



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Doktora Tezi

İNTERNET BAĞIMLILIĞINDA DÜRTÜSELLİK VE KAÇINMANIN
YORDAYICI ROLÜNÜN KARMA YÖNTEMLE İNCELENMESİ

Umay Bilge BALTACI

Danışman
Prof. Dr. Zeliha TRAŞ

Bu tez çalışması YEŞİLAY Lisansüstü Tez Araştırma Bursu Destek Programı
2019 ile desteklenmiştir.

Konya 2021

TEŞEKKÜR

Doktora eğitimim ve tez yazım sürecinde geri bildirimleri ve katkılarıyla çalışmama yön veren, bilgi ve becerilerinden istifade ettiğim, her zaman vakit ayıran, büyük bir özveri ile beni destekleyen değerli hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. Zeliha TRAŞ'a sonsuz teőekkürlerimi sunarım.

Tez izleme komitesinde ve tez jürimde bulunarak önerileri ve görüşleriyle katkı sağlayan değerleri hocalarım Prof. Dr. şahin KESİCİ, Prof. Dr. Emel ARSLAN, Prof. Dr. Kemal ÖZTEMEL ve Doç. Dr. Mehmet KANDEMİR'e teşekkür ederim.

Eğitim hayatım sürecinde bilgi ve tecrübelerinden faydalandığım tüm değerli hocalarıma teşekkür ederim.

Tezimin nicel aşamasına katılan öğrencilere ve nitel aşamasında araştırmaya dahil olan alan uzmanlarına vakit ayırdıkları için teşekkür ederim. Tezimi finansal olarak YEŞİLAY Lisansüstü Tez Araştırma Bursu Destek Programı 2019 ile destekleyen Türkiye Yeşilay Cemiyeti'ne teşekkür ederim.

Her zaman desteklerini hissettiğim annem, babam, kardeőime sonsuz minnet ve teőekkürlerimi sunarım.

Araştırmamın bilim dünyasına katkı sağlaması dileğiyle...

Umay Bilge BALTACI
KONYA- 2021

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TEZ KABUL	vi
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU.....	vii
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ.....	viii
SİMGELER VE KISALTMALAR	ix
ÖZET	xi
ABSTRACT	xii
1 GİRİŞ.....	1
1.1 Problem Durumu.....	1
1.2 Araştırmanın Amacı.....	5
1.2.1 Nicel Alt Amaçlar	5
1.2.2 Nitel Alt Amaçlar.....	5
1.3 Araştırmanın Önemi	6
1.4 Varsayımlar.....	8
1.5 Sınırlılıklar	8
1.6 Tanımlar.....	8
2 ALAN YAZIN	11
2.1 İnternet Bağımlılığı.....	11
2.1.1 Bağımlılık	11
2.1.2 Bağımlılığın Nedenleri	12
2.1.3 Davranışsal Bağımlılıklar	13
2.1.4 İnternet Bağımlılığı.....	13
2.1.5 Dünyada İnternet Kullanımıyla İlgili İstatistikler.....	15
2.1.6 Türkiye’de İnternet Kullanımıyla İlgili İstatistikler	15
2.1.7 İnternet Bağımlılığı Alt Türleri.....	16
2.1.8 İnternet Kullanımını Açıklayan Modeller.....	25
2.1.9 İnternet Bağımlılığında Tanı Kriterleri.....	28
2.1.10 İnternet Bağımlılığının Tedavisi	35
2.1.11 İnternet Bağımlılığıyla İlgili Yapılan Yurt İçi Araştırmalar.....	40
2.1.12 İnternet Bağımlılığıyla İlgili Yapılan Yurt Dışı Araştırmalar	43
2.2. Dürtüsellik	47
2.2.1 Dürtüsellik’in Tanımı.....	47
2.2.2 Dürtüsellik’in Nedenleri.....	48

2.2.3 Dürtüselliğin Sınıflandırılması	49
2.2.4 Dürtüsellik ve Psikopatoloji.....	51
2.2.5 Dürtüselliğin Tedavisi.....	52
2.2.6 Dürtüsellikle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	53
2.2.7 Dürtüsellikle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	55
2.3. Kaçınma	58
2.3.1 Kaçınma Kavramı	58
2.3.2 Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Yaşantısal Kaçınma	61
2.3.3 Psikolojik Katılık ve Yaşantısal Kaçınma	62
2.3.4 Yaşantısal Kaçınma	65
2.3.5 Kaçınmayla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	67
2.3.6 Kaçınmayla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	70
3 YÖNTEM	74
3.1 Araştırmanın Modeli.....	74
3.1.1 Karma Yöntemin Seçilmesinin Gerekçesi.....	74
3.2. Nicel Kısım	75
3.2.1 Nicel Araştırma Deseni.....	75
3.2.2. Nicel Çalışma Grubu	75
3.2.3 Nicel Veri Toplama Araçları	78
3.2.4 Nicel Verilerin Toplanması	80
3.2.5 Nicel Verilerin Analizi.....	80
3.3 Nitel Kısım.....	82
3.3.1 Nitel Araştırma Deseni	82
3.3.2 Nitel Çalışma Grubu	82
3.3.3 Nitel Veri Toplama Araçları	83
3.3.4 Nitel Verilerin Toplanması	83
3.4.5 Nitel Verilerin Analizi	84
3.4.6 Nitel Araştırmada Geçerlilik ve Güvenilirlik	84
3.4.7 Araştırmacının Rolü.....	86
4 BULGULAR.....	87
4.1 Nicel Bulgular.....	87
4.2 Nitel Bulgular	94
5 TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	105
5.1 Tartışma	105
5.1.1 İnternet Bağımlılığıyla İlişkili Faktörlerin Tartışılması.....	105
5.1.2 İnternet Bağımlılığı ve Dürtüsellik Arasındaki İlişkinin Tartışılması	113
5.1.3 İnternet Bağımlılığı ve Kaçınma Arasındaki İlişkinin Tartışılması.....	116
5.2 Sonuç	122
5.2.1 Nicel Araştırma Sonuçları	122
5.2.2 Nitel Araştırma Sonuçları	123

5.2.3 Genel Sonuçlar.....	123
5.3 neriler	124
5.3.1 Araştırmaya Yönelik neriler	124
5.3.2 Uygulamaya Yönelik neriler.....	124
KAYNAKÇA	126
EKLER	168
ÖZGEÇMİŐ	178



SİMGELER VE KISALTMALAR

Simgeler

η^2 : Eta kare

d : Cohen's d

\bar{X} : Ortalama

β : Standart regresyon katsayısı

N : Örneklem Sayısı

p : İstatistiksel Anlamlılık

r : Korelasyon Katsayısı

%: Yüzde

Kısaltmalar

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi

KKT: Kabul ve Kararlılık Terapisi

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

DEHB: Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu

SS: Standart Sapma

SD: Serbestlik Derecesi

KT:Kareler Toplamı

KO: Kareler Ortalaması

Örn.: Örneğin

ÇBYKÖ-30: Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30

BDÖKF: Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu

ÖZET

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Doktora Tezi

İNTERNET BAĞIMLILIĞINDA DÜRTÜSELLİK VE KAÇINMANIN YORDAYICI ROLÜNÜN KARMA YÖNTEMLE İNCELENMESİ

Umay Bilge BALTACI

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığında dürtüsellik ve kaçınmanın yordayıcı rolünün karma yöntemle incelenmesidir. Araştırmada karma araştırma yöntemlerinden açıklayıcı sıralı desen kullanılmıştır. Araştırmanın nicel aşamasında ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır. Araştırmanın nicel aşamasının çalışma grubunu 632 kadın (%69.2) ve 281 (%30.8) erkek olmak üzere 913 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Nicel aşamada veri toplama araçları olarak; İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu, Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30 (ÇBYKÖ-30) ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Veri analizi SPSS Paket Programı kullanılarak yapılmıştır. Analizlerde betimsel istatistikler, t-testi, tek yönlü ANOVA testi, Welch Testi, Pearson korelasyon analizi ve hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Bu araştırmada internet bağımlılığı cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. İnterneti 12 yaşından önce aktif olarak kullanmaya başlayan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıkları 12 yaşından sonra aktif olarak kullanan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. İnternet kullanımını; uyku düzenini, beslenme düzenini ve fiziksel aktivitelerini etkilediğini düşünen öğrencilerin internet bağımlılığı, bazen etkilediğini düşünen ve etkilemediğini düşünen öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ayrıca internet kullanımını uyku düzenini, beslenme düzenini ve fiziksel aktivitelerini bazen etkilediğini düşünen öğrencilerin internet bağımlılığı, etkilemediğini düşünen öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksektir. Bu araştırmada İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu alt boyutları plan yapamama, motor, dikkat, ÇBYKÖ-30 alt boyutları baskılama/inkar, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile sıkıntıya katlanma alt boyutu arasında ise negatif ilişki bulunmuştur. Ayrıca İnternet Bağımlılığı Ölçeğiyle davranışsal kaçınma ve dikkat dağıtma/bastırma alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu araştırmada bağımsız değişkenler internet bağımlılığını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Araştırmanın nitel aşamasında ise olgu bilim yaklaşımı kullanılmıştır. Çalışma grubunu 15 alan uzmanı oluşturmaktadır. Nitel aşamada ölçme aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Araştırmanın nitel aşamasındaki veriler analiz edilirken içerik analizi tekniği kullanılmıştır. Bu araştırmada internet bağımlılığının etkileri hakkında: Fizyolojik Etkiler, Psikolojik Semptomlar, Sosyal Yaşama Etkileri ve Eğitim Yaşamına Etkileri olmak üzere 4 tema oluşmuştur. Dürtüsellik internet bağımlılığı üzerindeki etkileri hakkında: Otokontrol Zayıflığı, Sansasyonel Yönelim ve Yatkinlik olmak üzere 3 tema oluşmuştur. Yaşantısal kaçınmanın internet bağımlılığı üzerindeki etkileri hakkında: Kaçış Eğilimi ve Kullanım Yönelimi Etkisi olmak üzere 2 tema oluşmuştur. Araştırmanın hem nitel hem de nicel bulguları birlikte ele alındığında dürtüsellik ve yaşantısal kaçınmanın internet bağımlılığı üzerinde etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçları ilgili literatür temel alınarak tartışılmış ve bulgulara dayalı önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: internet bağımlılığı, dürtüsellik, kaçınma, karma yöntem

ABSTRACT

Department of Educational Sciences
Psychological Counseling and Guidance Program
Doctoral Thesis

EXAMINATION OF THE PREDICTOR ROLE OF IMPULSIVENESS AND AVOIDANCE IN INTERNET ADDICTION WITH MIXED METHODS

Umay Bilge BALTACI

The aim of this study is to examine the predictive role of impulsivity and avoidance in university students' internet addiction with a mixed method. Sequential explanatory design, one of the mixed research methods, was used in the study. In the quantitative phase of the research, the relational research model was used. The study group of the quantitative phase of the research consisted of 913 university students, 632 women (69.2%) and 281 (30.8%) men. Internet Addiction Scale, Barratt Impulsiveness Scale-Brief Form, Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire-30 (MEAQ-30) and Personal Information Form were used as data collection tools in the quantitative stage. Data analysis was performed using SPSS Package Program. Descriptive statistics, t-test, one-way ANOVA test, Welch test, Pearson correlation analysis and hierarchical regression analysis were used in the analysis. In this study, internet addiction does not differ significantly according to gender. Internet addiction of university students who started using the Internet before the age of 12 was found to be significantly higher than those who actively use it after the age of 12. Internet addiction of students who think that internet use affects their sleep patterns, diet and physical activities is significantly higher than that of students who think that it sometimes affects and who think that it does not. In addition, internet addiction of students who think that internet use sometimes affects their sleep patterns, diet and physical activities is significantly higher than that of students who think that internet addiction does not affect them. In this study, positive correlations were found between Internet Addiction Scale and not planning impulsiveness, motor impulsiveness, attentional impulsiveness sub-dimensions of Barratt Impulsiveness Scale Brief-Form and repression/denial, dislike of distress, and procrastination sub-dimensions of MEAQ-30. A negative relationship was found between the Internet Addiction Scale and the sub-dimension of distress endurance. In addition, no significant relationship was found between the Internet Addiction Scale and behavioral avoidance and distraction/suppression sub-dimensions. In this study, independent variables significantly predict Internet addiction. In the qualitative phase of the research, the phenomenology approach was used. The working group consists of 15 domain experts. In the qualitative stage, semi-structured interview form was used as a measurement tool. Content analysis technique was used while analyzing the data in the qualitative stage of the research. In this study, four themes were formed about the effects of internet addiction: Physiological Effects, Psychological Symptoms, Effects on Social Life and Effects on Education Life. Three themes have been formed about the effects of impulsiveness on internet addiction: Self-control Weakness, Sensational Orientation and Tendency. Two themes have been formed about the effects of experiential avoidance on internet addiction: Escape Tendency and Use Tendency Effect. When both the qualitative and quantitative findings of the study were considered together, it was concluded that impulsiveness and experiential avoidance had an effect on internet addiction. The results of the research were discussed on the basis of the relevant literature and recommendations based on the findings were given.

Keywords: internet addiction, impulsiveness, avoidance, mixed method

BÖLÜM 1

1 GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı ve alt amaçlar, araştırmanın önemi, varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlara ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

1.1 Problem Durumu

Bağımlılık; psikoloji, eğitim bilimleri ve tıp gibi birçok disiplini ilgilendiren önemli bir konudur. Geleneksel olarak bağımlılık terimi, farmakolojik bileşen içeren bireyin kendisine zararlı olduğu halde yaptığı davranışları tanımlamak için kullanılmaktadır (DiClemente, 2018). Bağımlılık kavramı önceleri sadece uyuşturucu, alkol, nikotin vb. maddelere olan bağımlılığı belirtmek için kullanılmıştır. Günümüzde ise bağımlılık kavramının hem madde bağımlılığı hem de madde dışı bağımlılıklarla ilgili olarak kullanıldığı görülmektedir.

Psikoaktif madde alımının yanı sıra çeşitli davranışlar da olumsuz sonuçları bilinmesine rağmen davranış üzerindeki kontrolün azalmasına ve davranışın kalıcı olmasına neden olabilecek kısa vadeli ödül üretir (Grant, Potenza, Weinstein ve Gorelick, 2010). Bu durumda bağımlılık en genel haliyle madde bağımlılığı ve eylemsel bağımlılık olmak üzere iki kategoride incelenebilir. Literatüre bakıldığında madde bağımlılığın sebepleri (Kim, Kwok, ve diğ., 2017), nörobiyolojisi (Erickson ve Wilcox, 2001), etkileri (Tracy, Wood ve Baumeister, 2017) ve tedavisiyle (Gorelick, Zangen ve George, 2014) ilgili birçok çalışma görülmektedir. Davranışsal bağımlılığın ise madde bağımlılığına kıyasla gelişmekte olan bir çalışma alanı olduğu düşünülebilir. Davranışsal bağımlılıkla ilgili çalışmalar giderek artmasına rağmen hala araştırması gereken ve güncelliğini koruyan bir konu olarak dikkat çekmektedir.

Davranışsal bağımlılık kavramı onlarca yıldır tartışma konusu olmuştur. Araştırma sonuçları ve saha uygulayıcılarının raporları aşırı uçlarda meydana gelen davranışların, özel olarak aktivitenin doğasına bakılmaksızın önemli sorunlara neden olabileceğini düşündürmektedir (Petry, 2016). Davranışsal bağımlılık bireyin ödüllendirici kimyasal bir maddeye değil, kendisini ödüllendiren bir davranışa bağımlı olması olarak tanımlanabilir (Mann, Fauth-Bühler, Higuchi, Potenza ve Saunders, 2016). Bir davranıştan keyif alındığında ve davranış bağımlılık haline geldiğinde beyindeki hücreler sürekli olarak dopamin salgılamak üzere uyarılmaktadır. Zamanla, bireyler bu

duruma tolerans geliştirir. Bu yüzden bireylerin davranışın süresini veya yoğunluğunu çoğaltmaları gerekebilir. Bu döngü devam ettikçe bağımlı bireyler davranışı daha fazla yapmak istemektedir. Davranış gerçekleşmediğinde, kişi endişe ve diğer yoksunluk semptomları yaşamaktadır. Bu durumda kişi sadece davranıştan zevk almak için değil, aynı zamanda çekilmenin olumsuz etkilerini hafifletmek için davranışı tekrarlamaya yönelmektedir (Perdew, 2015). Literatürde görüldüğü üzere bağımlılıkla ilgili modeller günümüzde genellikle davranışın aşırı tekrarı üzerinde düşünülmektedir. Bu modeller büyük ölçüde madde etiolojisi ve davranışsal bağımlılıkların etiolojisinde yer alan sosyal, psikolojik ve nörobiyolojik faktörler arasında bir örtüşme olduğunu gösteren kanıtların giderek arttığını açıklamaktadır (Billieux, Schimmenti, Khazaal, Maurage ve Heeren, 2015). Uyuşturucu bağımlısı bireylerin maddeye bağımlı olmasındaki gibi kumar, aşırı yeme, kompulsif televizyon izleme, internet bağımlılığı vb. davranışsal bağımlılıklarda da bireyler davranışa ya da davranışı gerçekleştirirken yaşadığı hisse bağımlı olmaktadır (Alavi ve diğ., 2012). Teknolojinin hızla gelişmesi ve internetin kolay ulaşılabilir olmasının sonucunda davranışsal bağımlılığın bir türü olarak kabul edilen internet bağımlılığı çağın önemli problemlerinden biri olarak kabul edilebilir.

İnternet bağımlılığı 1990'ların ortalarında yeni bir bozukluk olarak dile getirilmeye başlanmıştır. O zamandan beri, internetin kullanımının bağımlılık yapıcı doğası hakkında artan bir endişe oluşmuştur (Ginige, 2017). İnternet bağımlılığı, başka bir bozukluk tarafından açıklanmayan, önemli psikososyal bozukluklara eşlik eden, düzenlenmemiş ve aşırı süreler boyunca internet kullanımı için işlevsiz bir özlemi kapsayan internet kullanımının davranışsal bir modeli olarak tanımlanabilir (Kuss ve Pontes, 2018). İnternet bağımlısı bireyler aynı zamanda; çevrimiçi oyunlara, sohbet odalarına, çevrimiçi patolojik kumar oynamaya veya çevrimiçi alışveriş yapmaya bağımlı olabilirler (Gresle ve Lejoyeux, 2010). Bu açıdan bakıldığında internet bağımlılığı kavramı içinde diğer davranışsal bağımlılık türlerini de barındırmaktadır. Bu durumda internet bağımlılığında geniş bir popülasyonun risk grubu içerisinde yer aldığı düşünülebilir.

Günümüzde internet bağımlılığı her yaş grubunda görülebilmektedir (Yen, Ko, Yen, Chang ve Cheng, 2009). Ayrıca literatürde internet bağımlılığının birey için zararlı olabilecek birçok değişkenle ilişkili olduğu görülmektedir. Örneğin internet bağımlılığı; intihar (Shen ve diğ., 2020), sigara ve zararlı alkol kullanımı (Liu ve diğ., 2017), düşük

akademik başarı (Esen ve Siyez, 2011), uyku problemleri (Lam, 2014), yalnızlık (Traş, 2019), erteleme (Ekşi, Turgut ve Sevim, 2019) gibi kavramlarla ilişkilidir. Bu bulgulara dayanarak internet bağımlılığının bireye zarar veren etkilerinden dolayı önlemeye ve azaltmaya yönelik girişimlerin önemli olduğu açıktır. İnternet bağımlılığına yönelik koruyucu faktörlerin ve risk faktörlerinin bilinmesi özellikle önleme ve bağımlılığı azaltmaya yönelik eğitim politikalarında, bireysel ve grupla psikolojik danışma sürecinde önemli olduğu anlaşılmaktadır.

Literatür incelendiğinde internet bağımlılığı ile ilgili çeşitli koruyucu faktörler ve risk faktörlerinin olduğu görülmektedir. İnternet bağımlılığında koruyucu faktörlere örnek olarak; psikolojik dayanıklılık (Robertson, Yan ve Rapoza, 2018), problem çözme becerileri, stresle pozitif baş etme (Koo ve Kwon, 2014), öznel iyi oluş (Lin, Wu, You, Hu ve Yen, 2018), olumlu aile işleyişi, benlik saygısı (Fumero, Marrero, Voltes ve Penate, 2018) verilebilir. İnternet bağımlılığında risk faktörlerine örnek olarak; kaygı, akıllı telefon kullanımı (Choi ve diğ., 2015), aile içi şiddete maruz kalma (Park, Kim ve Cho, 2008), çocuklukta duygusal istismara maruz kalma (Dalbudak, Evren, Aldemir ve Evren, 2014), düşük özgüven, zayıf kişilerarası beceriler, ortalamanın altında duygusal olgunluk (Parks, 2012), utangaçlık, yabancılaşma (Paska ve Yan, 2011), depresyon (Fumero ve diğ., 2018) ve dürtüsellik (Cao, Su, Liu ve Gao, 2007) verilebilir.

İnternet bağımlılığında bir risk faktörü olarak dürtüsellik üzerine daha fazla araştırma yapılmasının internet bağımlılığının anlaşılmasına yardımcı olabileceği düşünülmektedir (Cao ve diğ., 2007). Dürtüsellik diğer bağımlılık türlerinin karakteristiği olduğu gibi interneti aşırı kullanan bireylerin özelliği bir olabileceği düşünülmektedir (Saville, Gisbert, Kopp ve Telesco, 2010). Dürtüsellik, insanlarda ve diğer memeli türlerinde bulunan çok yönlü bir özellik olup genellikle uygun öngörü olmadan hızlı, zamanından önce eylemde bulunmaya yatkınlık olarak tanımlanabilir (Dalley ve Robbins, 2017). Yüksek dürtüsellik sahibi bireyler kendiliğinden hareket etme, istemsiz davranma eğilimindedirler ve ödüllere karşı daha yüksek bir duyarlılığa sahiptir. Bunun aksine yüksek derecede öz-düzenlemeye sahip bireyler, eylemlerinde daha yansıtıcı ve amaçlı davranma eğilimindedirler, ödüllerin yokluğunda davranışları devam ettirme yeteneğine sahiptirler. Ayrıca daha az çaba sarf ettikleri halde daha yüksek öz-kontrole, öngörüye ve planlamaya sahiptirler (Wang, Tao, Fan, Gao ve Wei, 2017). Dürtüsellik birçok psikolojik bozukla ilişkili bulunmuştur (Winstanley, 2007). Bunlara

örnek olarak obsesyon, aleksimiti (Özen ve Topcu, 2017), makyavelizm, narsisizm ve psikopatiden oluşan karanlık üçlü (Satıcı, Kayış, Yılmaz ve Çapan, 2019) verilebilir. Ayrıca dürtüselliği yüksek olan bireylerin kaçınma davranışına (Berghoff, Pomerantz, Pettibone, Segrist ve Bedwell, 2012) internet bağımlılığına (Li, Zhang, Xiao ve Nie, 2016) eğilimli olduğu düşünülebilir.

İnternet bağımlılığının olumsuz bir başa çıkma mekanizması olarak kaçınmayla da bağlantısının olduğu düşünülmektedir (Servidio, Gentile ve Boca, 2018). Kaçınma diğer faktörleri etkileyebileceği için bireyleri bağımlılığa yatkın hale getiren en önemli psikolojik faktörlerden birisidir. Bağımlılık eğilimin temel özelliklerinden biri olan yaşantısal kaçınma; kaygı hatırlanmasına yol açan durumlardan veya uyaranlardan kaçınmaktır (Shameli ve Sadeghzadeh, 2019). Yaşantısal kaçınma temel anlamıyla bireyin istenmeyen “öznel deneyimlerden” kaçınması ya da kurtulma arzusunu ve bunu gerçekleştirmek için yaptığı her şeyi ifade eder (Harris, 2019). Yaşantısal kaçınma kabul ve kararlılık terapisindeki önemli kavramlardan biridir (Yavuz, 2015). İnsanlar yaşam sürecinde kendine sıkıntı veren acı hissedeceği olaylar yaşamaktadır (Avşaroğlu ve Koç, 2019). Yaşantısal kaçınma, acı verici düşünceler ve duygular gibi öznel deneyimlerle temasta kalmak istememeyi içerir ve genellikle psikopatolojinin gelişmesinde ve sürdürülmesinde etkili olduğu için değerlendirilmesi önemlidir (Chawla ve Ostafin, 2007). İçsel deneyimin reddedilmesi, duygusal sıkıntıda artışa katkıda bulunmaktadır. Yaşantısal kaçınma davranışı kısa süreli olarak bireye yardımcı olabilir, ancak uzun vadede zararlıdır çünkü üzücü deneyimi hafifletici etkisi bulunmamaktadır (Coto-Lesmes, Fernández-Rodríguez ve González-Fernández, 2020). Yaşantısal kaçınma veya kontrol etme çabaları sadece acı ve ıstırapı yaratıp sürdürmekle kalmaz, aynı zamanda bir kişinin yararlı eylemlerde bulunma yeteneğini de zayıflatmaktadır (Heppner, 2014). Yaşantısal kaçınmanın olumsuz psikolojik süreçler ve sonuçlarla ilişkili olup olmadığını, psikopatolojinin gelişmesinde, sürdürülmesinde daha aktif, nedensel bir rol oynayıp oynamadığını belirlemek önemlidir (Boulanger, Hayes ve Pistorello, 2010). Yaşantısal kaçınma; olumsuz değerlendirmelerden, somatik ipuçlarından, düşüncelerin anlamından ve travmatik olaylardan korkma, bağlamsal stresler ve erteleme kavramları ile ilişkilendirilmiştir (Hayes-Skelton ve Eustis, 2020). Yaşantısal kaçınma; travma sonrası stres semptomları, depresyon, anksiyete (Tull, Gratz, Salters ve Roemer, 2004), alkol kullanım bozuklukları (Levin ve diğ., 2012), tekrarlayan negatif düşünce (Mohammadkhani, Pourshahbaz, Kami ve Mazidi, 2016) gibi değişkenlerle de ilişkili

bulunmuştur. Öte yandan yaşantısal kaçınma modeline göre bireyin esnek bir yapıya sahip olmaması, internetin ve teknolojinin kötüye kullanımına sebep olabilir. Birey iç uyaranlardan kaçmak için gerçekleştirdiği pek çok davranıştan birisi olarak internete ve teknolojik cihazlara yönelebilir (Garcia-Oliva ve Piqueras, 2016).

