaktadır.

Çeçen'in (2008), üniversite öğrencilerine uyguladığı çalışmada benlik saygısının yüksekliğinin yaşam doyumunda artış sağladığı ve benlik saygısının yaşam doyumunun yordayıcısı olduğu sonucuna varılmıştır.

Öz-belirleme yaklaşımının vurguladığı kavramlardan öznel iyi oluş, yaşam doyumunu kavramını da kapsamaktadır. Bu yaklaşım bireylerin nelerle motive oldukları ve nelerin geliştirdiğiyle ilgilenmekte ve iyi oluşa bağlı mutluluk ve fonksiyonelliğe önem vermektedir (Deci ve Ryan, 2008). İyi oluş bu yaklaşımda bağlılığı, açıklığı ve sağlıklı bir işlevselliği kapsamaktadır. Kuram, iyi oluşun belirli özelliklere bağlı olduğunu ve bu özelliklerin de bağımsızlık, yeterlilik ve ilişkilere sahip olma gereksinimlerinin doyurulmasıyla orantılı olduğunu ileri sürmektedir. Bireylerin bu gereksinimleri desteklenmediğinde işlevsellikleri dolayısıyla öznel iyi oluşları düşebilmektedir (Deci ve Ryan, 2011). Öznel iyilikle ilişkili bu değişkenlerin incelendiği araştırmalar kişilerin iyi oluşlarının bağımsızlık, yeterlilik ve ilişkilere sahip olma gereksinimlerinin karşılanmasından yüksek düzeyde etkilendiğini göstermektedir (Ryan ve ark., 2010).

Yaşam doyumunu elde etmede hangi kişilik özelliklerinin etkili olduğu konusunda literatürde özellikle Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin incelendiği görülmektedir. Beş faktör kişilik özelliklerinden özenlilik, dışa dönüklük, yumuşak huyluluk ve duygusal denge

özellikleri yaşam doyumuyla pozitif yönde ilişkide ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak görülmektedir. Nevrotizm boyutu ise yaşam doyumunu ile olumsuz yönde bir ilişki göstermektedir (Eryılmaz, 2010). Ayrıca araştırmaların gösterdiğine göre neşelilik ve meraklı olma da yaşam doyumunu belirleyicileridir (Kashdan ve Steger, 2007).

2.4.3. Yaşam Doyumu ve İnternet Bağımlılığı

Literatürde yaşam doyumunun internet bağımlılığı ile ilişkisi üzerine yapılmış az sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalar internet bağımlılığı ve yaşam doyumunu arasında negatif yönde bir ilişkinin varlığını göstermektedir (Caplan, 2005; Ko ve ark., 2005, 2007; Batıgün ve Kılıç, 2011; Wang ve ark., 2008). İnternet bağımlılığı yüksek olan bireylerin yaşam doyumlarının az, internet bağımlılığı olmayan bireylerin ise yaşam doyumlarının yüksek olduğunu söyleyebiliriz.

Wang ve arkadaşlarına (2008) göre internet başında uzun süre vakit geçirmek, kişilerarası ilişkilerinde bozulmaya ve akademik anlamda başarısızlığa yol açabilmektedir. Aşırı internet kullanımı kişi için sorunlarla yüzleşmemek adına bir kaçış yoluna dönüşerek kişilerin yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir.

Stepanikova, Nie ve He'nin (2010) araştırmasına göre ise internet başında geçirilen zamanın çoğalmasıyla yalnızlığın arttığı ve buna bağlı olarak yaşam doyumunun düştüğü görülmüştür. Çelik ve Odacı'nın (2013) yaptığı araştırma da internet bağımlılığının yaşam doyumunun düşmesine neden olduğunu destekler niteliktedir.

Werner ve Gross'un (2010) ifadesine göre duygu düzenleme güçlüğü'nün birçok psikopatolojinin temelinde bulunması ve tedavilerinde de rol oynayabilmesi nedeniyle internet bağımlılığıyla olan ilişkisi ile de merak uyandırmıştır. İnternet kullanımının sınırlandırılmasıyla bireylerin işlevselliklerinin korunması açısından ilişkili olabileceği düşünülen bu değişkenlerin incelenmesine ihtiyaç duyulmuş ve internet bağımlılığıyla ilgili farklı bakış açıları elde edilmesi amaçlanmıştır. Özetle, günümüz insanında en göze çarpan davranışsal bağımlılıklardan biri haline gelen internet bağımlılığı ile sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri ve bireylerdeki duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiye duyulan merak bu araştırmanın çıkış noktasını oluşturmuştur.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde, örneklem bilgileri, kullanılan veri toplama araçlarının psikometrik özellikleri, verileri toplama yöntemi ve analizine ilişkin bilgiler paylaşılacaktır.

3.1. Örneklem

Araştırmanın örneklemini gönüllük esasına dayalı olarak anket envanterine katılmayı kabul eden 20.05.2016-01.11.2016 tarihleri arasında internet aracılığıyla elde edilen ve 185'i kadın 337'si erkek olmak üzere toplam 522 katılımcıdan oluşmaktadır.

3.2. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama araçları olarak Sosyo-Demografik Veri Formu, Sosyotropi-Otonomi Ölçeği (SOSOTÖ), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ), İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) bölümlerinden oluşan toplam beş bölüm içeren bir anket envanteri kullanılmıştır. Katılımcılara ankete başlamadan önce çalışmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olması nedeniyle Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (Ek A) sunulmuştur. Bu formda şartları okuyup kabul eden katılımcılar ankete devam edebilmiştir.

3.2.1. Sosyo-Demografik Veri Formu (Ek B)

Araştırmacı tarafından hazırlanan sosyo-demografik veri formu sosyo-demografik özelliklere yönelik yedi, internet kullanım özelliklerine yönelik dört ve anket envanterinin güvenilirliğini arttırmaya yönelik kullanılan iki tuzak soruyla birlikte toplam 13 sorudan oluşmaktadır. Sosyo-demografik veriler, cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, meslek ve aylık gelir sorularından oluşmaktadır. İnternet kullanım özelliklerine yönelik veriler ise, internet kullanma süresi, internete her girildiğinde harcanılan ortalama süre, günlük internet kullanım süresi, interneti en sık kullanma amacı sorularından oluşmaktadır.

3.2.2. Sosyotropi-Otonomi Ölçeği (SOSOTÖ) (Ek C)

Beck ve arkadaşlarının 1983 yılında geliştirdiği Sosyotropi-Otonomi Ölçeğinin orjinal adı “Sociotropy-Autonomy Scale-SAS” olarak geçmektedir. Ölçek bireylerin diğerlerine bağımlı olma ve diğerlerinden bağımsız olma özelliklerini ölçmektedir (Beck ve ark., 1983).

Ölçek sosyotropi ve otonomi boyutlarını ölçme amacıyla 30’ar madde olmak üzere toplam iki alt boyut ve 60 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 5’li likert tipi ölçek üzerinden değerlendirilmektedir. Sosyotropik kişilik özellikleri (1) Onaylanmama kaygısı, (2) Ayrılık Kaygısı ve (3) Başkalarını Memnun Etme olmak üzere üç alt faktörden oluşmaktadır. Otonomik kişilik özellikleri ise (1) Kişisel Başarı, (2) Özgürlük ve (3) Yalnızlıktan Hoşlanma olmak üzere üç alt faktörden oluşmaktadır. Bir alt boyuttan (30 maddeden) elde edilebilecek en yüksek puan 120’dir. Yüksek puanlar sosyotropi alt testinde yüksek sosyotropik kişilik özelliklerine işaret eder. Sosyotropi alt boyutundan elde edilen yüksek puanlar yüksek sosyotropik kişilik özelliklerini, otonomi alt boyutundan elde edilen yüksek puanlar ise yüksek otonomik kişilik özelliklerini göstermektedir (Beck ve ark., 1983).

Ölçek, sosyotropik ve otonomik kişilik özelliklerini ölçmeye yönelik oluşturulmuş ve ölçeğin güvenilirliğinin yüksek olduğu bulunmuştur. Sosyotropi boyutu 0,89 ile 0,94, otonomi boyutu ise 0,83 ile 0,95 aralığında bulunmaktadır. Ölçüt geçerliliği hesaplamasında farklı araştırmalarda Beck Depresyon Ölçeği ile sosyotropi boyutu arasındaki korelasyon katsayısı, 0,01 ile 0,60 aralığında, otonomi boyutu ile 0,01 ve 0,28 aralığında bulunduğu gözlenmiştir (Şahin ve ark., 1993).

Ölçeğin Türkçe’ye uyarlılığı Şahin ve Ulusoy tarafından 1993 yılında gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe’ye çevrilmesinin ardından güvenilirlik ve geçerlilikleri yapılmıştır. Ülkemizdeki araştırmalarda ölçeğin iç tutarlılık katsayısı sosyotropide 0,70 – 0,83 aralığında, otonomide 0,81 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerliliğine yönelik yapılan araştırmalar sosyotropi alt boyutunun hastaları normal gruplardan ayırt ettiği ve depresyonla daha yakından ilişkide olduğunu göstermiştir. Otonomi alt boyutunun ise hastaları normal gruplardan ayırt edemediği saptanmıştır (Şahin ve ark., 1993).

3.2.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) (Ek D)

DDGÖ 2004 yılında Gratz ve Roemer tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin orjinal adı “Difficulties in Emotion Regulation Scale-DERS” olarak geçmektedir (Gratz ve Roemer, 2004).

Ölçek 5 aralıklı likert tipi üzerinden değerlendiren bir ölçek olup 36 maddeden oluşmaktadır. 1; hemen hemen hiç ile 5; hemen hemen her zaman aralığında yanıtlanmaktadır

ve ölçekte 36 madde bulunmaktadır. DDGÖ; duygusal yanıtlara ilişkin farkındalığın olmamasını gösteren “Farkındalık”, duygusal yanıtların anlaşılmasını gösteren “Açıklık”, duygusal yanıtların kabul edilmemesini gösteren “Kabul Etmeme”, etkili ve uyumsal duygu düzenleme stratejilerine kısıtlı erişimi gösteren “Stratejiler”, olumsuz duyguların deneyimlenmesi sırasında dürtülerin kontrolünde zorluk yaşamayı gösteren “Dürtü” ve olumsuz duyguların deneyimlenmesi sırasında amaca odaklı davranışlarda bulunmada zorluk yaşamayı gösteren “Amaçlar” olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004).

Ölçeğin orjinal formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında Cronbach Alfa iç tutarlılığının 0,93 olduğu, alt boyut iç tutarlılıklarının 0,88 – 0,89 aralığında değiştiği, test-tekrar test güvenirlik katsayısının ise 0,88 olduğu görülmektedir (Gratz ve Roemer, 2004).

Ölçeğin Türkçe’ye uyarlılığı Rugancı tarafından 2008 yılında gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin orjinalindeki 10. maddenin ölçeğin tümüyle çok düşük korelasyona ($r = .06$) sahip olması nedeniyle ölçekten çıkarılmış ve yerine aynı içeriğe ifade eden farklı bir madde eklenmiştir. Böylelikle, faktör sayısı ve yapısı orjinal formula aynı tutularak yapı geçerliği korunmuştur. Yapılan çalışma sonucunda Cronbach Alfa iç tutarlığı 0,94 olarak bildirilmiştir. DDGÖ alt boyutlarının iç tutarlığının 0,90 ile 0,75 aralığında değiştiği, test-tekrar test güvenirliği katsayısının 0,83 ve Gutmann yarıya bölme güvenirlik katsayısının 0,95 olduğu tespit edilmiştir. DDGÖ’den elde edilen yüksek puanlar, duygu düzenleme gücünü ifade etmektedir (Rugancı, 2008).

3.2.4. İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) (Ek E)

İBÖ 2001 yılında Hahn ve Jerusalem tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin orjinal adı “Skala zur Erfassung der Internetsucht” olarak geçmektedir. Ölçek her biri 4 soruluk 5 faktör olmak üzere toplam 20 maddeden oluşmaktadır (Şahin ve Korkmaz, 2011).

“Kontrol Kaybı” faktörünün iç tutarlılığı (Cronbach Alfa) 0,82, “Vazgeçme Belirtileri” faktörünün iç tutarlılığı 0,83, “Bağımlılıkta Süre Artışı” faktörünün iç tutarlılığı 0,81, “Çalışma ve Verimlilikte Olumsuz Sonuç” olarak isimlendirilen dördüncü faktörün iç tutarlılık katsayısı 0,83 ve “Sosyal İlişkilerde Olumsuz Sonuçlar” faktörünün iç tutarlılığı ise 0,82’dir. Ölçeğin toplam iç tutarlılığı ise 0,93 olarak bulunmuştur (Şahin ve Korkmaz, 2011).

Ölçeğin Türkçe’ye uyarlılığı Şahin ve Korkmaz tarafından 2011 yılında gerçekleştirilmiştir. Ölçek, Türkçe’ye uyarlılığı ve geçerlik-güvenirlik çalışması sonucunda, 5 aralıklı likert tipi üzerinden değerlendiren 19 madde ve 3 alt boyuttan oluştuğu bulunmuştur. Ölçeğin tümünden en fazla 95, en düşük 19 puan alınabilmektedir. Ölçekten elde edilen puan arttıkça bağımlılık düzeyinin arttığı kabul edilmektedir. İBÖ’nin alt boyutları; “Kontrol

Kayıbı”, “Daha Fazla Online Kalma İsteği” ve “Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk” olarak belirtilmektedir (Şahin ve Korkmaz, 2011).

“Kontrol Kaybı” alt boyutu, bireyin internet kullanımındaki ölçsüz tutumdan vazgeçmekte yaşadığı zorluğun sonucunda sıkıntılar yaşamasını ifade eder. “Daha Fazla Online Kalma İsteği” alt boyutu, internet başında tüketilen süreyi gösterir ve geçirilen zamanın ilk zamanlarla kıyaslandığında belirgin bir şekilde artmış olduğunu ortaya koyar. “Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk” alt boyutu ise, aşırı boyutlardaki internet kullanımının bireyin diğerleri ile ilişkilerinde ortaya çıkan sorunları ifade eder (Şahin ve Korkmaz, 2011).

İBÖ'nin Cronbach Alfa güvenilirliği 0,858; Spearman Brown test değerleri 0,767; Guttman Split-Half test değeri ise 0,765 olarak bulunmuştur. Bu değerler İBÖ'nin güvenilir ölçümler yapabildiğini göstermektedir. Yapılan çalışma İBÖ'nin, ülkemizde de bireylerin internet bağımlılık düzeylerinin tespit edilmesinde geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermiştir (Şahin ve Korkmaz, 2011).

3.2.5. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) (Ek F)

YDÖ, Diener, Griffin, Larsen ve Emmons tarafından 1985 yılında, bireylerin yaşamlarından aldıkları doyumun öznel değerlendirmesini yapabilmeleri amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin orjinal adı “The Satisfaction with Life Scale-SWLS” olarak geçmektedir. 7 aralıklı likert tipi olan ölçek toplam 5 maddeden oluşmakta ve ölçeğinden tamamından en az 5, en fazla 35 puan alınabilmektedir. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar yaşam doyumunun yükseliğine işaret etmektedir (Diener ve ark., 1985).

Ölçeğin orjinalinde güvenilirlik katsayısı Cronbach Alfa 0.87 olarak bulunmuşken, 1991 yılında Türkçe'ye uyarlılığını gerçekleştiren Köker tarafından güvenilirlik katsayısı Cronbach Alfa 0,85 olarak bulunmuştur (Köker, 1991).

3.3. İşlem

Araştırmada veri toplama yöntemi olarak basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Buna göre araştırma anketleri, 2016 yılının Mayıs ve Kasım ayları arasında bizzat interneti kullanan kişiler tarafından, internet kullanımı sırasında doldurulması için, www.surveey.com aracılığı ile internet ortamında uygulanmıştır. Araştırmaya gönüllülük esasına dayalı olarak 522 kişi katılmış ve anket çalışmalarını eksiksiz bir şekilde doldurmuşlardır.

3.4. İstatistiksel Analiz

Araştırmada nonparametrik verilerin tanımlanmasında frekans analizi, ölçüm verilerinin tanımlanmasında ise ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Ölçek ortalamalarının fark analizlerinden önce, ortalama dağılımlarının normallik testi için

Kolmogorov Smirnov testi yapılmıştır. Ölçek ortalamaları normal dağılıma uyan parametrelerin, ikili gruplar arasındaki farkı için Bağımsız Örneklem T-Testi, ikiden fazla gruplar arasındaki farkı için ise One Way ANOVA testi kullanılmıştır. Ölçek ortalamaları normal dağılıma uymayan parametrelerin ise ikili gruplar arasındaki farkı için Mann Whitney-U, ikiden fazla gruplar arasındaki farkı için ise Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır. Korelasyon analizi için nonparametrik verilerin analizinde kullanılan Spearman's rho analizi kullanılmıştır. Tüm analizler SPSS 17.0 for Windows paket programında, %95 güven aralığında gerçekleştirilmiştir.

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Bu bölümde, katılımcılardan elde edilen demografik verilere ve değişkenlere göre yapılan istatistiksel analiz sonuçları verilecektir.

4.1. Örneklem Özellikleri

Araştırma örnekleminin özellikleri, sosyo-demografik özellikler ve internet kullanım özellikleri olmak üzere iki başlık altında incelenmiştir.

4.1.1. Sosyo-Demografik Özellikler

Çalışmanın örneklemini, 185'i (%35,4) kadın ve 337'si (%64,6) erkek olmak üzere 522 kişiden oluşmuştur. Tüm örneklemin yaş ortalaması $39,62 \pm 11,79$ olup 18-56 aralığında değişmektedir. Kadınların yaş ortalaması $36,66 \pm 10,98$, erkeklerin yaş ortalaması ise $41,25 \pm 11,92$ olarak bulunmuştur. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri Tablo 4.1'de sunulmuştur.

Tablo 4.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

<i>Yaş ortalaması (yıl)</i>	39,62±11,79 (18-56)	
	Kişi sayısı (n)	Yüzde (%)
<i>Cinsiyet</i>		
Kadın	185	35,4
Erkek	337	64,6
<i>Medeni durum</i>		
Halen evli	323	61,9
Halen evli değil	199	38,1
<i>Eğitim</i>		
Lise ve altı	62	11,9
Lisans	330	63,2
Lisansüstü	130	24,9
<i>Çalışma durumu</i>		
Çalışıyor	360	69,0
Çalışmıyor	162	31,0
<i>Aylık gelir</i>		
1300 TL ve altı	134	25,7
1300 TL üzeri	388	74,3

Katılımcıların 323'ü (%61,9) halen evli bireyler olup 199'u (%38,1) evli değildir (163'ü bekar, 36'sı boşanmış olup iki alt gruptaki sayıların düşük olması nedeniyle tek grupta birleştirilmiştir). Toplam 62 katılımcı (%11,9) lise ve altı, 330 katılımcı (%63,2) üniversite ve 130 katılımcı (%24,9) ise lisansüstü eğitim sahibidir. Katılımcılardan 360'ı (%69,0) çalışmakta ve 162'si (%31,0) ise çalışmamakta olduklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların 134'ü (%25,7) 1300 TL ve altında aylık gelire, 388'i (%74,3) ise 1300 TL ve üzeri aylık gelire sahiptir (3000 TL ve üzeri gelire sahip katılımcı sayısının 27 olması nedeniyle 1300-3000 TL arası aylık gelire sahip olan grupla birleştirilmiştir).