Yukarıdaki bilgilere dayalı olarak üniversite öğrencilerinde dürtüsellik ve kaçınma internet bağımlılığında önemli risk bir faktörü olarak değerlendirilebilir. Bu araştırmanın amacı internet bağımlılığında dürtüsellik ve kaçınmanın yordayıcı rolünün karma yöntemle incelenmesidir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı internet bağımlılığında dürtüsellik ve kaçınmanın yordayıcı rolünün karma yöntemle incelenmesidir. Araştırmanın amacı doğrultusunda alt amaçlar nitel ve nicel kısım olarak iki aşama olarak aşağıda belirtilmiştir.

1.2.1 Nicel Alt Amaçlar

1. Üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları:

- a. Cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- b. İnterneti aktif olarak kullanmaya başlama yaşı değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- c. Uyku düzeni değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- d. Beslenme düzeni değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- e. Fiziksel aktivite değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2. Üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu alt boyutları ve Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30 alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

3. Üniversite öğrencilerinin Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu alt boyutları ve Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30 alt boyutlarından aldıkları puanlar İnternet Bağımlı Ölçeği puanlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.2.2 Nitel Alt Amaçlar

1. Alan uzmanlarının internet bağımlılığının etkileri hakkındaki düşünceleri nelerdir?

2. Alan uzmanlarının dürtüsel davranışın bireylerin internet bağımlılığına etkileri hakkındaki düşünceleri nelerdir?
3. Alan uzmanlarının yaşantısal kaçınma davranışının bireylerin internet bağımlılığına etkileri hakkındaki düşünceleri nelerdir?

1.3 Araştırmanın Önemi

Günlük hayatın hemen hemen her noktasında kullanılan İnternetin kökenlerini tek bir olaya yerleştirmek imkansızdır. Kökenleri en eski iletişim teknolojilerine kadar dayanabilir (Kleinrock, 2010). Sistematik olarak İnternet tarihinin 1960'lı yılların başında Amerika Birleşik Devletleri'nde başladığı düşünülebilir (Cohen-Almagor, 2013). Bilgisayar ve iletişim dünyasında internet kullanımının daha önce görülmeyen bir devrim yaptığı bilinmektedir. İnternet dünya çapında yayın yapabilme, bilgi yayma, coğrafi konumdan bağımsız olarak bağlantı kurma ve etkileşim ortamı sağlaması yönüyle önemli bir araç olarak ele alınmaktadır (Leiner ve diğ., 2009).

İnternet, insanların yaşamsal faaliyetlerinde giderek daha fazla yer almaya başlamıştır İnternetin kullanım miktarı, kullanma davranışların uygun, sorunlu veya bağımlılık yapıcı olup olmadığını belirlemektedir (Colon-Rivera, 2020). İnterneti, Abraham Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi piramitiyle kullanarak, piramidin basamaklarındaki temel insan ihtiyaçlarını değiştirerek Wi-Fi ile tanımlamak sosyal medyada viral hale gelmiştir. Bu durum, insanların hayatlarındaki her şeyden daha fazla Wi-Fi'ye nasıl ihtiyaç duyduklarının bir göstergesidir (Kurniasih, 2017). İnternet bağımlılığının psikofizyolojik belirtilerinde, internetin kötüye kullanımında davranışsal ve fizyolojik olarak neler olduğunu detaylı bir şekilde ortaya koyabilmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır (Greenfield, 2011).

Genç yetişkinlik dönemindeki bazı bireyler iletişim kurma, öğrenme aracı olarak internete gittikçe daha fazla bağlı hale gelmekte, dolayısıyla diğerleriyle yüz yüze iletişimde daha içe dönük ve şüpheli yaklaşmaktadırlar. İnternet bağımlılığı olan genç bireylerin günlük hayatlarının yanı sıra bilgisayar aracılığıyla sanal bir hayat da yaşadıkları görülmektedir (Flora, 2015). Ayrıca, bilgisayar kullanımını bir bilgi aracı olarak kullanmaktan daha çok hayatın sorunlarıyla başa çıkmak ve psikolojik bir kaçış bulmak için kullanmaktadırlar (Young, 2004). Bireyler bağımlılığı; hayatın engellerini ele alınması, günlük stresle mücadele edilmesi, geçmişte olan veya güncel olan travma ile yüzleşmek yerine sahte ve uyumsuz bir başa çıkma mekanizması olarak

kullanılabilmektedirler (Young, Yue ve Ying, 2011). İlgili literatüre dayalı olarak bu uyumsuz başa çıkma biçimlerinden birinin de yaşantısal kaçınma olduğu düşünülebilir. Yaşantısal kaçınmanın yüksek zihinsel sıkıntı, düşük iyi oluş, düşük yaşam doyumuyla ilişkili olduğu düşünülmektedir (Sahdra, Ciarrochi, Parker ve Scrucca, 2016). Yaşantısal kaçınma davranışının uzun süreli ve fazla kullanılması insanların yaşamlarında önemli sıkıntılara ve bozulmalara yol açabilir (Hayes-Skelton ve Eustis, 2020). Bu durumda yaşantısal kaçınma davranışı olan bireylerin internet bağımlılığı konusunda risk altında olduğu açıktır.

İnternet bağımlılığının sonuçları; akademik başarının düşmesi, psikolojik iyiliğin azalması, akranlar ve aile üyeleriyle etkileşimin bozulmasını içerir (Sato, 2006). Diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi, internet bağımlısı bireylerin ailesi, yakın çevresi, iş ve okul arkadaşları onun aşırı davranışlarından muzdarip olabilirken, bağımlıların kendileri bir rahatsızlık yaşadıklarını kabul etmeyebilir veya yaşadığı rahatsızlığı görmezden gelebilmektedir (Eidenbenz, 2007). İnsanlar dürtülerine göre hareket ederken davranışlarının sonuçlarını bilmekte ancak sonuçların değerlemesini içsel olarak çarpıtmaktadır (Ainslie, 1975). Dolayısıyla risk altında olan başka bir grup ise dürtüsellığı yüksek olan bireylerdir. Dürtüsel bireylerin sanal gerçekliğe yönelme olasılığı daha yüksek olduğu için internet bağımlılığı bakımından da risk altından oldukları düşünülmektedir (Obeid ve diğ., 2019). İnternet bağımlılığının tanımlayıcı özellikleri arasında uyarılma, dürtüsellik ve kompulsivite bulunmaktadır (Colon-Rivera, 2020). Ayrıca son yıllardaki literatür bulgularında internet bağımlılığı ve dürtüsellik arasındaki ilişkinin tutarlı bir şekilde desteklendiği belirtilmiştir (Kawa ve Shafi, 2015).

İnternet bağımlılığı tanımları büyük ölçüde farklılık gösterir, ancak uzmanlar genellikle internet bağımlısı bireylerin çevrimiçi olarak çok fazla zaman harcadığını ve interneti kullanmanın hayatlarındaki en önemli şeylerden biri haline geldiğini kabul etmektedirler (Nakaya, 2015). Genç yetişkin bireylerin üniversiteye başlaması, ailenin ve ev ortamının dışında olması hayatlarında ilk kez yaşadıkları deneyim olabilmektedir. Bu onlara yeni özgürlükler ve artık kendi seçimlerine göre çeşitli yaşam tarzı seçenekleri sunar. Bireyler bu dönemde internete yönelebilir. Bu sebeplerden dolayı internet bağımlılığı riskini artıran önemli faktörlerden birisinin öğrenci hayatı olduğu düşünülmektedir (Kuss ve Griffiths, 2014).

Kumar ve alkol gibi bilinen diğer bağımlılık biçimleriyle karşılaştırıldığında, internet bağımlılığı konusunda halkın bilinçlendirilmesi henüz başlangıç aşamasındadır (Chebbi, Koong, Liu ve Rottman, 2020). Bu araştırmanın nicel aşamasında internet bağımlılığı, dürtüsellik ve yaşantısal kaçınma arasında ilişki incelenmiştir. Dürtüsellik ve yaşantısal kaçınmanın internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcı etkisine bakılmıştır. Ayrıca internet bağımlılığının çeşitli değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Araştırmanın ikinci aşamasında ise internet bağımlılığının bireyler üzerindeki etkileri, dürtüsellik ve yaşantısal kaçınmanın internet bağımlılığı üzerindeki etkileri hakkında uzmanlarıyla yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Yurt içi literatür incelendiğinde internet bağımlılığıyla ilgili yapılan karma çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir (Arpaci, Kesici ve Baloğlu, 2018). Yukarıdaki bilgilere dayalı olarak üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığında dürtüsellik ve kaçınmanın yordayıcı rolünün karma yöntemle incelenmesinin hem literatüre hem de alan uygulamalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4 Varsayımlar

1. Araştırmada kullanılacak ölçme araçlarında yer alan sorulara katılımcıların samimi cevap verdikleri varsayılmaktadır.
2. Seçilen ölçme araçlarının, araştırma tekniklerinin, bu araştırmanın amacına, konusuna ve sorunların saptanmasına uygun olduğu varsayılmaktadır.

1.5 Sınırlılıklar

1. Bu araştırma 2019-2020 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde araştırmaya katılmış olan üniversite öğrencilerinden ve 2020-2021 eğitim-öğretim yılı güz döneminde araştırmaya katılmış alan uzmanlarından toplanan veriler ile sınırlıdır.
2. Araştırma bulguları kullanılan ölçme araçlarından elde edilen bilgilerle sınırlıdır.

1.6 Tanımlar

Bağımlılık: Bağımlılık genel anlamıyla yıkıcı ve kompulsif madde kullanımı ve davranış örüntülerini ifade eder (Smith, Hoeksema, Fredrickson ve Loftus, 2012).

İnternet Bağımlılığı: İnternet bağımlılığı, üzüntüye ve bozukluğa yol açan aşırı veya obsesif çevrimiçi cihaz kullanımı ile karakterize edilen (VandenBos, 2015), internetin kontrol dışı ve zararlı kullanımını tanımlamak için kullanılan bir terimdir (Arısoy, 2009).

Dürtüsellik: Dürtüsellik kişinin kendisine veya bir başkasına zararı olacağı halde, düşünmeden eyleme geçmesi, istek ve güdülere karşı koyamaması olarak tanımlanabilir (Hollander ve Berlin, 2008).

Kaçınma: Kaçınma bireylerin, bir karşılaşmanın beklenen olumsuz sonucu, kendileriyle ilişkili endişe oluşturan durumlar veya acı verici hisler nedeniyle belirli durumlardan, ortamlardan, bireylerden, olaylardan uzak durma davranışı veya isteği olarak tanımlanabilir (VandenBos, 2015).

Motor Dürtüsellik: Hareket ihtiyacı nedeniyle fiziksel hareket etmeyi içermektedir (Ebnetter, Latner, Rosewall ve Chisholm, 2012).

Dikkat Dürtüsellik: Odaklanma ve dikkati sürdürme güçlüklerini içermektedir (Ebnetter ve diğ., 2012).

Plan Yapamama Dürtüsellik: Öngörü, planlama ve yansıtma ile ilgili zorlukları içermektedir (Ebnetter ve diğ., 2012).

Yaşantısal Kaçınma: Yaşantısal kaçınma istenmeyen bedensel duyular, duygular, düşünceler, anılar ve davranışsal yatkınlıklar gibi öznel deneyimlerle temas halinde kalma isteksizliğiyle bu olayların biçimini, sıklığını ve bunlara neden olan bağlamları değiştirmek için gösterilen çaba olarak tanımlanabilir (Marx ve Sloan, 2005).

Baskılama/İnkâr: Sıkıntıdan uzaklaşma ve sıkıntı farkındalığının olmamasını ifade etmektedir (Gámez, Chmielewski, Kotov, Ruggero ve Watson, 2011).

Davranışsal Kaçınma: Açık, durumsal olarak fiziksel rahatsızlık ve sıkıntıdan kaçınmayı ifade etmektedir (Gámez ve diğ., 2011).

Sıkıntıdan hoşlanmama: Sıkıntıya karşı olumsuz değerlendirmeleri veya tutumları ifade etmektedir (Gámez ve diğ., 2011).

Erteleme: Beklenen sıkıntıyı ertelemeyi ifade etmektedir (Gámez ve diğ., 2011).

Dikkat dağıtma/Bastırma: Sıkıntıyı görmezden gelmeye veya bastırmaya çalışılmasını ifade etmektedir (Gámez ve diğ., 2011).

Sıkıntıya Katlanma: Sıkıntı karşısında etkili bir şekilde davranma istekliliğini ifade etmektedir (Gámez ve diğ., 2011).



BÖLÜM 2

2 ALAN YAZIN

Bu bölümde internet bağımlılığı, dürtüsellik ve yaşantısal kaçınma ile ilgili kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

2.1 İnternet Bağımlılığı

Bu bölümde bağımlılık, bağımlılığın nedenleri, davranışsal bağımlılık, internet bağımlılığı, Türkiye’de ve dünyada internet kullanımıyla ilgili istatistiksel veriler, internet bağımlılığı alt türleri, internet kullanımını açıklayan modeller, internet bağımlılığı tanı kriterleri, internet bağımlılığının tedavisi ve internet bağımlılığıyla ilgili yapılan yurt içi ve yurt dışı araştırmalara yer verilmiştir.

2.1.1 Bağımlılık

Psikoaktif maddeler her yerde bulunabilmektedir ve insanlık tarafından çok eski zamanlardan beri bilinmektedir. Bu nedenle, nüfusun belirli bir yüzdesinin geçmişte maddeleri kötüye kullandığı varsayılabılır. İlk tıbbi metinlerde, alkol gibi bu maddelerin de zararlı etkilerinin fark edildiği görülmektedir ancak maddelerin kullanımdan dolayı bağımlı olan kişinin bir hastalıktan muzdarip ve tedavi olması gerektiğine ilişkin görüşlere yer verilmemektedir (Haldipur, 2018). Geçen yüzyılın sonlarında uyuşturucu bağımlılığı üzerine çalışan bilim insanları, güçlü mitlerin ve bağımlılığın doğası hakkındaki bazı yanlış algıların gölgesinde çalışmışlardır. Bilim insanları 1930'larda bağımlılık davranışını incelemeye başladıklarında, bağımlı olan insanların ahlaki olarak kusurlu ve irade gücünden yoksun oldukları düşünülmüştür. Bu görüşler toplumun bağımlılara verdiği yanıtları biçimlendirmiştir. Bağımlılık sağlık sorunundan ziyade ahlaki bir başarısızlık olarak görülmüştür. Bu durum yüzünden önleme ve tedavi etme yerine ceza vermeye odaklanılmıştır (NIDA, 2014). Günümüzde ise bilimsel gelişmelerin sayesinde bağımlılık tıbbi tedavi gerektiren bir rahatsızlık olarak görülmektedir (Carter ve Hall, 2011)

"Bağımlılık" kelimesinin çeşitli anlamları bulunmaktadır. Bunun sebebi terimin kısmen temel bir belirsizlik içermesinden kaynaklanmaktadır. "Bağımlılık", bireyin herhangi bir faaliyetle yoğun olarak ilgilendiği ve kendisini o faaliyete adadığı anlamına gelmektedir (Alexander ve Schweighofer, 1988). Bağımlılık bireyin fiziksel, sosyal, ruhsal, zihinsel ve finansal refahı üzerindeki yıkıcı sonuçlara rağmen, kompulsif olarak

belirli bir faaliyette bulunma veya bir maddeyi kullanma alışkanlığı olarak tanımlanır (Young, Yue ve Ying, 2011).

Bağımlılık, olumsuz sonuçlar olmasına rağmen madde veya faaliyetlerin sürekli kullanımına devam edilmesi olarak tanımlanmaktadır (Crews ve Boettiger, 2009). Bağımlılık, bir ruh hastalığı şeklindedir ve herhangi bir ruh hastalığı gibi damgalanma ile ilişkilidir. Yani bağımlılık duygusal problemleri, davranışsal düzensizliği ve bilişsel işlev bozukluğunu içerebilen bir hastalık kategorisinde geniş bir kapsamlı bir etiket olarak ele alınmaktadır (Hesse, 2006). Bağımlılık, moleküler mekanizmalardan sosyal etkileşimlere kadar uzanan sebep ve etkileri olan karmaşık bir davranışsal fenomendir (Mansvelder ve McGehee, 2002). Bağımlılığı motivasyon bozukluğu olarak düşünmek mantıklıdır (West ve Brown, 2013). Bağımlılık; motivasyon ve hafıza süreçleriyle ilgili temel, kronik bir rahatsızlıktır. Bu devrelerdeki işlev bozukluğu karakteristik olarak biyolojik, psikolojik, sosyal ve ruhsal belirtilere yol açar. Bağımlılık davranış kontrolünde bozulma, kişilerarası problem yaşama, işlevsel olmayan duygusal tepkiler ile karakterize edilir. Diğer kronik hastalıklar gibi, bağımlılık da sıklıkla nüks ve remisyon döngülerini içerir. Tedavi veya iyileşme faaliyetlerine katılım olmazsa bağımlılık ilerleyicidir, sakatlığa veya erken ölümlere neden olabilmektedir (ASAM, 2011).

Öte yandan bağımlılık sosyal olarak tanımlanmış bir kavramdır (Kouimtsidis, 2010). Bağımlılık hem maddeyle ilişkili hem de davranışsal problemleri kapsayan geniş bir terimdir (Rasmussen, 2000). Bağımlılık terimi, önceleri sadece bireylerin madde kullanımını üzerindeki kontrolün bozulmasına atıfta bulunmak için kullanılmaktadır. Ancak son zamanlarda bu terimin patolojik kumar oynama gibi madde dışı kullanım bozuklukları bağlamında kullanılması yönünde bir kayma olmuştur (McLaughlan ve Starkey, 2012). Bu kapsamda bağımlılık genel olarak madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık şeklinde sınıflandırabilmektedir (Zou ve diğ., 2017).

2.1.2 Bağımlılığın Nedenleri

Bağımlılık, vücudun organizma üzerinde güçlü bir etkisi olan, kompulsif bir ihtiyaç haline gelen bazı maddelere ve dış uyaranlara doğal bir tepki olarak tanımlanabilir. Bağımlılığın gelişimine birçok faktör katkıda bulunmaktadır. Biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörler bağımlılığı etkileyebilir (Nasti ve Milazzo, 2017). Genetik faktörler bağımlılıkta rol oynamaktadır ve bu nedenle biyolojik kırılganlığın bireyin bağımlılığına etki edebileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda bireyin bilişsel hataları ve

bunun olumsuz etkileri, kişilik özelliklerini oluşturan psikolojik bileşenler de durumu açıklamaktadır. Burada, kişiliğin yine bireyin genetik bileşimi tarafından belirlendiği dikkat çekmektedir. (Ginige, 2017). Bağımlılığın, şizofreni veya depresyon gibi diğer nörodavranışsal bozukluklara benzer şekilde, hızlandırıcı çevresel faktörlerin ve altta yatan biyolojik risk faktörlerinin bir kombinasyonundan kaynaklandığı düşünülmektedir (Crews ve Boettiger, 2009).

2.1.3 Davranışsal Bağımlılıklar

Son yıllarda bağımlılık kavramı, yalnızca maddelerin kötüye kullanımı ile ilgili olarak değil, birçok aşırı davranış türünü içerecek şekilde genişlemiştir (Thege, Woodin, Hodgins ve Williams, 2015). Ruhsal bozuklukların tanısal sınıflaması içinde madde dışı bağımlılıkların nasıl sınıflandırılacağı konusunda büyük tartışmalar vardır (Karim ve Chaudhri, 2012). Davranışsal bağımlılık son zamanlarda; DSM-5'te bu kategorinin patolojik kumar oynaması ile gösterildiği gibi, yavaş yavaş geçerli bir psikiyatrik bozukluk kategorisi olarak tanınmaktadır (Robbins ve Clark, 2015). Davranışsal bağımlılık, karakteristik olarak biyolojik, psikolojik, sosyal ve manevi alanlarda ortaya çıkarak işlev bozukluğuna yol açan, bir davranış aracılığıyla patolojik olarak ödül alma ve/veya rahatlama olarak bir bireye yansıtılır (Colon-Rivera, 2020). Diğer bağımlılık türleri şuan DSM'de yer almamış olsa da son yıllardaki araştırmada birçok davranışsal bağımlılık türünün incelendiği görülmektedir. Örneğin Marazziti, Presta, Baroni, Silvestri ve Dell'Osso (2014) tarafından yürütülen çalışma da patolojik kumar oynama, alışveriş, televizyon / internet / sosyal ağ / video oyunu bağımlılığı, işkolik, cinsellik ve ilişki bağımlılıkları, yeme ve aşırı egzersiz bağımlılıkları incelenmiştir. Andreassen, Pallesen, Torsheim, Demetrovics ve Griffiths (2018) tarafından yürütülen başka bir çalışma da bronzlaşma bağımlılığı incelenmiştir

2.1.4 İnternet Bağımlılığı

İnternet kullanımının; dizüstü bilgisayarlar, akıllı telefonlar, tabletler gibi taşınabilir teknolojilerin gelişmesiyle son on yılda önemli ölçüde arttığı görülmektedir (Vasile, Vasiliu, Vasiliu ve Vasile, 2017). İnternet iki ucu keskin kılıç metaforuna benzetilebilir. Bir yandan, birçok fayda sağlamak ve rahatlığı artırmaktadır. Diğer yandan, internet kullanımı oldukça çekici olabilir, bu da davranışsal bağımlılık semptomlarıyla sonuçlanabilir (Zhang ve diğ., 2020). İnternet bağımlılığı, bilgisayarlar gibi cihazlara ve çevrimiçi bilgilere kolay erişimin getirdiği çağdaş bir sorun olarak ele

alınmaktadır. İnternet bağımlısı birey birçok problemle karşılaşabilir. İnternet bağımlılığı kişilerin; kendileri, aileleri ve çalışma yerleri için yıkıcı özelliği olan bir çok problem yaşamasına sebep olabilir (Chebbi ve diğ., 2020).

"İnternet Bağımlılığı", "İnternet Bağımlılığı Bozukluğu", "Patolojik İnternet Kullanımı", "Sorunlu İnternet Kullanımı", "Aşırı İnternet Kullanımı" ve "Kompulsif İnternet Kullanımı" gibi terimlerin tümü neredeyse ortak bir kavramı ifade etmek için kullanılmıştır (Flora, 2015; Widyanto ve Griffiths, 2007). Diğer bir deyişle, bir birey, hayatının diğer alanlarını ihmal edecek kadar çevrimiçi kullanımına dahil olabilir. Bununla birlikte, bu aşamada kavram için tek bir terimi kullanmak için daha erkendir. Çünkü şu ana kadar alanda yapılan çalışmaların çoğunda, çeşitli derecelerde farklılıkların ve çelişkili sonuçların olduğu dikkat çekmektedir (Widyanto ve Griffiths, 2007). Bu çalışmada "İnternet Bağımlılığı" kavramı kullanılmıştır. İnternet bağımlılığı, normal internet kullanımından ayırt edilmelidir. İnternet bağımlılığında en karakteristik semptom, internette geçirilen aşırı 'zorunlu olmayan' süredir. İnternet bağımlısı olan kişiler tekrar tekrar internet kullanımını kesmeye çalışırlar ancak çevrimiçi olmadıklarında kendilerini endişeli, sinirli veya depresif hissedebilmektedirler. İnternette oturum açmadan önce bir gerginlik veya uyarılma duygusu ve başarılı bir şekilde oturum açtıktan sonra rahatlama hissi gelişebilir (Pezoa-Jares, Espinoza-Luna ve Vasquez-Medina, 2012). İnternet bağımlısı bireyler günlük yaşamında çeşitli bozukluklar yaşamaktadır (Kuss ve Pontes, 2018). İnternet bağımlılığı akademik, ilişkisel, finansal, mesleki ve fiziksel problemlere yol açabilir (Young, 1998b). İnternet kullanımının beyin kimyası üzerindeki etkisi de görülmektedir. İnternet kullanımı beyindeki dopamin düzeylerini artırmaktadır ve bu nedenle bir zevk ve memnuniyet duygusu yaratmaktadır. Zamanla, aynı zevkli etkiyi yaratmak ve toleransın gelişmesine yol açan dopamin seviyesini sabit tutmak için daha fazla davranışa ihtiyaç duyulmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2014).

Ayrıca bazı bireyler üniversiteye başladıklarında ve ebeveyn denetiminden uzak kaldıklarında interneti kullanmaya çok daha fazla zaman harcayabilmektedir. Üniversite öğrencilerinin geniş boş zaman aralıkları vardır ve önceki yaş döneminin getirdiği diğer yükümlülükleri yapmaları gerekmeden çevrimiçi olarak istedikleri kadar zaman geçirme imkânları bulunmaktadır. Ek olarak, bazı gençler için üniversite yaşamının oluşturduğu stresler bağımlılığa etki edebilir (Nakaya, 2015). İnternet bağımlılığı semptomları

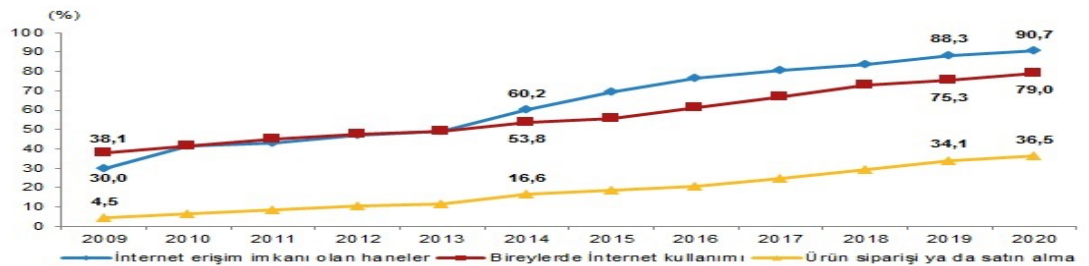
yaşayan bireyler, yemek, uyku gibi doğal pekiştiricileri ve sosyal etkileşimleri zevkli olarak deneyimlemek yerine, günlük yaşam koşullarında yaşanan olumlu etkileri sınırlayan daha etkili (örn.: yoğun çevrimiçi oyun oynama gibi) güçlendiricilere ihtiyaç duymaktadırlar (Kuss ve Griffiths, 2014).

2.1.5 Dünyada İnternet Kullanımıyla İlgili İstatistikler

We Are Social (2020) tarafından hazırlanan Ocak ayındaki rapora göre dünya çapında internet kullanan insan sayısı Ocak 2019'a göre % 7'lik bir artışla 4.54 milyara ulaşmıştır. Dünya çapında Ocak 2020'de 3.80 milyar sosyal medya kullanıcısı bulunmaktadır. Kullanıcı sayısı geçen yılın bu döneminden yana % 9'dan fazla artmıştır. Dünya nüfusunun yaklaşık %60'ı halihazırda çevrimiçidir ve son eğilimler dünya nüfusunun yarısından fazlasının bu yılın ortasına kadar sosyal medyayı kullanacağını göstermektedir. Küresel olarak 5.19 milyardan fazla insanın halen cep telefonu kullanmakta olduğu ve kullanıcı sayısının 2019 yılına göre % 2.4 arttığı görülmektedir. Çevrimiçi olarak geçirilen tüm zamanın yarısından fazlasında cep telefonlarının kullanıldığı tespit edilmiştir. Ortalama bir internet kullanıcısı her gün 6 saat 43 dakikayı çevrimiçi olarak geçirmektedir. Bu süre 2019 yılına göre 3 dakika daha azdır, ancak yine de internet kullanıcısı başına yılda 100 günden fazla bağlanma süresine eşittir. Günde yaklaşık 8 saatin uykuya ayrıldığı dikkate alınır, uyanık hayatın % 40'ından fazlasının internette geçirildiği görülmektedir. Ayrıca dünyadaki 16-64 yaş arası internet kullanıcılarının yaklaşık dörtte üçünün her ay çevrimiçi bir şey satın aldıkları rapor edilmiştir (We Are Social, 2020).

2.1.6 Türkiye'de İnternet Kullanımıyla İlgili İstatistikler

TUİK (2020) raporuna göre 16-74 yaş arası bireylerde 2019 yılında %75.3 olan internet kullanım oranı 2020 yılında %79.0'a ulaşmıştır. Ayrıca bu oran kadınlarda %73.3 ve erkeklerde ise %84.7 olarak bildirilmiştir. Evden internete erişim durumu ise 2019 yılında %88.3 iken 2020 yılında 90.7'ye ulaştığı bildirilmektedir.



Şekil 1. TUİK (2020)'den alınmıştır.

Şekil 1’de görüldüğü üzere 2019-2020 yılları arası internete erişimi olan haneler, internet kullanan bireyler ve internetten ürün satın almayla ilgili bilgilere göre her üç alanda da oranların her yıl arttığı görülmektedir.

We Are Social (2020) araştırma raporundaki verilere göre ise Türkiye’de Ocak 2020’de 62.07 milyon internet kullanıcısı bulunmaktadır. Türkiye’deki internet kullanıcı sayısı 2019-2020 arasında 2.4 milyon (% 4) arttığı görülmektedir. Ayrıca Türkiye’de Ocak 2020’de 54 milyon sosyal medya kullanıcısının olduğu belirlenmiştir. Türkiye’deki sosyal medya kullanıcı sayısının Nisan 2019 ile Ocak 2020 arasında 2.2 milyon (% 4.2) arttığı görülmektedir. Son olarak mobil bağlantılar incelendiğinde: Türkiye’de Ocak 2020’de 77.39 milyon mobil bağlantı olduğu tespit edilmiştir. Türkiye’deki mobil bağlantı sayısı Ocak 2019 ile Ocak 2020 arasında 2.6 milyon (% 3.4) artmıştır. Ocak 2020’de Türkiye’deki mobil bağlantı sayısının toplam nüfusun % 92’sine eşit olduğu rapor edilmiştir.

2.1.7 İnternet Bağımlılığı Alt Türleri

İnternetin birçok farklı ihtiyacı karşılamasından ve farklı amaçlarla kullanılmasından dolayı internet bağımlılığı farklı kategorilere incelenmiştir (Dinç ve Ögel, 2019). İnternet bağımlılığı ortama bağımlılık olarak incelense bile; kumar, sosyal ağ, video oyunları oynamak, alışveriş yapmak, pornografi ve beraberindeki cinsel davranışlar veya sadece Web’de gezinmek gibi internetteki belirli bir etkinliği de ifade eder (Starcevic ve Aboujaoude, 2017). Bu durumda İnternet bağımlılığı çatısı altında internetle ilgili birçok bağımlılık türünden söz edilebilir (Ak, Kesici, Yalçın ve Kavaklı, 2019). Yaygın kullanım alanları arasında çok oyunculu oyunlar, internet pornografisi, sanal seks, çevrimiçi kumar, çevrimiçi alışveriş ve sohbet odaları ve bülten panoları gibi çevrimiçi seçenekler bulunmaktadır (Luo, Brennan ve Wittenauer, 2015). Young, Pistner, O’Mara ve Buchanan (1999) internet bağımlılığını 5 kategoride incelemiştir.

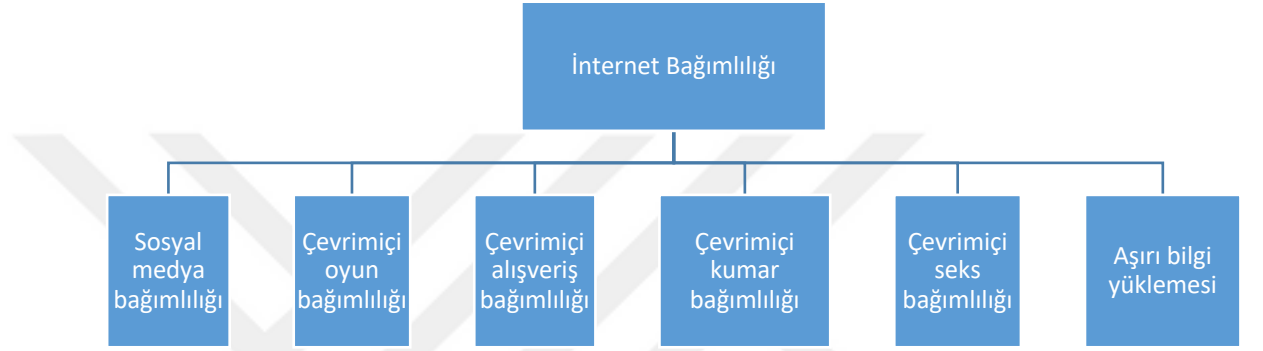
1. Siber cinsel bağımlılık: bireylerin çevrimiçi pornografiyi izlemek, indirmek ve bunun ticaretini yapmakla meşgul olmasını belirtmektedir.

2. Siber ilişkisel bağımlılık: bireylerin çevrimiçi ilişkiye aşırı derecede dahil olması ve gerçek hayattaki ilişkilerden daha önemli olması olarak tanımlanmaktadır. Bireyin sohbet odaları, sosyal ağlar vb. mecralardaki bağımlılık oluşturan kullanımını belirtir.

3. Kompulsif internet kullanımı: Kumar, video izleme, alışveriş vb. çevrimiçi internet kullanımını belirtmektedir.

4. Aşırı bilgi yüklenmesi: Web’de gezinmenin, bilgi aranmasının veya veri tabanı taranmasının aşırı şekilde yapılmasını belirtmektedir.

5. Bilgisayar bağımlılığı: bireylerin önceden programlanmış oyunlarla aşırı derecede meşgul olmasını belirtmektedir (Young ve diğ., 1999).



Şekil 2. İnternet Bağımlılığı Alt Türleri (Wu, Lee, Liao ve Chang, 2015)

Günümüzdeyse internet kullanımının artması ve cihazlara erişimin kolay olmasının etkisi ile internet bağımlılığı 6 alt türde incelenebilir. Şekil 2’de görüldüğü üzere internet bağımlılığının alt türlerinde çevrimiçi oyun, sosyal medya, çevrimiçi kumar, çevrimiçi alışveriş, çevrimiçi seks ve aşırı bilgi yüklemesi bağımlılığı yer almaktadır (Wu ve diğ., 2015). Bu bölümde internet bağımlılığın alt türleri olan sosyal medya bağımlılığı, çevrimiçi oyun bağımlılığı, çevrimiçi alışveriş bağımlılığı, çevrimiçi kumar bağımlılığı, çevrimiçi seks bağımlılığı ve aşırı bilgi yüklemesi hakkında bilgi verilmektedir.

2.1.7.1 Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal Medya, belirli insan gruplarının veri, ilişki ve içerik paylaşmak için internet iletişim kanallarını kullanarak toplanacakları bir ortam olarak tanımlanabilir. En çok kullanılan sosyal medya araçlarından bazıları Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat, WhatsApp, Google+, Wikipedia, LinkedIn, Reddit olarak düşünülebilir (Esgi, 2016). Günümüzde, sosyal ağlar bireyin sadece ne yapıldığını değil, aynı zamanda kim olduğunu ve bireylerin birbirleriyle nasıl ilişki kurduğunu ifade eder. Sosyal medya kullanımı ayrıca bir dizi başka motivasyon tarafından da yönlendirilmektedir (Kuss ve

Griffiths, 2017). Örneğin algılanan sosyal kimlik aracılığıyla, kullanıcılar kendilerini topluluğun üyesi olarak gördüklerinde çevrimiçi bir sosyal medya sitesine ait olma hissi oluşabilmektedir.

Çevrimiçi sosyal ağda topluluğun bir parçası olmanın psikolojik durumu, aşağıdaki bireylerde gözlenen durumların birinden kaynaklanabilir.

(1) Duyuşsal sosyal kimlik: topluluğa ilişkin duygusal aidiyet duygusunu geliştirebilir.

(2) Değerlendirmeli sosyal kimlik: belirli bir gruba ait olarak kendi değerlerini geliştirebilir.

(3) Bilişsel sosyal kimlik: topluluğun bir parçası olduğunun bilincinde olma duygusunu geliştirebilir (Cheung, Chiu ve Lee, 2011).

Bireylerin sosyal medyada aidiyet hissini yaşaması onların sosyal medyaya bağımlı olmalarını arttırabilir. Sosyal medyaya erişim kolaylığı, ona bağımlık oluşmasına etki edebilmektedir. (Mazhar ve diğ., 2020). Bağımlılığa sebep olan başka bir faktörse uygun Facebook, YouTube, Instagram gibi popüler sosyal medya web sitelerinde kişilerin özelliklerine uygun algoritmalarını tasarlanmasıdır. Bu sayede kişinin profiline uygun dikkat çekici paylaşımlar görülmektedir. Böylece bu uygulamaları kullanan kişi web sitesinden çıkmak istemez (Valakunde ve Ravikumar, 2019). Ayrıca sosyal medyanın mobil olarak kullanımının pratik olması, bireylerin sosyal medya üzerinde gerçekleştirilen sorunlu davranışı yoğun bir şekilde yapmasına yol açabilir (Al-Menayes, 2015). Aynı zamanda sosyal ağ profilleri, ideal bir öz temsiliyet sağlar. Sosyal medyada beğenme ve beğenmeme, paylaşma ve yorum yapma imkanı, kullanıcıyı ağa bağlayan ve bağımlılık yaratan kullanım riskini artıran sosyal karşılaştırma süreçlerini devreye sokmaktadır (Lindenberg, Kindt ve Szász-Janocha, 2020). Sosyal medya sitelerinin bağımlılık yapıcı doğası; öncelikle aile ve arkadaşlardan sağlanan sosyal işlevlerini ihmal etme eğiliminde olan birçok kronik kullanıcının zihinsel meşguliyetini gerçek dünyadan uzaklaşmasını artırmalarına yol açmaktadır (Pantic, 2014). Sosyal medya bağımlıları hobilere, çalışmalara / işlere, boş zaman etkinliklerine ve egzersizlere daha az öncelik verirler. Yaşadıkları çatışma nedeniyle partnerlerini, aile üyelerini veya arkadaşlarını görmezden gelirler. Sosyal medya bağımlıları genellikle sosyal medya sitelerini o kadar

çok kullanırlar ki, bunun sonucunda kullanıcıların sağlıkları, uyku kalitesi, ilişkileri ve refahı olumsuz etkilenmektedir (Andreassen, 2015).

Sosyal medya kullanımına ilişkin davranışsal bağımlılık oldukça yeni bir kavramdır (Mazhar ve diğ., 2020). Sosyal medya bağımlılığının sebeplerini ve etkileşim içinde olduğu yapıları anlamak için çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Örneğin bir çalışmada Instagram bağımlılığı ile akademik performans arasındaki negatif ilişkili, utangaçlık ve yalnızlıkla da pozitif ilişkili bulunmuştur (Ponnusamy, Iranmanesh, Foroughi ve Hyun, 2020). Başka bir çalışmadaysa popüler bir sosyal medya uygulaması olan Facebook ile makyavelizm, psikopati, narsistik kişilik özellikleri arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Öztemel ve Traş, 2019). Literatürde çevrimiçi sosyal ağları depresif belirtiler, anksiyete ve düşük benlik saygısı gibi çeşitli psikiyatrik bozukluklarla ilişkilendirilmiştir (Pantic, 2014).

2.1.7.2 Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı

Dünyanın ilk çok kullanıcılı büyük çevrimiçi rol oynama oyunu “Rüzgarların Krallığı”, Kore'de 1995 yılında başlatılmıştır. Piyasaya sürülmesinden kısa bir süre sonra katılımcı sayısı önemli ölçüde artmıştır (Whang ve Chang, 2004). 1990 yılların başında, Sony'nin PlayStation'ı, Sega'nın DreamCast'ı ve Nintendo'nun Süper Nintendo'su gibi özel oyun konsol makinelerinin gelişmesiyle evde bilgisayar oyunları olgusu oluşmuştur. Bu yeni eğlence biçiminden yeni ünlüler ortaya çıkmaya başlamıştır. Sonic the Super Mario Brothers vs Sonic the Hedgehog gibi bu yeni piksel kahramanlar, ev isimleri haline gelmiş ve hatta kendi televizyon şovlarını veya isimlerinde yapılmış filmleri yapılmıştır (Griffiths, Davies ve Chappell, 2004). Çevrimiçi oyunların bu gelişimi özellikle ergen ve genç yetişkin bireylerin bu oyunlara yönelmesine yol açmıştır ve bu durum beraberinde bazı sorunları da getirmiştir.

Oyun bağımlılığı genel olarak, oyun oynamak için aşırı zaman harcanması anlamına gelmektedir. Oyun bağımlısı birey; sosyal ilişkilerine ve mesleğine ilişkin sorumlulukları görmezden gelmektedir ve oyunla meşgul olduğu davranış bağımlılık modeli göstermektedir (Wurzburg, 2012). Çevrimiçi oyunlara olan bağımlılık, oyuncuların çok büyük sorunlar yaşamasına neden olabilir. Oyun bağımlıları, sanal dünyada daha fazla zaman geçirmek için isteyerek uyku, yemek ve gerçek insan temasından vazgeçebilir. Oyun bağımlıları bazen her gün tek bir oyun oturumunda on, on beş veya yirmi saat boyunca oynayabilmektedir. Oyunun karmaşıklığı nedeniyle,

oyuncular sürekli değişen bir sanal ortamda sürekli olarak uyarılmaktadırlar (Young, 2009).

Çok oyunculu çevrimiçi oyun kullanıcılarının oyunlarına çok daha fazla zaman harcadıkları ve oyun dünyasının sosyal yönlerini gerçek dünyada olanlardan daha keyifli ve tatmin edici bulma eğiliminde oldukları açıktır (Ng ve Wiemer-Hastings, 2005). Ampirik kanıtlara dayanarak, araştırmacılar genellikle “orada bulunma hissi” olarak tanımlanan bir varlık hissini, çevrimiçi oyun kullanıcıları için önemli bir faktör olduğunu keşfettiği bilinmektedir (Park ve Hwang, 2009). Genel teknoloji bağımlılıkları tanımlarına dayanarak; çevrimiçi oyun bağımlılığı diğer önemli faaliyetler pahasına gerçekleşen saplantılı, kompulsif arama ve kullanma davranışları yoluyla ortaya çıkan uyumsuz bir psikolojik durum olarak tanımlanmaktadır (Xu, Turel ve Yuan, 2012).

DSM 5 İnternette Oyun Oynama Bozukluğu’nu son 12 ay içinde klinik olarak önemli bir bozulmaya yol açan aşağıdaki 9 kriterin en az 5’ini içerecek şekilde sürekli ve tekrarlayan, genellikle diğer oyuncularla beraber video oyunlarına katılma davranışı olarak tanımlamıştır. Kriterler ise Tablo 1’de gösterilmiştir (APA, 2013).

Tablo 1. İnternette Oyun Oynama Bozukluğu Tanı Kriterleri (APA, 2013).

-
- (1) İnternet oyunları ile aşırı zihinsel uğraş;
 - (2) İnternette oyun oynamadan uzaklaşıldığında çekilme belirtileri;
 - (3) Tolerans, internet oyunları ile uğraşmak için gittikçe artan miktarda zaman harcamaya ihtiyaç duyma;
 - (4) İnternet oyunlarına katılımı kontrol etmek için başarısız girişimler;
 - (5) İnternet oyunlarının sonucu olarak ve oyunların dışında önceki hobilere ve eğlencelere olan ilginin kaybı;
 - (6) Psikososyal sorunların bilgisine rağmen aşırı derecede oyun oynamaya devam etme;
 - (7) İnternette oyun oynama miktarı ile ilgili aile bireylerini, terapistleri veya diğerlerini aldatma veya yalan söyleme;
 - (8) Olumsuz ruh hallerinden kaçmak ya da hafifletmek için oyun oynama;
 - (9) İnternet oyunlarına katılmadan ötürü önemli bir ilişki, iş veya eğitim veya kariyer fırsatını tehlikeye atma veya kaybetme.
-

Birçok oyuncu, ürettiği “kaçış” hissi için video oyunları oynadığını bildirir. Pek çok birey için, özellikle haftada 50 saatten fazla oynayanlar, video oyunlarına dahil olmaları, yaşamlarının en önemli parçası olabilir ve oyun kişisel kimlik ve özgüven duygusunun merkezinde olabilir (King, Delfabbro ve Griffiths, 2010). Kazanma veya zevkli deneyimler sırasında artan ödül hisleri, İnternette oyun oynama bozukluğu olan bireylerde çevrimiçi oynama isteklerini artırabilir. Bu esnada bireyin yürütme kontrol kapasitelerindeki bozukluklar, bu arzular üzerinde zayıf kontrollere yol açabilir. Bu

durum, internette oyun oynamak için kompulsif, dürtü veya isteklerin baskın olmasına ve aşırı internet kullanımına neden olabilir. Bireyde dezavantajlı karar almayı destekleyerek uzun vadeli kazanımlardan ziyade kısa vadeli hazların peşinde koşabilir. Ödül arayan davranışlar kısa süreli çevrimiçi deneyimlerle pekiştirilebilir ve bunlar yürütücü kontrol yeteneklerini daha da bozabilir, bu da bağımlılık yaratan bir internet kullanımı döngüsüne yol açabilir (Dong ve Potenza, 2014). Ayrıca Beranuy, Carbonell ve Griffiths (2013) çalışmalarında katılımcıların eğlence arayışı sanal arkadaşlık kaçış ve / veya ayrışma, oyun içeriği, çatışma sebebiyle oyun oynadıklarını bildirmişleridir.

Oyun bağımlılığının özellikle ergenler ve genç yetişkinler için risk kaynağı olduğu bilinmektedir. Tablo 2’de oyun oynama bozukluğu risk faktörleri bulunmaktadır.

Tablo 2. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığında Risk Faktörleri (Torres-Rodríguez, Griffiths ve Carbonell, 2018)

1) Biyolojik Faktörler	<ul style="list-style-type: none">• Bağımlılığa Karşı Yatkınlık• Psikiyatrik Ek Tanı: depresyon, anksiyete, DEHB, ASD, vb.
2) Kişilik ve Psikolojik Savunmasızlık Faktörleri	<ul style="list-style-type: none">• Öz-kontrol Eksikliği• Sosyal Beceri Eksikliği, Çekingenlik ve Aşırı Utangaçlık• Duygusal Dengesizlik• Düşük Özsaygı ve Kararsızlık• Yüksek Heyecan ve Merak Arayışı• Düşük Sağlamlık
3) Çevresel Faktörler	<ul style="list-style-type: none">• Aile Ortamı: çelişkili, zayıf iletişimli ve şefkat ve denetim eksikliği vb.• Okul Ortamının Düşük Performanslı, Motivasyonlu vb. Olması.
4) Stres Faktörleri	<ul style="list-style-type: none">• Zayıf Sosyal Çevre• Büyük Krizler• Sert Yaşam Değişimleri

Literatüre bakıldığında çevrimiçi oyun bağımlılığına yönelik tedavi programlarının sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Oyun bağımlılığı, genç insanlarda ve ailelerinde ciddi sonuçlar doğurabilecek, giderek yaygınlaşan bir hastalıktır. Mevcut tedavi programlarının iyileştirilmesine acilen ihtiyaç vardır; programların gelişmemesinin sebebi bu alanda yapılan araştırmaların az olmasıdır. Danışanların

semptomatik, psikososyal ve kişilik özelliklerini ve tedavi ile ilgili değişkenler arasındaki etkileşimi daha dikkatli tanımlamak gerekir (González-Bueso ve diğ., 2018).

2.1.7.3 Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı

Alışveriş bağımlılığı temel olarak kişinin dürtüsel ve aşırı satın alma davranışını kontrol etmede zorluk yaşanmasını, satın alma eyleminin duygusal onarım işlevleri ve benlik saygısını sembolik olarak iyileştirmesini, kişinin ekonomik, psikolojik ve sosyal olarak etkilenmesini içermektedir (Ureta, 2007). Literatüre bakıldığında bağımlılık yapan tüketim biçimlerinin ve satın alma davranışlarının araştırıldığı görülmektedir. İnternet üzerinden etkinleştirilmiş olan alışveriş, alışveriş yapanlar için olumlu faydalar sağlayan yeni özellikler sunmaktadır (Rose ve Dhandayudham, 2014). İnternet müşterilere ürün ve hizmet alışverişi için uygun ve kolay bir yol sunduğundan, internet teknolojisindeki gelişmeler bireylerin alışveriş düzeyini de etkileyebilmektedir (Tanoto, 2019). Çevrimiçi alışveriş, tüketicilerin ürün veya hizmetleri doğrudan web tarayıcısını kullanarak internet üzerinden satıcıdan satın almalarını sağlayan bir elektronik ticaret şeklidir (Kaur, Maheshwari ve Kumar, 2019). Yeni ve pratik olan alışveriş deneyiminin problemlili çevrimiçi alışveriş davranışlarına yol açabileceği öne sürülmektedir (Rose ve Dhandayudham, 2014).

Çevrimiçi alışveriş davranışının bireyde oluşturabileceği olumsuz etkilerden birisinin de çevrimiçi alışveriş bağımlılığı olduğu düşünülebilir. Çevrimiçi alışveriş bağımlılığı; çevrimiçi faaliyetlerine takıntılı olmayı; alışverişi duyguları artırmanın bir yolu olarak görmeyi, memnun hissetmek için zamanla bu davranışı artırma ihtiyacını; davranış azaltıldığında veya ortadan kaldırıldığında sıkıntı hissetmeyi; davranış nedeniyle diğer faaliyetleri göz ardı etmeyi içermektedir. Ayrıca davranışı kontrol etmek veya azaltmak için başarısız girişimleri, davranışın bir sonucu olarak doğrudan veya dolaylı zarar vermeyi içerir (Andreassen ve diğ., 2015). Çevrimiçi alışveriş bağımlılığı, hem bireysel hem de toplumsal sonuçları taşıyan bir olgu olarak görülmektedir. Çevrimiçi alışveriş bağımlılığı ekonomik, sosyal ve duygusal problemlerle sonuçlanan, internet aracılığıyla aşırı, kompulsif ve problemlili alışveriş davranış eğilimi olarak tanımlanabilir. Bağımlılık yapan alışveriş yapanlar, sorunlu sonuçlara rağmen aşırı çevrimiçi alışveriş davranışlarını kontrol edememektedir (Zhao, Tian ve Xin, 2017).

Çevrimiçi alışveriş bağımlılığı, çevrimiçi alışveriş yaparak içsel yalnızlığa ve endişeye direnmek istenebilir, ancak “ne kadar çok çevrimiçi alışveriş yapılırsa, o kadar

fazla boşluk” ikilemine girilmektedir. Çevrimiçi alışverişin sürecinde bireyler kapalı döngü sistemine girebilmektedir. Çevrimiçi alışveriş bağımlıları için, çevrimiçi alışverişin doğasını doğru bir şekilde anlamak, nesnel ve rasyonel bir tüketim görünümü sağlamak, makul bir kişisel finansal plan yapmak, gereksiz tüketim harcamalarını azaltmak ve iş, öğrenme ve sosyal problemlerle yüzleşmek gerekir ve normal yaşama dönmek için etkileşim becerilerini geliştirmek gerekir (Jianguo, 2020).

2.1.7.4 Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı

Kumar, daha değerli bir şey kazanma umuduyla değerli bir şeyi riske atmak olarak tanımlanabilir (Potenza, Fiellin, Heninger, Rounsaville ve Mazure, 2002). Bazı insanlar bağımlılık oluşmadan zevk için kumar oynar ve oyun etkinliklerinden hiçbir şekilde kötü etkilenmezler. Bazı insanlarsa kumar oynama konusundaki artan istekleriyle ortaya çıkan kumarla ilgili birtakım sorunlar yaşamaktadırlar. Bu sorunlar para ve borç problemlerini, işteki zorlukları, ilişki problemlerini ve yasal yaptırımları içermektedir (Wurzburg, 2012).

İnternette kumar ise bilgisayarlar, akıllı telefonlar, tabletler ve dijital televizyon dahil olmak üzere internete bağlı cihazlar aracılığıyla sunulan bahis ve oyun faaliyetlerini ifade eder. Teknolojik gelişmeler, artan internet kullanılabilirliği ve internet özellikli cihazların sahipliği ile kolaylaştırılan bu kumar modu, ayrı bir kumar etkinliği türü değildir (Gainsbury, 2015). Çevrimiçi kumarın yasallaştırılmasının küresel bir fenomen olduğu düşünüldüğünde, diğer birçok ülkedekine benzer olan bu bağlamda, çevrimiçi kumar oynamanın ortaya çıkmasının kumar bağımlılığını nasıl etkilediğini anlamak önemlidir (Chóliz, 2016).