4.1.2. İnternet Kullanım Özellikleri

Katılımcıların internet kullanım özelliklerine göre dağılımı Tablo 4.2'de verilmiştir.

Tablo 4.2. Katılımcıların İnternet Kullanım Özelliklerine Göre Dağılımı

	Kişi sayısı (n)	Yüzde (%)
<i>İnternet kullanım süresi</i>		
1-10 yıl	276	52,9
10-15 yıl	246	47,1
<i>İnternette kalma süresi</i>		
0-120 dk	348	66,7
121 dk ve üzeri	174	33,3
<i>Günlük internette geçirilen süre</i>		
3-6 saat	217	41,6
7-10 saat	167	32,0
11 saat ve üzeri	138	26,4
<i>İnterneti temel kullanma amacı</i>		
Sosyal medya	328	62,8
Diğer amaçlar	194	37,2

Katılımcıların 276'sının (%52,9) 1-10 yıl arası, 246'sının (%47,1) ise 10-15 yıl arası internet kullandığı görülmektedir (interneti 1-5 yıl arası kullananların sayısının 42 olması nedeniyle interneti 5-10 yıl arası kullanan 234 kişi ile tek grupta birleştirilmiştir). Katılımcıların 348'i (%66,7) 0-120 dk arasında internette kalmakta 174'ü (%33,3) ise 121 dk ve üzerinde internette kalmaktadır (0-60 dk arası internette kalan grupta 29 katılımcı olması nedeniyle 61-120 dk arasında kalan 319 kişi ile tek grupta birleştirilmiştir). Katılımcıların 217'si (%41,6) 3-6 saat, 167'si (%32,0) 7-10 saat ve 138'i (%26,4) ise 11 saat ve üzerinde bir

süreyi günlük olarak internette geçirmektedir. Kullanım amaçları incelendiğinde, 328 (%62,8) katılımcının sosyal medya takibi, 194 (%37,2) katılımcının ise diğer amaçlar için interneti kullandığı görülmektedir (gündemi takip etme amacıyla 39, e-posta amacıyla 54, video/film/müzik amacıyla 101 katılımcı olup her bir alt gruptaki sayıların düşük olması nedeniyle birleştirilerek diğer kullanım amaçları altında ele alınmıştır).

4.2. Araştırma Değişkenlerinin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Araştırmanın bu bölümünde ölçek ortalamalarına ve standart sapma değerlerine yer verilmiştir. İlk olarak SOSOTÖ toplam puanları ile alt boyutlarının ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.3'te verilmiştir.

Tablo 4.3. SOSOTÖ Toplam Puan ve Alt Boyutların Ortalama ve Standart Sapma Değerleri (n=522)

	Puan ortalaması	Puan aralığı
Sosyotropi Toplam	58,17±18,28	17-112
Sosyotropi Onaylanmama Kaygısı	16,50±7,24	0-39
Sosyotropi Ayrılık Kaygısı	27,04±9,24	4-51
Sosyotropi Başkalarını Memnun Etme	14,63±4,32	1-28
Otonomi Toplam	76,78±16,80	26-116
Otonomi Kişisel Başarı	32,95±7,30	8-48
Otonomi Özgürlük	29,16±7,35	9-47
Otonomi Yalnızlıktan Hoşlanma	14,67±4,59	4-24
SOSOTÖ: Sosyotropi-Otonomi Ölçeği		

DDGÖ toplam puanı ile alt boyutlarının ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.4'te verilmiştir.

Tablo 4.4. DDGÖ Toplam Puan ve Alt Boyutların Ortalama ve Standart Sapma Değerleri (n=522)

	Puan ortalaması	Puan aralığı
Toplam	81,06±20,74	37-150
Farkındalık	14,72±3,88	6-27
Açıklık	9,90±3,44	5-24
Kabul Etmeme	11,84±5,15	6-30
Stratejiler	17,33±6,61	8-39
Dürtü	13,12±5,16	6-30
Amaçlar	14,15±4,35	5-25

DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

İBÖ toplam puanı ile alt boyutlarının ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.5'te verilmiştir.

Tablo 4.5. İBÖ Toplam Puan ve Alt Boyutların Ortalama ve Standart Sapma Değerleri (n=522)

	Puan ortalaması	Puan aralığı
Toplam	32,99±14,05	19-95
Kontrol Kaybı	13,05±5,73	7-35
Daha Fazla Kalma Niyeti	8,26±4,04	4-20
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	11,68±6,03	8-40

İBÖ: İnternet Bağımlılığı Ölçeği

YDÖ ortalama ve standart sapma değeri Tablo 4.6'da verilmiştir.

Tablo 4.6. YDÖ Ortalama ve Standart Sapma Değerleri (n=522)

	Puan ortalaması	Puan aralığı
Yaşam Doyumu	22,23±6,93	5-35

YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği

4.3. Araştırma Sorularına Yönelik Bulgular

Araştırma sorularının test edilmesinden önce verilerin dağılımının standart normal dağılıma uyup uymadığı test edilmiştir. Bunun için yapılan Kolmogorov Smirnov testi sonuçları Tablo 4.7’de verilmiştir.

Tablo 4.7. Ölçek Boyutlarının Normallik Testi Sonuçları

	Z	p
Sosyotropi Onaylanmama Kaygısı	1,611	0,011*
Sosyotropi Ayrılık Kaygısı	1,125	0,159
Sosyotropi Başkalarını Memnun Etme	1,657	0,008*
Sosyotropi Toplam	0,920	0,365
Otonomi Kişisel Başarı	1,739	0,005*
Otonomi Özgürlük	1,469	0,027*
Otonomi Yalnızlıktan Hoşlanma	1,680	0,007*
Otonomi Toplam	1,287	0,073
DDGÖ Farkındalık	1,740	0,005*
DDGÖ Açıklık	2,917	0,000*
DDGÖ Kabul Etmeme	3,056	0,000*
DDGÖ Stratejiler	2,699	0,000*
DDGÖ Dürtü	2,887	0,000*
DDGÖ Amaçlar	1,513	0,021*
DDGÖ Toplam	1,865	0,002*
İBÖ Kontrol Kaybı	3,329	0,000*
İBÖ Daha Fazla Kalma Niyeti	3,333	0,000*
İBÖ Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	6,192	0,000*
İBÖ Toplam	3,693	0,000*
Yaşam Doyumu	2,321	0,000*

DDGÖ: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği; İBÖ: İnternet Bağımlılığı Ölçeği
* p<0,05

Tablo 4.7’de görüldüğü gibi sosyotropi boyutunun toplam puanı ve ayrılık kaygısı alt boyutu ile otonomi boyutunun toplam puanlarının dağılımı standart normal dağılıma uymaktadır ($p>0,05$). Bunun dışındaki tüm ölçek ortalamalarının dağılımları standart normal dağılıma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Bu nedenle standart normal dağılıma uyan bu üç boyutun ikili gruplar arasındaki farkına Bağımsız Örneklem T-testiyle, ikiden fazla grup arasındaki farkına ise One-Way ANOVA testi ile bakılmıştır. Normal dağılıma uymayan parametrelerin ikili gruplar arasındaki farkı için Mann Whitney-U testi, ikiden fazla grup arasındaki farkı için ise Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır.

4.3.1. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin Demografik Özelliklere Göre Değerlendirilmesi

4.3.1.1. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin Cinsiyete Göre Farkı

Sosyotropi ve otonomi kişilik özelliklerinin cinsiyete göre fark analizi sonuçları Tablo 4.8’de verilmiştir.

Tablo 4.8. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin Cinsiyete Göre Fark Analizi Sonuçları

	Puan ortalamaları		Test değeri	p
	Kadın (n=185)	Erkek (n=337)		
S. Onaylanmama Kaygısı	15,09±7,23	17,27±7,13	-3,431	0,001*
S. Ayrılık Kaygısı	26,15±9,42	27,54±9,11	-1,649	0,100
S. Başkalarını Memnun Etme	13,60±4,16	15,20±4,30	-4,085	0,000*
Sosyotropi Toplam	54,83±18,45	60,01±17,95	-3,121	0,002*
O. Kişisel Başarı	32,59±7,73	33,15±7,06	-0,866	0,375
O. Özgürlük	28,85±7,40	29,33±7,33	-0,862	0,389
O. Yalnızlıktan Hoşlanma	15,02±4,77	14,47±4,49	-1,139	0,255
Otonomi Toplam	76,46±17,44	76,96±16,47	-0,319	0,750

p<0,05

Tablo 4.8’de görüldüğü gibi yalnızlıktan hoşlanma alt boyutu kadınlarda, diğer tüm sosyotropi ve otonomi alt boyutları erkeklerde daha yüksek düzeydedir. Ancak, kadın ve erkek gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark, yalnızca sosyotropi toplam puanda, onaylanmama kaygısı ve başkalarını memnun etme alt boyutlarında gözlemlenmiştir ve üçünde de erkeklerde yüksektir (p=0,002; p=0,001; p=0,000).

4.3.1.2. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin Yaşla İlişkisi

Sosyotropi ve otonomi kişilik özelliklerinin yaş ile ilişki analizi sonuçları Tablo 4.9’da verilmiştir.

Tablo 4.9. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin Yaş ile İlişki Analizi Sonuçları (n=522)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Yaş									
2. S. Onaylanmama Kaygısı	-0,006								
3. S. Ayrılık Kaygısı	0,019	0,712**							
4. S. Başkalarını Memnun Etme	0,097*	0,600**	0,554**						
5. Sosyotropi toplam	0,031	0,889**	0,925**	0,745**					
6. O. Kişisel Başarı	-0,024	0,050	0,137**	0,198**	0,126**				
7. O. Özgürlük	0,014	0,323**	0,278**	0,349**	0,340**	0,666**			
8. O. Yalnızlıktan Hoşlanma	-0,010	0,121**	-0,010	0,236**	0,082	0,552**	0,582**		
9. Otonomi toplam	-0,009	0,193**	0,173**	0,299**	0,221**	0,881**	0,892**	0,772**	

* p<0,05 ** p<0,01

Tablo 4.9’da görüldüğü gibi sosyotropi boyutlarından sadece başkalarını memnun etme alt boyutu ile yaş arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur (r=0,097; p<0,05).

4.3.1.3. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin Medeni Duruma Göre Farkı

Sosyotropi ve otonomi kişilik özelliklerinin medeni duruma göre fark analizi sonuçları Tablo 4.10’da verilmiştir.

Tablo 4.10. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin Medeni Duruma Göre Fark Analizi Sonuçları

	Puan ortalamaları		Test değeri	P
	Halen evli (n=323)	Halen evli değil (n=199)		
S. Onaylanmama Kaygısı	16,51±7,15	16,47±7,39	-0,547	0,584
S. Ayrılık Kaygısı	27,49±9,06	26,32±9,49	-1,404	0,161
S. Başkalarını Memnun Etme	14,85±4,27	14,27±4,38	-1,370	0,171
Sosyotropi Toplam	58,86±18,06	57,07±18,62	-1,088	0,277
O. Kişisel Başarısızlık	32,08±7,31	34,38±7,07	-3,363	0,001*
O. Özgürlük	28,87±7,46	29,64±7,17	-0,817	0,414
O. Yalnızlıktan Hoşlanma	14,19±4,55	15,44±4,58	-3,045	0,002*
O. Toplam	75,14±16,82	79,45±16,48	2,870	0,004*

* p<0,05

Medeni durum açısından incelendiğinde, tüm sosyotropi boyutları halen evli katılımcılarda, tüm otonomi boyutu ise halen evli olmayan katılımcılarda daha yüksek düzeydedir. Ancak, fark analizi sonuçlarına göre ise kişisel başarısızlık, yalnızlıktan hoşlanma alt boyutları ve toplam otonomi boyutu puanları açısından evli olan ve olmayan katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı ($p=0,001$; $p=0,002$; $p=0,004$), diğer boyutlar açısından ise anlamlı olmayan farklar gözlenmektedir ($p>0,05$).

4.3.1.4. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin Eğitim Durumuna Göre Farkı

Sosyotropi ve otonomi kişilik özelliklerinin eğitim durumuna göre fark analizi sonuçları Tablo 4.11’de verilmiştir.

Tablo 4.11. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin Eğitim Durumuna Göre Fark Analizi Sonuçları

	Puan ortalamaları			Test değeri	P
	Lise ve altı (n=62)	Lisans (n=330)	Lisansüstü (n=130)		
S. Onaylanmama Kaygısı	16,40±7,08	16,68±7,14	16,08±7,59	1,071	0,585
S. Ayrılık Kaygısı	26,50±9,23	27,56±9,33	25,99±8,97	1,470	0,231
S. Başkalarını Memnun Etme	13,42±4,62	14,86±4,13	14,64±4,57	5,360	0,069
Sosyotropi Toplam	56,32±17,47	59,10±18,27	56,72±18,65	1,153	0,316
O. Kişisel Başarı	31,53±7,94	32,90±7,29	33,76±6,94	2,566	0,277
O. Özgürlük	27,39±7,30	29,00±7,15	30,42±7,72	9,124	0,010*
O. Yalnızlıktan Hoşlanma	14,15±5,14	14,54±4,50	15,25±4,55	2,581	0,275
Otonomi Toplam	73,06±18,06	76,44±16,40	79,42±16,93	3,219	0,041*

* $p<0,05$

Eğitim düzeyi açısından incelendiğinde, sosyotropi boyutlarının tamamının lisans mezunlarında daha yüksek olduğu görülmekle birlikte aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Otonomi boyutlarının tamamının ise lisansüstü eğitime sahip bireylerde daha yüksek düzeyde olduğu gözlenmekle birlikte istatistiksel olarak anlamlı fark yalnızca otonomi toplam puanı ile özgürlük alt boyutunda ($p=0,41$; $p=0,010$) görülmektedir.

4.3.1.5. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin Çalışma Durumuna Göre Farkı

Sosyotropi ve otonomi kişilik özelliklerinin çalışma durumuna göre fark analizi sonuçları Tablo 4.12’de verilmiştir.

Tablo 4.12. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin Çalışma Durumuna Göre Fark Analizi Sonuçları

	Puan ortalamaları		Test değeri	p
	Çalışıyor (n=360)	Çalışmıyor (n=162)		
S. Onaylanmama Kaygısı	16,53±7,32	16,43±7,06	-0,240	0,811
S. Ayrılık Kaygısı	26,90±9,05	27,37±9,65	-0,541	0,589
S. Başkalarını Memnun Etme	14,85±4,22	14,15±4,51	-1,799	0,072
Sosyotropi Toplam	58,27±18,17	57,96±18,58	0,182	0,855
O. Kişisel Başarı	32,87±7,16	33,14±7,62	-1,013	0,311
O. Özgürlük	29,17±7,32	29,14±7,45	-0,061	0,951
O. Yalnızlıktan Hoşlanma	14,75±4,58	14,48±4,64	-0,562	0,574
Otonomi Toplam	76,79±16,66	76,76±17,18	0,020	0,984

Çalışma durumu açısından incelendiğinde, ayrılık kaygısı ve kişisel başarı alt boyutlarının puanlarının ortalaması çalışmayan bireylerde, diğer tüm ölçek ortalamaları ise çalışan bireylerde daha yüksek düzeydedir. Öte yandan fark analizi sonuçları hem toplam puanda hem de alt boyutlarda gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir ($p>0,05$).

4.3.1.6. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin Aylık Gelire Göre Farkı

Sosyotropi ve otonomi kişilik özelliklerinin aylık gelir düzeyine göre fark analizi sonuçları Tablo 4.13'te verilmiştir.

Tablo 4.13. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin Aylık Gelire Göre Fark Analizi Sonuçları

	Puan ortalamaları		Test değeri	p
	1300TL ve altı (n=134)	1300 TL üzeri (n=388)		
S. Onaylanmama Kaygısı	15,64±6,53	16,79±7,45	-1,445	0,148
S. Ayrılık Kaygısı	26,61±9,14	27,19±9,27	0,628	0,530
S. Başkalarını Memnun Etme	14,31±4,26	14,74±4,34	-1,452	0,147
Sosyotropi Toplam	56,57±17,11	58,73±18,66	1,181	0,238
O. Kişisel Başarı	32,66±7,09	33,06±7,38	-0,433	0,665
O. Özgürlük	28,30±7,09	29,46±7,43	-1,909	0,056
O. Yalnızlıktan Hoşlanma	14,56±4,36	14,70±4,68	-0,442	0,658
Otonomi Toplam	75,51±15,38	77,22±17,27	1,012	0,312

Tüm sosyotropi ve otonomi toplam puanları alt boyut ortalama puanları aylık 1300 TL üzerinde gelire sahip olan bireylerde daha yüksek düzeydedir. Öte yandan fark analizi sonuçları ise gruplar arasındaki tüm boyut ortalamalarının farkının istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir ($p>0,05$).

4.3.2. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin İnternet Kullanım Özelliklerine Göre Farkı

4.3.2.1. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin İnternet Kullanım Süresine Göre Farkı

Sosyotropi ve otonomi kişilik özelliklerinin internet kullanım süresine göre fark analizi sonuçları Tablo 4.14'te verilmiştir.

Tablo 4.14. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin İnternet Kullanım Süresine Göre Fark Analizi Sonuçları

	Puan ortalamaları		Test değeri	P
	1-10 yıl (n=276)	10-15 yıl (n=246)		
S. Onaylanmama Kaygısı	16,43±6,86	16,57±7,65	-0,037	0,971
S. Ayrılık Kaygısı	26,82±8,94	27,30±9,56	0,590	0,556
S. Başkalarını Memnun Etme	14,46±4,31	14,82±4,33	-0,970	0,332
Sosyotropi Toplam	57,71±17,56	58,69±19,07	0,609	0,543
O. Kişisel Başarı	33,03±6,71	32,87±7,92	-0,064	0,949
O. Özgürlük	29,12±7,03	29,21±7,71	-0,035	0,972
O. Yalnızlıktan Hoşlanma	14,62±4,36	14,72±4,85	-0,132	0,895
Otonomi Toplam	76,76±15,42	76,80±18,26	0,025	0,980

İnternet kullanma süresine göre kişisel başarı alt boyutu dışındaki tüm alt boyutlar interneti 10 ile 15 yıl arasında bir süre ile kullanan grupta daha yüksek çıkmıştır. Ancak fark analizi sonuçları, tüm boyutlarda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığını ortaya koymaktadır ($p>0,05$).

4.3.2.2. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin İnternette Kalma Süresine Göre Farkı

Sosyotropi ve otonomi kişilik özelliklerinin internette kalma süresine göre fark analizi sonuçları Tablo 4.15'te verilmiştir.

Tablo 4.15. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin İnternette Kalma Süresine Göre Fark Analizi Sonuçları

	Puan ortalamaları		Test değeri	p
	0-120 dk (n=348)	121 dk ve üzeri (n=174)		
S. Onaylanmama Kaygısı	16,59±7,24	16,31±7,24	-0,359	0,720
S. Ayrılık Kaygısı	27,44±9,11	26,25±9,46	1,385	0,167
S. Başkalarını Memnun Etme	14,66±4,20	14,57±4,56	-0,614	0,539
Sosyotropi Toplam	58,69±17,95	57,14±18,94	0,916	0,360
O. Kişisel Başarı	33,00±7,14	32,87±7,63	-0,018	0,985
O. Özgürlük	29,49±7,19	28,51±7,64	-1,700	0,089
O. Yalnızlıktan Hoşlanma	14,69±4,61	14,61±4,58	-0,123	0,902
Otonomi Toplam	77,18±16,49	75,99±17,43	0,757	0,450

Tüm sosyotropi ve otonomi boyut ortalamaları 0-120 dk arasında internette kalanlarda daha yüksek düzeydedir. Fark analizi sonuçları ise tüm boyutlarda gruplar arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir ($p>0,05$).