Tıpkı çevrimiçi sohbet ve oyun bağımlılığında olduğu gibi kumara yönelen bireyler de gerçek hayatta yapamayacaklarını düşündükleri için kişiliklerinin belirli bir yönünü çevrimiçi olarak tatmin etmek isteyebilirler. Risk alma ve bir adrenalin patlaması bireyleri kumar oynamaya bağlayabilen güçlü güdülerdir (Kuss ve Griffiths, 2015). İnternette kumar ile ilgili bir diğer faktör de aile eğlencesinin değişen doğasıdır. Ev eğlence sistemlerinin artması ve gelişmesi, birçok ailenin boş zaman aktivitelerinin şeklini değiştirmektedir. Dijital televizyon ve ev sineması sistemleri çok sayıda etkileşimli eğlence hizmeti ve bilgisi sunduğundan, ev dışında eğlence ihtiyacı büyük ölçüde azalır (Griffiths ve Parke, 2002). Ayrıca psikolojik kırılganlığı olan bazı bireylerin kumar sorunları geliştirme riski fazladır (Brooks, Ferrari ve Clark, 2020).

2.1.7.5 Çevrimiçi Seks Bağımlılığı

İnternetin ortaya çıkışı, çok çeşitli potansiyel çevrimiçi cinsel davranışların devreye girmesini de sağlamıştır. İnsanlar, internete seks dahil ancak bunlarla sınırlı olmamak üzere, bağımlılık niteliğinde olabilecek farklı davranışlarda bulunabilirler (Griffiths, 2012). Ayrıca bazı uygulamalar daha etkileşimli olsa da (örneğin, seks sohbeti, cinsel olarak kendini gösterme), diğerleri daha pasiftir (örneğin, pornografi izlemek). Daha geniş anlamda, sadece materyal izlemekle kalmayıp aynı zamanda internette cinsel temaslar kurmayı, çevrimiçi seks dükkanlarından ürün satın almayı, cinsel konular hakkında bilgi aramayı, çevrimiçi seks hizmetlerini kullanmayı ve cinsel faaliyet geçireceği bireylerle internet tabanlı iletişim kurmayı içerir (Laier ve Brand, 2014).

İnternet bağımlılık yaratan, takıntılı ve / veya kompulsif davranışların kolayca odağı olabileceği için çevrimiçi seks bağımlısı ya da takipçisi olan biri için, kullanıcılar ve / veya alıcılar için çok tehlikeli bir ortam olabilir (Griffiths, 2000). Çevrimiçi seks davranışlarının, bağımlılık yapıcı davranışlara dönüşmesinin nedenleri olarak izolasyon, fantezi, anonimlik ve düşük maliyet sayılabilir. Buna ek olarak, genellikle çevrimiçi seks bağımlısı bireyler gerçek hayatta yüz yüze insan etkileşimi gerçekleşmediğinden, bağımlılıkla ilgili davranışlarını haklı çıkarmaya veya zararlarına yönelik algıyı en aza indirmeye çalışmaktadırlar. Bağımlılar davranışlarını uzlaşmacı ve zararsız bir fantezi olarak tanımlayabilirler (Delmonico, 1997). İnternet seks bağımlılığı tipik olarak çevrimiçi pornografiyi izlemeyi, indirmeyi veya yetişkin fantezi rol yapma odalarına dahil olmayı içerir. İnternet seks bağımlılığı, kullanıcılar arasında en yaygın sorunlu çevrimiçi davranış biçimidir (Young, 2008).

Siber seks; ilişki sorunları ve psikolojik bozuklukların belirtileri ile ilişkilendirilmiştir (Green, Carnes, Carnes ve Weinman, 2012). Çevrimiçi seks bağımlılığında psikopatolojik yatkınlığın önemli bir rolü vardır ve dürtüsellikle ilişkilidir (Laier ve Brand, 2014). Siber seks kullanıcılarının büyük çoğunluğunun bağımlılık bozukluğu kontrol kaybı yaşaması muhtemeldir. Ayrıca olumsuz sonuçlara rağmen davranışa devam etme, takıntılı olma veya meşguliyet gibi bağımlılık kriterlerini de karşılamaktadır. Ayrıca bağımlılık yapan bir cinsel bozukluğunun olması muhtemeldir (Schneider, 2000). Psikolojik kırılabilirliği olan bazı bireyler genellikle sitelerde dolaştıklarında internet pornografisi transında kaybolmakta olduklarını ve internet pornografisine bakmayı bırakmayı istemelerine rağmen canlı sohbetlere önemli miktarda

para harcadıklarını bildirmektedir (Rosenberg, O'Connor ve Carnes, 2014). Bu açıdan çevrimiçi seks bağımlılığını azaltmaya ve önlemeye çalışmak önemlidir. Çevrimiçi seks bağımlılığına yönelik hem farmakolojik tedavilerin hem de psikoterapi yaklaşımlarının olumlu sonuçlar gösterdiği rapor edilmiştir (Dhuffar ve Griffiths, 2015).

2.1.7.6 Aşırı Bilgi Yükleme

İnternet kullanımını kapsamında aşırı bilgi yüklemesi kavramından ilk olarak Young ve arkadaşlarının (1999) bahsedildiği düşünülebilir. Aşırı bilgi yüklemesi; aşırı bilgi yüklemesi bağımlılığı olarak da bilinir. İnternetteki bilgilerin çok olması, Web'de sörf yapmak veya veri tabanlarını aramakla ilgili yeni bir kompulsif davranış yaratır. Bağımlı insanlar veri aramak ve düzenlemek için daha fazla zaman harcarlar. Obsesif kompulsif bir eğilim ve iş verimliliğinin azalması bu tür bağımlılıkla bağlantılıdır (Salicetia, 2015). Ayrıca aşırı bilgi yüklemesi, stres veya kaygı gibi işlevsel olmayan durumlara sebep olabilir veya kişinin karar kalitesini düşmesine etki edebilir (Eppler ve Mengis, 2008).

2.1.8 İnternet Kullanımını Açıklayan Modeller

İnternet kullanımını açıklayan çeşitli modeller bulunmaktadır. Bu çalışmada Davis'in Bilişsel Davranışçı Modeli (2001), Caplan'nın Bilişsel Davranışçı Modeli (2002), İnternet Bağımlılığının 3 Faktörlü Modeli (2008), İnternet bağımlılığı bitleri ve baytları modeli (1999) ve Grohol'un Aşamalı İnternet Kullanımı Modeli (1999) açıklanmıştır.

2.1.8.1 Davis'in Bilişsel Davranışçı Modeli

Davis (2001) internet kullanımıyla ilgili sorunları tanımlamak için "*Patolojik İnternet Kullanımı*" terimini kullanmıştır. Genel patolojik internet kullanımı ve spesifik/özel patolojik internet kullanımı olmak üzere iki kategoride incelemiştir. Spesifik patolojik internet kullanımı internetin sadece bir yönü ile ilgilidir ve birden fazla internet işlevinden tamamen bağımsızdır. Genel patolojik internet kullanımı, internetin genel, çok boyutlu aşırı kullanımını içerir. Patolojik internet kullanımı çevrimiçi olarak sohbet etme ve e-postaya bağımlılık ile ilişkilendirilebilir. Bunun internetin sosyal yönü ile ilişkili olduğu varsayılmaktadır. Çevrimiçi olarak elde edilen sosyal temas ve pekiştirme ihtiyacı, sanal bir sosyal yaşamda kalma arzusunun artmasına neden olur (Davis, 2001). Bilişsel Davranışçı Model, patolojik internet kullanımı semptomlarının ortaya çıkması için distal bir neden olarak depresyon, sosyal anksiyete veya madde kötüye kullanımı gibi

psikopatolojilerin gerekli olduğunu düşündürmektedir (DiNicola, 2004). Bilişsel önyargılar, gerçek benliğin asla yeterince iyi olmadığı ve yalnızca çevrimiçi benliğin tatmin edici olduğu yönündeki aşırı düşüncelerdir. Bu önyargılar gerçek dünyada şüphe, düşük öz-yeterlik duygusu, olumsuz öz-değer ve sanal dünyada benlik değerine dair olumlu duyguları içerir (Mai ve diğ., 2012). Bu duruma örnek olarak bireyin sosyal medyada aldığı kişisel tatmini gerçek arkadaş çevresinde almayacağına ilişkin yargıları verilebilir. Psikopatoloji patolojik internet bağımlılığı semptomlarına tek başına neden olmaz, ancak bozukluğun etiolojisinde temel bir bileşendir. Bilişsel-Davranışsal Model, orijinal psikopatolojinin bireyi patolojik internet kullanımı semptomlarını geliştirmeye daha yatkın bırakacağını varsayar (DiNicola, 2004).

2.1.8.2 Caplan'ın Bilişsel Davranışçı Modeli

Caplan (2002), “*Problemlı İnternet Kullanımı*” terimini Davis (2001)’in modelini revize ederek yeni bir model ortaya koymuştur. Problemlı internet kullanımı; internet kullanımıyla ilişkili, kullanıcı için olumsuz kişisel ve profesyonel sonuçlara yol açan davranışlar ve bilişler olarak tanımlamıştır (Caplan, 2002).

Caplan (2003) problemlı internet kullanımı ile ilgili ortaya koyduğu modelde 3 farklı hipotezde bulunmuştur.

1. Hipotez: Psikososyal yönden sıkıntılı bireyler, çevrimiçi sosyal etkileşimi sıkıntılı olmayan bireylere göre güçlü bir şekilde tercih etmektedirler.

2. Hipotez: Bireylerin çevrimiçi sosyal etkileşimi tercih etmesi, problemlı internet kullanımı belirtileri ve internet kullanımından kaynaklanan olumsuz sonuçlar arasında pozitif bir ilişki vardır.

3. Hipotez: Psikososyal iyi oluşla problemlı internet kullanımı arasında negatif ilişki vardır. Aynı zamanda çevrimiçi sosyal iletişim ve problemlı internet kullanımı arasındaki ilişkiye aracılık eder (Caplan, 2003).

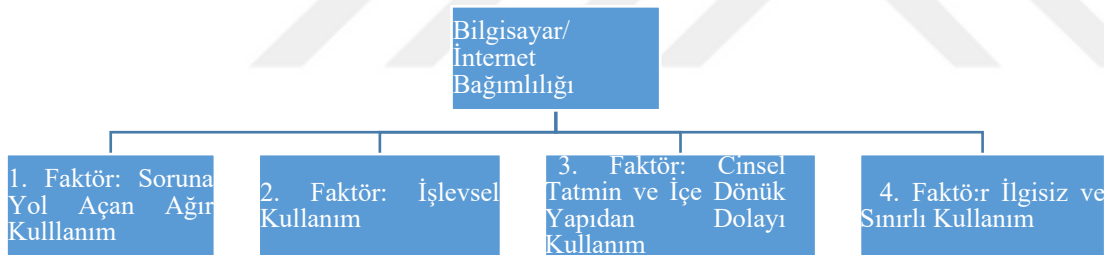
2.1.8.4 İnternet Bağımlılığının 3 Faktörlü Modeli

Demetrovics, Szeredi ve Rózsa (2008); Young (1998a)’ya dayanarak internet kullanımıyla ilişkili sorunları ve zararları ölçmek için uygun olan ve daha sonra bir teşhis aracı oluşturmak ve problemlı internet kullanımının bileşenlerini tanımlamak için model oluşturmuşlardır. Problemlı internet kullanımını 3 boyutta incelemiştirler:

1. Bireyin internetle ilgili hayaller kurması, çevrimiçi olmayı beklemesi, internet kullanım eksikliğinden dolayı üzüntü duyması, kaygı ve depresyon yaşaması takıntı boyutunda ele alınmıştır.
2. Artan internet kullanımını ihtiyacı yüzünden günlük aktiviteler ve temel ihtiyaçların ihmal edilmesi ve diğer faaliyetlere önemin azalması ihmal boyutunda ele alınmıştır.
3. Kişinin interneti daha önce planlanandan daha sık ve / veya daha uzun süre kullanması ve planlarına rağmen internet kullanım miktarını azaltamama durumu ise kontrol bozukluğu boyutunda ele alınmıştır (Demetrovics, Szeredi ve Rózsa, 2008).

2.1.8.5 İnternet bağımlılığı bitleri ve baytları modeli

Pratarelli, Browne ve Johnson (1999) tarafından yürütülen çalışmada bilgisayar / internet bağımlılığının altında yatan olası yapıları keşfetmek için bir faktör analitik yaklaşımı kullanılmıştır. 2 majör (faktör 1 ve faktör 2) ve 2 minor (faktör3 ve faktör 4) faktöre ulaşılmıştır. Faktörler Şekil 3’ de gösterilmektedir.

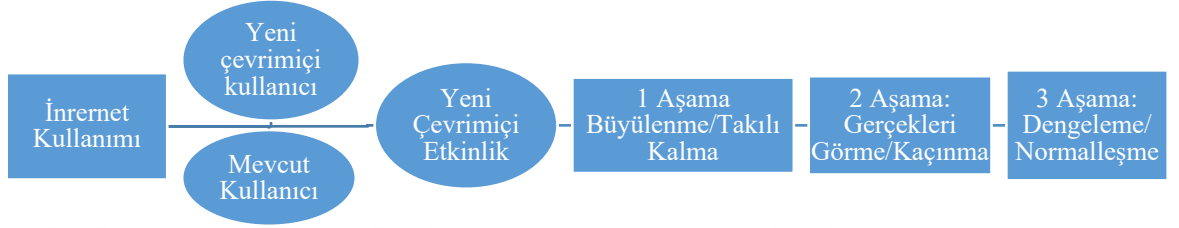


Şekil 3. İnternet bağımlılığı bitleri ve baytları modeli (Pratarelli, Browne ve Johnson, 1999)

Pratarelli, Browne ve Johnson (1999)'un çalışmalarında ilk faktör, bireylerin internetin yoğun kullanımı nedeniyle beslenme düzeninin bozulması, egzersiz azlığı ve göz yorgunluğu, yalnızlık ve sosyal izolasyon veya geç kalmaları nedeniyle randevuları kaçırmalarıyla karakterize edilir. 2. faktör internet kullanımının işlevsel yapısını gösterir. Bireylerin internet ihtiyaçları olan ürünleri almak veya bilgiye ulaşmak gibi bireyin işine yarayan faydalı kullanımına işaret eder. 3. faktör ise cinsel tatmini sağlama, içi dönük yapının etkisi veya kişiler arası etkileşim becerilerinin zayıf olmasından dolayı internete yönelimi içerir. 4. faktörde bilgisayar ve internet kullanımına karşı hafif bir isteksizlik yansıtılır. Bireyler internete bağlanmamayla ilgili bir endişe duymazlar ve internetteki iletişim yerine yüz yüze iletişimi tercih ederler (Pratarelli, Browne ve Johnson, 1999).

2.1.8.6 Grohol'un Aşamalı İnternet Kullanımı Modeli

Grohol (2020)'un 1999 yılında geliştirdiği modelde, internet bağımlısı olduğu düşünülen insanların çoğunun muhtemelen acı çektiği, hayatlarındaki diğer sorunlarla uğraşmayı istememe arzusu sahip olduğu öne sürmüştür. Bu sorunların zihinsel bir bozukluk (depresyon, anksiyete vb.), ciddi bir sağlık sorunu, engellilik veya bir ilişki sorunu olabileceği belirtilir.



Şekil 4. Grohol'un internet kullanım modeli (Grohol, 2020)

Şekil 4'de görüldüğü üzere Grohol (2020) çalışmasında internet kullanımı modelini üç aşamada değerlendirir. Mevcut internet kullanıcısı yeni bir etkinlik keşfedebilir veya birey yeni olarak internet kullanımına başlayabilir. Yenilikle karşı karşıya kalan bireyler, internette çok zaman geçirerek birey birinci aşamaya geçebilmektedir. 1. Aşamada birey çevrimiçi büyük dünyanın içerisinde takılı kalabilir. Birey internetin kendisine sunduğu hizmetten etkilenmesinden dolayı internette uzun süre vakit geçirebilir. 2. Aşamada birey belirli bir süre sonra internet kullanımıyla ilgili hayal kırıklığına uğrayıp internet kullanımını azaltabilir. 3. Aşamada ise birey internet kullanımının normalleştiği aşamaya ulaşır. Bazı bireyler 1 Aşamaya takılır ve ilerleyemezler bu durumda desteğe ihtiyaçları olabilir. Bu modelde dikkat çekici nokta tüm çevrimiçi aktiviteler bir dereceye kadar aşamalı olduğundan, tüm insanların sonunda kendi başlarına 3. Aşamaya ulaşacaklarının varsayılmasıdır (Grohol, 2020).

2.1.9 İnternet Bağımlılığında Tanı Kriterleri

İnternet bağımlılığını değerlendirmek için sağlam resmi tanı ölçütlerinin olmamasından dolayı araştırmacılar internet bağımlılığını değerlendirmek amacıyla patolojik kumar oynama için geliştirilmiş kriterleri benimsemektedirler. Bu durum da metodolojik bir eksikliğe yol açmaktadır (Kuss ve Pontes, 2018). Literatüre bakıldığında internet bağımlılığıyla ilgili farklı araştırmacılar farklı tanı ölçütleri geliştirmişleridir. Bu çalışmada internet bağımlılığıyla ilgili çalışmacılardan Goldberg (1995), Kandell (1998), Young (1998b), Suler (1999), Griffiths (1999), Beard ve Wolf (2001), Shapira ve

diğ. (2003), Shaw, & Black, (2008), Ko ve diğ. (2009), Tao ve diğ. (2010)'un tanı kriterleri açıklanmıştır.

2.1.9.1 Goldberg'in İnternet Bağımlılığı Tanı Kriteri

İlgili literatür tarandığında internet bağımlılığında tanı kriteri geliştirmeye ilgili ilk çalışmanın Goldberg (1995)'e ait olduğu görülmektedir. Goldberg'in geliştirdiği tanı kriterleri Tablo 3'de gösterilmektedir.

Tablo 3. Goldberg (1995)'in İnternet Bağımlılığı Tanı Kriteri

İnternet Bağımlılığı Bozukluğu Tanı Kriterleri

Klinik olarak önemli olmasına yol açan uyumsuz bir internet kullanımı modeli

Aşağıdakilerin üçü (veya daha fazlası) ile kendini gösteren bozukluk veya sıkıntı, 12 aylık dönem içinde herhangi bir zamanda meydana gelen,

(I) aşağıdakilerden herhangi biri tarafından tanımlanan tolerans:

(A) Tatmini sağlamak için internette belirgin şekilde artan zaman ihtiyacı.

(B) İnternet kullanım süresi aynı olduğu halde etkinin belirgin bir şekilde azalması.

(II) aşağıdakilerden herhangi biriyle gösterildiği gibi geri çekilme:

(A) Karakteristik yoksunluk sendromu

(1) Ağır ve uzun süreli internet kullanımında durma (veya azaltma),

(2) Aşağıdakilerden iki (veya daha fazlası)

Ölçüt 1'den birkaç gün ile bir ay sonra:

(a) Psikomotor ajitasyon

(b) Kaygı

(c) İnternet'te neler olduğu hakkında saplantılı düşünme

(d) İnternetle ilgili fanteziler veya hayaller

(e) Parmakların istemli veya istemsiz tuşa basma hareketlerinin yapılması

(3) Kriter 2'deki belirtiler sosyal, mesleki veya başka bir önemli işlev alanında sıkıntıya veya bozulmaya neden olur.

(B) Yoksunluk belirtilerini hafifletmek veya önlemek için internet veya benzeri bir çevrimiçi hizmetin kullanılması

(III) İnternete genellikle amaçlanandan daha sık veya daha uzun süre durulması.

(IV) İnternet kullanımını azaltmak veya İnternet kullanımını kontrol etmek için ısrarcı bir istek veya başarısız çabaların olması.

(V) İnternet ile ilgili faaliyetlerde (Örn. İnternet kitaplarını satın almak, yeni tarayıcılarını denemek, internet satıcılarını araştırmak, indirilen materyallerin dosyalarını düzenlemek.) çok zaman harcanması.

(VI) İnternet kullanımı nedeniyle önemli sosyal, mesleki veya eğlence amaçlı faaliyetlerin azaltılması veya vazgeçilmesi.

(VII) İnternet kullanımından kaynaklanabilecek veya şiddetlenmesi muhtemel kalıcı veya tekrarlayan fiziksel, sosyal, mesleki veya psikolojik sorunların olmasına rağmen internet kullanımının sürdürülmesi.

2.1.9.2 Kandell'e Göre İnternet Bağımlılığının Tanı Kriterleri

Kandell (1998) internet bağımlılığını "*İnternete Psikolojik Bağımlılık*" olarak tanımlar. Tablo 4' de Kandell (1998)'e göre internet bağımlısının yaşadığı durumlar açıklanmaktadır.

Tablo 4. Kandell (1998)'e göre tanı kriterleri

-
- (a) İnternet ile ilgili faaliyetlere artan miktarda yatırım yapılması,
 - (b) Çevrimdışı durumdayken nahış hisler (örneğin kaygı, depresyon, boşluk),
 - (c) Çevrimiçi olmanın etkilerine karşı artan bir tolerans,
 - (d) Sorunlu davranışların reddedilmesi.
-

2.1.9.3 Young'ın İnternet Bağımlılığı İçin Tanı Kriterleri

Young 1999'a göre DSM-IV'te Patolojik Kumar Oynama için geliştirilmiş olan tanı kriterleri, internet kullanımının patolojik yapısına çok benzeyen bir yapıya sahiptir. Patolojik kumar oynama bir model olarak kullanılarak internet bağımlılığı ile ilgili tanı kriterleri oluşturulabilir. İnternet bağımlılığı, sarhoş edici içermeyen bir dürtü-kontrol bozukluğu olarak tanımlanabilir (Young ve diğ., 1999). Young (1998b)'ye göre internet bağımlılığını anlamak için sorulabilecek sorular Tablo 5'de görülmektedir. Kriterlerin beşine veya daha fazlasına "evet" cevabını veren katılımcılar bağımlı internet kullanıcıları olarak sınıflandırılmışlardır (Young, 1998b).

Tablo 5. Young (1998b)'ye göre İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

-
1. Zihninizin internetle meşgul olduğunu hissediyor musunuz (önceki çevrimiçi aktiviteleri düşünürken veya bir sonraki çevrimiçi oturumu beklerken)?
 2. Memnuniyetinizi sağlamak için interneti artan sürelerle kullanma ihtiyacı duyuyor musunuz?
 3. İnternet kullanımını kontrol etmek, azaltmak veya durdurmak için tekrar eden başarısız çabalar gösterdiniz mi?
 4. İnternet kullanımını azaltmaya veya durdurmaya çalışırken karamsar, depresif veya huzursuz hissediyor musunuz?
 5. İlk başta amaçlandığından daha uzun süre çevrimiçi kalır mısınız?
 6. İnternet nedeniyle önemli ilişki, iş, eğitim veya kariyer fırsatını kaybetme riskine girdiniz mi?
 7. İnternet kullanım süresini gizlemek için aile üyelerinize, terapistinize veya başkalarına yalan söylediniz mi?
 8. İnterneti problemlerden kaçmak için ya da disforik bir ruh halinde (örneğin çaresizlik, suçluluk, endişe, depresyon gibi) rahatlatmanın bir yolu olarak mı kullanıyorsunuz?
-

2.1.9.4 Suler İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Suler (1999) internet kullanımını sağlıklı kullanım ve patolojik olarak bağımlılık yapan kullanım olarak ikiye ayırmıştır. Ayrıca kişinin sağlıklı veya patolojik kullanım aralarında bir yerde olabileceğini belirtmiştir. Bireylerin siber faaliyetlere olan bağlılığının sağlıklı veya sağlıksız niteliklerini ve bu faaliyetlerin kişinin altında yatan ihtiyaçlar üzerindeki etkisini netleştirmeye yardımcı olmak için oluşturdukları 8 kriter Tablo 6'da görülmektedir (Suler, 1999).

Tablo 6. Suler (1999)'in İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

1. İnternette olan faaliyet ihtiyaçların sayısı ve türleri. İhtiyaçlar fizyolojik, içsel, kişilerarası ve manevi olabilir. İhtiyacı karşılama çabası ne kadar çok yoğun olursa siber alanı o kadar güçlü kılar.
2. Temel yoksunluk derecesi. Kişinin temel ihtiyaçları ne kadar fazlaysa, reddedilir veya ihmal edilirse kişinin istediğini yerine getirmek için herhangi bir yer arama eğilimi o kadar yoğun olur. İnternet çeşitlendirilmiş, çekici ve kolayca erişilebilen bir ortam olduğu için özellikle insanın yaşamındaki yoksunluğunu gidermeye yönelik bir hedef olarak hizmet eder.
3. İnternet etkinliğinin türü. İnternet kullanımının çeşitli yönleri vardır. Yazılım oluşturma, bilgi araştırma gibi bazı etkinlikler sosyal değildir. Bazı kişilerarası oyunlar ve rekabet etrafında tasarlanır, bazıları ise tamamen sosyaldir. Ortamlar, senkronize ve eş zamansız iletişimi (örneğin, e-postaya, sohbet) veya yalnızca metinlere karşı görsel / işitsel iletişimi içerebilir. Çeşitli özellikleri bir arada tutan ortamlar daha geniş bir ihtiyaç yelpazesine hitap edebilir ve sonuç olarak daha büyüleyici olabilir.
4. İnternet faaliyetlerinin kişinin işlev düzeyi üzerindeki etkisi. Sağlık ve hijyen, iş hayatında başarı ve akranlar, arkadaşla, aileyle ilişkilerin yerine getirilmesi adaptif işleyişin tüm önemli özellikleridir. Bu özelliklerin birçoğunun internet kullanımı tarafından nasıl bozulduğu ve ne kadar bozuldukları patolojinin derinliğini ortaya koymaktadır.
5. Öznel duygu sıkıntısı. Artan depresyon, hayal kırıklığı, yabancılaşıma, suçluluk ve öfke duyguları patolojik internet kullanımının uyarıcı işaretleri olabilir. Kişi bu duyguları internetteki hayatıyla ya da gerçek hayatıyla ilişkilendirebilir.
6. İnsanlar motivasyonlarını anladıklarında, kompulsif internet kullanımına yol açan bilinçsiz "şeye" dayanabiliyorlar. İnternet ortamında bastırılmış ihtiyaç ve isteklerin harekete geçmesi sonsuz bir şekilde tekrarlanması gereken bir katartik aktivite olacaktır.
7. Tecrübe ve katılım aşaması. Yeni kullanıcılar, siber alanın sunduğu büyüleyici fırsatlardan etkilenebilirler. Bazı durumlarda, çevrimiçi yaşamdan yüksek beklentileri olmaktadır. Çevrimiçi dünya bireyin beklentilerini yerine getirememektedir ve ortaya çıkan hayal kırıklığı kişiyi "gerçek" dünyaya geri döndürmektedir.
8. Şahıs ve siber mekan yaşamının dengesi ve entegrasyonu. İdeal koşullar altında, çevrimiçi etkinliklere ve arkadaşlara bağlılık derecesi, çevrimdışı etkinliklere, arkadaşlara ve aileye olan bağlılıkla dengelenir. Patolojik İnternet kullanımı çoğu zaman kişinin kişiliğinden tamamlanan ve hatta "gerçek" dünyadan algılanan izinsiz girişlere karşı korunan çevrimiçi bir yaşamla sonuçlanır.

2.1.9.5 Beard, & Wolf'un Tanı Kriterleri

Beard ve Wolf (2001) Young (1999)'un tanı kriterini değerlendirerek yeni bir tanı kriteri oluşturmuşlardır. Geliştirilmiş yeni kriterler Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Beard ve Wolf (2001)'in İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Aşağıdakilerin tümü (1–5) mevcut olmalıdır:

1. İnternetle meşgul olmak (önceki çevrimiçi etkinliği düşünmek veya bir sonraki çevrimiçi oturumu beklemek).
2. Tatmini sağlamak için interneti daha uzun süre kullanmak.
3. İnternet kullanımını kontrol etmek, azaltmak veya durdurmak için başarısız girişimde bulunmak.
4. İnternet kullanımını azaltmaya veya durdurmaya çalışırken huzursuz, karamsar, bunalımlı veya sınırlı hissetmek.
5. Başlangıçta amaçlanandan daha uzun süre çevrimiçi kalmak.

Aşağıdakilerden en az biri:

1. İnternet sebebiyle önemli bir ilişki, iş, eğitim veya kariyer fırsatı kaybını tehlikeye atmış olmak veya riske atmak.
2. İnternete bağlanma süresiyle ilgili aile üyelerine, terapisteye veya diğerlerine yalan söylemek veya gizlemek.
3. İnterneti problemlerden kaçmak veya disforik bir ruh halini (örn. Çaresizlik, suçluluk, kaygı, depresyon duyguları) hafifletmenin bir yolu olarak kullanmaktadırlar.

2.1.9.6 Griffiths'in İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Griffiths (1996)'daki çalışmasındaki kriterleri, Griffiths (1999)'daki internet bağımlılığıyla ilgili çalışmasında tanıtmıştır. Tablo 8'de gösterilen altı kriterde karşılanan her davranışın bağımlılık olarak tanımlanabileceğini belirtmiştir.

Tablo 8. Griffiths (1999)'un İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Dikkat Çekme: Bu, belirli bir faaliyet kişinin hayatındaki en önemli etkinlik haline geldiğinde ortaya çıkar. Düşünceye (meşguliyetlere ve bilişsel çarpıklıklara yol açar), duygulara (istekle sonuçlanır) ve davranışa (sosyal davranışları bozar) hakimdir. Örneğin, bireyler internet kullanımı söz konusu olduğunda, aslında çevrimiçi olmasalar bile, bir dahaki sefere çevrimiçi olacakları zamanı düşüneceklerdir.

Duygudurum Değişikliği: Bu, insanların belirli bir faaliyette bulunmanın bir sonucu olarak bildirdikleri ve bir başa çıkma stratejisi olarak gördükleri öznel deneyimleri ifade eder. Örneğin, bireyler oturum açtıklarında internetin uyandırıcı etkisi vardır. Bireyler "yüksek" modda olurlar. Veya paradoksal olarak, saatlerdir çevrimiçi olduklarında 'kaçış' veya 'uyuşma' konusunda sakinleştirici bir his yaşarlar.

Tolerans: Bu, aynı etkileri elde etmek için belirli aktivitenin artan miktarlarının gerektiği süreçtir. Örneğin, bir internet kullanıcısı, başlangıçta daha kısa sürede elde edilen bir ruh hali değiştirici etkisini yaşamak için çevrimiçi olarak geçen süreyi yavaş yavaş artırmak zorunda kalabilir.

Yoksunluk Belirtileri: Bunlar, belirli bir aktivite aniden kesildiğinde veya azaldığında ortaya çıkan hoş olmayan duygular veya fiziksel etkilerdir. Örneğin, bir internet kullanıcısı internete girmesi engellenirse titreme, huysuzluk ve sınırlılıktan mustarip olabilir.

Çatışma: Bu, bağımlılar ve etrafındaki kişiler arasındaki etkinliği içeren çatışmaları (kişilerarası çatışma), diğer faaliyetlerle ilgili olan (iş, sosyal yaşam, hobiler ve ilgi alanları) veya bireylerin kendileriyle olan (intrapşik çatışma) çatışmaları ifade eder.

Nüksetme: Bu, belirli bir aktivitenin daha önceki haline geri dönme eğilimidir. Bireyler uzun yıllar süren kaçınma veya kontrolün ardından bile bağımlılığın en yüksek ucuna geri dönebilir.

2.1.9.7 Shapira ve arkadaşlarının İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Shapira ve diğ. (2003) internet bağımlılığı yerine *Problemlı İnternet Kullanımı* terimini kullanmışlardır ve önerdikleri tanı ölçütleri Tablo 9’da gösterilmektedir.

Tablo 9. Shapira ve diğ. (2003) ‘ün İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

A. Aşağıdakilerden en az biriyle gösterildiği gibi internet kullanımıyla ilgili uyumsuz meşguliyet.

1. Karşı konulmaz olarak deneyimlenen internet kullanımıyla ilgili meşguliyet.
2. İnternetin planlanandan daha uzun süre kullanılması.

B. İnternet kullanımı veya kullanımıyla ilgili meşguliyet; sosyal, mesleki veya diğer önemli işlev alanlarında klinik olarak önemli sıkıntılara veya bozulmalara neden olur.

C. Aşırı internet kullanımı sadece hipomani veya mani dönemlerinde ortaya çıkmaz ve diğer Eksen I bozuklukları tarafından daha iyi açıklanmaz.

2.1.9.8 Shaw & Black’in İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Herhangi bir psikiyatrik bozukluk veya davranış bozukluğunda olduğu gibi, danışanın geçmişi de internet bağımlılığının teşhisi için en önemli temeli oluşturur. Terapistin ilk amacı, sorunun kapsamını tanımlamaktır. Nispeten müdahaleci olmayan sorgular yoluyla ve daha sonra daha spesifik davranışlara geçip kalıpları kullanmaktır (Shaw ve Black, 2008). Genel tarama amaçları için bir terapistin danışana sorabileceği sorular Tablo 10’da gösterilmektedir.

Tablo 10. Shaw ve Black (2008) ‘in İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Genel tarama amaçları için bir terapist danışana aşağıdaki soruları sorabilir:

1. Bilgisayarınızı kullanma veya internete erişme konusunda aşırı endişe duyuyor musunuz?
2. Bilgisayar veya internet kullanımınızın aşırı, uygunsuz veya kontrolsüz olduğunu hiç düşündünüz mü?
3. Bilgisayarınızı veya interneti kullanma isteğinizin, kullanımın kendisinin aşırı zaman alıcı olduğundan dolayı üzgün, suçlu hissetmenize, hayatınızda ciddi sorunlara (örneğin, finansal veya yasal sorunlar, ilişki kaybı) yol açtı mı?

Ayrıca internet bağımlılığı olan birçok birey, majör depresyon, anksiyete bozukluğu veya başka bir dürtü kontrolü bozukluğu gibi eşzamanlı psikiyatrik bozukluklar için kriterleri karşılayacağından, psikiyatrik öyküsü dikkatle araştırılmalıdır. Önemli olarak, internet bağımlılığı normal bilgisayar kullanımından ayırt edilmelidir, ancak bazı durumlarda net bir ayırım yapmak zor olabilir. Çağdaş toplumda bilgisayar sahibi olma ve kullanımın yanı sıra internet erişimi de yaygındır. Yaşamın her alanında insanlar, bilgisayarlarını kullanarak veya internete erişerek günlük veya haftalık olarak mutlu ve üretken saatler geçirirler (Shaw ve Black, 2008).

2.1.9.9 Ko ve Arkadaşlarının İnternet Bağımlılığı Tanı Kriteri

Ko ve diğ. (2009) tanısal görüşmelerle üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı için tanı ölçütleri geliştirmek ve tarama ve yapmak amacıyla Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nin en uygun tarama ve kesme noktalarını oluşturmayı amaçlamışlardır. Ko ve diğ. (2009)'un geliştirdiği tanı kriterleri Tablo 11.de görülmektedir.

Tablo 11. Ko ve diğ. (2009) tanı kriteri

İnternet bağımlılığının ayırt edici özellikleri
Aynı 3 aylık süre içinde herhangi bir zamanda meydana gelen klinik olarak önemli bozukluk veya sıkıntıya yol açan uyumsuz bir internet kullanımı modeli
A. Aşağıdaki semptomlardan altısı (veya daha fazlası) mevcutsa
1. İnternet faaliyetleriyle ilgili meşguliyet.
2. İnterneti kullanma dürtüsüne direnmek için tekrarlayan başarısızlıklar.
3. Tolerans: Tatmini sağlamak için gerekli İnternet kullanımı süresinde belirgin bir artış.
4. Aşağıdakilerden herhangi birinin gösterdiği gibi geri çekilme.
i. İnternet etkinliği olmadan birkaç gün sonra disforik ruh hali, kaygı, sinirlilik ve sıkıntı belirtileri.
ii. Yoksunluk semptomlarını hafifletmek veya önlemek için internet kullanımı.
5. İnternetin amaçlanandan daha uzun bir süre kullanılması.
6. İnternet kullanımını azaltmak veya durdurmak için sürekli istek ve / veya başarısız girişimlerin olması.
7. İnternet aktivitelerine ve internetten ayrılmaya aşırı zaman harcanması.
8. İnternete erişmek için gerekli faaliyetlere aşırı çaba harcanması.
9. İnternet kullanımından kaynaklanabilecek, şiddetlenebilecek, kalıcı, tekrarlayan; fiziksel ya da psikolojik bir soruna sahip olmasına rağmen yoğun internet kullanımına devam edilmesi.
B. Fonksiyonel bozukluk: aşağıdaki semptomlardan biri (veya daha fazlası) mevcutsa
1. İşte, okulda ve evde önemli rol yükümlülüklerini yerine getirememeye yol açan tekrarlayan internet kullanımı.
2. İnternet kullanımı nedeniyle önemli sosyal ve eğlence amaçlı faaliyetlerden vazgeçilmesi veya azaltılması.
3. İnternet davranışı nedeniyle tekrarlayan yasal sorunların (örneğin, bir oyunda taşkın davranış için tutuklama) olması.
İnternet bağımlılık davranışı DSM-IV-TR'de dürtü kontrol bozukluğu olarak sınıflandırılan psikotik bozukluk, bipolar I bozukluk veya diğer bozukluklarla daha iyi açıklanamaz.

2.1.9.10 Tao ve Arkadaşlarının İnternet Bağımlılığı Tanı Kriteri

Tao ve diğ. (2010) genel popülasyonda bağımlı ve bağımlı olmayan bireylerin internet kullanımını tespit etmek için 3 aşamada gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda Tablo 12'deki tanı kriterlerini oluşturmuşlardır.

Tablo 12. Tao ve diğ. (2010) İnternet Bağımlılığı Tanı Kriteri

Aşağıdakilerin tümü mevcut olmalıdır:

(a) Tanı Kriteri

1. İnternet ile meşgul olma (önceki çevrimiçi etkinlik hakkında düşünme veya bir sonraki çevrimiçi oturumu bekleme).
2. İnternetin olmadığı günlerde disforik bir ruh hali, kaygı, sinirlilik ve sıkıntı ile kendini gösteren çekilme.

Aşağıdakilerden en az biri (veya daha fazlası):

1. Tolerans, doyum sağlamak için internet kullanımında belirgin bir artış
2. İnternet kullanımının doğrudan sonucu olarak ilgilerin daha önceki hobilerin ve internet hariç daha önceki eğlencelerin kaybı.
3. İnternet kullanımını kontrol etmek, azaltmak veya durdurmak için sürekli istek ve / veya başarısız girişimlerin olması.
4. Kalıcı veya tekrarlayan fiziksel veya psikolojik bir sorunun olduğu bilgisine rağmen internetin aşırı kullanımına devam edilmesi, sorunun internet kullanımından kaynaklanıyor olması veya onu daha da kötüleştirmesi.
5. Disforik bir ruh halinden kurtulmak veya rahatlatmak için interneti kullanmak (örn. Çaresizlik, suçluluk, kaygı duyguları)

(b) Dışlama kriteri

Aşırı internet kullanımı psikotik bozukluklar veya bipolar bozukluk tarafından daha iyi açıklanamamaktadır.

(c) Klinik olarak anlamlı derecede bozulma kriteri

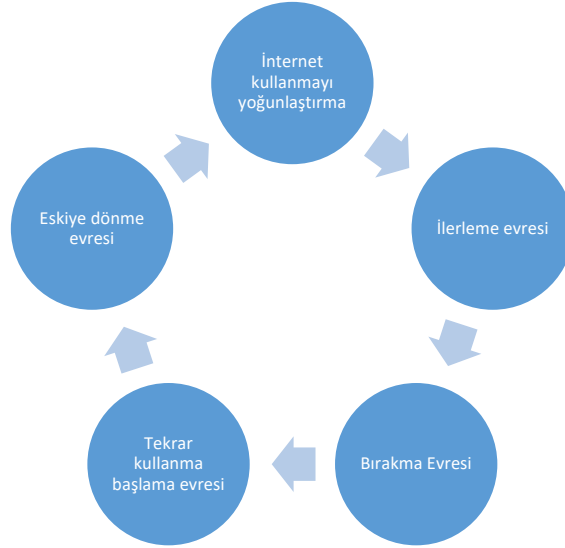
Önemli bir ilişki, iş, eğitim veya kariyer fırsatlarının kaybı da dahil olmak üzere fonksiyonel bozukluklara (sosyal alanda, akademik alanda, çalışma yeteneğinde azalma) yol açmaktadır.

(d) Akış kriteri

İnternet bağımlılığı en az 3 ay sürmeli. İş dışı ve akademik olmayan internet kullanımı günde en az 6 saat sürmüş olmalıdır.

2.1.10 İnternet Bağımlılığının Tedavisi

Bağımlılığın önemli halk sağlığı sorunlarından biri olduğu göz önüne alındığında farklı yaklaşımlara dayanan en etkili tedavi stratejilerin ele alınması önemlidir (Şimşek, Aktürk, Dinç, Işık ve Ögel, 2019). İnternet bağımlılığı iş, okul, aile veya sosyal alanlarda önemli ölçüde bozulmaya yol açmaktadır. Çoğu bireyde internet bağımlılığının sorunlu olduğunun farkındalığı yoktur, bu sebepten sınırlı sayıdaki kişinin gönüllü olarak tedavi aradığı da unutulmamalıdır (Pezoa-Jares, Espinoza-Luna ve Vasquez-Medina, 2012).



Şekil 5. İnternet Bağımlılığı Döngüsü (Ögel, 2017''den uyarlanmıştır)

İnternet bağımlısı bireylerin bazıları bağımlılıktan kurtulup sonra tekrar bağımlı olabilir. Şekil 5’de görüldüğü üzere Ögel (2017) bu süreci 5 aşamada göstermiştir. İlk olarak bireyin internet kullanımını kontrol edebileceğine inanarak artırdığı evre internet kullanmayı yoğunlaştırma evresi, ardından bireyin internet kullanımı ve kullanımı artırmasından dolayı psikososyal sorunlar yaşaması ilerleme evresi gelmektedir. Bireylerin yaşadığı psikososyal sorunların farkına varması ve internet bağımlılığından kurtulmak istediği evre ise bırakma evresidir. Bireyin interneti ara sıra kullanırken kullanım süresini artırmaya başlaması ve sürecin tekrarı ise tekrar başlama evresidir, bu evrenin ardından bireyin tekrar sorunlarının başlaması ise eskiye dönme evresidir (Ögel, 2017). Tedavi sürecinde bu döngüye dikkat edilmesi de önemlidir.

Davranışsal bağımlılıkların tedavisinde, önceki bireysel psikopatoloji, diferansiyel destek, uyumsuz bilişler, sosyal destek ağı gibi hususlar dikkate alınmalıdır (Alimoradi ve diğ., 2019). Bu açıdan psikoterapi uygulaması, internet bağımlılığı deneyimlerini klinik bağlamın içine yerleştirir ve bu da, internet bağımlılığını, etkilenen birey için potansiyel riskler, şiddet, semptomatoloji ve psikososyal sonuçlar açısından diğer bozukluklardan ayırmalarına olanak tanır. (Kuss ve Griffiths, 2014). Diğer bağımlılık terapileri gibi internet bağımlılığı terapisinin de tedavi altındaki danışanın değişikliklerine ilişkin geri bildirim sağlamak için üçüncü bir tarafa ihtiyaç duyması nedeniyle, danışanın yakın bir akrabası gibi birinin, mümkün olduğunda terapiye dahil edilmesi önemlidir (Vasile ve diğ., 2017). İnternet bağımlılığı vakalarında, yoksunluktan kurtulma modelleri pratik değildir çünkü bilgisayarlar günlük hayatın çok göze çarpan bir

parçası haline gelmiştir. Bu nedenle, terapistler genellikle internetin denetimli ve kontrollü kullanımının internet bağımlılığını tedavi etmek için en uygun olduğu konusunda hem fikirdirler (Young, 2007). Bu bölümde internet bağımlılığı tedavisinde kullanılmakta olan motivasyonel görüşme, bilişsel davranışçı terapi, aile terapisi ve psikofarmakoterapiden bahsedilmiştir.

2.1.10.1 İnternet Bağımlılığında Motivasyonel Görüşme

Motivasyonel görüşmenin, danışma sürecinde danışanın değişim için hazırlanırken, eyleme geçerken ve değişimini zaman içinde sürdürürken, danışmada kullanmak için çok etkili bir stil olduğunu düşünülmektedir (DiClemente ve Velasquez, 2002) Motivasyonel görüşme, davranışlarını değiştirmeye hazır olmayan kişiler için uygun olan bir yaklaşımdır (Kim, 2013). İşbirliği, çağrışım ve özerklik motivasyonel görüşmenin merkezinde yer alır. Empati sağlamak, çelişki geliştirmek, öz yeterliliği desteklemek danışma sürecinde kullanılır. Motivasyonel görüşmede kararsızlığı çözmeye yardımcı olmak, değişime yönelik motivasyonu artırmak ve davranış değişikliğini teşvik etmek için değişimi güçlendirmek önemlidir (Arkowitz ve Miller, 2008). Motivasyonel görüşmede terapist süreç içerisinde danışanın kendi enerjisini kullanarak değişime yönelik isteği üzerinde durmalıdır (Ögel, 2009).

Motivasyonel görüşme insanların kararsızlığı çözmelerine ve bağımlılık davranışlarını değiştirmeye hazırlanmalarına yardımcı olmak için geliştirilen, danışan merkezli bir danışmanlık tarzıdır (Baer ve diğ., 2004). Özellikle bağımlılıkla ilgili danışmalarda etkili olduğu düşünülen motivasyonel görüşmede olumlu yönde değişimle ilgili danışanın kendi sözlerini tanımasının, bunları ortaya çıkarabilmesinin ve yaptıklarının pekiştirilmesi de önemlidir (Holleran Steiker, 2009). Motivasyonel görüşmenin unsurları özellikle ilk seanslarda yardımcı olabilir, ancak aynı zamanda nüks tehlikesi ortaya çıktığında terapi sırasında da yardımcı olabilir (Vasile ve diğ., 2017).

Motivasyonel görüşmenin temelinde değişimin yer aldığı, uyuşturucu madde bağımlılığı (Cigrang ve diğ., 2020), alkol bağımlılığı, nikotin bağımlılığı (Taş, Seviğ ve Güngörmüş, 2016), televizyon izleme bağımlılığı (Dicle, 2019) vb. bağımlılıklarda etkili olduğu görülmektedir. Dinamik yapısı göz önüne alındığında bu yaklaşımın internet bağımlılığı üzerinde etkili olacağı düşünülmektedir (Shek, Tang ve Lo, 2009).

2.1.10.2 Bilişsel Davranışçı Terapi

İnternet bağımlılığında, madde kullanım bozukluklarındaki bilişsel davranışçı terapi sürecinde önerildiği gibi, danışanların kendi düşüncelerini izlemesi ve internet kullanma davranışlarıyla bağlantılı duygusal ve durumsal tetikleyicileri belirlemesi için yardımcı olunur. Alternatif başa çıkma becerileri öğrenilmesine, nüksetmeyi önlemeye ve çevrimdışı yaşamlarının kalitesini artırmak için olası yolların bulunmasına yardımcı olunur. İnterneti içermeyen yaşam aktiviteleri ve danışanların bu aktivitelere dahil olmasının üzerinde durulur. Ayrıca sosyal fobi gibi bireyin sosyalleşmesine engel olabilecek durumların üzerinde durulur (Khazaal ve diğ., 2012). BDT genel olarak bağımlı bireylerin yeni başa çıkma becerileri kazanmalarını ve nüksetmeyi önlemenin yollarını öğrenirken bağımlılık yaratan duyguları ve eylemleri anlamalarına yardımcı olur. BDT genellikle üç aylık tedavi veya yaklaşık on iki haftalık seans gerektirir (Young, 2013). Bu terapinin odak noktası, danışanın kullanım kalıplarını değerlendirmek ve ardından geçmişte oluşan kalıpları değiştirmek için yeni bir program geliştirmektir. Bağımlının interneti terk etmesini gerektiren faaliyetler gibi dış etkiler uygulanabilir. Ayrıca, danışanın interneti kullanmak için gereken süre ile ilgili hedefleri belirlemesine yardımcı olan tedavi programları da vardır (Malak, 2018).

Bir etkinlik izleme programı, bir terapist ve danışan için, başlangıçta ve danışma sürecinde ne tür çevrimiçi etkinliklerin (yani tipik bir hafta içinde) gerçekleştiğine dair ortak bir anlayış kazanması için yararlı olabilir. Danışanın düşüncelerini belgelemesi de faydalı olabilir. İnternet kullanımının işlevsel amacını anlamak için çevrimiçi etkinlikler öncesinde, sırasında ve sonrasında duygusal durumların kaydedilmesi önerilir. Çevrimiçi davranışa yanıt olarak ve buna paralel olarak ortaya çıkan bilişler, duygular ve davranışsal faaliyetler de kaydedilmelidir (King, Delfabbro, Griffiths ve Gradisar, 2012).

Young (2007) internet bağımlılığında bilişsel davranışçı terapiyi temel alan ilk çalışmalardan birini yürütmüştür. Danışanlar, BDT danışmanlığının çevrimiçi bağımlılığın yaygın semptomlarını iyileştirmede etkili olduğunu bildirmiştir. 6 aylık takip sonrasında çoğu danışanın semptom yönetimini sürdürdüğü ve iyileşmeye devam ettiği rapor edilmiştir. Bilişsel-davranışçı tekniklerin uygulanmasının sonuçları danışanların internet kullanımıyla ilişkili düşünce ve davranışları azaltabildiklerini göstermektedir. İnternet bağımlılığına yol açan rasyonalizasyonların azaltıldığı ve internet olmadan hayata uyumlu olunması için proaktif yaşam tarzı değişikliklerinin sağlandığı

belirtilmiştir. Danışanların, 6 aylık bir süre boyunca nüksetmeyi önlemeyi başardığı rapor edilmiştir (Young, 2007).

Özetle BDT ve farmakoterapi kombinasyonunun en güçlü etki boyutlarına sahip olduğu düşünülmektedir. BDT güçlü bir yaklaşım olmakla beraber internet bağımlılığı semptomlarını iyileştirmede diğer psikolojik müdahalelerle arasında bir fark olmadığı görülmektedir (Kuss ve Griffiths, 2014).

2.1.10.3 Aile Terapisi

İnternet bağımlılığı sürecinde terapistler, profesyonel yardım arayan genç danışanların aile yapısının sorunlu olduğunu sıklıkla belirtmişlerdir (Kuss ve Griffiths, 2014). İnternet bağımlısı genç bir yetişkinin yaşadığı kişilerarası problemlerle ilişkili faktörler olarak ebeveynlerin köken ailelerinin özellikleri ve işlevsiz iletişim modeli belirlenmiştir. Ayrıca problem çözmeyi etkileyen faktörlerin, köken aile ile ortaya çıkan sorunlar arasındaki ilişkiye dair farkındalık, aile üyeleri arasında gelişmiş iletişim şekli ve genç yetişkin direncinin üstesinden gelmekten oluştuğunu göstermektedir. Bowen'in aile sistemleri teorisinin, zayıf iletişim becerilerine sahip internet bağımlısı genç bir yetişkin için yararlı tedaviler olması dikkate değerdir (Park, Kim ve Lee, 2014). Ayrıca bireylerin güçlü bir aile desteğine sahip olması, psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması internet bağımlılığını aşmasına yardımcı olabilir (Dinç ve Ögel, 2019). İnternet bağımlısı bireyin yanı sıra ailesinin de internet bağımlılığı hakkında bilgi sahibi olması ve bağımlı bireyi suçlayıcı biçimde davranmaması önemlidir (Ong ve Tan, 2014). Aile terapisinde, internet bağımlılığının bir sonucu olarak ortaya çıkan aile işlevindeki bozulmanın onarımı için destekleyici bir ortam sağlanır (Rich, Tsappis ve Kavanaugh, 2017).