4.3.2.3. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin İnternette Geçirilen Süreye Göre Farkı

Sosyotropi ve otonomi kişilik özelliklerinin internette geçirilen süreye göre fark analizi sonuçları Tablo 4.16’da verilmiştir.

Tablo 4.16. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin İnternette Geçirilen Süreye Göre Fark Analizi Sonuçları

	Puan ortalamaları			Test değeri	p
	3-6 saat (n=217)	7-10 saat (n=167)	11 saat ve üzeri (n=138)		
S. Onaylanmama Kaygısı	16,44±7,22	16,54±6,84	16,54±7,76	0,080	0,961
S. Ayrılık Kaygısı	27,52±9,34	26,70±9,38	26,71±8,92	0,494	0,611
S. Başkalarını Memnun Etme	14,68±4,19	14,37±4,56	14,88±4,23	1,620	0,445
Sosyotropi Toplam	58,64±18,22	57,61±18,19	58,13±18,60	0,148	0,862
O. Kişisel Başarı	32,57±7,32	32,90±6,90	33,62±7,72	1,436	0,488
O. Özgürlük	28,94±7,20	29,24±7,91	29,42±6,92	0,278	0,870
O. Yalnızlıktan Hoşlanma	14,39±4,39	14,78±4,90	14,96±4,53	1,130	0,568
Otonomi Toplam	75,89±16,31	76,93±17,64	78,01±16,58	0,678	0,508

Sosyotropi toplam puanı günlük 3-6 saat süreyle interneti kullananlarda, diğer tüm boyutlar ise 11 saat ve üzeri interneti kullananlarda daha yüksek düzeyde olmakla birlikte fark analizi sonuçları gruplar arasındaki tüm farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ortaya koymaktadır ($p>0,05$).

4.3.2.4. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin İnternet Kullanım Amaçlarına Göre Farkı

Sosyotropi ve otonomi kişilik özelliklerinin internet kullanım amaçlarına göre fark analizi sonuçları Tablo 4.17’de verilmiştir.

Tablo 4.17. Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özelliklerinin İnternet Kullanım Amaçlarına Göre Fark Analizi Sonuçları

	Puan ortalamaları		Test değeri	p
	Sosyal medya (n=328)	Diğer (n=194)		
S. Onaylanma Kaygısı	16,24±6,97	16,93±7,66	-0,913	0,361
S. Ayrılık Kaygısı	26,23±9,27	28,42±9,04	2,638	0,009*
S. Başkalarını Memnun Etme	14,35±4,39	15,10±4,16	-2,015	0,044*
Sosyotropi Toplam	56,82±18,13	60,46±18,35	2,204	0,028*
O. Kişisel Başarı	32,68±7,37	33,41±7,17	-0,921	0,357
O. Özgürlük	28,83±7,64	29,72±6,82	-0,987	0,324
O.Yalnızlıktan Hoşlanma	14,55±4,77	14,86±4,30	-0,822	0,411
Otonomi Toplam	76,06±17,60	77,99±15,32	1,269	0,205

* $p<0,05$

İnternet kullanım amaçlarına göre incelendiğinde, tüm sosyotropi ve otonomi boyut ortalamaları diğer amaçlı kullananlarda yüksek düzeyde bulunmakla birlikte yalnızca sosyotropi toplam boyut, ayrılık kaygısı ve başkalarını memnun etme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır ($p=0,028$; $p=0,009$; $p=0,044$).

4.3.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Demografik Özelliklere Göre Değerlendirilmesi

DDGÖ toplam puanı ile alt boyutlarının ortalama ve standart sapma değerlerine göre demografik veri grupları ile internet kullanımı grupları arasındaki fark analizi sonuçları devam eden bölümde verilmiştir.

4.3.3.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Cinsiyete Göre Farkı

Duygu düzenleme güçlüğü'nün cinsiyete göre fark analizi sonuçları Tablo 4.18’de verilmiştir.

Tablo 4.18. Duygu Düzenleme G cl ğ n n Cinsiyete Göre Fark Analizi Sonuçları

	Puan ortalamaları		Test değeri	p
	Kadın	Erkek		
	(n=185)	(n=337)		
Farkındalık	14,59±4,22	14,79±3,68	-0,654	0,513
Açıklık	9,92±3,66	9,88±3,32	-0,266	0,790
Kabul Etmeme	11,33±4,45	12,12±5,49	-0,995	0,320
Stratejiler	16,98±6,53	17,53±6,65	-0,985	0,325
Dürtü	12,54±4,95	13,44±5,25	-1,903	0,057
Amaçlar	14,02±4,65	14,23±4,19	-0,442	0,658
Toplam	79,37±19,88	81,99±21,16	-1,056	0,291

Tablo 4.18’de görüldüğü gibi açıklık alt boyutunun kadınlarda, diğer tüm boyutların erkeklerde yüksek olduğu görülmektedir. Öte yandan fark analizi sonuçları, gruplar arasındaki bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir ($p>0,05$).

4.3.3.2. Duygu Düzenleme G cl ğ n n Yaa Göre İlişkisi

Duygu düzenleme g cl ğ n n yaa göre ilişki analizi sonuçları Tablo 4.19’da verilmiştir.

Tablo 4.19. Duygu Düzenleme G cl ğ n n Yaa Göre İlişki Analizi Sonuçları (n=522)

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Yaş								
2. Farkındalık	0,091*							
3. Açıklık	-0,109*	0,370**						
4. Kabul Etmeme	-0,043	0,058	0,469**					
5. Stratejiler	-0,171**	0,040	0,510**	0,642**				
6. Dürtü	-0,077	0,096*	0,476**	0,584**	0,677**			
7. Amaçlar	-0,170**	-0,035	0,322**	0,424**	0,563**	0,544**		
8. Toplam	-0,134**	0,283**	0,699**	0,758**	0,861**	0,817**	0,689**	

* $p<0,05$; ** $p<0,01$

Tablo 4.19’da görüldüğü gibi duygu düzenleme güclüğü toplam ($r=-0,134$; $p<0,01$) ve alt boyutlardan açıklık ($r=-0,109$; $p<0,05$), stratejiler, amaçlar ile yaş arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-0,175$; $p<0,01$). Farkındalık alt boyutu

ile yaş arasında ise pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir ($r=0,091$; $p<0,05$).

4.3.3.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Medeni Duruma Göre Farkı

Duygu düzenleme güçlüğü'nün medeni duruma göre fark analizi sonuçları Tablo 4.20'de verilmiştir.

Tablo 4.10. Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Medeni Duruma Göre Fark Analizi Sonuçları

	Puan ortalamaları		Test değeri	p
	Halen evli (n=323)	Halen evli değil (n=199)		
Farkındalık	15,07±3,77	14,14±3,99	-3,255	0,001*
Açıklık	9,66±3,13	10,29±3,87	-1,305	0,192
Kabul Etmeme	11,68±4,81	12,10±5,68	-0,124	0,901
Stratejiler	16,85±6,24	18,12±7,11	-1,757	0,079
Dürtü	13,04±4,81	13,25±5,69	-0,441	0,660
Amaçlar	14,04±4,13	14,33±4,70	-0,802	0,423
Toplam	80,34±19,37	82,23±22,78	-0,496	0,620

* $p<0,05$

Tablo 4.20'de görüldüğü gibi farkındalık alt boyutu ortalama puanı halen evli katılımcılarda daha yüksek olup diğer tüm alt boyut ortalamaları halen evli olmayan katılımcılarda daha yüksek düzeydedir. Fark analizi sonuçları ise yalnızca farkındalık alt boyutunda ($p=0,001$) istatistiksel olarak anlamlılık göstermektedir. Bunun dışındaki diğer tüm boyutlar ile medeni durum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı gözlenmiştir ($p>0,05$).

4.3.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Eğitim Durumuna Göre Farkı

Duygu düzenleme güçlüğü'nün eğitim durumuna göre fark analizi sonuçları Tablo 4.21'de verilmiştir.

Tablo 4.11. Duygu Düzenleme G cl ğ n n Eğitim Durumuna Göre Fark Analizi Sonuçları

	Puan ortalamaları			Test değeri	p
	Lise ve altı (n=62)	Lisans (n=330)	Lisansüstü (n=130)		
Farkındalık	15,68±4,47	14,45±3,89	14,94±3,48	5,302	0,071
Açıklık	10,81±3,96	9,75±3,39	9,85±3,26	3,977	0,137
Kabul Etmeme	11,81±4,64	11,96±5,35	11,55±4,91	0,348	0,840
Stratejiler	18,00±6,83	17,24±6,75	17,25±6,14	0,844	0,656
Dürtü	14,52±4,94	13,01±5,18	12,74±5,13	8,600	0,014*
Amaçlar	14,03±4,44	14,17±4,34	14,18±4,37	0,424	0,809
Toplam	84,84±21,64	80,58±20,77	80,49±20,18	3,166	0,205

* p<0,05

Kabul etmeme alt boyutu ortalama puanı lisans mezunlarında, amaçlar alt boyutu ortalama puanı ise lisansüstü eğitim almış grupta daha yüksektir. Duygu düzenleme g cl ğ n n diğer tüm boyutlarının ortalama puanları lise ve altında eğitim seviyesine sahip bireylerde daha yüksektir. Öte yandan fark analizi sonuçları, dürtü alt boyutu dışındaki (p=0,014) diğer tüm boyutların gruplar arasındaki farkının istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir (p>0,05).

4.3.3.5. Duygu Düzenleme G cl ğ n n alışma Durumuna Göre Farkı

Duygu düzenleme g cl ğ n n çalışma durumuna göre fark analizi sonuçları Tablo 4.22'de verilmiştir.

Tablo 4.12. Duygu Düzenleme G cl ğ n n alışma Durumuna Göre Fark Analizi Sonuçları

	Puan ortalamaları		Test değeri	p
	çalışıyor (n=360)	alışmıyor (n=162)		
Farkındalık	14,77±3,79	14,60±4,09	-0,840	0,401
Açıklık	9,74±3,35	10,25±3,62	-1,338	0,181
Kabul Etmeme	11,89±5,16	11,73±5,17	-0,356	0,722
Stratejiler	17,41±6,70	17,15±6,43	-0,256	0,798
Dürtü	13,06±5,11	13,27±5,27	-0,283	0,777
Amaçlar	14,14±4,40	14,18±4,24	-0,149	0,882
Toplam	81,01±20,90	81,18±20,43	-0,040	0,968

Farkındalık, kabul etmeme ve stratejiler alt boyut ortalama puanları çalışan katılımcılarda, diğer tüm boyut ortalama puanları ise çalışmayan katılımcılarda daha yüksek düzeydedir. Fark analizi sonuçları ise katılımcıların çalışma durumuna göre duygu düzenleme güçlüğü boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığını göstermektedir ($p>0,05$).

4.3.3.6. Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aylık Gelire Göre Farkı

Duygu düzenleme güçlüğü'nün aylık gelire göre fark analizi sonuçları Tablo 4.23'te verilmiştir.

Tablo 4.13. Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aylık Gelire Göre Fark Analizi Sonuçları

	Puan ortalamaları		Test değeri	p
	1300 TL ve altı (n=134)	1300 TL üzeri (n=388)		
Farkındalık	14,66±4,07	14,73±3,81	-0,294	0,769
Açıklık	9,76±3,56	9,94±3,40	-0,635	0,525
Kabul Etmeme	11,28±4,82	12,04±5,26	-1,472	0,141
Stratejiler	16,72±6,67	17,54±6,58	-1,484	0,138
Dürtü	12,44±4,94	13,36±5,22	-1,779	0,075
Amaçlar	13,63±4,21	14,34±4,39	-1,429	0,153
Toplam	78,49±20,47	81,95±20,78	-1,607	0,108

Tüm boyutlar 1300 TL üzeri aylık gelire sahip grupta daha yüksektir. Öte yandan fark analizi sonuçları, gruplar arasındaki bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir ($p>0,05$).

4.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün İnternet Kullanım Özelliklerine Göre Farkı

Bu bölümde, duyguları düzenleme güçlüğü toplam puanı ve alt boyut puanlarının ortalama değerlerinin, katılımcıların internet kullanım özelliklerine göre fark analizi sonuçları verilmiştir.

4.3.4.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün İnternet Kullanım Süresine Göre Farkı

Duygu düzenleme güçlüğü'nün internet kullanım süresine göre fark analizi sonuçları Tablo 4.24'te verilmiştir.

Tablo 4.14. Duygu Dzenleme Gçlğünün İnternet Kullanım Süresine Göre Fark Analizi Sonuçları

	Puan ortalamaları		Test değeri	p
	1-10 yıl (n=276)	10-15 yıl (n=246)		
Farkındalık	14,73±3,90	14,70±3,86	-0,316	0,752
Açıklık	9,94±3,49	9,85±3,39	-0,348	0,728
Kabul Etmeme	11,86±5,04	11,83±5,29	-0,295	0,768
Stratejiler	17,23±6,66	17,44±6,56	-0,492	0,623
Dürtü	13,02±5,17	13,24±5,15	-0,501	0,616
Amaçlar	14,16±4,20	14,14±4,52	-0,038	0,969
Toplam	80,94±20,62	81,20±20,91	-0,050	0,960

Tablo 4.24’de görüldüğü gibi farkındalık, açıklık, kabul etmeme, amaçlar alt boyut ortalama puanları 1-10 yıl arası bir sürede internet kullananlarda; toplam ile stratejiler ve dürtü alt boyut ortalama puanları 10-15 yıl arası bir sürede internet kullananlarda daha yüksek düzeydedir. Öte yandan fark analizi sonuçları, gruplar arasındaki bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermiştir ($p>0,05$).

4.3.4.2. Duygu Dzenleme Gçlğünün İnternette Kalma Süresine Göre Farkı

Duygu dzenleme gçlğünün internette kalma süresine göre fark analizi sonuçları Tablo 4.25’te verilmiştir.

Tablo 4.15. Duygu Dzenleme Gçlğünün İnternette Kalma Süresine Göre Fark Analizi Sonuçları

	Puan ortalamaları		Test değeri	p
	0-120 dk (n=348)	121 dk ve üzeri (n=174)		
Farkındalık	14,74±3,81	14,68±4,03	-0,190	0,849
Açıklık	10,10±3,49	9,49±3,32	-2,034	0,042*
Kabul Etmeme	12,00±5,25	11,52±4,95	-0,859	0,391
Stratejiler	17,51±6,52	16,98±6,79	-1,239	0,215
Dürtü	13,22±5,12	12,92±5,25	-0,894	0,371
Amaçlar	14,12±4,11	14,22±4,81	-0,242	0,809
Toplam	81,68±20,66	79,82±20,89	-1,125	0,261

* $p<0,05$

Amaçlar alt boyut ortalama puanının 121 dk ve üzerinde internette kalan katılımcılar da, diğer tüm alt boyut ortalama puanlarının ise 120 dk ve altında internette kalan katılımcılarda daha yüksek olduğu görülmekle birlikte yalnızca açıklık alt boyutunun istatistiksel olarak anlamlı olduğunu görmekteyiz ($p=0,042$).

4.3.4.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün İnternette Geçirilen Süreye Göre Farkı

Duygu düzenleme güçlüğü'nün internette geçirilen süreye göre fark analizi sonuçları Tablo 4.26'da verilmiştir.

Tablo 4.16. Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün İnternette Geçirilen Süreye Göre Fark Analizi Sonuçları

	Puan ortalamaları			Test değeri	p
	3-6 saat (n=217)	7-10 saat (n=167)	11 saat ve üzeri (n=138)		
Farkındalık	14,82±4,14	14,71±3,81	14,57±3,56	0,352	0,839
Açıklık	10,24±3,56	9,88±3,61	9,38±2,97	4,533	0,104
Kabul Etmeme	12,06±5,50	11,80±4,67	11,55±5,17	1,095	0,578
Stratejiler	17,30±6,79	17,49±6,62	17,19±6,34	0,198	0,906
Dürtü	13,24±5,15	12,97±5,11	13,13±5,25	0,340	0,844
Amaçlar	13,91±4,38	14,37±4,55	14,27±4,06	1,896	0,388
Toplam	81,57±21,75	81,22±20,32	80,08±19,69	0,398	0,820

Stratejiler ve amaçlar alt boyutlarının ortalama puanları internette günlük 7-10 saat arasında bir süre geçiren katılımcılarda, diğer tüm boyutların ortalama puanlarının ise internette günlük 3-6 saat arasında bir süre geçiren katılımcılarda daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Fark analizi sonuçları ise gruplar arasındaki bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermiştir ($p>0,05$).

4.3.4.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün İnternet Kullanım Amaçlarına Göre Farkı

Duyguları düzenleme güçlüğü'nün internet kullanım amaçlarına göre fark analizi sonuçları Tablo 4.27'de verilmiştir.

Tablo 4.17. Duygu Düzenleme G cl ğ n n İnternet Kullanım Amaçlarına Göre Fark Analizi Sonuçları

	Puan ortalamaları		Test değeri	p
	Sosyal medya (n=328)	Diğer (n=194)		
Farkındalık	14,80±3,86	14,57±3,92	-0,735	0,462
Açıklık	9,99±3,48	9,74±3,38	-0,791	0,429
Kabul Etmeme	11,97±5,08	11,62±5,28	-1,094	0,274
Stratejiler	17,46±6,62	17,12±6,61	-0,677	0,498
Dürtü	13,20±5,16	13,00±5,16	-0,364	0,716
Amaçlar	14,28±4,40	13,94±4,26	-0,774	0,439
DDGÖ Toplam	81,70±20,50	79,99±21,15	-1,101	0,271

Tüm boyutların ortalama puanlarının interneti sosyal medya amacıyla kullanan katılımcılarda daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Ancak fark analizi sonuçları istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığına işaret etmektedir ($p>0,05$).

4.3.5. İnternet Bağımlılık Düzeyinin Demografik  zelliklere Göre Değerlendirilmesi

İnternet bağımlılık düzeyinin demografik özelliklere göre fark analizi sonuçları Tablo 4.28’de verilmiştir.

Tablo 4.18. İnternet Bağımlılık Düzeyinin Demografik Özelliklere Göre Fark Analizi Sonuçları

	Puan ortalamaları			
	Kontrol Kaybı	Fazla Kalma	Sosyal İlişkiler	Toplam
Cinsiyet				
Kadın (n=185)	12,37±5,04	7,56±3,73	10,39±4,48	30,32±11,69
Erkek (n=337)	13,42±6,05	8,65±4,16	12,39±6,63	34,45±15,01
Test değeri	-1,493	-2,862	-4,079	-3,018
p	0,135	0,004*	0,000*	0,003*
Medeni durum				
Halen evli (n=323)	12,61±5,59	8,12±3,95	11,62±5,93	32,36±13,63
Halen evli değil (n= 199)	13,75±5,90	8,49±4,19	11,77±6,21	34,02±14,70
Test değeri	-2,762	-0,890	-0,325	-1,649
p	0,006*	0,373	0,745	0,099
Eğitim				
Lise ve altı (n=62)	14,61±6,95	8,48±4,39	14,60±9,33	37,69±19,03
Lisans (n=330)	12,96±5,54	8,30±4,02	11,43±5,33	32,69±13,16
Lisansüstü (n=130)	12,52±5,47	8,06±3,95	10,92±5,33	31,51±13,12
Test değeri	4,588	0,423	6,468	3,629
p	0,101	0,809	0,039*	0,163
Çalışma durumu				
Çalışıyor (n=360)	13,07±5,88	8,38±4,17	11,62±5,91	33,06±14,21
Çalışmıyor (n=162)	12,99±5,41	8,02±3,76	11,81±6,32	32,83±13,75
Test değeri	-0,435	-0,497	-0,473	-0,212
p	0,664	0,619	0,636	0,832
Aylık gelir				
1300 TL ve altı (n=134)	13,21±6,31	8,56±4,20	11,72±6,35	33,49±15,20
1300 TL üzeri (n=388)	12,99±5,52	8,16±3,99	11,66±5,93	32,82±13,65
Test değeri	-0,117	-0,862	-0,620	-0,264
p	0,907	0,389	0,535	0,792

* p<0,05

Tablo 4.28'de görüldüğü gibi İBÖ'nin tüm boyutlarının ortalama puanları erkek katılımcılarda daha yüksek düzeydedir. Fark analizi sonuçları ise kontrol kaybı alt boyutu dışındaki (p>0,05) tüm internet bağımlılığı boyutlarının cinsiyete göre farklarının istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır (p<0,05).

Medeni duruma göre incelediğinde, halen evli olmayan katılımcıların tüm internet bağımlılığı düzeyi ortalama puanları halen evli katılımcılara göre daha yüksektir. Fark analizi sonuçlarına göre ise kontrol kaybı alt boyutunun ortalamasının gruplar arasındaki farkı istatistiksel olarak anlamlı (p=0,006) olup diğer boyutların gruplar arasındaki farkı ise istatistiksel olarak anlamlı değildir (p>0,05).

Eğitime göre incelendiğinde, tüm internet bağımlılığı boyutlarının ortalama puanları lise ve altında eğitim düzeyine sahip olan katılımcılarda daha yüksek düzeyde bulunmuştur. Fark analizi sonuçlarına göre ise sosyal ilişkilerde bozulma alt boyutuna göre gruplar arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı ($p=0,039$), diğer boyutlar ise istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).

Çalışma durumuna göre incelendiğinde, sosyal ilişkilerde bozulma alt boyutu ortalama puanının çalışmayan katılımcılarda, diğer boyutların ortalama puanlarının ise çalışan katılımcılarda daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Fark analizi sonuçları ise tüm boyutların gruplar arasındaki farklarının istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir ($p>0,05$).

Aylık gelire göre incelendiğinde, geliri 1300 TL ve altında olan katılımcıların tüm internet bağımlılık düzeyleri 1300 TL zeri gelire sahip katılımcılardan daha yüksek düzeydedir. Fark analizi sonuçlarına göre ise tüm boyutların gruplar arasındaki farkları istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).

Tablo 4.19. İnternet Bağımlılık Düzeyinin Yaş ile İlişki Analizi Sonucu (n= 522)

	1	2	3	4	5
1. Yaş					
2. İB Kontrol Kaybı	-0,169**				
3. İB Daha Fazla Kalma Niyeti	-0,077	0,668**			
4. İB Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	-0,081	0,686**	0,585**		
5. İB Toplam	-0,123**	0,914**	0,862**	0,812**	

İB: İnternet Bağımlılığı leği

** $p<0,01$

Tablo 4.29'da grldğu gibi katılımcıların yaş ortalaması ile internet bağımlılığının kontrol kaybı alt boyutunun puan ortalaması ve toplam puan ortalaması arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmektedir ($r=-0,169$; $r=-0,123$; $p<0,01$).

4.3.6. İnternet Bağımlılık Düzeyinin İnternet Kullanım zelliklerine Göre Farkı

İnternet bağımlılık düzeyinin internet kullanım özelliklerine göre farkı Tablo 4.30'da verilmiştir.

Tablo 4.20. İnternet Bağımlılık Düzeyinin İnternet Kullanım Özelliklerine Göre Fark Analizi Sonuçları

	Puan ortalamaları			
	Kontrol Kaybı	Fazla kalma	Sosyal ilişkiler	Toplam
İnternet kullanım süresi				
1-10 yıl (n=276)	13,30±5,92	8,28±3,93	11,78±5,95	33,35±14,10
10-15 yıl (n=246)	12,76±5,51	8,25±4,18	11,57±6,13	32,59±14,02
Test değeri	-0,783	-0,277	-1,012	-0,619
p	0,433	0,782	0,312	0,536
İnternette kalma süresi				
0-120 dk (n=348)	13,23±5,92	8,40±4,03	11,84±6,08	33,47±14,26
121 dk ve üzeri (n=174)	12,67±5,33	7,99±4,06	11,36±5,93	32,02±13,62
Test değeri	-0,696	-1,335	-0,438	-0,962
p	0,486	0,182	0,662	0,336
Günlük internette geçirilen süre				
3-6 saat (n=217)	13,30±6,30	8,28±4,17	11,84±6,27	33,42±14,96
7-10 saat (n=167)	12,87±5,35	8,19±3,97	11,73±6,28	32,80±13,88
11 saat ve üzeri (n=138)	12,85±5,23	8,33±3,97	11,36±5,33	32,54±12,82
Test değeri	0,056	0,243	0,123	0,169
p	0,972	0,886	0,940	0,919
İnterneti temel kullanma amacı				
Sosyal medya (n=328)	12,95±5,57	8,07±3,89	11,80±6,20	32,82±13,92
Diğer amaçlar (n=194)	13,21±6,00	8,59±4,28	11,47±5,75	33,27±14,31
Test değeri	-0,522	-1,138	-0,072	-0,724
p	0,601	0,255	0,943	0,469

Tablo 4.30’da görüldüğü gibi tüm internet bağımlılığı boyutlarının ortalama puanları, interneti 1-10 yıl arası bir sürede kullanan, internette 120 dk ve altında bir süre kalan, internette günlük 3-6 saat arası bir süre geçiren katılımcılarda daha yüksek düzeydedir. İnterneti kullanma amacına göre incelediğinde ise sosyal ilişkiler alt boyut ortalama puanının sosyal medya kullanım amacında, diğer tüm alt boyut puan ortalamalarının ise video/film/müzik (diğer) kullanım amacında daha yüksek düzeyde olduğu gözlenmiştir. Fark analizi sonuçlarına göre internet bağımlılığı boyutu ile internet kullanım özellikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir ($p>0,05$).

4.3.7. Yaşam Doyumunun Demografik Özelliklere Göre Değerlendirilmesi

Yaşam doyumunun demografik özelliklere göre fark analizi sonuçları Tablo 4.31’de verilmiştir.

Tablo 4.21. Yaşam Doyumunun Demografik Özelliklere Göre Fark Analizi Sonuçları

	Yaşam Doyumu		Test değeri	p
	Puan ortalaması			
Cinsiyet				
Kadın (n=185)	22,21±6,96		-0,192	0,848
Erkek (n=337)	22,25±6,92			
Medeni durum				
Halen evli (n=323)	23,25±6,57		-4,146	0,000*
Halen evli değil (n=199)	20,57±7,19			
Eğitim				
Lise ve altı (n=62)	20,48±6,84			
Lisans (n=330)	22,19±6,81		8,854	0,012*
Lisansüstü (n=130)	23,18±7,15			
Çalışma durumu				
Çalışıyor (n=360)	22,43±6,82		-0,822	0,411
Çalışmıyor (n=162)	21,78±7,16			
Aylık gelir				
1300 TL ve altı (n=134)	22,66±6,48		-0,510	0,610
1300 TL üzeri (n=388)	22,08±7,08			

* p<0,05

Yaşam doyumu puan ortalamaları erkek, halen evli, lisansüstü eğitim sahibi, çalışan ve aylık geliri 1300 TL ve altında olan katılımcılarda daha yüksek düzeydedir. Fark analizi sonuçlarına göre ise medeni durum ve eğitime göre yaşam doyumu düzeyleri arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı (p=0,000;p=0,012), diğer boyutlar ise istatistiksel olarak anlamlı değildir (p>0,05).

Tablo 4.22. Yaşam Doyumunun Yaş ile İlişki Analizi Sonucu (n=522)

	Yaş
Yaşam doyumu	0,179**

**p<0,01

Yaş ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur (r=0,179; p<0,01).

4.3.8. Yaşam Doyumunun İnternet Kullanım Özelliklerine Göre Farkı

Yaşam doyumunun internet kullanım özelliklerine göre fark analizi sonuçları Tablo 4.33’de verilmiştir.

Tablo 4.23. Yaşam Doyumunun İnternet Kullanım Özelliklerine Göre Fark Analizi Sonuçları

	Yaşam Doyumu		Test değeri	p
	Puan ortalaması			
İnternet kullanım süresi				
1-10 yıl (n=276)	22,04±7,18		-0,482	0,630
10-15 yıl (n=246)	22,44±6,65			
İnternette kalma süresi				
0-120dk arası (n=348)	22,24±6,94		-0,052	0,958
121dk ve üzeri (n=174)	22,21±6,93			
Günlük internette geçirilen süre				
3-6 saat (n=217)	21,82±6,96		1,567	0,457
7-10 saat (n=167)	22,59±7,31			
11 saat ve üzeri (n=138)	22,45±6,41			
İnterneti temel kullanma amacı				
Sosyal medya (n=328)	21,84±7,03		-1,643	0,100
Diğer (n=194)	22,89±6,72			

İnternet kullanım özelliklerine göre incelendiğinde, yaşam doyumu puan ortalamasının 10-15 yıl arası bir süredir interneti kullanan, 120 dk ve altında bir süre internette kalan, günlük 7-10 saat arası bir süreyi internette geçiren ve interneti video/film/müzik (diğer) amaçlı kullanan katılımcılarda yüksek olduğu bulunmuştur. Öte yandan fark analizi sonuçlarına göre gruplar arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).

4.3.9. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki

Duygu düzenleme güçlüğü ile sosyotropi ve otonomi kişilik özellikleri arasındaki ilişki için yapılan Pearson’s rho korelasyon analizi sonuçları Tablo 4.34’de verilmiştir.

Tablo 4.24. Duygu Dzenleme Gçlçüğü ile Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki (n=522)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. S. Onaylanmama														
Kaygısı														
2. S. Ayrılık Kaygısı	0,712**													
3. S. Başkalarını Memnun Etme	0,600**	0,554**												
4. Sosyotropi toplam	0,889**	0,925**	0,745**											
5. O. Kişisel Başarı	0,050	0,137**	0,198**	0,126**										
6. O. Özgürlük	0,323**	0,278**	0,349**	0,340**	0,666**									
7. O. Yalnızlıktan Hoşlanma	0,121**	-0,010	0,236**	0,082	0,552**	0,582**								
8. Otonomi toplam	0,193**	0,173**	0,299**	0,221**	0,881**	0,892**	0,772**							
9. DDGÖ Farkındalık	-0,104*	0,167**	0,108*	0,150**	0,386**	0,276**	0,230**	0,353**						
10. DDGÖ Açıklık	0,256**	0,185**	0,151**	0,227**	0,233**	0,024	-0,021	0,100*	0,370**					
11. DDGÖ Kabul Etmeme	0,450**	0,372**	0,312**	0,438**	-0,056	0,204**	0,041	0,076	0,058	0,469**				
12. DDGÖ Stratejiler	0,418**	0,328**	0,283**	0,397**	-0,067	0,187**	0,112*	0,090*	0,040	0,510**	0,642**			
13. DDGÖ Dürtü	0,356**	0,310**	0,199**	0,341**	-0,023	0,191**	0,113**	0,109*	0,096*	0,476**	0,584**	0,677**		
14. DDGÖ Amaçlar	0,332**	0,319**	0,250**	0,354**	-0,027	0,142**	0,023	0,062	-0,035	0,322**	0,424**	0,563**	0,544**	

DDGO: Duygu Dzenleme Gçlçüğü Ölçeği

*p<0,05 **p<0,01

Tablo 4.34’de görüldüğü gibi sosyotropi ile farkındalık alt boyutu arasında negatif yönde, diğer duygu dzenleme gçlçüğü boyutları arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki vardır (p<0,01). Otonomi ile yine farkındalık ve açıklık alt boyutları arasında negatif, strateji ve dürtü alt boyutları arasında ise pozitif ilişki vardır. Genel olarak sosyotropi ile duygu dzenleme gçlçüğü arasında daha yüksek düzeyde bir ilişki vardır. Diğer bir ifadeyle sosyotropi ve otonomi kişilik özellikleri ile duygu dzenleme gçlçüğü arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

4.3.10. İnternet Bağımlılığı ile Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki

İnternet bağımlılığı ile sosyotropi ve otonomi kişilik özellikleri arasındaki ilişki için yapılan Pearson’s rho korelasyon analizi sonuçları Tablo 4.35’te verilmiştir.

Tablo 4.25. İnternet Bağımlılığı ile Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki (n=522)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. S. Onaylanmama Kaygısı												
2. S. Ayrılık Kaygısı	0,712**											
3. S. Başkalarını Memnun Etme	0,600**	0,554**										
4. Sosyotropi toplam	0,889**	0,925**	0,745**									
5. O. Kişisel Başarı	0,050	0,137**	0,198**	0,126**								
6. O. Özgürlük	0,323**	0,278**	0,349**	0,340**	0,666**							
7. O. Yalnızlıktan Hoşlanma	0,121**	-0,010	0,236**	0,082	0,552**	0,582**						
8. Otonomi toplam	0,193**	0,173**	0,299**	0,221**	0,881**	0,892**	0,772**					
9. İBÖ Kontrol Kaybı	0,320**	0,261**	0,168**	0,292**	0,059	0,247**	0,155**	0,077**				
10. İBÖ Daha Fazla Kalma Niyeti	0,246**	0,270**	0,116**	0,259**	-0,022	0,137**	0,077	0,079	0,668**			
11. İBÖ Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	0,240**	0,176**	0,110*	0,200**	-0,037	0,140**	0,032	0,056	0,686**	0,585**		
12. İBÖ Toplam	0,306**	0,265**	0,149**	0,284**	0,017	0,211**	0,112*	0,134**	0,914**	0,862**	0,812**	

İBÖ: İnternet Bağımlılığı Ölçeği

*p<0,05 **p<0,01

İnternet bağımlılığı boyutlarının tamamı ile sosyotropi kişilik özellikleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır (p<0,01). Öte yandan otonomi ile ise toplam bağımlılık puanı ve kontrol kaybı alt boyut puanları arasındaki ilişki pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0,01). Diğer bir ifadeyle sosyotropi ve otonomi kişilik özellikleri ile internet bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

4.3.11. Yaşam Doyumu ile Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki

Yaşam doyumu ile sosyotropi ve otonomi kişilik özellikleri arasındaki ilişki için yapılan Pearson's rho korelasyon analizi sonuçları Tablo 4.36'da verilmiştir.

Tablo 4.26. Yaşam Doyumu ile Sosyotropi ve Otonomi Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki (n=522)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. S. Onaylanmama Kaygısı									
2. S. Ayrılık Kaygısı	,712**								
3. S. Başkalarını Memnun Etme	0,600**	0,554**							
4. Sosyotropi toplam	0,889**	0,925**	0,745**						
5. O. Kişisel Başarı	0,050	0,137**	0,198**	0,126**					
6. O. Özgürlük	0,323**	0,278**	0,349**	0,340**	0,666**				
7. O. Yalnızlıktan Hoşlanma	0,121**	-0,010	0,236**	0,082	0,552**	0,582**			
8. Otonomi toplam	0,193**	0,173**	0,299**	0,221**	0,881**	0,892**	0,772**		
9. Yaşam Doyumu	-0,041	0,025	-0,034	-0,009	0,110*	0,014	0,000	0,056	

*p<0,05 **p<0,01

Yaşam doyumu ile sosyotropi ve otonomi kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelendiğinde, sadece otonomi boyutunun kişisel başarı alt boyutu ile yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki görülmektedir ($r=0,110$; $p=0,012$). Bunun dışında sosyotropi ve otonomi kişilik özelliklerinden yaşam doyumunu etkileyen başka boyut yoktur ($p>0,05$). Diğer bir ifadeyle sosyotropi ve otonomi kişilik özellikleri ile yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur.

4.3.12. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki

Duygu düzenleme güçlüğü ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki için yapılan Pearson's rho korelasyon analizi sonuçları Tablo 4.37'de verilmiştir.

Tablo 4.27. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki (n=522)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Farkındalık											
2. Açıklık	0,370**										
3. Kabul Etmeme	0,058	0,469**									
4. Stratejiler	0,040	0,510**	0,642**								
5. Dürtü	0,096*	0,476**	0,584**	,677**							
6. Amaçlar	-0,035	0,322**	0,424**	,563**	0,544**						
7. Toplam	0,283**	0,699**	0,758**	,861**	0,817**	0,689**					
8. İBÖ Kontrol Kaybı	-0,032	0,228**	0,312**	,378**	0,416**	0,308**	0,401**				
9. İBÖ Daha Fazla Kalma Niyeti	0,011	0,194**	0,241**	,278**	0,308**	0,226**	0,311**	0,668**			
10. İBÖ Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	0,053	0,258**	0,319**	,371**	0,424**	0,304**	0,421**	0,686**	0,585**		
11. İBÖ Toplam	-0,003	0,237**	0,317**	0,365**	0,423**	0,303**	0,406**	0,914**	0,862**	0,812**	

İBO: İnternet Bağımlılığı Ölçeği

* $p<0,05$ ** $p<0,01$

Tablo 4.37'de görüldüğü gibi internet bağımlılığı ile duygu düzenleme güçlüğü ölçeği alt boyutlarından açıklık, kabul etmeme, stratejiler, dürtü, amaçlar ve toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki vardır ($p<0,01$). Diğer bir ifadeyle internet bağımlılığı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

4.3.13. Yaşam Doyumu ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki

Yaşam doyumu ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki için yapılan Pearson's rho korelasyon analizi sonuçları Tablo 4.38'de verilmiştir.

Tablo 4.28. Yaşam Doyumu ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki (n=522)

	1	2	3	4	5
1. İBÖ Kontrol Kaybı					
2. İBÖ Daha Fazla Kalma Niyeti	0,668**				
3. İBÖ Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	0,686**	0,585**			
4. İBÖ Toplam	0,914**	0,862**	0,812**		
5. Yaşam Doyumu	-0,154**	-0,097*	-0,187**	-0,163**	

İBO: İnternet Bağımlılığı Ölçeği

* p<0,05 ** p<0,01

Tablo 4.38’de görüldüğü gibi, internet bağımlılığının tüm alt boyutları ile bireylerin yaşam doyumu arasında negative yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır (p<0,05). Diğer bir ifadeyle, bireylerin internet bağımlılığı düzeyleri ile yaşam doyumu arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

4.3.14. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki

Duygu düzenleme güçlüğü ile yaşam doyumu arasındaki ilişki için yapılan Pearson’s rho korelasyon analizi sonuçları Tablo 4.39’da verilmiştir.