2.1.10.4 Psikofarmakoterapi

İnternet bağımlılığında tedavi yaklaşımları psikofarmakoterapi, psikoterapi ve kombine terapi yaklaşımlarına dayanmaktadır. Psikofarmakoterapi, internet bağımlılığı semptomları ve İnternet kullanım süreleri üzerinde genel olarak olumlu bir etki göstermiştir (Zafar, 2016). Psikofarmakoterapi, tipik olarak anksiyete bozukluklarının tedavisinde kullanılan esitalopram veya anksiyolitikler, tipik olarak DEHB için kullanılan uyarıcılar ve tipik olarak şizofreni spektrum bozuklukları için kullanılan atipik antipsikotikler gibi seçici serotonin geri alım inhibitörlerinin uygulanmasını içerir (Kuss, 2016). Ayrıca internet bağımlısı bireyin başka psikiyatrik bir rahatsızlığı varsa o

rahatsızlığı önlemeye veya azaltmaya yönelik bir ilaç kullanımını bireyin internet kullanımını düzenlemesine de yardımcı olabilir (Dinç ve Ögel, 2019).

2.1.10.5 İnternet bağımlılığındaki tedavi yaklaşımlarının değerlendirilmesi

İnternet bağımlılığıyla ilgili danışma yaklaşımları genel olarak değerlendirildiğinde klinik deneyimlere göre psikofarmakolojik tedavilerin psikoterapötik ve psikososyal müdahaleler ile birleştirmesinin faydalı olacağı görülmektedir. Ancak bu stratejinin gerçek etkinliğini araştıran kontrollü çalışmalar mevcut değildir. Davranışsal bağımlılıkların tedavisi ile ilgili tüm veriler sınırlıdır ve özel bir kılavuz mevcut değildir (Marazziti ve diğ., 2014). İnternet bağımlılığının risk faktörleri göz önüne alındığında sosyal beceri eksiklikleri, kişilik bozuklukları, diğer eşlik eden bağımlılıklar, anksiyete veya depresif belirtiler gibi bozukluğu sürdürebilecek tüm potansiyel faktörler danışma süresinde ele alınmalıdır (Vasile ve diğ., 2017). Her ne kadar fizyolojik ve psikolojik bağımlılık karmaşık olsa da, bağımlı bireyin motivasyonu ve niyetleri iyileşme sürecinin önemli bir bölümünü temsil eder. Bu nedenle, motivasyon tüm bağımlılıklar için değişime duyulan ihtiyacın tanınmasında, tedavi aranmasında ve başarılı, değişimin sağlanmasında önemli bir rol oynamaktadır (DiClemente, Schlundt ve Gemmell, 2004).

Özetle profesyonel olarak eğitilmiş psikoterapistlerin, farklı tedavi ortamları, terapi yaklaşımları da dahil olmak üzere geniş bir klinik bilgi havuzundan yararlanmaları ve çeşitli ruhsal bozukluklarla ilgili deneyime sahibi olmaları önemlidir (Kuss ve Griffiths, 2014).

2.1.11 İnternet Bağımlılığıyla İlgili Yapılan Yurt İçi Araştırmalar

Özsoy ve Kulu (2020) tarafından yürütülen çalışmada internet kafelere gitme alışkanlığı olan genç bireylerin internet bağımlılığı ve dürtüsellik düzeyleri, dikkat eksikliği ve hiperaktivite özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma grubunu 16-30 yaş arası internet kafelere gitme alışkanlığı bulunan 60 kişi ve daha önce hiç internet kafeye gitmediğini belirten 50 kişi oluşturmuştur. Ölçme aracı olarak İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Barratt Dürtüsellik Ölçeği, Erişkin Dikkat Eksikliği Bozukluğu/Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Tanı ve Değerlendirme Envanteri kullanılmıştır. İnternet kafelere gitme alışkanlığı olan bireylerin internet bağımlılığı, dürtüsellik ve dikkat dağınıklığı açısından riskli oldukları görülmektedir.

Kağnıcı (2020) tarafından yürütülen çalışmada lise öğrencilerinin algılanan duygusal istismar ve iyi oluşlarının internet bağımlılıkları üzerindeki yordayıcı etkileri incelenmiştir. Tarama modeli ile yürütülen araştırmanın çalışma grubu 271 kız ve 221 erkek olmak üzere toplam 492 lise öğrencisi oluşturmuştur. Verilerin analizinde bağımsız örneklem t testi, One Way Anova, Pearson korelasyon katsayısı ve çoklu doğrusal regresyon analiz teknikleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet değişkenine göre ergenlerin internet bağımlılığı puan ortalamalarında anlamlı fark bulunmamıştır. İnternette geçirilen süre arttıkça internet bağımlılığında alınan puanlarda artma olduğu görülmektedir. İnternet bağımlılığı puan ortalamaları ile anneden ve babadan algılanan duygusal istismar puan ortalamaları arasında pozitif anlamlı ilişki saptanmıştır. İnternet bağımlılığı puan ortalamaları ile iyi oluş puan ortalamaları arasında da negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. İlgili değişkenler internet bağımlılığına ilişkin toplam varyansın yaklaşık %17' sini açıklamaktadır.

Baltacı (2019) tarafından yürütülen çalışmada cinsiyet, heyecan arama, sosyal destek, yalnızlık düzeyleri ve kişilik özelliklerinin internet bağımlılığı üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Çalışma grubunu 873 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonuçları internet bağımlılığının; duygusal dengesizlik, yalnızlık, cinsiyet, heyecan arama, değişkenlerince yordandığı saptanmıştır. Akademik başarısı algısı arttıkça internet bağımlılığı azalmaktadır.

Özezen-Danacı, Kavaklı ve Tıkız (2018) tarafından yürütülen çalışmada eğitim fakültesi öğrencilerinin narsisizm düzeylerinin siber zorbalığa duyarlık ve internet bağımlılığı düzeylerini etkileyip etkilemediği araştırılmıştır. Araştırma tarama modeli ile yürütülmüştür. Çalışma grubunu 225 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Siber zorbalığın, internet bağımlılığı ve narsisizmle ilgili pozitif yönlü anlamlı ilişkisi bulunduğu görülmüştür. İnternet bağımlılığının siber zorbalığı ve narsisizmi doğrusal açıdan etkilediği saptanmıştır. Ayrıca narsisizmin siber zorbalık ve internet bağımlılığı arasında aracılık yapan değişken olduğu görülmüştür.

Dinç (2017) tarafından yürütülen çalışmada lise öğrencilerinde özgül internet bağımlılığı; bağlanma stilleri, mizaç ve karakter özellikleri açısından incelenmiştir. Araştırma korelasyonel ve tarama desenleri ile gerçekleştirilmiştir. Yaşları 14 ile 20 arasında değişen 716 öğrenci çalışma grubunu oluşturmaktadır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında erkeklerin Özgül İnternet, Çevrimiçi Kumar, Çevrimiçi Cinsellik

Bağımlılığı Ölçeğinden kadınlardan daha yüksek puan aldıkları görülmektedir. İnternette geçilen süre ve yaş arttıkça Çevrimiçi Kumar ve Cinsellik Bağımlılığı Ölçeklerinden alınan puanlarında arttığı görülmektedir. İnternet bağımlılığı ve bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Mizaç Ölçeği boyutlarından ödül bağımlılığının alt ölçeği olan duygusallığın çevrimiçi cinsellik bağımlılığı ile negatif anlamlı ilişkisi olduğu görülmektedir.

Ümmet ve Ekşi (2016) tarafından yürütülen çalışmada internet bağımlılığı, gerçek yaşamdaki yalnızlık ile sanal ortamdaki yalnızlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma grubunu 237 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Bulgulara bakıldığında İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin alt boyutlarıyla, UCLA Yalnızlık (gerçek yaşamdaki yalnızlık) ve Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeğinin sanal sosyalleşme ve sanal paylaşım alt boyutları arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuştur. İnternet bağımlılığı ölçeğinin alt boyutlarıyla sanal ortam yalnızlık ölçeğinin sanal yalnızlık alt boyutu arasında anlamlı negatif ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca gerçek yaşam yalnızlığı ve sanal ortam yalnızlığı internet bağımlılığını anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Derin ve Bilge (2016) tarafından yürütülen çalışmada internet bağımlılığı ile öznel iyi oluş ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışma grubunu 335 erkek, 459 kadın olmak üzere 794 öğrenci oluşturmuştur. Ölçme aracı olarak İnternet Bağımlılık Ölçeği, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Veri analizlerde SPSS 15 kullanılmıştır. İnternete bağlı kalınan süre arttıkça bağımlılık puan ortalamalarının da arttığı bulunmuştur. Öznel iyi oluş alt ölçeklerine ait değişkenlerden, önemli diğerleri ile ilişkide doyum ve olumlu duygular arttıkça internet bağımlılığının azaldığı saptanmıştır. İnternet bağımlılığı üzerinde aile ilişkilerinde doyumun ise önemli bir etkisinin olmadığı saptanmıştır.

Şenormancı, Konkan, Güçlü ve Şenormancı (2014) tarafından yürütülen çalışmada erkek internet bağımlısı bireylerle bağımlı olmayan bireylerin başa çıkma tutumları arasındaki farklılık incelenmiştir. Çalışma grubunu internet bağımlılığı tanısı alan 50 erkek hasta ve benzer niteliklere sahip internet bağımlılığı tanısı almayan 50 erkek katılımcı oluşturmaktadır. Bağımlı grubunun günlük internet kullanım süresi, İnternet Bağımlılığı ve Beck Depresyon Envanterinden aldıkları puanların; tanı almamış katılımcıların aldıkları puanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Durualp ve Çiçekoğlu (2013) tarafından yürütülen çalışmada, yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin yalnızlık düzeylerinin belirlenmesi ve internet bağımlılığı incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma grubunu 47 erkek ergen oluşturmuştur. İnternet bağımlılığı yüksek düzeyde olan ergenlerin yalnızlık leğinden aldıkları puan ortalamalarının orta ve düşük düzeyde olan ergenlerin yalnızlık puan ortalamalarından daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Balcı ve Gülnar (2009) tarafından yürütülen çalışmada niversite ğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerini ve bağımlılık profillerini incelemek amacıyla betimsel bir çalışma yapılmıştır. Çalışma grubunu 953 niversite ğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma grubunun %28.4' internet bağımlılığında riskli grupta, %23.2'si internet bağımlılığı belirtisi göstermekte ve % 48.4'ünün de bağımlı olmayan bir profil çizdiği belirtilmiştir. İnternet bağımlılığının cinsiyet, sınıf ve gelir düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır. Ayrıca oyun oynamak ve srf yapmak amacıyla internet kullanan katılımcıların internet bağımlılık oranının diğer katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Cengizhan (2005) tarafından yürütülen çalışmada Bilgisayar ve ğretim Teknolojileri Eğitimi bölümündeki 57 öğrencinin internet kullanımı incelenmiştir. Bulgulara bakıldığın öğrencilerin %95'nin evinde bilgisayar olduğu ve %44'nn ise internet bağımlılığına sahip olduğu ve öğrencilerin %50'sinin internet kullanımı nedeniyle sorun yaşadığı görülmektedir.

Bölükbaş (2003) tarafından yürütülen çalışmada internet kullanıcılarının profili ve internet kafelerin özelliklerini belirlemek amaçlanmıştır. Çalışma grubu internet kafe sahipleri ve bu kafelerdeki 150 kullanıcıdan oluşmaktadır. İnternet kafe kullanıcılarının bağımlılık ve sosyal izolasyon düzeylerinin; yaş, medeni durum, öğrenim durumu, baba mesleği, aylık gelir durumu, interneti kullanma sıklığı gibi değişkenlere bağlı olarak farklılaştığı saptanmıştır.

2.1.12 İnternet Bağımlılığıyla İlgili Yapılan Yurt Dışı Araştırmalar

Mo, Chan, Wang ve Lau (2020) tarafından yürütülen çalışmada evrimii etkinliklere harcanan zaman, internet bağımlılığı, zgven ve akademik özlemler arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışma grubunu Hong Kong'daki 859 Çinli ergen oluşturmaktadır. Yapısal eşitlik modellemesinden elde edilen sonuçlar, evrimii

etkinliklere harcanan zamanın internet bağımlılığı ile pozitif bir ilişkiye sahip olduğunu ve bunun da benlik saygısı ve akademik özlemlerle olumsuz bir ilişkisi olduğunu göstermektedir. Bulgular, internet bağımlılığının ergenlerin benlik saygısı ve akademik özlemler üzerinde önemli olumsuz sonuçları olduğunu göstermektedir.

Panagiotidi ve Overton (2018) tarafından yürütülen çalışmada yetişkin bir popülasyonda İnternet Bağımlılığı Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) belirtileri ile çevrimiçi etkinlikler arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma grubu yaşları 18 ile 70 arasında değişen 400 kişiden oluşmaktadır. Yüksek seviyelerde dikkat eksikliği ve hiperaktivite semptomlarıyla internet bağımlılığı arasında orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. İnternet bağımlılığı puanlarının en iyi yordayıcıları, DEHB belirtileri, yaş, çevrimiçi oyun oynamak ve çevrimiçi olarak daha fazla zaman geçirmek olarak belirlenmiştir.

Zhang ve diğ. (2017) tarafından yürütülen çalışmada internet bağımlılığı ve uykuyla ilgili sorunlar arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Young'ın İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu ve uyku ile ilgili bozukluklar bir öz bildirim anketi aracılığıyla belirlenmiştir. Katılımcıların% 21.2'sine İnternet bağımlılığı teşhisi kondu. İnternet bağımlılığı olanların% 26.7'si uyku ile ilgili zorluklar yaşadıklarını da bildirdiği rapor edilmiştir. Bu katılımcıların % 77.2'sinin tıbbi tedavi almaya açık oldukları rapor edilmiştir.

Younes ve diğ. (2016) tarafından yürütülen çalışmada internet bağımlılığı, uyku, depresyon, anksiyete, stres ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Tıp fakültesi, diş hekimliği fakültesi ve eczacılık fakültesi olmak üzere üç fakültenin 600 öğrencisi çalışma grubunu oluşturmuştur. Ölçme aracı olarak Young İnternet Bağımlılığı Testi, Uykusuzluk Şiddet İndeksi, Depresyon Anksiyetesi Stres Ölçekleri ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. İnternet bağımlılığı ile uykusuzluk, stres, anksiyete, depresyon ve arasında pozitif anlamlı ilişkiler bulunmuştur. İnternet bağımlılığıyla benlik saygısı arasında negatif ilişkiler bulunmuştur.

Lim ve diğ. (2015) tarafından yürütülen çalışmada saldırganlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek ve internet bağımlılığının saldırganlığı veya saldırganlığın internet bağımlılığını yordadığı durumlarda anksiyete, depresyon ve dürtüselliğin aracılık etkilerini belirlemek amaçlanmıştır. Çalışma grubunu Güney Kore,

Seul'deki toplam 714 ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır. Bulgulara bakıldığında saldırganlık ve internet bağımlılığı arasında, bir değişkenin diğeri tarafından yordanabileceği şekilde doğrusal bir ilişki saptanmıştır. Mevcut bulgular, internet bağımlısı olan ergenlerin normal ergenlere göre daha saldırgan eğilimlere sahip olduğunu göstermektedir.

Yan, Li ve Sui (2014) tarafından yürütülen çalışmada son dönemlerdeki stresli yaşam olayları, kişilik özellikleri, algılanan aile işlevleri ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışma grubunu 892 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Sonuçlar, bağımlı olmayan kişilerle karşılaştırıldığında, şiddetli internet bağımlısı olan kişilerin (% 9.98) daha düşük aile işlevselliğine, daha düşük dışadönüklüğe, daha yüksek nevroitiklik ve psikotikliğe ve daha stresli yaşam olaylarına sahip olduğunu göstermiştir. Nevrotiklik, sağlık ve uyum sorunlarının, internet bağımlılığının potansiyel yordayıcıları olduğu saptanmıştır.

Rodgers, Melioli, Laconi, Bui ve Chabrol (2013) tarafından yürütülen çalışmada internet bağımlılığı semptomları, beden imajı saygısı, beden imajından kaçınma ve düzensiz yeme arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. %68'i kadın ve %32'si erkek olmak üzere 392 genç yetişkin çalışma grubunu oluşturmaktadır. Beden imajından kaçınmanın, her iki cinsiyette de internet bağımlılığı semptomlarıyla ilişkili olduğu saptanmıştır. Vücut kitle indeksinin, internet bağımlılığı semptomlarının ve beden imajından kaçınma kontrollerinin, kadınlar arasındaki yeme bozukluğunun önemli göstergesi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Hassanzadeh, Beydokhti, Rezaei ve Rahaei (2012) tarafından yürütülen çalışma, internet bağımlılığı, akademik başarı ve öğrencilerin kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla tasarlanmıştır. Araştırma modeli ilişkiyel bir yöntemle yürütülmüştür. Çalışma grubunu 800 öğrenci oluşturmaktadır. Veriler SPSS 16 yazılımı ile analiz edilmiştir. İnternet bağımlılığı ile nevroitiklik anlamlı pozitif, ancak internet bağımlılığı ile dışa dönüklük arasında önemli anlamlı negatif ilişki olduğu saptanmıştır. İnternet bağımlılığı ile deneyime açıklık arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Jafari ve Fatehizade (2011) tarafından yürütülen araştırmanın amacı, üniversite öğrencileri arasında duygusal zekanın internet bağımlılığındaki yordayıcı rolünü incelemektir. Çalışma grubunu 36 kadın ve 35 erkek toplamda 71 öğrenci

oluşturmaktadır. Bulgulara bakıldığında internet bağımlılığı ile duygusal zeka arasında negatif korelasyon olduğu ve duygusal zekanın internet bağımlılığını yordadığı görülmektedir.

Frangos, Fragkos ve Kiohos (2010) tarafında yürütülen çalışmada yaşları 18-27 arasında değişen 1876 Yunan üniversite öğrencisinin internet bağımlılığı incelenmiştir. Erkeklerin internet bağımlılığının kadınlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. İnternet bağımlısı öğrenciler daha düşük akademik performansla ilişkilendirilmiştir. Çoklu lojistik regresyon analizi sonuçlarına bakıldığında, internet bağımlılığının önemli yordayıcılarının artan günlük internet kullanım saatlerini, sohbet odalarını, seks sayfalarını ve blogları ziyaret etme saatlerini, erkek cinsiyeti, boşanmış olma durumu, kötü akademik notların ve ev dışında internete erişme durumu olduğu görülmektedir.

Seo, Kang ve Yom (2009) tarafından yürütülen çalışmanın amacı, Koreli ortaokul öğrencilerinde İnternet bağımlılığı ve kişilerarası sorunların düzeylerini incelemektir. Çalışma grubunu 676 ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılar arasında 547'si (% 80.9) genel kullanıcı, 108'i (% 16) potansiyel risk kullanıcıları ve 21'i (% 3.1) yüksek riskli kullanıcı olarak belirlenmiştir. İnternet bağımlılığı ile kişilerarası sorunlar arasında anlamlı pozitif korelasyonlar saptanmıştır. İnternet bağımlılığı ile oyun oynamak için harcanan saatler arasında yüksek pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Chak ve Leung (2004) tarafından yürütülen keşifsel çalışma, utangaçlık ve denetim odağı, çevrimiçi deneyimler ve internet bağımlılığı üzerindeki kişilik değişkenlerinin potansiyel etkilerini incelemeye çalışılmıştır. Veriler, çevrimiçi ve çevrimdışı yöntemlerin bir kombinasyonu kullanılarak toplanmıştır. Çalışma grubunu 722 İnternet kullanıcısı oluşturmaktadır. Bulgulara bakıldığında bir kişinin internet bağımlısı olma eğilimi ne kadar yüksekse, o kadar utangaç olduğu ve dıştan denetimli olduğu görülmektedir. İnternet bağımlısı kişilerin, özellikle e-posta, sohbet odaları, haber grupları ve çevrimiçi oyunlar aracılığıyla çevrimiçi iletişim için hem haftada internete girilen gün sayısı hem de her oturumun uzunluğu açısından interneti yoğun ve sık kullandığı saptanmıştır.

Lee, Lee, Paik, Kim ve Shin (2001) tarafından yürütülen çalışmanın amacı, bağımlı olan ve olmayan Koreli ortaokul ve lise öğrencilerinde internet bağımlılığının yaygınlığını tahmin etmek ve demografik faktörleri, internet kullanma örüntülerini,

anksiyete özelliğini, depresyonu karşılaştırmaktır. Çalışma grubunu 1173 kişi oluşturmaktadır. Bu çalışmada internet bağımlılığı yaygınlığı %2.9 olarak bulunmuştur. Bağımlı grubun, bağımlı olmayan gruba göre daha yüksek düzeyde anksiyete, depresyona sahip olduğu ve düşük öz yeterlik gösterdiği görülmektedir. Bağımlı grubun, yalnız başına çok daha fazla boş zaman geçirdiği, daha yüksek hızlı internet hizmeti kullandığı ve bağımlı olmayan gruba göre internetin gerçek hayata etkisi hakkında olumsuz düşünceye sahip olduğu saptanmıştır.

2.2. Dürtüsellik

Bu bölümde dürtüsellik tanımı, dürtüsellik nedenleri, dürtüsellik sınıflandırılması, dürtüsellik ve psikopatoloji, dürtüsellik tedavisi ve dürtüsellikle ilgili yapılan yurt içi ve yurt dışı çalışmalardan bahsedilmiştir.

2.2.1 Dürtüsellik Tanımı

Dürtüsellik, tüm türlerde hayatta kalmak için gerekli olan beyin mekanizmaları tarafından kontrol edilen doğal bir davranıştır. Bu mekanizmaları anlamak, bu davranışlar işlevsiz hale geldiği zaman tanı ve hedeflenmiş tedavi stratejilerin belirlenmesi açısından önemlidir (Berlin, 2008). Dürtüsellik, birçok psikiyatrik bozukluğun ve klinik kaygıların; önemli bir özelliği olarak giderek daha fazla tanınmaktadır. Çok yönlü bir yapı olarak kabul edilmesine rağmen, en iyi şekilde nasıl tanımlanacağına dair bir fikir birliği yoktur. Dürtüsel davranış terimi, hem formda (topografyada) hem de fonksiyonda oldukça değişken olan geniş bir davranışsal eğilim yelpazesini ifade eder (Farmer ve Golden, 2009).

Dürtüsellik, bireyin kendisine veya başkalarına yönelik olumsuz sonuçlarına bakılmaksızın, iç veya dış uyaranlara hızlı, plansız tepkilere yatkınlık olarak tanımlanır (Moeller, Barratt, Dougherty, Schmitz ve Swann, 2001). Dürtüsellik, belirli bir bağlamda engelleme gerektiğinde davranışını engelleyememe veya "tatmin gecikmesi" olarak adlandırılan kazanç ödülleri gecikmelere tahammül edememe anlamına gelir (Cherek, Moeller, Dougherty ve Rhoades, 1997). Yeterince öngörüle bulunulmadan gerçekleştirilen eylem olarak tanımlanan dürtüsellik normal ve anormal insan davranışının yaygın bir yönüdür (Talpos, Wilkinson ve Robbins, 2006).

İnsanın biliş ve davranışının birçok yönünün merkezinde yer alan, iç veya dış uyaranlar tarafından tetiklenen ve uzun vadeli hedeflerle bağdaşmayan kendiliğinden

davranışlara genellikle dürtüsellik denir (Stahl ve diğ., 2014). Dürtüsel davranış, tedbirli olma eksikliği ve harekete geçmeden önce riskleri ve sonuçları dikkate almama ile karakterizedir. Madde kötüye kullanımı, patolojik kumar oynama ve bulimiya nevroza dahil olmak üzere birçok psikiyatrik bozukluğun ana semptomu olarak dürtüsellik belirgin bir yere sahiptir (Fahy ve Eisler, 1993).

Moeller, Barratt, ve diğ. (2001), dürtüselligi tanımlarken aşağıdaki unsurları içermesi gerektiğini iddia etmiştir:

- 1) Davranışın olumsuz sonuçlarına karşı duyarlılığın azalması.
- 2) Bilginin tam olarak işlenmesinden önce uyarılara hızlı, planlanmamış tepkiler gösterilmesi.
- 3) Uzun vadeli sonuçlara verilen önemin azalması (Moeller, Barratt, ve diğ., 2001).

Dürtüsellik tanımlanırken örtük iki temel özellik içerir. İlk olarak dürtüsellik eylem içerir. İkincisi, dürtüsellik planlama eksikliğini içerir (Kjome ve diğ., 2010). Dürtüselligi tanımlamanın zor olduğu düşünülmektedir. Dürtüsel davranışlar kültüre, bulunulan çağın koşullarına ve bireyin yaşına göre değişebilmektedir. Bu farklılıklar günlük yaşam için çok önemli olmasa da dürtüselligin bilimsel çalışması ve özellikle bu fenomenin biyolojik temelini incelemesi için problem oluşturmaktadır (Evenden, 1999b).

2.2.2 Dürtüselligin Nedenleri

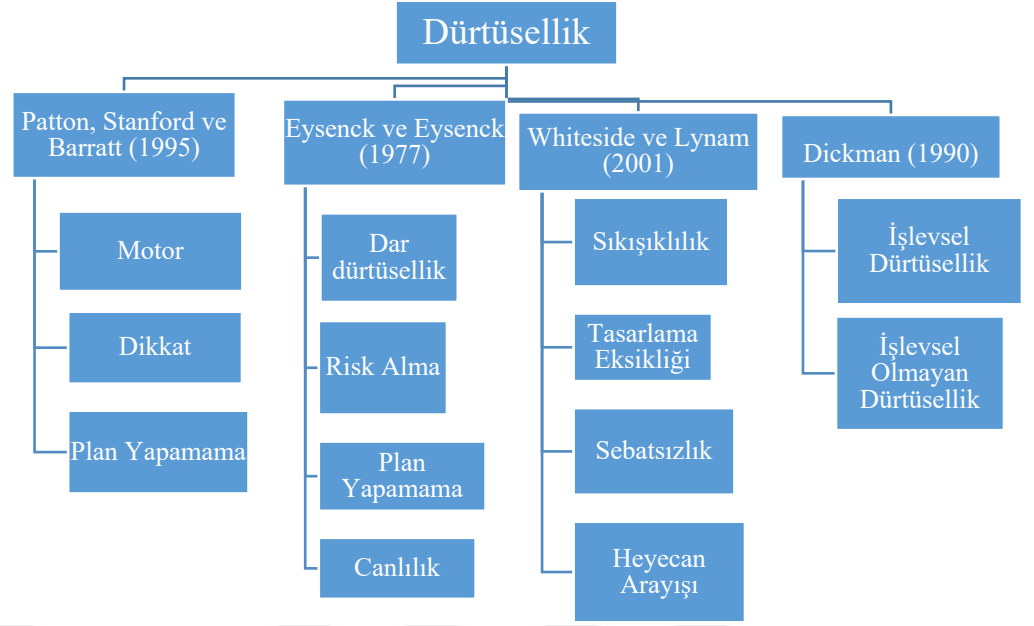
Dürtüsellik normal davranışın bir özelliğidir, normal bireyler de az çok dürtüsel olabilir (Evenden, 1999a). Genel olarak klinisyenlerin dürtüselligi normal ve anormal olarak ayırmaya çalıştığı görülmektedir (Baca-Garcia ve diğ., 2005). Hayvan deneysel araştırmaları, farklı dürtüsellik biçimlerinin nedenlerini açıklamak için çeşitli davranışsal ve nörokimyasal modeller geliştirmiştir (Arce ve Santisteban, 2006). Dürtüsellik önceden var olan bir kişilik özelliği olabilir. Ayrıca madde kullanımının sonuçları gibi beyindeki farmakolojik veya “nörotoksik” eylemlerinin bir sonucu olarak dürtüsel davranışsal değişiklikleri oluşabilir (Dalley, Everitt ve Robbins, 2011). Dürtüsellikte hem genetik hem de çevresel faktörlerin etkili olduğu ileri sürülmektedir. Dürtüsellik üzerindeki genetik ve çevresel etkilerin potansiyel moderatörü olarak yaşın önemli faktörlerden biri olduğu

düşünülmektedir (Bezdjian, Baker ve Tuvblad, 2011). Örneğin deney hayvanları üzerinde yapılan bir araştırmada ergen ratların yetişkinlere göre daha fazla dürtüsel davranış gösterdikleri tespit edilmiştir (Doremus-Fitzwater, Barreto ve Spear, 2012). Dürtüsellüğün en yaygın sebeplerinden biri prefrontal kortekste düşük serotonin seviyeleri ve genlerle çevresel faktörler arasındaki etkileşimdir. Bu faktörler arasında daha düşük düzeyde enformel sosyal kontrole sahip yoksul mahalleler, ihmal, fiziksel, cinsel ve sözlü tacizler ve zorlayıcı ilişkilerle işaretlenmiş aileler yer alır (Neto ve True, 2011). Araştırmalarda serotoninin dürtüsellikteki rolüne dair güçlü kanıtlar sağlansa da, diğer nörotransmitter sistemlerin de bir rol oynayabildiğini göstermektedir (Stein, Hollander ve Liebowitz, 1993). Dürtüsellik üzerine yapılan çoğu araştırmada, tepki inhibisyonunun nöral alt tabakalarını incelenmesine rağmen, kortikal ve subkortikal mekanizmalarda çeşitli dürtüsel unsurlarda rol oynayabilir. Farklı ancak birbirleriyle ilişkili nörodevreler bireyin ödül arayışına veya davranışını durduramamasına etki edebilir (Grant ve Kim, 2014). Ayrıca düzensiz dopamin nörotransmisyonu; bağımlılık, kompulsif kumar, dikkat eksikliği / hiperaktivite bozukluğu dahil olmak üzere bir dizi davranış ve bozuklukta dürtüsellğe aracılık etmede rol oynamaktadır (Pine, Shiner, Seymour ve Dolan, 2010).

Özetle literatür incelendiğinde dürtüsellüğün sebepleri üzerinde çok sayıda çalışma olmasına rağmen hala eksikliklerin olduğu görülmektedir. Dürtüsel bireylerin kendini kontrol eden bireylere göre daha fazla gecikmeli olarak düşündükleri tespit edilmesine rağmen, bu fenomeni açıklayan temel bilişsel ve duygusal süreçler tam olarak anlaşılammıştır (Wittmann ve Paulus, 2008). Dürtüsel davranışların altında yatan mekanizmaları anlamak ve dolayısıyla uygun yönetimi sağlamak için boyutsal yaklaşımı içeren dikkatli bir klinik değerlendirme yapılmasının gerekli olduğu vurgulanmaktadır (Voon, 2020).

2.2.3 Dürtüsellüğün Sınıflandırılması

Literatür incelendiğinde dürtüsellik üzerine çeşitli sınıflandırmaların yapıldığı görülmektedir. Araştırmacılar sınıflandırmayı yaparken bu sınıflandırmaya uygun ölçme araçları da geliştirmişlerdir. Şekil 6'da görüldüğü üzere Patton, Stanford ve Barratt, (1995), Eysenck ve Eysenck (1977), Whiteside ve Lynam (2001), Dickman (1990) tarafından oluşturulan sınıflandırmalar açıklanmıştır.



Şekil 6. Dürtüsellğin Sınıflandırılması

Patton, Stanford ve Barratt (1995) dürtüsellği 1) motor, 2) dikkat ve 3) plan yapmama olmak üzere üç bileşene ayırmıştır. (Loos ve diğ., 2009). Birincisi, motor dürtüsellik düşünmeden hareket etmeyi ifade eder (Strakowski ve diğ., 2009). Motor dürtüsellik, uygunsuz tepkileri engelleme (gecikme, durdurma ve kesintiye uğratma) yeteneğinin bozulması ile karakterize edilen dürtüsellik eylemini ifade eder (Chowdhury, Livesey, Blaszczyński ve Harris, 2017). İkinci olarak dikkat dürtüsellik, dikkati hızlı bir şekilde değiştirme eğilimini ifade eder ve uygun olmayan hızlı kararlara yol açar. Üçüncü olarak plan yapamama dürtüsellik, mevcut bir yönelim veya geleceği düşünmekteki başarısızlığı ifade eder (Strakowski ve diğ., 2009).

Eysenck ve Eysenck (1977) dürtüsellği dört boyuta ayırmıştır: dar dürtüsellik, risk alma, plan yapamama ve canlılık. İlk faktör olan, dar dürtüsellik, dürtüsellğin spesifik yönünü ölçmektedir ve patolojik bir yapısı vardır. Dar dürtüsellik potansiyel olarak zararlı davranışlarla ilişkilendirilir (Ivanov, Newcorn, Morton ve Tricamo, 2011). Risk alma boyutunda dürtüsellğin olası durumlardaki risk alımıyla ilgili boyutuna odaklanmıştır. Plan yapamama boyutu bireyin iş, tatil gibi günlük hayatın akışında plan yapmada zorlanmasına ilişkindir. Canlılık ise bireyin hızlı karar vermesiyle ilgilidir (Eysenck ve Eysenck, 1977).

Whiteside ve Lynam (2001) ise yaptıkları keşfedici faktör analizi sonucunda kaçınılmazlık (zorunluluk), tasarlama eksikliği, sebat(sız)lık ve heyecan arayışı olarak

adlandırılan dürtüsel davranışa bağlı dört farklı kişilik yüzünü tanımlamışlardır. Kaçınılmazlık üzgünken şiddetli arzulara direnememe ve aceleci davranma davranışını ifade eder. Tasarlama eksikliği; eylemleri planlama, sonuçları önceden tahmin etme ve / veya yürütme işlevindeki bozukluklarla ilişkilidir. Heyecan arayışı: heyecan ve macera arama eğilimini ifade eder. Sebat(sız)lık kişinin görevini tamamlayana kadar devam etme ve can sıkıntısından kaçınma yeteneğine ilişkin olarak belirlenmiştir (Whiteside ve Lynam, 2001).

Dickman (1990) işlevsel dürtüsellik ve işlevsel olmayan dürtüsellik olmak üzere iki tip dürtüsellik tanımlamıştır. İşlevsel olmayan dürtüsellik eğilimi olan bireyler bir zorluk kaynağı olduğunda kendisiyle eşit nitelikli bireylere göre daha az tedbirli hareket ederler. Buna örnek olarak bireyin maddi durumunu hesaba katmadan bir ürün satın alması verilebilir. Dürtüsellik konusundaki çalışmaların çoğu bu özelliğe odaklanmaktadır. İşlevsel dürtüsellikse; dürtüsellik bazı durumlarda faydalı olabileceğine işaret eder. Buna örnek olarak bireyin hamlesini çok hızlı seçmesi gereken sporlarda başarılı olması veya çok fazla anlık kararlar alınması gerektiren bir işte çalışabilmesi verilebilir (Dickman, 1990).

2.2.4 Dürtüsellik ve Psikopatoloji

Düşünmeden veya sonuçlara bakmadan hareket etmek ve riskli davranışlarda bulunmak genellikle dürtüsellik terimi altında toplanır ve birçok psikopatoloji formunun önemli bileşenleridir (Whiteside ve Lynam, 2003). Dürtüsellik yüksek olan bireylerin psikopatolojik rahatsızlıklar için kırılgan oldukları ve risk grubunda oldukları düşünülebilir (Neuhaus ve Beauchaine, 2013). Dürtüsellik patolojik kumar oynama (Kräplin ve diğ., 2014), tıknırcasına yeme bozukluğu (Oliva, Morys, Horstmann, Castiello ve Begliomini, 2020), intihar (Klonsky ve May, 2010), depresyon (Granö ve diğ., 2007), kendine zarar verme (Lockwood, Daley, Townsend ve Sayal, 2017), problemli porno kullanımı (Böthe ve diğ., 2019), sınırda kişilik bozukluğu (Khan ve Kamal, 2020), kötü uyku kalitesi (Tashjian, Goldenberg ve Galván, 2017) gibi birçok kavramla ilişkili olduğu görülmektedir. Özetle dürtüsellik hem psikolojik-psikiyatrik bir bozukluğun, kişilik bozukluğunun bir belirtisi olabilirken hem de tek başına bulunabilir (Karakuş, 2015).

2.2.5 Dürtüsellik Tedavisi

Dürtüsel davranışın tedavisinde iki ana yaklaşım kullanılabilir. Birincisi, bu davranışın bir parçası olarak kabul edildiği “birincil” bozukluğu tedavi etmektir. İkinci yaklaşım başlı başına bir psikiyatrik bozukluk olarak dürtüsel davranışları tedavi etmektir. Bu tür bir davranışın ilişkili psikiyatrik bozukluktan bağımsız olarak ortaya çıkan bazı nörobiyolojik mekanizmalara sahip olduğu gerçeğine dayanmaktadır (Prado-Lima, 2009). Dürtüsellik tedavisi madde bağımlılığı, davranışsal bağımlılık, maddeye bağlı veya davranışsal bağımlılığa bağlı nüksetme, alışkanlık, kişilik bozukluğu, kasıtlı kendine zarar verme, yeme bozukluğu, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu gibi bozukluklarla ilişkilidir (Rogers ve Sharp, 2020).

Dürtüsel davranışları azaltmak için bilişsel ve/veya davranışsal olarak tanımlanabilecek birçok tedavi stratejisi rapor edilmiştir (Bear ve Nietzel, 1991). Dürtüsel davranışın tedavisinde kullanılan bilişsel-davranışçı teknikler; tamamen davranışsal tekniklerden tamamen bilişsel teknikler arasında değişkenlik gösterebilir. Bununla birlikte, çoğu çalışma hem bilişsel hem de davranışsal tekniklerin bir karışımını içermektedir ve bu nedenle hangi bileşenlerin terapötik değişime katkıda bulunduğunu bilmek zordur (Hodgins ve Peden, 2008). Ayrıca dürtüsellik tedavisinde duygu düzenleme becerilerinin üzerinde durulması da önemlidir (Neto ve True, 2011). Dürtüsellik azaltıcı etkisi olduğu rapor edilen başka bir yöntem ise beklenmedik olayların yönetimidir. Beklenmedik olayların yönetimi, katılımcıları davranıştaki belirli değişiklikler için ödüllendiren teşvik temelli bir tedavi yaklaşımıdır (Harvanko, Strickland, Slone, Shelton ve Reynolds, 2019). Beklenmedik olayların yönetimi 3 ana ilkeye dayanır. Bunlar: 1. Değiştirmeye çalışılan davranışın sık sık izlenmesi. 2. Davranış her meydana geldiğinde somut, anında olumlu pekiştiriciler sağlanması. 3. Davranış oluşmadığında, olumlu pekiştiricilerin uzak tutulması. Bu ilkeler temel alınarak süreç yürütülmektedir (Petry, 2013). Bu ilkelere dayalı olarak yürütülen beklenmedik olaylar yönetiminin dürtüsellik artmasına karşı bir tür koruma sağlayabileceği ve dürtüsel davranışlardaki ödül yokluğunun sürdürülmesine yardımcı olabileceği görülmektedir (Mitchell ve Potenza, 2014). Dürtüsellik farmakolojik olarak da tedavi edilmektedir (Özdemir, Selvi ve Aydın, 2012).

2.2.6 Dürtüsellikle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Satıcı ve diğ. (2019) tarafından yürütülen araştırmanın amacı karanlık üçlü kişilik özellikleri, dürtüsellik ve heyecan arama davranışları arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubunu 198 kadın ve 134 erkek olmak 332 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplama araçları olarak Karanlık Üçlü Ölçeği, Barratt Dürtüsellik Ölçeği ve Arnett Heyecan Arama Ölçeği kullanılmıştır. Veri analizi olarak Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Bulgulara bakıldığında motor dürtüsellik, psikopati ve narsisizm tarafından pozitif anlamlı yordandığı saptanmıştır. Dikkat dürtüsellik ise psikopati ve narsisizm tarafından pozitif anlamlı yordandığı bulunmuştur. Heyecan aramayı ise psikopatinin negatif anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Çakmak, Gedikli, Demirkol ve Tamam (2018) tarafından yürütülen bir çalışmada ebeveynleri boşanmış ve evli olan ergen bireylerin dürtüsellik düzeyleri incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubu yaşları 12-17 arasında değişen ebeveynleri boşanmış 100 ergen (% 50 kız ve %50 erkek) ve ebeveynleri beraber 100 ergen (% 50 kız ve %50 erkek) olmak üzere toplam 200 öğrenci oluşturmaktadır. Dürtüsellik düzeyleri Barratt Dürtüsellik Ölçeği ile belirlenmiştir. Ebeveynleri boşanmış ve beraber olan ergen bireylerin dürtüsellik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Cohen ve Yavuz (2018) tarafından yürütülen çalışmada fiziksel-sözel şiddet davranışı ve dürtüsellik arasında öfkenin aracılık etkisi incelenmiştir. Araştırma grubunu 18-75 arasında 570 yetişkin birey (%50 kadın ve %50 erkek) oluşturmaktadır. Dürtüsellik öfkeyi yordamakta, öfke de fiziksel-sözel şiddet davranışını etkilemektedir. Öfkenin dürtüsellik ile fiziksel-sözel şiddet davranışı arasında yarı aracılık etkisi olduğu saptanmıştır.

Özen ve Topcu (2017) tarafından yürütülen çalışmada tıp fakültesi öğrencilerinde depresyon, obsesif kompulsif semptomlar, dürtüsellik, akıllı telefon bağımlılığı ile aleksitimi arasındaki ilişki araştırılmaktadır. Çalışma grubunu, %57.1'i kadın ve %42.9'u erkek olmak üzere 345 birey oluşturmaktaydı. Akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon, obsesif-kompulsif semptomlar, duyguları tanımada güçlük, dürtüsellik duyguları söze dökmeye güçlük ve toplam aleksitimi puanları arasında pozitif ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

Köksal (2016) tarafından yürütülen çalışmada madde bağımlılığında dürtüsellik ile saldırganlığın ilişkisini incelenmiştir. Çalışma grubu 126 kişi oluşturmaktadır. Veriler, Kişisel Bilgi Formu, Barratt Dürtüsellik Ölçeği ve Buss Pery Saldırganlık Ölçeğiyle toplanmıştır. Dürtüsellik puanları ile saldırganlık toplam ve tüm alt boyutlarının puan ortalamaları arasında pozitif anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Erel ve Gölge (2015) tarafından yürütülen çalışmada riskli davranışlar, dürtüsellik ve çocukluk çağı istismarı arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu toplam 1102 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çocukluk çağı örselenme yaşantıları, dürtüsellik ve riskli davranışlar arasında anlamlı pozitif ilişki saptanmıştır.

Kılıç, Kuloğlu, Gürok, Mermi ve Atmaca (2014) tarafından yürütülen çalışmada Obsesif Kompulsif Bozukluk eşlik eden ve etmeyen iki uçlu bozukluk tanılı hastaların baskın mizaç tipleri ile dürtüsellik düzeylerinin kontrol grubuyla karşılaştırılarak değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Çalışma grubunu Obsesif Kompulsif Bozukluk tanısı almış 30 kişi, Obsesif Kompulsif Bozukluk tanısı eşlik etmeyen ve iki uçlu bozukluk tanısı almış 40 kişi ile hiç tanı almamış sağlıklı bireylerden oluşan 40 kişi oluşturmuştur. Sağlıklı bireylerin dürtüselligi hasta gruplarından anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır.

Sarısoy, Atmaca, Ecemiş, Gümüş ve Pazvantoğlu (2013) tarafından yürütülen çalışmada morbid ve morbid olmayan obez hastaların dürtüsellik düzeylerini ve dürtüsellik düzeyi ile beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma grubunu 76 obezite hastası ve 76 sağlıklı olan birey oluşturmaktadır. Dürtüsellik düzeyleri Barratt Dürtüsellik Ölçeğiyle ölçülmüştür. Toplam dürtüsellik puanı ile dikkat ve plan yapmama alt ölçek puanları morbid obezite hastalarında sağlıklı kontrollerden yüksek olduğu belirtilmiştir. Plan yapmama alt ölçek puanları morbid obezite hastalarında morbid olmayan obezite hastalarından daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Obezite hastalarında dürtüsellik ile benlik saygısı arasında negatif ilişki bulunmuştur.

Akın ve Berkem (2012) tarafından yürütülen çalışmada ergenlerde öfke, dürtüsellik ve intihar niyeti arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. Çalışma grubunu 12-18 yaş arasındaki 36 hasta ve 34 sağlıklı ergen oluşturmaktadır. İntihar

girişiminde bulunan ergen grubun dürtüsellik puanları sağlıklı gruba göre daha yüksek bulunmuştur.

Yenilmez (2011) tarafından yürütülen çalışmada konversiyon bozukluğu olan bireylerin mizaç ve karakter özellikleri ile öfke ifade tarzı ve dürtüsellik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma grubunu konversiyon bozukluğu tanısı almış 58 kişi ve herhangi bir tanı almamış 57 kişi oluşturmaktadır. Bulgulara bakıldığında konversiyon bozukluğu olan bireylerin, daha fazla dikkat dürtüsellik, plansızlık dürtüselligi gösterdiği, dürtüsellik toplam puanlarının da yüksek olduğu saptanmıştır

Koçak (2010) tarafından yürütülen çalışmada riskli davranışların, algılanan risk, algılanan fayda ve dürtüsellik ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışma grubunu 234 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Dürütüsellik ile riskli davranışlar ve algılanan risk arasında pozitif, algılanan faydayla arasında ise negatif ilişki bulunmuştur. Algılanan faydanın ve riskin, riskli davranışları yordadığı ve dürtüsellüğün düzenleyici etkisi olmadığı saptanmıştır.

Sahin, Onur ve Basim (2008) tarafından yürütülen çalışmada intihar olasılığı, öfke, dürtüsellik ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışma grubu yaşları 20 ile 33 arasında değişen tamamı erkek olan 792 katılımcıdan oluşmaktadır. Bulgulara bakıldığında dürtüsellik ve intihar olasılığı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca öfke, dürtüsellik ve problem çözme becerilerinde kendini yetersiz olarak algılamamanın, intihar olasılığı açısından riskli olduğu saptanmıştır.

2.2.7 Dürtüsellikle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Li, Li, Liu ve Wu (2020) tarafından yürütülen çalışmada üniversite öğrencileri arasında cep telefonu bağımlılığının, anksiyete, depresyon, stres, dürtüsellik ve uyku kalitesi arasındaki ilişki meta-analiz yöntemiyle araştırılmıştır. Cep telefonu bağımlılığı, anksiyete, depresyon, dürtüsellik ve uyku kalitesi arasındaki ilişki Pooled Pearson korelasyon katsayılarıyla aranarak sistematik bir derleme ve meta-analiz gerçekleştirilmiştir. Rastgele etkiler modeli kullanılarak R yazılımı ile hesaplanmıştır. Analizler toplam 33 bin 650 üniversite öğrencisini içeren 40 araştırma üzerinde gerçekleştirilmiştir. Cep telefonu bağımlılığı ile anksiyete, depresyon, dürtüsellik ve uyku kalitesi arasında zayıf-orta düzeyde pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Bénard ve diğ. (2019) tarafından yürütülen kesitsel çalışmanın amacı, dürtüselliğin enerji alımı, gıda grubu tüketimi, atıştırma ve yeme bozukluğu riski ile ilişkili olup olmadığını değerlendirmektir. Alkollü içeceklerin ve mezelerin tüketimiyle dürtüsellik arasında pozitif ilişkiler bulunurken, meyve ve sebzeler, et ve kümes hayvanları, işlenmiş et, süt ürünleri, süt bazlı tatlılar ve nişastalı yiyeceklerle negatif ilişkiler bulunmuştur. Dürtüsellik, enerji alımı ile pozitif olarak ilişkili olduğu ve beslenme kalitesi ile negatif ilişkili olduğu saptanmıştır. Dürtüselliğin, aynı zamanda, abur cubur yeme ve yeme bozukluğu riski ile pozitif bir şekilde ilişkili olduğu görülmektedir.

Oshri ve diğ. (2018) tarafından yürütülen çalışmada, çocuk istismarı ve ihmali yetişkin madde kullanımıyla ilişkilendirmede dürtüselliğin rolü araştırılmıştır. Çalışma iki aşamada yürütülmüştür. Çalışma 1'de, çocuk istismarı ve ihmali ile gençlik arasındaki bağlantılar yetişkinlerde sigara ve marihuana kullanımına ergenlikteki dürtüselliğin yüksek olması aracılık etmektedir. Çalışma 2'de, çocuk istismarı ve ihmali ile madde kullanımı arasındaki dolaylı bağlantılar, gecikmiş dürtüsellik özellikleriyle kanıtlanmıştır. Sonuçlar, çocuk istismarı ve ihmalinin, dürtüsellik üzerindeki etkiler nedeniyle kısmen madde kullanımı riskini artırdığını göstermektedir.

Moustafa, Tindle, Frydecka ve Misiak (2017) tarafından yürütülen çalışmada yaşa göre depresyon, anksiyete, stres ve dürtüsellik arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. 145 kişiye Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği ve Barratt Dürtüsellik Ölçeği uygulanmıştır. Yaş, Barratt Dürtüsellik Ölçeği ve Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği alt boyutları arasındaki negatif korelasyon nedeniyle, katılımcılar üç gruba ayrılmıştır: genç (18-30 yaş), orta yaşlı (31-49 yaş) ve yaşlı (≥ 50 yıl). Yaşlı gruptaki deneklerin, daha genç gruplardan olanlara kıyasla önemli ölçüde daha düşük depresyon, anksiyete, stres ve dürtüsellik puanlarına sahip olduğu görülmektedir. Genç ve orta yaşlı bireylerde kaygı, ardından stres ve depresyon, Barratt Dürtüsellik Ölçeğinin toplam puanının en güçlü yordayıcısıdır. Yaşlı bireylerde Barratt Dürtüsellik Ölçeği toplam puanı, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki korelasyonlarda anlamlı farklılık bulunamamıştır. Ayrıca yaşla birlikte depresyon, anksiyete, stres ve dürtüsellik düzeylerinin azaldığını görülmektedir.

Peters, Balbuena, Marwaha, Baetz ve Bowen (2016) tarafından yürütülen araştırmanın amacı duygudurum dengesizliği kontrol edildikten sonra dürtüselliğin

intihar düşüncelerini yordayıp yordayamayacağını belirlemektir. Çalışma grubunu 2000 yetişkin oluşturmaktadır. İntihar düşüncelerinin yordayıcıları olarak dürtüsellığı ve duygudurum dengesizliğini değerlendirmek için lojistik regresyon analizleri kullanılmıştır. Dürtüsellığın, intihar düşüncelerinin varlığını önemli ölçüde yordadığı, ancak bu etki aynı modele dahil edilen duygudurum dengesizliği ile anlamsız hale geldiği saptanmıştır.

Desousa (2015) tarafından yürütülen çalışmanın amacı internet bağımlısı olan ve madde kullanıcısı olan ergenlerde dürtüsellik ve sosyal kaygıyı karşılaştırmaktır. Çalışma grubunu 20 ergen katılımcı oluşturmaktadır. Madde Kullanıcısı olan ergenlerin, internet bağımlısı olan ergenlere göre dürtüsellik ve sosyal anksiyete açısından daha yüksek puan aldıkları kaydedilmiştir.

Jones ve Paulhus (2011) tarafından yürütülen çalışmada karanlık üçlü (makyavelizm, narsisizm ve psikopati) ile dürtüsellik arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Çalışma grubunu 142 üniversite öğrencisi ve 329 yetişkin katılımcı oluşturmaktadır. Ölçme aracı olarak Karanlık üçlü ölçeği ve Dickman'ın işlevsel ve işlevsiz dürtüsellik ölçekleri kullanılmıştır. Regresyon analizlerine göre, psikopati en çok işlevsiz dürtüsellikle ilişkiliyken, narsisizmin işlevsel dürtüsellikle ilişkili olduğu saptanmıştır. Makyavelciliğin her iki tür dürtüsellikle anlamlı bir ilişkisinin olmadığı görülmektedir.

Lightsey ve Hulse (2002) tarafından yürütülen çalışmada başa çıkma tarzlarının, dürtüsellik, stres ve kumar davranışı arasındaki ilişkiyi düzenleyip düzenlemediği araştırılmıştır. Ayrıca yüksek stresli koşullar altında kaçınmacı veya duygu odaklı başa çıkmayı kullanan dürtüsel kişilerin kumar oynama olasılığının en yüksek olup olmadığı test edilmiştir. Çalışma grubunu 202 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Erkeklerin % 33'ünün ve kadınların sadece % 3'ünün sorunlu veya patolojik kumar oynadığı bildirilmiştir. Kadınlar arasında stres ve dürtüsellik patolojik kumar oynamayı anlamlı düzeyde yordamamıştır. Erkekler arasında dürtüsellığın, görevle başa çıkmanın ve duyguyla başa çıkmanın, kumar oynamadaki varyansı açıkladığı görülmektedir. Daha yüksek görev başa çıkma ve daha düşük duygu odaklı başa çıkma için dürtüsellığın kumarla daha zayıf bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Ek olarak, dürtüsel olmayan erkekler arasında, yüksek stres koşullarında duygu odaklı başa çıkmanın büyük olasılıkla kumarla sonuçlandığı rapor edilmiştir.