Tablo 4.29. Duyguları Düzenleme Güçlüğü ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki (n=522)

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Farkındalık								
2. Açıklık	0,370**							
3. Kabul Etmeme	0,058	0,469**						
4. Stratejiler	0,040	0,510**	0,642**					
5. Dürtü	0,096*	0,476**	0,584**	0,677**				
6. Amaçlar	-0,035	0,322**	0,424**	0,563**	0,544**			
7. DDGÖ Toplam	0,283**	0,699**	0,758**	0,861**	0,817**	0,689**		
8. Yaşam Doyumu	-0,094*	-0,207**	-0,150**	-0,226**	-0,139**	-0,160**	-0,233**	

DDGO: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

* p<0,05 ** p<0,01

İnternet bağımlılığında olduğu gibi duygu düzenleme güçlüğü konusunda da yaşam doyumu ile tüm boyutlar arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır (p<0,01). Bu durum, duyguları düzenleme güçlüğü yüksek olan bireylerin, yaşam doyumlarının düşük olduğuna işaret etmektedir. Diğer bir ifadeyle, bireylerin duygu düzenleme güçlükleri ile yaşam doyumları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada internet bağımlılığının sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri, duygu düzenleme güçlüğü, yaşam doyumu ve belirli sosyo-demografik değişkenler ile ilişkileri incelenmiştir. Araştırmanın ilk aşamasında internet bağımlılığı, sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri, duygu düzenleme güçlüğü ve yaşam doyumu gibi temel değişkenlerin sosyo-demografik verilere göre farklılaşıp farklılaşmadığı test edilmiştir. Araştırmanın ikinci aşamasında ise temel değişkenlerin arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Ölçek ortalamalarına göre genel olarak araştırma örnekleminin otonomik kişilik özelliklerinin daha yüksek olduğu, internet bağımlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin ortalama, yaşam doyumu düzeylerinin ise yüksek olduğu söylenebilmektedir. Bu çerçevede elde edilen sonuçlar bu bölümde ayrıntılı bir şekilde incelenerek literatür kapsamında ele alınacaktır.

Örneklemin SOSOTÖ'nden aldıkları onaylanmama kaygısı, ayrılık kaygısı, başkalarını memnun etme, sosyotropi toplam, kişisel başarı, özgürlük, yalnızlıktan hoşlanma, otonomi toplam puan ortalamaları, ölçeğin potansiyel dağılımlarına göre incelendiğinde, katılımcıların orta ve orta düzeyin üzerinde sosyotropi ve otonomi kişilik özellikleri gösterdiği düşünülmektedir. Örnekleminizin ölçek toplam ve alt boyut puan ortalamaları ile Savaşır ve Şahin (1997) ile Kaya ve arkadaşlarının (2006) çalışmalarından elde edilen sonuçlar paralellik göstermektedir.

Literatürde farklı örneklemeler üzerinde Türk toplumunda yapılan çalışmalarda, sosyotropi ve otonomi kişilik özelliklerinin sosyo-demografik özelliklere göre anlamlı fark göstermediğini ortaya koyan çalışmalar çoğunluktadır. Uğurlu ve Pako (2016) çalışmalarında, sosyotropi ve otonomi düzeylerinin cinsiyet, yaş, yaşanan yer ve ekonomi durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediğini bildirmiştir. Kaya ve arkadaşları (2006) ise çalışmalarında, sosyotropi düzeyinin sosyo-demografik özelliklere göre değişmediğini, sadece yaşanan yere göre anlamlı farklılık gösterdiğini ileri sürmüşlerdir. Aynı çalışmada otonomi

düzeyi ise öğrencilerin sınıflarına ve yaşadıkları yere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterirken, diğer demografik verilere göre bir fark göstermediği gözlenmiştir.

Araştırmamızın bulgularından ortaya çıkan sonuçlara bakıldığında sosyo-demografik veriler içerisinde bulunan çalışma durumu, aylık gelir ve internet kullanım özelliklerine göre hiç bir değişkenle aralarında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu konuda herhangi bir literatür bulgusuna rastlanmamıştır.

Araştırmamızda cinsiyet değişkeni ile sosyotropi boyutunun ayrılık kaygısı alt boyutu dışında onaylanmama kaygısı, başkalarını memnun etme ve sosyotropi toplam alt boyutları ile anlamlı düzeyde bir fark olduğu, fakat otonomi boyutu ile genel görünümde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Anlamlı boyutların erkeklerde daha yüksek olduğu görülmektedir. Literatürde araştırmamızın bulgularına paralel olmayan çalışmaların çoğunlukta olduğu görülmektedir (Tosyalı, 2010; Kayalar, 2012; Çetin, 2008; Akkaya, 2009). McBride ve arkadaşları (2004), kadınlarda sosyotropi ve erkeklerde otonomi özelliklerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kaya ve arkadaşları (2006) ise sosyotropi ve otonomi kişilik özellikleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını bildirmişlerdir. Kabakçı (2001) ise cinsiyetin temel kişilik özelliklerinde belirleyici olmadığını savunurken kadınlarda sosyotropi özelliklerinin daha yaygın olabileceğine dikkat çekmiştir. Buna ek olarak Kabakçı (2001) sosyotropi ve otonomi kişilik özellikleri konusunda karışık örneklem gruplarının kullanılarak cinsiyet değişkeni farklılıklarının incelenmediği yönünde bir eksiklik bildirmiştir. Araştırmamız, karışık örneklem özelliğiyle literatürdeki bu eksikliği doldurur niteliktedir. Sosyotropi kişilik özelliklerinin erkeklerde daha yüksek olduğu bulgusu literatüre farklı bir katkı sağlamakla birlikte literatürden farklılaştıran etken olarak örneklem grubundaki erkek katılımcı sayısının kadın katılımcı sayısından fazla olması düşünülebilmektedir.

Araştırmamızda yaş değişkeni ile gerçekleştirilen inceleme sonucunda sosyotropi boyutunda sadece başkalarını memnun etme alt boyutunda anlamlı bir ilişkinin varlığı gözlemlenmiştir, ancak genel olarak yaş ile sosyotropi ve otonomi kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. İlişkinin pozitif yönde olması, bireylerin başkalarını memnun etme davranışlarının yaşa bağlı arttığını gösterir niteliktedir. Literatürde bu konuda farklı sonuçlar gösteren araştırmalar bulunmakla birlikte bulgularımızla uyumlu şekilde yaş ile sosyotropi ve otonomi kişilik özellikleri arasında anlamlı bir fark olmadığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Kaya ve ark., 2006; Çetin, 2008; Aydın, 2007; Akkaya, 2009; Otacıoğlu, 2008; Tosyalı, 2010). Örneğin Mok ve Tam (2001), yaş değişkeninde yaşanan artışların gerginlik ve sosyotropi düzeyini arttırdığını savunmuştur. Buna karşı olarak literatürde yer alan bazı araştırmalar ise genç yaşlarda sosyotropik davranışların

gözlemlendiğini savunmaktadır. Ayrıca yaşın artması ile sosyotropi özelliklerinin azalmakta olduğunu belirtmişlerdir (Bagby ve ark., 2001; Harwood ve ark., 2010; Hmel ve Pincus, 2002). Görüldüğü gibi literatürde çoğunlukla yaş ile sosyotropi ve otonomi kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamış olsa da anlamlı ilişki bulunan çalışmalar da mevcuttur. Bu çalışmada yaş ile sosyotropi ve otonomi kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamasının araştırma örnekleminin karışık ve belli bir özelliğe dayalı olmamasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırma genelinde medeni durum değişkeni ile otonomi boyutu arasında anlamlı düzeyde fark olduğu, fakat sosyotropi boyutuyla anlamlı düzeyde bir fark olmadığı bulunmuştur. Genel görünüme bakıldığında sosyotropi kişilik özelliklerinin halen evlilerde, otonomi kişilik özelliklerinin ise halen evli olmayan bireylerde yüksek olduğu söylenebilmektedir. Yapılan incelemeler sonucunda otonomi boyutu ile kişisel başarısızlık ve yalnızlıktan hoşlanma alt boyutlarının anlamlı olduğu ve bu boyutların halen evlilere kıyasla halen evli olmayanlarda (bekar/boşanmış) daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Literatüre bakıldığında Aydın'ın (2014) hemodiyaliz hastalarında sosyotropik otonomik kişilik özellikleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında da medeni durum değişkeninin yalnızca otonomik kişilik özelliklerine etki ettiğini görmekteyiz. Otacıoğlu'nun (2008) müzik öğretmenlerinin sosyotropik ve otonomik kişilik özellikleri ile depresyon düzeyleri üzerine yaptığı ilişkisel araştırmasında ve Kayalar'ın (2012) okul müdürleri ve müdür yardımcıları ile eğitim denetmenlerinde bazı değişkenlere göre sosyotropi ve otonomi kişilik özelliklerini incelediği çalışmasında ise medeni durum değişkeni ile anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatürde sosyotropi ve otonomi kişilik özelliklerini konu alan araştırmaların genellikle evli veya öğrenci çalışma gruplarında yapılmış olması ile medeni durumun sosyotropi ve otonomi kişilik özelliklerine etkisi konusunda bir eksiklik olduğu fark edilmiştir.

Eğitim düzeyine göre ele alındığında, yalnızca lisansüstü eğitime sahip bireylerde otonomi boyutunun özgürlük alt boyutu anlamlı bir ilişkide çıkmıştır. Eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerde özgürlük düzeyinin yükseldiği söylenebilmektedir. Fakat genel görünümde sosyotropi ve otonomi kişilik özelliklerinin eğitim durumuyla anlamlı bir ilişkisinin olmadığı bulgusuna varılmıştır. Literatürde Çetin'in (2008) araştırmasında bulgularımızla uyumlu olarak eğitim düzeyinin sosyotropi ve otonomi boyutunu etkilemediği görülmekle Tosyalı'nın (2010) çalışmasında eğitim düzeyinin sosyotropi boyutuna etki ettiği ve eğitim düzeyi arttıkça sosyotropi kişilik özelliklerinin azaldığı görülmektedir. Benzer şekilde sosyotropi ve otonomi kişilik özelliklerinin çalışanların motivasyonuna etkisinin incelendiği Öktem ve arkadaşlarının (2013) ve turizm ve otelcilik öğrencilerinde iletişim

becerilerine etkisinin incelendiği Tokmak ve arkadaşlarının (2013) çalışmalarında eğitim düzeyinin arttıkça otonomik kişilik özelliklerinin yükseldiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Araştırmamızda, cinsiyet değişkeni ile duygu düzenleme güçlüğü arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Genel görünüme bakıldığında açıklık alt boyutunun kadınlarda, diğer boyutların ise erkeklerde daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Literatürde rastlanan çalışmalar arasında Akhun'un (2012) üniversite öğrencilerinde, algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğü'nün psikolojik belirtilerle olan ilişkisini incelediği araştırmasında bulgularımızla uyumlu şekilde cinsiyet ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir ilişki saptanmaması haricinde çalışmaların genellikle klinik gruplarda veya tek cinsiyet kategorisinde örneklemelerden oluşması nedeniyle cinsiyet gibi temel bir sosyo-demografik değişkenin duygu düzenleme güçlüğüne etkisine bakıldığı başka bir çalışmaya rastlanmadığı için bulgular literatürle karşılaştırılamamaktadır.

Yaş ortalaması ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin yaşlarının artmasıyla duygu düzenleme güçlüklerinin azaldığı gözlenmiştir. Yaşın artmasıyla duygu düzenleme güçlüğü'nün azalması yaşın ilerlemesiyle duygu düzenleme stratejilerinde gelişme yaşandığını düşündürmekle beraber duygu düzenlemedeki gelişimin olgunlaşmadan etkilendiği literatürdeki araştırmalar tarafından da desteklenmektedir (Gross, 2001; Livingstone ve ark., 2009; Calkins ve Hill, 2007).

Medeni durum ve eğitim durumunun duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisi kapsamındaki bulgular literatürde duygu düzenleme güçlüğü'nün gruplar arasında incelenmesi ve sosyo-demografik verilerle incelenmemesi nedeniyle kendi içinde değerlendirilmektedir.

Medeni durumun duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisini incelediğimizde, yalnızca farkındalık alt boyutuna etki ettiği görülmektedir. Bu etkinin bekar ve boşanmış bireylere kıyasla evlilerde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Genel olarak çalışmamızda, medeni durum ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı düzeyde bir fark gözlenmemektedir.

Eğitim durumu duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkili değişkenler arasında yer almasa da dürtü alt boyutunun eğitim düzeyiyle anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu gözlenmiştir. Buna göre lise ve altı seviyede eğitime sahip olanların duygu düzenlemenin dürtü alt boyutunda güçlük yaşadığı söylenebilmektedir.

Araştırma genelinde internet bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı düzeyde fark olduğu gözlenmiştir. Bu çerçevede internet bağımlılığının erkeklerde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçlarında literatür ile benzer sonuçlar elde edilmiştir. İnternet bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalar erkek kullanıcıların kadınlara oranla negatif ayrışma

içinde olduğunu kanıtlamaktadır (Günüç, 2009; Morahan-Martin ve Schumacker 2005; Kim ve ark., 2006; Scherer, 1997; Chou ve Hsiao, 2000; Bölükbaş, 2003; Simkova ve Cincera, 2004; Üneri ve Tanıdır, 2011). Buna ek olarak cinsiyet değişkeni ve internet bağımlılığı arasında ortaya çıkan sonuçların anlamlı olarak değerlendirilmediği çalışmalar da bulunmaktadır (Kaltiala ve ark., 2004; Lam ve ark., 2009; Kim ve ark., 2006). Bu araştırmada erkeklerin internet bağımlılığı açısından riskli grup içinde yer aldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma çerçevesinde yaş değişkeni ile internet bağımlılığının ilişkisi incelenmiştir. Yaş ile internet bağımlılığı düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir ilişki içerisinde olduğu gözlenmekte ve bireylerin yaşlarının ilerlemesiyle internet bağımlılıklarının azalmakta olduğu söylenebilmektedir. Araştırmamızın bulgularını destekler nitelikte, Bölükbaş (2003) ve Greenfield (1996) yaş ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ve internet bağımlılığının genç bireylerde daha çok gözlemlendiğini aktarmışlardır. Öte yandan, literatürde internet bağımlılığının çalışıldığı grupların genellikle ergenler ve üniversite öğrenciler olması nedeniyle, karışık örneklem özelliği gösteren ve örneklem yaş aralığının geniş olduğu çalışmaların eksikliği gözlemlenmiştir. Çalışmamız bu eksikliği doldurur nitelikte olmakla birlikte alanda daha fazla geniş yaş aralığına sahip örneklem gruplarıyla çalışılmaya ihtiyaç olduğu görülmektedir.

Medeni durumun internet bağımlılığı ile ilişkisi incelendiğinde, yalnızca internet bağımlılığının kontrol kaybı alt boyutunda anlamlı olduğu görülmekle birlikte medeni durum değişkeni ile internet bağımlılığı arasında anlamlı düzeyde bir fark olmadığı gözlenmiştir. Kontrol kaybının halen evlilere kıyasla halen evli olmayan (bekar/boşanmış) katılımcılarda daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Eğitim durumunun ise sosyal ilişkiler alt boyutuna etki ettiği ve en fazla lise ve altı eğitim düzeyine sahip bireylerde görüldüğü ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak medeni durum ve eğitim durumu ile internet bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmamıştır. Literatürde ise internet bağımlılığının ergen ve üniversite öğrencileri gruplarında incelenmesi nedeniyle eğitim durumu ve medeni durum ile ilişkisi yönünde bulgulara rastlanmamıştır.

Araştırma çerçevesinde yaşam doyumu ve sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkinin varlığı incelenmiştir. Literatürde yaşam doyumunda demografik değişkenlerin çok etkili olmadığı yönünde bir fikir birliği vardır (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Yaşam doyumu ile yaş değişkeni arasındaki ilişki pozitif yönde anlamlı bulunmuş, yaşla birlikte yaşam doyumu düzeyinin de arttığı bulgusuna ulaşılmıştır. Literatürde tutarlı olmayan sonuçlar karşımıza çıkmaktadır. Ancak, bulgularımızı destekler nitelikte çalışmaların varlığı bireylerin yaşın ilerlemesiyle birlikte yaşam doyumlarının arttığını vurgulamaktadır (Ryff, 1991; Ayten ve ark., 2012).

Araştırma bulgularına göre cinsiyet değişkeni ile yaşam doyumu arasında bir ilişki bulunamamıştır. Literatürde yaşam doyumu ile cinsiyet değişkeni arasında farklı bulgulara rastlanmaktadır. Dikmen'e (1995) göre kadınların yaşam doyumu erkeklere oranla daha yüksek düzeydedir. Buna karşı olarak hekimler üzerine Ünal ve arkadaşları (2001) tarafından gerçekleştirilen araştırma, erkeklerin yaşam doyumu puanlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Araştırma örnekleminin cinsiyet açısından dengeli olmaması ve bireylerin kültürel ve sosyoekonomik koşullarındaki farklılıkların, bir ilişki çıkmaması yönünde rol oynayabileceği düşünülmektedir.

Medeni durum ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş olup yaşam doyumunun halen evli olmayan katılımcılara kıyasla halen evli katılımcılarda daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgularla uyumlu olarak Çetinkaya'nın (2004) araştırması da evli bireylerin bekarlara oranla yaşam doyumu puanlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Medeni durum yönünden evli olmak yaşam doyumuna olumlu etkisinin bilindiği başlıca demografik değişkenler arasında yer almaktadır (Seligman, 2007). Yaşam doyumunun evli olan bireylerde daha yüksek olması Wan, Jaccard ve Ramey (1996) tarafından genel olarak evliliğin manevi ve maddi yönlerden destek sağlaması ile ilişkilendirilmektedir.

Araştırmamızın bulgularına göre eğitim durumu ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Lisansüstü eğitime sahip bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Literatürde eğitim durumunun yaşam doyumu ile ilişkisi ile ilgili tutarlı olmayan sonuçlara rastlanmaktadır. Yetim (1996) araştırmasında, eğitim düzeyinin yükselmesinin yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Buna karşın Dockery (2010) eğitimin kişiye özgüven ve kazanç sağlama imkanları yaratması gibi getirileriyle yaşam doyumunu arttırdığını belirtmiştir.

Araştırma çerçevesinde, sosyotropi ve otonomi kişilik özellikleri ile duyguları düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki incelenmiştir. Literatürde bu konuda başka bir çalışmaya rastlanmadığı için bulgular kendi içinde değerlendirilecektir. Çalışmada otonomi ile DDGÖ farkındalık ve açıklık alt boyutları arasında negatif, DDGÖ strateji ve dürtü alt boyutları arasında ise pozitif yönde ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Sosyotropi ile DDGÖ farkındalık alt boyutu arasında negatif, diğer tüm alt boyutlar ile pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Genel olarak sosyotropi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında daha yüksek düzeyde bir ilişki vardır denilebilir ($p < 0.001$). Sonuç olarak, duygu düzenleme güçlüğü sosyotropi kişilik boyutu ile anlamlı bir ilişkisi olduğunu, buna karşın otonomi boyutuyla ilişkisinin istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmadığını gözlemekteyiz. Bu bilgiler doğrultusunda, sosyotropi kişilik

özellikleri yüksek olan bireylerin duygu düzenleme alanında daha çok güçlük yaşamakta olduğu görülmektedir.

Literatürde kişilik özellikleri ile ilgili araştırmalar mevcuttur. Bu araştırmalarda “dışadönük” (Cummings, Butler ve Kraut, 2002), “içedönük” (McKenna ve Bargh, 2000), “nörotik” (Hamburger ve Ben-Artzi, 2000) ve “deneyime açıklık” (Tuten ve Bosnjak, 2001) boyutları ile internet bağımlılığı arasındaki pozitif ilişkilerden söz edilmektedir (akt. Batıgün ve Kılıç, 2011). Öte yandan, literatürde sosyotropi ve otonomi kişilik özellikleri ile internet bağımlılığının birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırmamızda, internet bağımlılık boyutlarının tamamının, sosyotropik kişilik özellikleri ile istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki içerisinde olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Diğer taraftan otonomi ile ise toplam bağımlılık puanı ve kontrol kaybı puanları arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde olduğu gözlemlenmiştir. Sonuç olarak sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri ile internet bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Literatürde kişilik özellikleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin varlığını gösteren çalışmalar (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010; Eryılmaz ve Ercan, 2011) olmakla birlikte sosyotropi ve otonomi kişilik özelliklerinin yaşam doyumu ile ilişkisini ele alan çalışmalara rastlanmamıştır. Araştırmamızda elde edilen bulgular kendi içerisinde değerlendirilecektir.

Araştırma çerçevesinde, yaşam doyumu ile sosyotropi ve otonomi kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. İncelemeler sonucunda, yalnızca otonomi kişisel başarı alt boyutu ile yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre katılımcılarda kişisel başarıya verilen önem arttıkça yaşam doyumunun arttığı söylenebilmektedir. Bunun dışında sosyotropi ve otonomi kişilik özelliklerinden yaşam doyumu ile anlamlı düzeyde ilişkisi olan başka boyut bulunmamıştır. Sonuç olarak sosyotropi ve otonomi kişilik özellikleri ile yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir.

Beck (1983) depresyona yatkın olan iki kişilik özelliği belirlemiştir. Bunlar sosyotropi ve otonomidir. Buna bağlı olarak sosyotropi kişilik özelliklerine sahip olan bireylerin stres ve depresyon katsayılarının arttığı söylenebilir. Bu konuda yapılan diğer çalışmalar da bu sonuçları desteklemektedir (Otacıoğlu, 2008). Araştırmamızın bulguları, depresyonun bireyin yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilediği ve bu nedenle sosyotropi ve otonomi kişilik özelliklerinin depresyona yatkınlıkları ile yaşam doyumu ile olumsuz yönde ilişkili olacağı yönündeki beklentileri karşılamamaktadır.

Araştırma çerçevesinde, internet bağımlılığı ile DDGÖ alt boyutlarından açıklık, kabul etmeme, stratejiler, dürtü, amaçlar ve toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif

yönde güçlü bir ilişkinin varlığını gösteren yüksek korelasyon katsayıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak internet bağımlılığı ile duyguları düzenleme güçlüğü arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir.

Literatür incelendiğinde ise bulgularımızla uyumlu olarak, duygu düzenleme güçlüğü içinde olan bireylerin internet bağımlılığına yatkın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Akın'ın (2014) problemlili internet kullanımının duygu düzenleme, aleksitimi ve dürtüsellik ile ilişkisini incelediği çalışmada da duygu düzenleme güçlüğü'nün internet bağımlılığı ile ilişkisi olduğunu doğrulamış; duygu düzenleme güçlüğü'nün internet bağımlılığını yordadığı ve aleksitimi ile arasında aracı etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Duygu düzenlemeyi farklı bir ölçek ile değerlendiren Ceyhan (2016) ise, internet bağımlılığının bağlanma stilleri ve duygu düzenleme ile ilişkisini incelediği araştırmasında, duygu düzenlemede alt boyut olan duygusal belirsizliğin problemlili internet kullanımıyla anlamlı ilişki içerisinde olduğu ve yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Araştırma çerçevesinde, internet bağımlılığının tüm boyutları ile yaşam doyumu arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki gözlenmiştir. Burada internet bağımlılığı alt boyutlarından sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve kontrol kaybı dikkat çekmektedir. Elde edilen bulgular sonucunda bireylerin internet bağımlılığı düzeyleri arttıkça yaşam doyumlarının azaldığı söylenebilmektedir.

Literatürde bu konuda gerçekleştirilmiş çalışmalara rastlanılmakta ve bulgularımızla uyumlu olduğu görülmektedir (Caplan, 2005; Ko ve ark., 2005; Ko ve ark., 2007; Batıgün ve Kılıç, 2011; Wang ve ark., 2008; Gross, 1998; Gross, 2001). Bu konudaki araştırmalar internet bağımlılığının bireyin yaşam kalitesini ve doyumunu olumsuz olarak etkilediğini savunmaktadır. Yeh ve arkadaşlarına (2008) göre bu durumun ortaya çıkmasında asıl rol oynayan etken, bulgularımızla uyumlu olarak sosyalleşmeden uzaklaşmadır. Kubey, Lavin ve Barrows (2001) ise internet bağımlılığının yaşam doyumunu olumsuz olarak etkilemesini destekten uzaklaşma olarak açıklamıştır. Üniversite öğrencilerinin oluşturduğu örneklemede internet bağımlılığını depresyon ve yaşam doyumu ile inceleyen Soydan da (2015) yaşam doyumunun internet bağımlılık düzeyinin artmasına bağlı olarak azaldığını aktarmıştır. Araştırmamızda internet bağımlılığını ölçmek amacıyla kullanılan İBÖ'nin Türkçe'ye uyarlamasını ve geçerlik, güvenirlik çalışmasını gerçekleştirenlerden biri olan Şahin (2016) ise rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde internet bağımlılığı ve yaşam doyumu düzeylerini incelediği çalışmada literatürle ve bulgularımızla uyumlu şekilde negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

İnternet bağımlılığında olduğu gibi duyguları düzenleme güçlüğü tüm boyutları ile yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu

durum, duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin, yaşamdan daha az zevk aldıkları ya da daha az memnun olduklarına işaret etmektedir. Sonuç olarak bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları güçlükler ile yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir ilişki vardır denilebilir.

Literatürde yaşam doyumu ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Araştırmamızda daha önceki bölümlerde de sözü edildiği gibi öznel iyi oluş, mutluluk ve yaşam doyumu kavramları birbirine yakın ve birbirleri yerlerine kullanılan kavramlar olduğu için bu konudaki benzer çalışmalar ile bulgularımızı destekleyebilmekteyiz. Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeğini kullanarak ergenlerin bağlanma stilleri ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin ve baş etme stratejilerinin paralel çoklu aracılık rollerini inceleyen Yıldız (2014), öznel iyi oluş ile tüm duygu düzenleme boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşmış ve ergenlerin kullandıkları duygu düzenleme stratejileri aracılığıyla öznel iyi oluşlarının düştüğü sonucunu aktarmıştır. Özbay ve diğerleri (2012) ise bulgularımızı destekleyici nitelikte, duygu düzenleme ile öznel iyi oluşun istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu aktarmışlardır. Bu sonuçlarla benzer olarak Kopp'un (1989) incelemesi duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin zorluklarla başa çıkma düzeylerinin düştüğünü göstermektedir. Zorluklar kaşısında dirençsiz bir durum sergileme de yaşam doyumunu olumsuz olarak etkilemektedir.

Araştırma bulguları bazı sınırlılıklar çerçevesinde değerlendirilmektedir. Bu sınırlılıkların başında araştırma örnekleminin gönüllük esasına dayalı olarak internet aracılığıyla elde edilen belirli sayıda katılımcıyla sınırlı olması gelmektedir. Örneklem grubundaki erkek katılımcı sayısının kadın katılımcı sayısından fazla olması ve katılımcıların sosyo-demografik değişkenlerinin kontrol edilmeden bütün bir halde değerlendirilmesi araştırma sınırlılığı kapsamında görülebilmektedir. Araştırma bulgularının güvenilirliği katılımcıların internet aracılığıyla doldurmuş olduğu veri toplama araçlarının ölçtükleri ile sınırlı olmaktadır. Literatürde sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri, internet bağımlılığı, yaşam doyumu ve özellikle alanda yeni bir kavram olarak karşımıza çıkan duygu düzenleme güçlüğü'nün birlikte değerlendirildiği çalışmalara rastlanılamaması, araştırma bulgularının literatür kapsamında değerlendirilmesi ve araştırmanın dayanağının oluşturulması bağlamında sınırlılık yaratmaktadır.

Özetle, araştırmamızın sonucunda insanın işlevselliğini ve dolayısıyla yaşam doyumunu etkileyen ve dikkate alınması gereken ilişkiler ortaya çıkmıştır. Öncelikle bireylerin sosyotropi ve otonomi kişilik özelliklerine bağlı olarak gelişen bir takım sıkıntılar olduğu

görülmektedir. Bunların başında yüksek sosyotropi kişilik özelliklerine sahip olan bireylerin duygularını düzenlemekte daha çok sıkıntı yaşadığı görülmüştür.

Duygu düzenleme güçlüğünün olumsuz duygulardan kaçış yöntemi olarak bağımlılık davranışına ittiği, araştırmamız bulguları doğrultusunda duygu düzenleme güçlüğü ve internet bağımlılığı arasında ortaya çıkan güçlü ilişkiyle desteklenmiştir. Sosyotropi veya otonomi kişilik özellikleri yüksek olan bireylerin ise internet bağımlılığında riskli grupta olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Aynı zamanda, bireylerin duygularını düzenlemekte yaşadığı güçlükler ve internet bağımlılıkları arttıkça, yaşam doyumlarının azaldığı da gözlenmiştir. Bu doğrultuda, bireylerin yaşam doyumlarının artması ve yaşam alanlarının iyileşmesi amacıyla klinik yaklaşımda kişilik özellikleri ve duygu düzenleme güçlüklerinin de ele alınmasına dikkat çekmektedir.

BÖLÜM 6

6. ÖNERİLER

Aşağıda araştırma bulgularının değerlendirmelerine dayalı konu ile ilgili ve gelecekte yapılacak olan çalışmalara ilişkin önerilere yer verilmiştir.

1. Gelecekte bu konuda yapılacak araştırmaların örneklem gruplarındaki kadın ve erkek sayılarının daha dengeli olmasında yarar görölmektedir.
2. Sosyo-Demografik veri formunda katılımcıların internet kullanım özellikleri doğrultusunda daha ayırteğici sorular sorulmasında yarar görölmektedir.
3. İnternet bağımlılığı ve etkileri hakkında bireylerin bilinçlendirilmesi için belirli merkez ve kurumlarca psikoeğitimler düzenlenmesi ve bireylerin internet kullanımlarını sınırlandırabilmeleri amacıyla başvurabilecekleri danışmanlık birimleri oluşturulması önerilmektedir. Bunun yanında internet bağımlılığı tedavi merkezlerinin yaygınlaştırılmasında da yarar görölmektedir.
4. Ruh sağlığı alanı çalışanları, klinik yaklaşım ve tedavi süreci içerisinde duygu düzenleme kavramına daha çok eğilmeli ve sosyotropi-otonomi kişilik özelliklerini göz önünde bulundurularak değerlendirme yapmalıdırlar.

KAYNAKLAR

Aka, B. T. (2011). Algılanan Ebeveyn Tutumları, Duygu Tanıma ve Duygu Düzenleme ile Depresyon, Obsesif-Kompulsif Bozukluk ve Sosyal Kaygı Belirtileri Arasındaki İlişki. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Akın, I. (2014). Relationship of Problematic Internet Use with Alexithymia, Emotion Regulation, And Impulsivity, Bahcesehir University, Graduate School of Social Sciences Clinical Psychology, Master's Thesis.

Akhun, M. (2012). Üniversite Öğrencilerinde, Algılanan Ebeveynlik Biçimleri, Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, Benlik Kurguları, Ayrılma-Bireyleşme ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Psikolojik Belirtilerle İlişkisi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi.

Akkaya, E. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Otonomik-Sosyotropik Kişilik Özellikleri ile Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Arasındaki İlişki, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Allen, N. B., Horne, D. J. L., & Trinder, J. (1996). Sociotropy, Autonomy, and Dysphoric Emotional Responses to Specific Dosses of stress: A Psychophysiological Evolution. *Journal of Abnormal Psychology*, 105(1), 25-33.

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

Atabek, Ü. (2001). İnternet ve Sosyal Bilimlerde Metodoloji, *Amme İdaresi Dergisi*, 34(1), 51-57.

Ataman, E. (2011). Stres Veren Yaşam Olayları Karşısında Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Depresyon ve Kaygı Düzeyini Belirlemedeki Rolü. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Aydın, E. (2014). Hemodiyaliz Hastalarının Sosyotropik Otonomik Kişilik Özellikleri ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Ayten, A., G. Göçen, S. Kenan ve E. E. Öztürk. (2012). Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 12(2), 45- 79.

Babadağ, K. (2001). Meslekleşme ve Kadın. *I. Uluslararası & VIII. Ulusal Hemşirelik Kongresi*. Antalya, Türkiye. Kongre Kitabı, 29, 35-39.

Bacanlı, H., İlhan, T. ve Aslan, S. (2009). Beş Faktör Kuramına Dayalı Bir Kişilik Ölçeğinin Geliştirilmesi: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT), *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 261-279.

Bagby, R. M., Gilchrist, E. J., Rector, N. A., Dickens, S. E., Joffe, R. T., Levitt, A., ... & Kennedy, S. H. (2001). The Stability and Validity of the Sociotropy and Autonomy Personality Dimensions as Measured by the Revised Personal Style Inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 25(6), 765-779.

Balcı, Ş., Gülnar, B. (2009). Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili, *Selçuk İletişim*, 6(1), 5-22.

Batıgün, A. D., ve Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*. 26(67), 1-10.

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

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

Beck, A. T. (1983). Cognitive Therapy of Depression: New Perspectives. P. J. Clayton & J. E. Barnett (Eds.), Treatment of Depression: Old Controversies and New Approaches. New York: Raven Press.

Beck, A. T., Epstein, N., Harrison, R. P., & Emery, G. (1983). Development of the Sociotropy-Autonomy Scale: A Measure of Personality Factors in Psychopathology. *Unpublished Manuscript, University of Pennsylvania, Philadelphia*.

Beck, R., Taylor, C., Robbins, M. (2003). Missing Home: Sociotropy and Autonomy and Their Relationship to Psychological Distress and Homesickness in College Freshmen, *Anxiety, Stress and Coping*, 16(2), 155-166.

Bieling, P. J., Beck, A. T., Brown, G. K. (2000). The Sociotropy-Autonomy Scale: Structure and Implications, *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 763-780.

Bilim, G. (2012). Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları: Duygu Düzenleme, Kişilerarası Tarz ve Genel Psikolojik Sağlık Açısından Bir İnceleme. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Blatt, S. J., & Zuroff, D. C. (1992). Interpersonal Relatedness and Selfdefinition: Two Prototypes for Depression. *Clinical Psychology Review*, 12, 527-562.

Bölükbaş, K. (2003). İnternet Kafeler ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Diyarbakır Örneği. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Ana Bilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Bozgeyikli, H. (2001). Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri ile Kişiler Arası İlişkilerde Farkında Olma Düzeyleri, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Burger, J. M. (2006). Kişilik, 1. Basım (İ. D. E., Sarıoğlu, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Çağır, G. (2010). Lise ve Üniversitesi Öğrencilerinin Problemlerini İnternet Kullanım Düzeyleri ile Algılanan Esenlik Halleri ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki, Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.

Calkins, S. D., & Hill, A. (2007). Caregiver Influences on Emerging Emotion Regulation: Biological and Environmental Transactions in Early Development. In J. J. Gross (Ed.) *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.

Calkins, S.D. (2010). Commentary: Conceptual and Methodological Challenges to the Study of Emotion Regulation and Psychopathology. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(1), 92-95.

Campos, J. J., Mumme, D. L., Kermoian, R., ve Campos, R. G. (1994). A Functionalist Perspective on the Nature of Emotion. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 284-303.

Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet Use and Psychosocial Well-being: Development of a Theory-based Cognitive-Behavioural Measurement Instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553–575.

Caplan, S. E. (2005). A Social Skill Account of Problematic Internet Use. *Journal of Communication*, 55(4), 721–736.

Cattell, R. B. (1964). Objective Personality Tests: A Reply to Dr. Eysenck, *Occupational Psychology*, 38, 69-86.

Çeçen, R. A. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Benlik Saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4(1), 19-3.

Çelik, Ç.B., Odacı, H. (2013) The Relationship Between Problematic Internet Use and Interpersonal Cognitive Distortions and Life Satisfaction in University Students. *Children and Youth Services Review*, 35(3), 505–508.

Çetin, A. (2008). Yaşlılarda Sosyotropi-Otonomi Kişilik Özellikleri ile Depresyon. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Çetinkaya, H. (2004). Beden İmgesi, Beden Organlarından Memnuniyet, Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu Ve Sosyal Karşılaştırma Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre Farklaşması. Mersin Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi.

Ceyhan, E. (2016). İnternet Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ve Duygu Düzenlemeyle İlişkisi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Ceyhan, E., Ceyhan, A. A. ve Gürcan, A. (2007). The Validity and Reliability of the Problematic Internet Usage Scale. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7(1), 411-416.

Chen K, Tarn J M ve Han B T (2004) Internet Dependency: It's Impact on Online Behavioral Patterns in E-Commerce, *Human Systems Management*, 23(1), 49-58.

Chen, K., Chen, I. ve Paul, H. (2001). Explaining Online Behavioral Differences: An Internet Dependency Perspective. *The Journal of Computer Information Systems*, 41(3), 59-63.

Chou C ve Hsiao M C (2000) Internet Addiction, Usage, Gratification, and Pleasure Experience: The Taiwan College Students Case, *Computers & Education*, 35 (1), 65-80.

Chow, H. P. H. (2005). Life Satisfaction Among University Students in a Canadian Prairie City: A Multivariate Analysis. *Social Indicators Research*, 70(2), 139-150.

Christopher, J. C. (1999). Situating Psychological Well-being: Exploring the Cultural Roots of its Theory and Research. *Journal of Counseling and Development*, 77(2), 141-153.

Clark, D.A. , Oates, T. (2003). Daily Hassles, Major and Minor Life Events, and Their Interaction with Sociotropy and Autonomy, *Behavior Research and Therapy*, 33(7), 819-823.

Cüceloğlu, D. (1991). İnsan ve Davranışı, 23. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Cummings, J. N., Butler, B., & Kraut, R. (2002). The Quality of Online Social Relationships. *Communications of the ACM*, 45(7), 103-108.

Davis, R.A. (2001). A Cognitive-Behavioral Model For Pathological Internet Use (PIU). *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2011). A Self-determination Theory Perspective on Social, Institutional, Cultural and Economic Supports for Autonomy and Their Importance for Well-being. V. I. Chirkov, R. M. Ryan & K. M. Sheldon (Ed.) *Human Autonomy in Cross-Cultural Context*, 45-65, USA: Springer Science.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The General Causality Orientations Scale: Self Determination in Personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109-134.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development and Health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-185.

Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Buletin*, 95(3), 542-575.

Diener, E. (2000). Subjective Well-being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.

Diener, E. ve Lucas, R. E. (1999). Subjective Well-being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*. 125(2), 276-303.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.

Diener, E., Oishi, S., ve Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403-425.

Dikmen, A. A. (1995). İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50(3).

Dikmen, C. (2002). İnternet Bağımlılığının Gençler Üzerindeki Etkisinin Aileler Yardımı ile Çözümlemesi. Marmara Üniversitesi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Bölümü, Yüksek Tezi.

Dill, K. E., Anderson, C. A., and Anderson, K. B. (1997). Effects of Aggressive Personality on Social Expectations and Social Perceptions, *Journal of Research in Personality*, 31(2), 272-292.

DiMaggio, P., Hargittai, E., Neuman, W. R., ve Robinson, J. P. (2001). Social İmplications of The İnternet. *Annual Review of Sociology*, 27, 307-336.

Dockery, A. M. (2010). Culture and Wellbeing: The Case of Indigenous Australians. *Social Indicators Research*, 99(2), 315-332.

Duy, B. ve Yıldız, M. A. (2013). Ergenlerde Duygu Düzenlemenin Yordayıcısı Olarak Cinsiyet, Depresif Belirtiler ve Psikosomatik Belirtilerin İncelenmesi. *İstanbul 2013 Dünya Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, (8-11 Eylül), Boğaziçi Üniversitesi, 249-251.

Erözkan, A. (2004). Lise Öğrencilerinin Sosyal Karşılaştırma ve Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi*, 13, 1-18.

Eryılmaz, A., & Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte Öznel İyi Oluş ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3).

Eryılmaz, A. (2010). Ergenlerde Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejilerini Kullanma ile Akademik Motivasyon Arasındaki İlişki. *Klinik Psikiyatri*, 13, 77-84.

Eryılmaz, A. ve L. Ercan. (2011). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-151.

Goldberg, I. (1996). Goldberg's Message. Erişim tarihi 13.07.2016, <http://users.rider.edu/~suler/psyber/supportgp.html>

Goldberg, I. (1999). İnternet Addiction Disorder. Erişim Tarihi: 13.07.2016 <http://users.rider.edu/~suler/psyber/supportgp.html>

- Gönül, A. S. (2002) Patolojik İnternet Kullanımı. *New Symposium*, 40(3), 105-110.
- Gonzalez, N. A. (2002). Internet Addiction Disorder and Its Relation to Impulse Control. Unpublished Master's Thesis, Texas A&M University – Kingsville.
- Gorski, J., & Young, M. A. (2002). Sociotropy/Autonomy, Self- Construal, Response Style, and Gender in Adolescents. *Personality and Individual Differences*, 32(3), 463-478.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, factor Structure, and İntial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Greenfield, D.N. (1999). Psychological Characteristics of Compulsive Internet Use: A Preliminary Analysis. *CyberPsychology and Behavior*, 2(5), 403-412.
- Griffiths, M. D. (1996). Behavioral Addictions: An Issue for Everybody? *Journal of Workplace Learning*. 8, 19-25.
- Griffiths, M. D. (1999). Internet Addiction: Factor Fiction? *The Psychologist*. 12(5), 246-250.
- Griffiths, M. D. (2000). Internet Addiction: Time to be Taken Seriously? *Addiction Research*, 8(5), 413-418.
- Gross, J. J. (1998b). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2001). Emotion Regulation in Adulthood: Timing is Everything. *Current directions in psychological science*, 10(6), 214-219.
- Gross, J. J. & Munoz, R. F. (1995). Emotion Regulation and Mental Health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164.
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In Gross, J. J. (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*, 1-49. New York: Guilford Press.
- Günüç, S. (2009). İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi.

Gürol, M. ve Sevindik, T. (2005). İnternet Kafeye Giden Bireylerin Kafelerden Beklenti Düzeylerinin Belirlenmesi. *I. Uluslararası Mesleki ve Teknik Eğitim Teknolojileri Kongresi*, İstanbul.

Gwinnell, E. ve Adamec, C. (2006). The Encyclopedia of Addiction and Addictive Behaviours. *Newyork-USA: Facts On File*, 148.

Hamburger, Y. A., & Ben-Artzi, E. (2000). The Relationship Between Extraversion and Neuroticism and the Different Uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 16(4), 441-449.

Harwood, T. M., Beutler, L. E. ve Charvat, M. (2010). Cognitive-Behavioral Therapy and Psychotherapy İntegration. In K. S. Dobson (Ed.). *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies* (3rd Edition), 94- 130. NY: The Guilford Press.

Hmel, B. A. ve Pincus, A. L. (2002). The Meaning of Autonomy: On and Beyond the Interpersonal Circumplex. *Journal of Personality*, 70(3), 277-307.

Işık, U. (2007) Medya Bağımlılığı Teorisi Doğrultusunda İnternet Kullanımının Etkileri ve İnternet Bağımlılığı, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi.

Kabakçı, E. (1997). Üniversite Öğrencilerinde Sosyotropik/Otonomik Kişilik Özellikleri, Sosyotropik/Otonomik Yaşam Olayları ve Depresyonda Belirti Kümeleri. Hacettepe Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.

Kabakçı, E. (2001). Üniversite Öğrencilerinde Sosyotropik/Otonomik Kişilik Özellikleri, Yaşam Olayları ve Depresif Belirtiler, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(4), 273-282.

Kaltiala, H. R., Lintonen, T. & Rimpela, A. (2004). Internet Addiction? Potentially Problematic Use of The Internet in a Population of 12–18 Year-Old Adolescents. *Addiction Research and Theory*, 12(1), 89–96.

Kammann, R., Flett, R. (1983). Affectometer 2: A Scale to Measure Current Level of General Happiness. *Australian Journal of Psychology*, 35(2), 259-265.

Kashdan, T. B., & Steger, M. F. (2007). Curiosity and Pathways to Well-being and Meaning in Life: Traits, States, and Everyday Behaviors. *Motivation and Emotion*, 31(3), 159–173.

Kaya, N., Aştı, T., Acaroğlu, R., Kaya, H., Şendir, M. (2006). Hemşire Öğrencilerin Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri ve İlişkili Faktörlerin İncelenmesi, *C. Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10(3).

Kayalar, F. (2012). Okul Müdürleri, Okul Müdür Yardımcıları ve Eğitim Denetmenlerinin Bazı Değişkenlere göre Sosyotropik ve Otonomik Kişilik Özellikleri (Erzincan il örneği), Erzincan Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi.

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

Kelleci, M. ve Gölbaşı Z. (2004). Bir Üniversite Hastanesinde Çalışan Hemşirelerin Problem Çözme Becerilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 8(2), 1-8.

Kim K, Ryu E, Chon MY, Yeun EJ, Choi SY, Seo JS, Nam B. (2006). Internet Addiction in Korean Adolescents and Its Relation to Depression and Suicidal Ideation: A Questionnaire Survey. *Int J Nurs Stud* 2006; 43, 185–192.

Kim, S., ve Kim, R. (2002). A Study of İnternet Addiction: Status, Causes, and Remedies. *Journal of Korean Home Economics Association English Edition*. 3(1), 1- 19.

Kiralla, L. V. (2005). Internet Addiction Disorder: A Descriptive Study of College Counselors in Four-Year Institutions. Unpublished Doctorate's Thesis, Department of Organizational Leadership, University of La Verne.

Kızılcelik, S. (1998). Sosyoloji Yazıları 1. İzmir: Saray Kitapevleri.

Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., ve Yen, C.F. (2005). Gender Differences and Related Factors Affecting Online Gaming Addiction Among Taiwanese Adolescents, *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 193(4), 273-277.

Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Lin, H. C. ve Yang, M. J. (2007). Factors Predictive for Incidence and Remission of Internet Addiction in Young Adolescents: A Prospective Study. *CyberPsychology & Behavior*, 10(4), 545-551.

Köker, S. (1991). Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması [A Comparison of Life Satisfaction of Normal and Delinquent Adolescence]. Ankara Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Köknel, Ö. (1995). Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, 17. Basım. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Kolts, R. L., Robinson, A. M., & Tracy, J. J. (2004). The Relationship of Sociotropy and Autonomy to Post-traumatic Cognitions and PTSD Symptomatology in Trauma Survivors. *Journal of Clinical Psychology, 60*(1), 53-63.

Koole, S. (2009). The Psychology of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Cognition and Emotion, 23*(1), 4-41.

Kopp, C. B. (1989). Regulation of Distress and Negative Emotions: A Developmental View. *Developmental Psychology, 25*, 343-354.

Koroğlu, G., Öztürk, Ö., Tellioglu, N., Genç, Y., Mırsal, H. ve Beyazyürek, M. (2006). Problemlı İnternet Kullanımıyla Başvuran İki Uçlu Bir Hasta Nedeniyle Psikiyatrik Ek Tanı Tartışması: Olgu Sunumu. *Bağımlılık Dergisi, 7*(3), 150-154 .

Kozma, A., Stones, M. J. (1980). The Measurement of Happiness: Development of the Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness (MUNSH). *Journal of Gerontology, 35*(6), 906-912.

Kubey, R. W., Lavin, M. J. ve Barrows, J. R. (2001). Internet Use and Collegiate Academic Performance Decrements: Early Findings. *Journal of Communication, 51*, 366-382.

Lam L. T., Peng Z. W., Mai J. C., Jing J. (2009). Factors Associated with Internet Addiction Among Adolescents. *Cyberpsychology Behavior 2009, 12*, 551-555.

Larsen, R. J., & Prizmic, Z. (2004). Affect Regulation. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs. (Eds.), *Handbook of Self-regulation: Research, theory, and applications, 3*, 40-61. New York: The Guilford Press.

Leung, L. (2004). Net-Generation Attributes and Seductive Properties of the Internet as Predictors of Online Activities and Internet Addiction. *Cyberpsychology & Behavior, 7*(3), 333-348.

Levine, I. ve Stokes, J. P. (1986). An Examination of The Relation Between Individual Difference Variables to Loneliness. *Journal of Personality, 54*, 717-733.

Linehan, M. M. (1993). Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. New York: Guildford Press.

Livingstone, K., Harper, S., & Gillanders, D. (2009). An Exploration of Emotion Regulation in Psychosis. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 16*(5), 418-430.

Lynch, T. R., Robins, C. J., Morse J. Q. (2001). Couple Functioning in Depression: The Roles of Sociotropy and Autonomy, *Journal of Clinical Psychology*, 57(1), 93-103.

Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H., ve Gross, J. J. (2005). The Tie that Binds? Coherence Among Emotion Experience, Behavior, and Physiology. *Emotion*, 5(2), 175-190.

Mazure, C. M., Raghavan, C., Maciejewski, P. K., Jacobs, S. C., & Bruce, M. L. (2001). Cognitive-Personality Characteristics As Direct Predictors of Unipolar Major Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25(2), 215-225.

Mc Adams, D.P. (1997). A Conceptual History of Personality Psychology, İn R. Hogan J. Johnsen & S. Briggs (Ed.), *Handbook of Personality Psychology*. Academic Press, 3-39.

McBride, C., Bacchiochi, J:R. ve Bagby, M. (2004). Gender Differences in the Manifestation of Sociotropy and Autonomy Personality Traits, *Personality and Individual Differences*, 38(1), 129-136.

McDougall, J. (2001). The Psychic Economy of Addiction. In J. Petrucelli, & C. Stuart, Hungers and Compulsions: The Psychodynamic Treatment of Eating Disorders and Addictions, 3–26. New Jersey: Jason Aronson Inc.

McKenna, K. Y., & Bargh, J. A. (2000). Plan 9 from Cyberspace: The Implications of the Internet for Personality and Social Psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 57-75.

Michael, B. R., Gilchrist, E. J., Rector, N. A., Dickens, S. E., Joffe, R. T., Levitt, A., Levitan, R. D. ve Kennedy, S. H. (2001). The Stability and Validity of the Sociotropy and Autonomy Personality Dimensions as Measured by the Revised Personal Style Inventory, *Cognitive Therapy and Research*, 25(6), 765-779.

Mikowski, P. I. (2005). Internet Social Support: A Four–Quadrant Model for Understanding the Role of Internet Social and Psychopathological Internet Usage. Hartford University Doctoral Program in Clinical Psychology. Yayınlanmamış Doktora Tezi, 10-11.

Mok E, Tam B (2001) Stressors and Coping Methods Among Chronic Haemodialysis Patients in Hong Kong. *Journal of Clinical Nursing*, 10(4), 503-511.

Morahan-Martin J. (2005) An Exploration of Emotion Regulation in Psychosis. *Social Science Computer Review* 2005, 23, 39-48.

Morahan-Martin J. ve Schumacker P. (2000). Incidence and Correlates of Pathological Internet Use among College Students, *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13-29.

Murali, V. ve George, S. (2007). Lost Online: an Overview of Internet Addiction. *Advances in Psychiatric Treatment*, 13(1), 24-30.

Myers D., & Diener, E. (1995). Who is Happy. *Psychological Science* 6(1), 10-19.
Neugarten, B.L. ve ark. (1961). "The Measurement of the Life Satisfaction", *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.

Nietzel, M. T., & Harris, M. J. (1990). Relationship of Dependency and Achievement/Autonomy to Depression. *Clinical Psychology Review*, 10(3), 279-297.

Odabaşıoğlu, G., Öztürk, Ö., Genç, Y. ve Pektaş, Ö. (2007). On Olguluk Bir Seri İle İnternet Bağımlılığı Klinik Görünümleri. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 46-51.

Otaçoğlu, S. G. (2008). Müzik Öğretmenlerinin Sosyotropik ve Otonomik Kişilik Özellikleri ile Depresyon Düzeyleri Üzerine İlişkisel Bir Araştırma, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1).

Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. ve Çakır, O. (2012). Üniversite Öğrencilerinin, Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Düzenleme, Mizah, Sosyal Öz Yeterlik ve Başa Çıkma Davranışları ile Yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2) 325-345.

Özdevecioğlu, M. (2002). Kamu ve Özel Sektör Yöneticileri Arasındaki Davranışsal Çalışma Koşulları ve Kişilik Farklılıklarının Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. Erciyes Üniversitesi, *İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, Sayı: 19, Temmuz-Aralık. (115-134)

Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). *Yaşlılarda Yaşam Doyumu*. Geriatri. 6(2), 72- 74.

Özgen, F. (2012). Ç.O.M.Ü Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi, Çanakkale 18 Mart Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi.

Robins, C. J., Block, P., & Peselow, E. D. (1989). Relations of Sociotropic and Autonomous Personality Characteristics to Specific Symptoms in Depressed Patients. *Journal of Abnormal Psychology*, 98(1), 86-88.

Rugancı, R. N. (2008). Bağlanma Biçimi, Duygulanım Düzenleme, Psikolojik Rahatsızlık ve İlişkisel Dünyanın Zihinsel Yapılanması Arasındaki İlişki. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi.

Ryan, R. M., Bernstein, J. H., & Brown, K. W. (2010). Weekends, Work, and Well-being: Psychological Need Satisfactions and Day of the Week Effects on Mood, Vitality, and Physical Symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology, 29(1)*, 95-122.

Ryff, C. D. (1991). Possible Selves in Adulthood and Old Age: A Tale of Shifting Horizons. *Psychology and Aging, 6(2)*, 286.

Şahin, C. (2016). Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 2(1), 1-13.

Şahin, C., & Korkmaz, Ö. (2011). İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi, 32*, 101-115.

Şahin, N., Ulusoy, M., Şahin, N. (1993). Exploring The Sociotropy-Autonomy Dimensions in a Sample of Turkish Psychiatric in Patients, *Journal of Clinic Psychology, (Nov.) 49(6)*, 751-763.

Salgado, J. F., Viswesvaran, C. & Ones, D. S. (2001). Predictors Used for Personnel Selection: An Overview of Constructs, Methods and Techniques. İn N. Anderson, D. S. Ones,

H. K. Sinangil & C. Viswesvaran (Ed.), *Handbook of Industrial Work and Organizational Psychology, 1*, 165-199. London, SAGE Publication.

Sally, L. P. M. (2006) Prediction of Internet Addiction for Undergraduates in Hong Kong, Baptist University, Hong Kong, UMI Dissertation Information Service, 6.

Sato, T., & McCann, D. (1998). "Vulnerability Factors In The Facets Of Sociotropy And Autonomy". *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment, 19(1)*, 41-62.

Sato, T., & McCann, D. (1998). Individual Difference in Relatedness and Individuality: An Exploration of Two Constructs. *Personality and Individual Differences, 24(6)*, 847-859.

Sato, T., & McCann, D. (2000). Sociotropy-Autonomy And the Beck Depression Inventory. *European Journal of Psychological Assessment, 16(1)*, 66-76.

Savaşır, I. Şahin, N. H. (1997). Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler, *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*, Ankara.

Schreiber, L., Grant, J., & Odlaug, B. (2012). Emotional Regulation and İmpulsivity in Young Adult Gamblers. *Journal of Psychology Research*, 45(5), 651-658.

Serttaş, K. (2015). Okul Yöneticilerinin Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Marmara Üniversitesi, eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Seligman, M. E. P. (2007). Gerçek Mutluluk. Kalıcı Doyum Potansiyelinizi Geliştirmek için Yeni Olumlu Psikolojinin Kullanılması. Ankara: HYB.

Shaffer, H. J., Hall, M.N. ve Bilt, J.V. (2000). "Computer Addiction": A Critical Consideration. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70(2), 162-168.

Sherer, K. (1997). College Life On-line: Healthy and Unhealthy Internet Use. *Journal of College Student Development*.

Simkova, B. ve Cincera, J. (2004). Internet Addiction Disorder and Chatting in the Czech Republic. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(5), 536-539.

Somer, O. (1998). Türkçe'de Kişilik Özelliği Tanımlayan Sıfatların Yapısı ve Beş Faktör Modeli. *Türk Psikoloji Dergisi*, 13(42), 17-32

Soydan, Z. M. (2015). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Depresyon ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Stepanikova, I., Nie, N. H., He, X. (2010). Time on the Internet at Home, Loneliness, and Life Satisfaction: Evidence from Panel Time-diary Data. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 329-338.

Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. (1997). Disorders of Affect Regulation: Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness. London: Cambridge University Press.

Thurlow, C., Lengel, L. ve Tomic, A. (2004). Computer Mediated Communication: Social Interaction and the Internet. London: Sage Publications, 150-159.

Tosyalı, M. (2010). Evli Bireylerde Bağımlı Özerk (Sosyotropik-Otonomik) Kişilik Özellikleri, Empati ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Türkçapar, H. (2008). Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama, 3. Baskı, Hyb Yayınları, Ankara.

Türkiye’de Kaç İnternet Kullanıcısı Var? Erişim Tarihi: 07.07.2016
<http://www.gazeteciler.com/haber/trkiyede-ka-internet-kullancs-var/203643>

Tuten, T. L., & Bosnjak, M. (2001). Understanding Differences in Web Usage: The Role of Need for Cognition and the Five Factor Model of Personality. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 29(4), 391-398.

Tutkun, A. (2009). Öğretmen Adaylarının Problemlili İnternet Kullanım Düzeylerinin İncelenmesi. Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi.

Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132-143.

Tvedt, H. (2007). Internet Use and Related Factors Among Fifth-Graders. Unpublished Master’s Thesis, Umeå University, Department of Psychology.

Uğurlu, N., Pako, Y. (2016). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 19(2).

Ünal, S., Karlıdağ, R. ve Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde Tükenmişlik ve İş Doyumu Düzeylerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri İlişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 4, 113- 118.

Üneri, Ö. Ş., Tanıdır, C. (2011). Bir Grup Lise Öğrencisinde İnternet Bağımlılığı Değerlendirmesi: Kesitsel Bir Çalışma. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*. 24, 265-272.

Vara, Ş. (1999). Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Veenhoven, R. (1996). The Study of Life Satisfaction. *Eötvös University Press*. 11-48.

Wan, C. K., Jaccard, J., & Ramey, S. L (1996). The Relationship Between Social Support and Life Satisfaction as a Function of Family Structure: An Analysis of Four Types of Support. *Journal of Marriage and the Family*, 58, 502-513.

Wang, E. S., Chen, L. S., Lin, J. Y. ve Wang, M. C. (2008). The Relationship Between Leisure Satisfaction and Life Satisfaction of Adolescents Concerning Online Games. *Adolescence*, 43(169), 177-184.

Werner E. E., ve Gross, J. J. (2010). Models of Emotion Regulation. Kring, A., Sloan, D. M., & Sloan, D. (Ed.). (2010). *Emotion regulation and psychopathology*. Guilford Press.

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

Yang, C. K., Choe, B. M. & Baity, M. (2005). SCL-90-R and 16PF Profiles of Senior High School Students With Excessive Internet Use. *Canadian Journal of Psychiatry*, 50(7), 407-414.

Yang, S. C. ve Tung, C. (2004). Comparison of İnternet Addicts and Non-Addicts in Taiwanese High School. *Computers in Human Behavior*, 23, 79-96.

Yellowlees, P., ve Marks, S. (2007). Problematic Internet use or Internet addiction?. *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1447-1453.

Yetim, Ü. (1996). Yönelim Değerleri ve Yaşam Doyumu Üzerinde Karşılaştırmalı Bir Çalışma. *Seminer*, 11, 59-89.

Yıldız, M. A. (2014). Ergenlerde Anne-Babaya Bağlanma ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme ve Baş Etme Yöntemlerinin Çoklu Aracılık Etkisi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.

Yıldız, M. C., & Bölükbaş, K. (2003). İnternet Kafeler, Gençlik ve Sosyal Sapma. *Polis Bilişim Sempozyumu Bildirileri*, 187-191.

Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.

Young, K. S. (1999). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, and Treatment. L. VandeCreek and T. Jackson (Eds.), *Innovations in Clinical Practice: A Source Book 17*, 19-31.

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

Young, K. S., & Case, C. J. (2004). Internet Abuse in the Workplace: New Trends in Risk Management. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(1), 105-111.

Young, K. S., & Rodgers, R. C. (1998). The Relationship Between Depression and Internet Addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(1), 25-28.

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

Yurtsan, A. (1996). Medyada Görsellik ve Etkileşim Çağı. *Yeni Türkiye, Medya Özel Sayısı*, (11), 85. Erişim Tarihi: 05.07.2016, <http://www.yeniturkiye.com/display.asp?c=0111>

Zelli, A. Cervane, D., Huesmann, L. R. (1996). Behavioral Experience and Social Inference: Individual Differences in Aggressive Experience and Spontaneous Versus Deliberate Trait Inference. *Social Cognition*, 14(2), 165-190.

Ziyalar, A. (1999). Sosyal Psikiyatri. İstanbul: Yüce Yayım. 2.Baskı, s,194.

Ek A

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

“Sosyotropi-otonomi kişilik özelliklerine göre duygu düzenleme güçlüğü üzerinden internet bağımlılığı ve yaşam doyumu” konulu araştırmada yer almayı kabul etmeden önce aşağıdaki bilgileri lütfen dikkatlice okuyunuz.

Bu araştırma Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Ceren Feyza Budak ve Doç. Dr. Feryal Çam Çelikel tarafından yürütülmektedir.

Bu çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra dilediğiniz anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Çalışmanın amacına ulaşması için bütün soruları eksiksiz ve size en uygun gelen yanıtları içtenlikle yanıtlamanız beklenmektedir. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz etik bir görev olarak gizli tutulacaktır.

Eğer araştırmayla ilgili daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya aşağıda verilen e-posta adreslerinden ulaşabilirsiniz.

Araştırmaya katılımınız için teşekkürlerimizi sunarız.

Araştırmacı İletişim Bilgileri: cerenfeyzabudak@windowslive.com

Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorsanız lütfen aşağıdaki onam formunu doldurunuz.

Katılımcının Adı Soyadı:

Tarih:

İmza:

Ek B
SOSYO-DEMOGRAFİK VERİ FORMU

1. Aşağıdakilerden hangisi internet tanımıdır?

xac () web () set () zot ()

2. Cinsiyetiniz:

Kadın () Erkek ()

3. Yaşınız: _____

4. Medeni Durumunuz:

Bekar () Evli () Boşanmış () Eşi vefat etmiş ()

5. Eğitim durumunuz:

İlkokul/Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü ()

6. Çalışıyor musunuz?

Evet () Hayır ()

7. Mesleğiniz nedir?

8. Aşağıdakilerden hangisi internet arama motorudur?

saddle () noodle () google () doodle ()

9. Sizce aşağıdaki seçeneklerden hangisi aylık gelirinizi en iyi ifade etmektedir?

Gelirim yok ()

1.300 TL'den düşük ()

1.300-3.000 TL arası ()

3.000 TL'den fazla ()

10. Ne kadar süredir internet kullanıyorsunuz?

1 yıldan az () 1-5 yıl arası () 5-10 yıl arası () 10-15 yıl arası ()

15 yıl ve daha fazla ()

11. İnternete her girdiğinizde harcadığınız ortalama süre ne kadardır?

5-10 dk () 11-30 dk () 31-60 dk () 61-120 dk ()

121 dk ve daha fazla ()

12. Günlük internet kullanım süreniz nedir?

0-2 saat ()

3-6 saat ()

7-10 saat ()

10 saat st ()

13. İnterneti en çok hangi amaçla kullanırsınız? (**Sadece bir seçeneği işaretleyiniz.**)

Gündemi takip etme ()

Sosyal medyayı kullanma ()

Alışveriş ()

E-posta ()

Video/film izleme, müzik dinleme ()

Akademik amaçlı ()

Oyun oynama ()

Sohbet/Chat ()

Ek C

Sosyotropi-Otonomi Ölçeği (SOSOTÖ)

Bu ölçek, insanların insanlarla olan etkileşim biçimini/tarzını belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Lütfen aşağıdaki cümlelerin her birini okuduktan sonra, o cümlenin sizin kişiliğinizi ne ölçüde tanımladığını değerlendirin ve yanındaki uygun yeri işaretleyin. Bu davranışların “doğru” ya da “yanlış” diye bir değerlendirmesi yoktur. Size uygun olan seçeneklere (X) işareti koymanız yeterlidir.

<i>Aşağıda verilen ifadeler ile ilgili yan tarafta verilen kutucuklardan size uygun olanını işaretleyiniz.</i>	Hiç tanımlamıyor	Biraz tanımlıyor	İyi tanımlıyor	Oldukça iyi tanımlıyor	Çok İyi tanımlıyor
1. Kendimi diğer insanlara hep iyi davranmak zorundaymış gibi hissederim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Özgür ve bağımsız olmak benim için çok önemlidir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. İyi bir iş yaptığımda bunu benim bilmem, başkalarının bilmesinden daha önemlidir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Yaşadığım güzel olayları başka insanlarla paylaştığımda o olaylar bana daha güzel gelir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Diğer insanların duygularını incitmekten korkarım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. İnsanlar benim davranışlarımı ya da yaptığım işleri yönetmeye kalkarlarsa rahatsız olurum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. İnsanlara “hayır” demek bana zor gelir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Hafta sonlarında başkalarıyla birlikte olacağım bir etkinlik planlamazsam kendimi kötü hissederim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Bir grubun üyesi olmaktansa, kendine özgü bir birey olmayı daha değerli görürüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Kendimi hasta hissettiğim zaman yalnız kalmayı tercih ederim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. İnsanlar zayıf yönlerimi, hatalarımı bilirlerse, beni sevmeyecekler diye endişelenirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Bir konuda kendimi haklı görüyorsam, başkalarının hoşuna gitmese de düşünce ve duygularımı açıkça söylemekten çekinmem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Misafirlikteyken sadece oturup konuşmaktan rahatsız olurum. Bunun yerine, bir şeyler yapmayı isterim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Hiç tanımlıyor	Biraz tanımlıyor	İyi tanımlıyor	Oldukça iyi tanımlıyor	Çok İyi tanımlıyor
14. Bir işte insanın kendi amaçlarına ve standartlarına ulaşması, diğer insanların koyduğu standartlara ulaşmasından daha önemlidir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Diğerlerini memnun etmek için kendime ters düşen işler yapmam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Yalnız başıma uzun yürüyüşler yapmaktan hoşlanırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Diğer insanların beni sevmeleri, önemli başarılar elde etmemden daha önemlidir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Bir lokantada kendi başıma akşam yemeği yemek beni rahatsız eder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Hayatımdaki bir insanın bana gerçekten ilgi duyduğunu hissetmezsem yaptığım işlerden zevk almam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Bir şey yapmaya karar verirken başka kişilerin düşüncelerinden etkilenmem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Kalkıp istediğim yere gidebilme özgürlüğüne sahip olmak benim için çok önemlidir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. İşimde başarılı olmak, benim için arkadaş edinmekten daha önemlidir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Duygularımı kontrol altında tutmanın önemli olduğuna inanırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Diğer insanların yanındayken, benden ne belediklerinden emin olmazsam rahatsız olurum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Diğer insanlara yardım etmeyi, onların bana yardım etmelerinden daha rahat kabul ederim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. İlk defa gideceğim bir yeri tek başıma ziyaret etmek, benim için eğlenceli olmaz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Eğer bir arkadaşım beni uzun süre aramazsa, beni unuttuğunu düşünerek endişelenirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Diğer insanlarla yakın ilişkiler içinde olmaktansa, sürekli çalışıp iş çıkarmak benim için daha önemlidir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Beni sevmediklerini bildiğim insanların yanında rahatsız olurum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Bir amaç benim için önemliyse, diğer insanları rahatsız etse bile o amaca ulaşmaya çalışırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Sevdiğim insanlardan ayrı olmak benim için zordur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Hiç tamımlamıyor	Biraz tamımlıyor	İyi tamımlıyor	Oldukça iyi tamımlıyor	Çok İyi tamımlıyor
32. Bir amaca ulaştığım zaman insanlardan gelecek övgülerden çok, o amaca ulaşmaktan ötürü memnurluk duyarım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Diğer insanların hoşlanmayacağını düşünerek söyleyeceğim şeyleri dikkatlice seçerim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Geceleri evde tek başıma kaldığımda, kendimi yalnız hissederim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Sık sık ailemi ya da arkadaşlarımı düşündüğümü fark ederim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Kendi planlarımı kendim yapmayı tercih ederim, böylece diğerleri tarafından kontrol edilmem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Çevremde başka insanların olmasına ihtiyaç duymadan, bütün bir gün rahatça tek başıma kalabilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Biri benim dış görünüşümü eleştirdiğinde, diğer insanların da beni çekici bulmayacaklarını düşünürüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Bir işi bitirmek, insanların o konuda nasıl tepki göstereceklerini düşünüp endişelenmekten daha önemlidir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Boş zamanlarımı diğer insanlarla birlikte geçirmekten hoşlanırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. Özel hayatıma karışıldığını düşündüğüm için, özel soruları yanıtlamayı sevmem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Bir sorunum olduğunda, başkalarının beni etkilemelerine izin vermektense, sorunu kendi başıma düşünüp bir çözüm bulmayı tercih ederim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. İnsanlar kişiler arası ilişkilerde genellikle, birbirlerinden çok şey beklemektedirler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. Yeni tanıştığım bir kişinin beni beğendiğini ya da sevdiğini anlayamazsam rahatsız olurum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. Diğer insanların hedeflerini kabul etmektense, kendi hedeflerimi ve standartlarımı kendim belirlemeyi tercih ederim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. Başkalarını rahatsız ettiğimi düşünmek bana kaygı verir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. Diğerleri tarafından beğenilip/sevilmek ve onaylanmak benim için önemlidir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. Bir işi bitirmek, bana göre o iş için verilecek ödülünden daha zevklidir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. Diğer insanlarla yakın ilişkiler kurduğumda kendimi emniyette hissederim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Hiç tamımlamıyor	Biraz tamımlıyor	İyi tamımlıyor	Oldukça iyi tamımlıyor	Çok İyi tamımlıyor
50. Diğer insanlarla beraber olduğumda, onların benimle birlikte olmaktan hoşlanıp hoşlanmadıklarını anlamak için ipuçları ararım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51. Yalnız başıma uzaklara gidip, yeni yerler keşfetmeyi, araştırmayı severim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52. Herhangi bir kişinin bana kızdığını düşünsem de özür dilemek istemem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53. Başıma tatsız bir olay gelirse, başvuracağım bir yakınımın olduğundan emin olmak isterim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54. Uzun bir toplantıda sonuna kadar oturmak zorunda kalırsam, kendimi hapsedilmiş gibi hissedirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55. İnsanların benim özel hayatıma ait konularda soru sormalarından ya da fikir vermelerinden hoşlanmam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56. Diğerlerinden farklı olmak beni rahatsız eder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
57. Bence bir hapisyanede bulunmanın en zor yanı, özgürce dolaşamamaktır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
58. Yaşlanmanın en kötü yanı yalnız kalmaktır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
59. Sevdiğim bir insanın öleceğini düşünerek çok endişelenirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
60. Diğer insanlar beni reddedecek olsa bile haklarımı savunmaya devam ederim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ek D

Duygu Dzenleme Gçlçü Ölçęi (DDGÖ)

❖ Lütfen aşağıdaki cümlelerin size ne sıklıkla uyduğunu değerlendiriniz.

	Hiçbir zaman	Bazen	Yarı varıv	Çoğu zaman	Her zama
Ne hissettiğim konusunda netimdir.					
Ne hissettiğimi dikkate alırım.					
Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.					
Ne hissettiğim konusunda hiçbir fikrim yoktur.					
Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
Ne hissettiğime dikkat ederim.					
Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.					
Ne hissettiğimi önemserim.					
Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.					
Kendimi kötü hissetmeyi kabullenebilirim.					
Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızarım.					
Kendimi kötü hissettiğim için utanırım.					
Kendimi kötü hissettiğime işlerimi bitirmekte zorlanırım.					
Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.					
Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım.					
Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.					
Kendimi kötü hissettiğimde duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.					
Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.					
Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım duygusu yaşarım.					
Kendimi kötü hissedişorsam da çalışmayı sürdürebilirim.					
Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.					
Kendimi kötü hissettiğimde eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim.					

Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılıyorum.					
Kendimi kötü hissettiğimde de davranışlarım kontrolüm altındadır.					
Kendimi kötü hissettiğim için suçluluk duyarım.					
Kendimi kötü hissettiğimde konsantre olmakta zorlanırım.					
Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.					
Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım.					
Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.					
Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.					
Kendimi kötü hissettiğimde kendimi bu duyguya bırakmaktan başka çıkar yol olmadığına inanırım.					
Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.					
Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.					
Kendimi kötü hissettiğimde duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım.					
Kendimi kötü hissettiğimde kendimi daha iyi hissetmem zaman alır.					
Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.					

Ek E
İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ (İBÖ)

AÇIKLAMA: Aşağıda internet kullanımıyla ilgili çeşitli durumlar verilmiştir. Sizden, her ifadeyi dikkatlice okumanız ve kendiniz için doğru olan ifadenin altına (X) işaretini koymanız istenmektedir. Lütfen boş madde bırakmayınız ve her durum için bir işaretleme yapınız.		(1) Hiç uygun değil	(2) Biraz uygun	(3) Uygun	(4) Oldukça uygun	(5) Tamamen uygun
1.	İnternete uzun süreli bağlanmadığımda aklım internetle meşguldür.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2.	İnternete bağlı olup online olmadığımda aklım sürekli olarak internete takılıp kalıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3.	Çok uzun süre internetten uzak kalmışsam, huzursuz ve sinirli oluyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4.	İnternette önceden planladığımdan daha çok zaman harcıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5.	İnternette birkaç dakikalığına sörf yapmayı girip, bir türlü bırakamıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6.	İnternette geçirdiğim zamanı azaltmayı denedim ama sonuç alamadım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7.	İnternet için harcayabileceğim paradan çok daha fazlasını harcıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8.	İnternette geçirdiğim zaman, başlangıçtaki dönemle karşılaştırılınca gitgide artıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9.	İnternete daha fazla zaman ayırma isteğim, geçmişe göre sürekli artıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10.	Başlangıçta sadece yapmam gereken işler için online etkinliklere vakit ayırırken, şimdi internete daha fazla zaman ayırıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11.	İnternet etkinlikleri günlük yaşamımı giderek daha fazla yönlendiriyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12.	İnternet kullanmaya başladığımdan beri, bazı arkadaşlarım benden uzaklaştı.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13.	Çok değer verdiğim kişiler, internette çok fazla zaman harcadığımdan benden şikâyetçi oluyorlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14.	Okul/meslek/aile ve benzeri yaşamımdaki verimliliğim internet kullanmam yüzünden azalıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15.	Çok değer verdiğim kişiler bende, internet kullanmaya başladığımdan beri olumsuz yönde değişiklikler olduğunu söylüyorlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16.	İnternette daha fazla zaman geçirebilmek için sık sık sorumluluklarımı aksatıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17.	İnternet yüzünden bazen randevularımı kaçırıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18.	Online dünyasını keşfettiğim andan itibaren başkalarıyla daha az zaman geçiriyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19.	İnternete öylesine sık ve yoğun meşgul oluyorum ki bazen işverenlerimle /okulla /aile bireyleri ve benzeri ile sorunlarım oluyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

İnternet bağımlılığı, bireyin ölçsüz biçimde internet kullanması, bundan dolayı bireysel, sosyal ve mesleki alanda çeşitli sorunlar yaşamasını ifade eden bir kavramdır.

Kontrol kaybı, bireyin interneti ölçsüz kullanması ve bu tutumundan bir türlü vazgeçememesi neticesinde çeşitli sorunlar yaşamasını ifade eder.

Aşırı online kalma isteği, internet kullanımında harcanan zamanı gösterir ve internet kullanımında aşırılığın başlangıç dönemiyle karşılaştırıldığında açıkça daha da yükselmiş olduğunu ortaya koyar.

Sosyal ilişkilerde olumsuzluk ise, aşırı internet kullanımı nedeniyle insanlar arasındaki ilişkilerde meydana gelen sorunları ifade eder.

Ölçekte ters kodlanan madde yoktur. Yüksek puan alanlar internet bağımlılığının yüksek olduğunu ifade eder.

Ek F
Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın.	1	2	3	4	5	6	7
2	Hayat şartlarım mükemmel.	1	2	3	4	5	6	7
3	Hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
4	Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7

ÖZGEÇMİŞ

Ceren Feyza Budak 1990 yılında Ankara’da doğdu. 2012 yılında Ufuk Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji bölümünden mezun oldu. Lisans eğitimi içerisinde bir Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezinde zorunlu gelişim psikolojisi stajı, Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi’nde ise zorunlu klinik stajını tamamladı. Lisans eğitimini tamamladıktan sonra 2013 yılının Mayıs ve Eylül ayları arasında Etkin Eğitim ve Danışmanlık Merkezinde, 2014 yılının Ocak ve Nisan ayları arasında Neşeli Adımlar Anaokulunda, 2014 Eylül ayı ile 2015 Şubat ayı arasında ise Özel İletişim Başkent Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezinde psikolog olarak görev aldı. 2015 yılının Şubat ayında Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programına başladı ve çalıştığı kurumdan yüksek lisans gerekçesiyle ayrılarak İstanbul’a taşındı. Yüksek lisans eğitimi içerisinde Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi ile Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi’nde uzmanlık stajlarını tamamladı.