Moeller, Dougherty, ve diğ. (2001) tarafından yürütülen çalışmada dürtüselliğin uyuşturucu kullanımının şiddeti ile ilişkili olup olmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Çalışma grubunu 50 kokaine bağımlı katılımcı oluşturmaktadır. Dürtüsellik ile kişinin bildirdiği ortalama günlük kokain kullanımı ve kokain yoksunluk semptomları arasında anlamlı pozitif bir ilişki saptanmıştır.

Mitchell (1999) tarafından yürütülen çalışmada, düzenli sigara içen bireylerin, hiç sigara içmeyen bireylere göre daha dürtüsel olup olmadığı incelenmiştir. Çalışma grubunu düzenli sigara içen 16 kişi ve hiç sigara içmeyen 20 kişi oluşturmaktadır. Katılımcıların dürtüselliklerini değerlendirmek için Sıfat Kontrol Listesi, Barratt Dürtüsellik Ölçeği, Üç Boyutlu Kişilik Anketi, Eysenck'in Kişilik Anketi ve Duygu Arayış Ölçekleri kullanılmıştır. Ayrıca katılımcılardan; dürtüselliği değerlendirmek için tasarlanmış davranışsal 3 seçim yapması da istenilmiştir. Katılımcılardan düşük-anında ve yüksek-gecikmiş para ödülleri arasında seçim yapmaları istenilmiştir. Sigara içenlerin istatistiksel olarak çoğu ölçekte daha yüksek dürtüsellik puanları aldığı saptandı. Davranışsal seçim görevlerinde, sigara içenlerin yüksek miktar yerine düşük, anında para almayı seçtikleri rapor edilmiştir. Bunun yüksek dürtüsellik seviyelerine işaret ettiği rapor edilmiştir. Diğer seçimler arasında ise fark bulunamadığı rapor edilmiştir.

2.3. Kaçınma

Bu bölümde kaçınma kavramı, kabul ve kararlılık terapisi ve yaşantısal kaçınma, psikolojik katılık ve yaşantısal kaçınma, yaşantısal kaçınma, yaşantısal kaçınmayla ilgili yapılan yurt içi ve yurt dışı araştırmalar açıklanmıştır.

2.3.1 Kaçınma Kavramı

İnsanlar yaşamları boyunca zorluklar yaşayabilir, istenmeyen ve beklenmeyen durumlarla karşılaşabilirler. Bu durumlar kişinin, ailenin veya grubun işleyişine etki edebilir. Bu durumlar kişinin karşısına her yerde çıkabilir (Sayıl, 1992). İnsanlar hayatı boyunca ölüm, hastalık, boşanma gibi fırtınalı dönemler geçirir. Hayatını alt üst eden bu tarz durumlara adapte olma becerisi kişiden kişiye farklılık gösterir (Sayıl, 2008). Adapte olma bireyin kendini değişen koşullara uyacak şekilde ayarlama kapasitesidir. Bu uyum, doğası gereği psikolojik ve / veya fiziksel olabilir ve değişen koşullara göre olumlu, olumsuz veya nötr olabilir. Adapte olma kapasitesi, hem olumlu hem de olumsuz sonuçlara yol açabilir (Rettew, 2011). Bireylerin aile, iş ilişkilerindeki gerilimler, duygusal sıkıntılar, maddi güçlükler ve sağlık sorunları gibi stres oluşturan durumları

yaşarken bunlara olumlu biçimde adapte olamaması onu kaçınma davranışına yöneltebilir (Holahan, Moos, Holahan, Brennan ve Schutte, 2005). Bu tür durumlarla ilgili kaygı ve duyguların yetersiz veya çelişkili olması bireyi sosyal etkileşimlerde duygusal olarak kaçınma başa çıkma davranışlarına da yöneltebilir (Lind, Delmar ve Nielsen, 2014). Özetle insanlar, günlük yaşamın getirdiği strese, değişen koşullara ya da yaşadığı olumsuz olaylara karşı adapte olma ve bir başa çıkma yöntemi olarak kaçınmayı kullanabilirler.

Kaçınma, genellikle, gerçek olsun ya da olmasın, tehlikeli olarak değerlendirilen dış durumlardan uzaklaşmanın bir yöntemi olarak kullanılır. Kaçınma, gerçek tehlike mevcut olduğunda uyarlanabilir. Bununla birlikte, anksiyete bozukluğu olan kişiler, bir durumun tehlikeli olma olasılığını olduğundan fazla tahmin ederler ve olası sonuçları yanlış değerlendirirler (Shear, 2010). İnsanlar, tüm hayvanlar gibi, genellikle olumlu deneyimlere yol açan şeylere yaklaşırlar ve olumsuz deneyimlere yol açarlardan kaçınırlar. Bu şekilde davranmak evrimsel açıdan anlamlıdır, çünkü tehlikeli durumlardan kaçınma ve birey için iyi olan insanları ve deneyimleri kucaklama olasılığının daha yüksek olduğu anlamına gelir (Brown ve Gillard, 2016). Sorunları açık davranış değişikliğiyle çözmek yerine, olumsuz duyguları, düşünceleri önlemeyi veya bastırmayı amaçlayan başa çıkma stratejilerini sıklıkla kullanan kişiler, daha kötü klinik sonuçlara sahiptir (Hayes ve Gifford, 1997). İçsel deneyimlerden kaçınmaya veya onları kontrol etmeye çalışan katı tepkiler kısa vadede rahatlama sağlayabilir ancak uzun vadede bu istenmeyen deneyimlerin sıklığını ve yoğunluğunu artırarak kişinin yaşamını kısıtlar. İnsanlar deneyimlerden kaçınarak, kendileriyle ilgili olan yaşam koşullarından ve dolayısıyla değişime bağlı olabilecek olasılıklardan da uzaklaşırlar (Coto-Lesmes, Fernández-Rodríguez ve González-Fernández, 2020). Benzer şekilde, olağandışı deneyimler yaşamının getirdiği damgalanma, bireylerin endişelerini kendilerine saklamasına neden olabilir ve kaçınmayı da artırabilir (Oliver ve Morris, 2013). Sonuç olarak istenmeyen veya rahatsız edici olarak değerlendirilebilecek birçok fiziksel ve psikolojik deneyim vardır. Birey bazı durumlarda ve kısmen bireyin geçmiş yaşantılarına dayalı olarak, tehdit edici, zararlı olarak algılanan duyguları, hatıraları veya bedensel hisleri deneyimleyebilir. Birey bu öznel deneyimlerden kaçınmaya çalışarak bunlarla baş etmeye çalışabilir (Dahl, Lundgren, Plumb ve Stewart, 2009).

Literatür incelendiğinde kaçınma kavramının farklı kuramsal bakış açılarına göre incelendiği görülmektedir. Örneğin kaçınma modu şema terapiye dayanır. Bir şema, çocukluk veya ergenlik döneminde gelişen ve bir bireyin yaşamı boyunca detaylandırılan, son derece kararlı, kalıcı bir negatif kalıptır. Bireyler dünyayı şemalarla görür (Bricker ve Young, 2012). Uyum bozucu şemalar bireyin kendisine, dünyaya ve diğer insanlarla ilgili sahip olduğu inançları içeren psikolojik yapılardır. Bu yapılar yeteri kadar giderilmemiş temel çocukluk ihtiyaçları, erken dönem çevrenin ve kalıtsal mizacın etkileşimi sonucu ortaya çıkar. Çocukluktan filizlenen anılar bedensel uyarımlar, duygular ve bilişlerden oluşan şemalar bireyin ömrü boyunca karmaşıklaşır (Farrell, Reiss ve Shaw, 2015). Kişilerin erken dönem uyumsuz şemalarının tetiklenmesinin, iyimserliklerini olumsuz şekilde etkileyebileceği ve bundan dolayı mutluluk düzeylerinin de düşüş göstereceği düşünülmektedir (Yalçın, Ak, Kavaklı ve Kesici, 2018). Şema başa çıkma yöntemlerinden kaçınma başa çıkma tarzını kullanan bireyler, şemaları asla aktive edilmeyecek şekilde yaşamlarını düzenlemek isterler. Şema yokmuş gibi farkında olmadan yaşamaya çalışmaktadırlar. Şema hakkında düşünmekten kaçınırlar. Tetiklenmesi muhtemel düşünceleri ve görüntüleri engeller. Şemayı hissetmekten kaçınırlar (Young, Klosko ve Weishaar, 2003).

Bir başka kaçınma kavramı ise bilişsel davranışsal kaçınmadır. Depresyondaki kişi, olumlu olarak güçlendirilmiş davranışların azaltılmasıyla birlikte, genellikle şikayet veya yardım talepleri şeklinde yüksek sıklıkta kaçınma ve caydırıcı uyarlardan kaçma eğilimindedir (Ferster, 1973). Ottenbreit ve Dobson (2004) depresyon bağlamında bilişsel davranışsal kaçınma kavramını kullanılmıştır. Davranışsal kaçınma kararları ertelemeyi, fırsatları geri çevirmeyi, kendini izole etmeyi ve tamamlanmadan önce görevlerden vazgeçmeyi içerir (Barajas, Garra ve Ros, 2017). Sosyal açıdan kaygılı kişiler arasında davranışsal kaçınmanın depresif belirtilerin gelişmesine katkıda bulunabileceği teorik olarak makuldür çünkü kaçınma izolasyona ve yalnızlığa yol açabilir (Moitra, Herbert ve Forman, 2008). Bilişsel kaçınma, kasıtlı olarak düşünceleri bastırmaya çalışma ve olumsuz deneyimlerden uzaklaşmaya çalışma gibi çok çeşitli başa çıkma stratejilerini ifade eder (Barajas, Garra ve Ros, 2017). Depresyonda ruminasyon, duygusal olarak ilgili bilgilerin işlenmesinin kavramsal belleğe entegre edilmesini engellediği için bilişsel kaçınma mekanizması olarak yorumlanabilir (Williams ve Moulds, 2007).

Son olarak bir başka kaçınma kavramı ise bu araştırmanın bağımsız değişkeni olarak Kabul ve Kararlılık Terapisinde yer alan yaşantısal kaçınma kavramıdır. Yaşantısal kaçınma; duygu ve düşünceleri olumsuz olarak değerlendirme, öznel olaylardan, geçmişte onlara yol açan durumlardan ve gelecekte onlara yol açması beklenen durumlardan kaçınmak veya onları değiştirmek için aşırı çaba harcama eğilimi olarak tanımlanabilir (Kashdan, Breen, Afram ve Terhar, 2010). Kaçınma yapısı, bir eylemden, kişiden veya şeyden kaçınmayı veya kaçmayı ifade eder. Kaçınma tipik olarak davranışsal bir eylem veya eylemsizlik olarak görülse de, dikkat dağıtma veya inkar gibi bilişsel faaliyetler şeklinde de yer alabilir (Ottenbreit, Dobson ve Quigley, 2014).

2.3.2 Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Yaşantısal Kaçınma

Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) yeni nesil Bilişsel Davranışçı Terapileri arasında en yaygın olarak uygulanan ve araştırılanlardan biri olarak ortaya çıkmıştır (Forman, Herbert, Moitra, Yeomans ve Geller, 2007). Kabul ve Kararlılık Terapisi, danışanlarının daha hayati, amaca yönelik ve anlamlı yaşamlar inşa etmelerine yardımcı olmak için sorumluluk ve davranış değişikliği stratejileriyle birlikte kabul ve farkındalık müdahalelerini kullanan modern bir davranış terapisi (Flaxman, Blackledge ve Bond, 2010). KKT ile diğer çoğu terapi yaklaşımı arasındaki en belirgin fark, acı çeken insanların tedavisidir. Pek çok terapi yaklaşımı, düşünceleri ve duyguları olumsuz olarak değerlendiren bir varsayımla başlar. Örneğin, anksiyete, depresyon, takıntılar veya sanrılar olmaması gereken problemlerdir. Aksine, KKT' de bu istenmeyen düşünceler ve duygular birincil tedavi hedefleri olarak görülmez (Bach ve Moran, 2008). KKT, psikolojik bozuklukların gelişimi ve sürdürülmesinin sebebinin istenmeyen duygusal deneyimlerden kaçınılmaya çalışılması olduğu varsayılan bir psikopatoloji teorisine dayanmaktadır. (Spira ve diğ., 2007). KTT, bireyin yaşamına engel olarak hareket eden düşünce ve duyguları belirlemeye odaklanır ve deneyimlerin kendisini değiştirmek yerine bu iç deneyimlerle olan ilişkiyi değiştirmeyi amaçlar (Stoddard ve Afari, 2014).

Kabul ve Kararlılık Terapisi düşüncelerin ve içsel konuşmanın psikolojik esneklik veya esneklikte önemli bir rol oynadığı inancına dayanmaktadır. KKT teorisi, insanların çeşitli nedenlerle psikolojik esnekliklerini yitirdiklerini ve takılıp kaldıklarını düşünmektedir (Blonna, 2011). Bu yaklaşımda bireylerin psikolojik esneklikleri geliştirilmesi amaçlanır ve psikolojik esnekliğini geliştirebilmek ve artırmak üzerinde odaklanılır (Dixon ve Paliliunas, 2020). KKT'nin terapötik amacı, bireylerin anksiyete

gibi kaçınılmaz, rahatsızlık verici iç deneyimlere üretken bir şekilde adapte olabilmeleri için daha fazla psikolojik esneklik geliştirmelerine yardımcı olmaktır (Chapman ve Evans, 2020). Psikolojik esneklik, mevcut anla temas kurma ve kişinin kişisel olarak seçtiği değerlere hizmet eden davranışı değiştirme ve değiştirmek için çabalama yeteneğini ifade eder (Flaxman, Blackledge ve Bond, 2010). Psikolojik esneklik, bireyin yaşadığı olayları kabul ederken değerli bir yönde ilerlemeye devam etme yeteneğidir. Çoğu insan, değerlerinin peşinden gitmediği ve bunun yerine düşüncelerini ve duygularını kontrol etmeye çalıştığı için psikolojik olarak esnek değildir. İlerlemeden önce düşüncelerini ve duygularını kontrol altına almaları gerekiyormuş gibi davranırlar. Psikolojik olarak esnek olmak, öznel olarak meydana gelen her şeyle istenildiği zaman ilerlenebileceği anlamına gelir (Hayes ve Twohig, 2008). Başka bir deyişle KKT’de kararlı eylemlerde bulunmak önemlidir. Bireylerin rahatsız edici düşünceleri ve acı verici duyguları yaşarken eyleme geçmeye nasıl istekli olacaklarını öğrenmeleri KKT’nin önemli bir parçasıdır (Blonna, 2011).

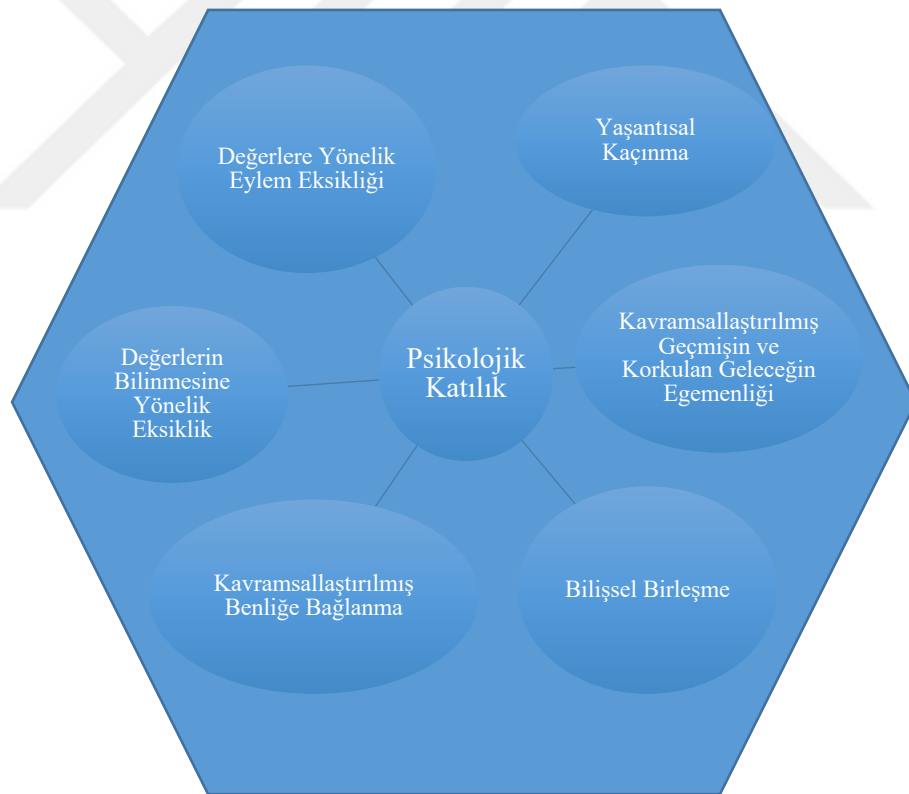
Kabul ve Kararlılık Terapisinde başka bir önemli kavram olan psikolojik katılıksa psikolojik esnekliğin tam tersi olarak kabul edilir (Karakuş ve Akbay, 2020). Bireylerin psikolojik katılıkları artıkça psikolojik esnekliğin azaldığı söylenilebilir. Kabul ve Kararlılık Terapisinde psikopatoloji modeli, katı ve dar davranış repertuarlarını ve genellikle danışanların sorunlarına uygulanabilir olmayan çözümlere yol açan süreçleri içerir. Bu süreçler, psikolojik katılık ile tutarlı altı alanda karakterize edilebilir (Bach, 2013).

2.3.3 Psikolojik Katılık ve Yaşantısal Kaçınma

Psikolojik katılık zor düşünceler, duygular ve bedensel hislerin varlığı karışında esnek davranamama olarak tanımlanabilir (Merwin ve diğ., 2010). Kabul ve Kararlılık Terapisi psikolojik katılığın insan ıstırabının merkezinde yer aldığını ve esnekliğin sözlü kurallar ve dil tuzaklarına takılmasından dolayı ortaya çıktığını öne sürer (Stoddard ve Afari, 2014). Psikolojik sorunların çoğu düşünce ve dilden kaynaklansa da, dilsiz yaşamak birey için mümkün ve sağlıklı değildir. Dil, bir hizmetçi veya usta olarak işlev görebilir. Sorunlu düşüncenin içeriğini değiştirmeye çalışan çoğu terapi biçiminin aksine, KKT, danışanların dili ve düşüncüyü uygun bağlamsal biçimde kontrol altına almasına yardımcı olmaktadır. Danışanın bunu yapmasına yardımcı olduğunda mantıksal, doğrusal bir dil kullanılmaktadır (Hayes, Strosahl, Bunting, Twohig ve Wilson, 2004).

Psikolojik katılık, KKT'de istenmeyen ve caydırıcı uyarılardan kaçınma görevi gören uyumsuz davranış olarak tanımlanır. Katılık, genellikle işlevsel bir yaşama engel olan olumsuz düşünceler, duygular ve anıların neden olduğu acı ile karakterizedir. Basitçe ifade etmek gerekirse, insanlar olumsuz öznel olaylardan kurtulmaya çalışırken zaman ve enerji harcarlar. Bu yüzden " şimdi ve burada " da mevcut olan zevklere katılmayı kaçırırlar (Dahl, Stewart, Martell ve Kaplan, 2014). Aynı zamanda yaşantısal kaçınmanın yoğun ve katı bir şekilde kullanımı; insanların iç deneyimlerini kontrol etmelerini, mevcut anda kalmaları ve çevrelerindeki insanlarla etkileşim kurmayı zorlaştırdığı göz önüne alındığında ilişkileri olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Hayes-Skelton ve Eustis, 2020).

Şekil 7'de görüldüğü üzere psikolojik katılığı oluşturan 6 birleşen vardır. Bunlar değerlere yönelik eylem eksikliği, değerlerin bilinmesine yönelik eksiklik, kavramsallaştırılmış benliğe bağlanma, bilişsel birleşme, kavramsallaştırılmış geçmişin ve korkulan geleceğin egemenliği ve yaşantısal kaçınmadır (Stoddard ve Afari, 2014).



Şekil 7. Psikolojik Katılık (Stoddard ve Afari, 2014)

Değerlere Yönelik Eylem Eksikliği: Dikkatli, değerlere dayalı yaşam sürmekten uzaklaştıran davranış kalıplarını tanımlar. Değerlere yönelik eylem eksikliği olan bireyler, etkili eylemin gerçekleştirilmesi gerekli olduğu durumlarda füzyon, yaşantısal

kaçınma, eylemsizlik tarafından ısrarla motive edilerek dürtüsel, tepkisel veya otomatik eylemleri gerçekleştirirler. Bu eylemlere örnek olarak sosyal geri çekilme; önceden zevkli aktivitelere son vermek; uyumak, TV seyretmek veya intihara teşebbüs verilebilir (Harris, 2019).

Değerlerin Bilinmesine Yönelik Eksiklik: Kabul ve Kararlılık Terapisinde, insanların değerlerini belirlemelerine ve ardından onlarla tutarlı ve açık bir şekilde yaşam sürmelerine yardımcı olmak amaçlanmaktadır. Bireyler değerleri doğrultusunda yaşadığında hayatlarını anlamlı hissederler. Bireyler değerlerine yönelik hareket etmeyince hüsrana uğramış, tatmin olmamış hatta endişeli ve depresif hissedebilirler (Brown ve Gillard, 2016). Bireyin davranışları gittikçe artan bir şekilde kaynaşma (füzyon) ve yaşantısal kaçınma tarafından yönlendirilirken, değerleri genellikle kaybolur, ihmal edilir veya unutulur (Harris, 2019).

Kavramsallaştırılmış Benliğe Bağlanma: Hem olumlu hem de olumsuz benlik kavramlarına bağlanmanın bireye zararı olmaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2003). Kavramsallaştırılmış benliğe bağlanma birçok açıdan sorunlu olabilir. Kavramsallaştırılmış benliğe bağlanma, durgunluğa yol açabilir ve esnek, değerlere dayalı eylemleri kısıtlayabilir. Bireyler seçtikleri değerlerle tutarlı bir şekilde yaşamamak pahasına sorunlarının hayatlarını kontrol ettiği inancına bağlılık geliştirebilirler (Dahl ve diğ., 2014).

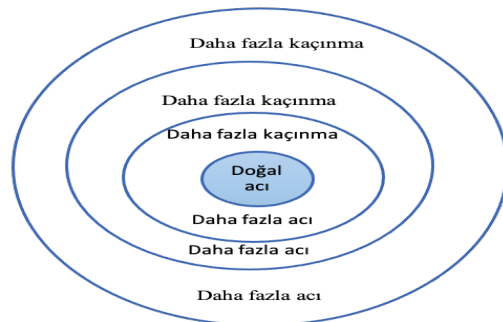
Bilişsel Birleşme: Bireyin düşüncelerine, fiziksel eylemlerine ve farkındalığına sorunlu bir biçimde hakim olduğu anlamına gelir. Ayrıca bireyler sık sık reddedilme, hayal kırıklığı, başarısızlık veya istismar gibi acı verici anlarıyla birleşirler. Örneğin bir depresyon durumunda bireyler: “Ben kötüyüm, daha iyisini hak etmiyorum, değişemiyorum, hayat berbat, hepsi çok zor” gibi her türlü yararsız düşünceyle kaynaşabilirler (Harris, 2019).

Kavramsallaştırılmış Geçmişin ve Korkulan Geleceğin Egemenliği: İnsan zihni gelecek için endişelenmek ve geçmiş hakkında düşünmek için çok zaman harcamaktadır. Bu süreçler bazı yönlerden olumlu olsa da (örneğin, geçmiş bir hatayı hatırlamak onun gelecekte olmasını engelleyebilir), geçmiş ve geleceğe dair düşüncelere hakim olmaya engel de olabilir. Örneğin, bireyin geçmiş deneyimlere odaklanması, değerleri yönelik olan mevcut hareketini engelleyebilir (Stoddard ve Afari, 2014).

Yaşantısal Kaçınma: Düşünceler, duygular ve anılar gibi istenmeyen öznel deneyimlerden kurtulma, bunlardan kaçınma ya da bunlardan kaçma çabasını gösterir. Kabullenmenin tam tersidir. Bilişsel Birleşme ve Yaşantısal Kaçınma birlikte hareket ederler. Bireyler her türlü acı verici bilişle kaynaşırken aynı anda onlardan kaçınmaya veya onlardan kurtulmaya çalışırlar (Harris, 2019). Bu araştırmanın bağımsız değişkeni olan yaşantısal kaçınma aşağıdaki başlıkta ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

2.3.4 Yaşantısal Kaçınma

KKT'nin orijinal temel yapısında önemli bir kavram olan yaşantısal kaçınma, istenmeyen düşünceleri, duyguları ve hisleri değiştirme veya bunlardan kaçınmaya yönelik bir girişimdir (Farhall, Shawyer, Thomas ve Morris, 2013). Yaşantısal kaçınma, çok sayıda teorik yönelimle tanınan ve varsayılan bir patolojik süreçtir. Yaşantısal kaçınma, bir kişi belirli öznel deneyimlerle (örn. Bedensel duyular, duygular, düşünceler, anılar, davranışsal yatkınlıklar) temas halinde kalmak istemediğinde ortaya çıkan, bu olayların ve bağlamların biçimini veya sıklığını değiştirmek için adımlar attığında ortaya çıkan olgudur (Hayes, Wilson, Gifford, Follette ve Strosahl, 1996). Yaşantısal kaçınma sıkıntılı bağlamlarda ve çeşitli psikolojik belirti profillerinde bir dizi kaçınma davranışını etkileyen gizli bir psikolojik faktör olarak kavramsallaştırılabilir (Kirk, Broman-Fulks ve Arch, 2020). Yaşantısal kaçınma, diğer birçok psikolojik zayıflığın altında yatan temel bir toksik diyatezi olarak tanımlanır (Kashdan, Barrios, Forsyth ve Steger, 2006). Bu durumda yaşantısal kaçınma psikopatoloji için bir risk faktörü olarak kabul edilebilir (Fledderus, Bohlmeijer ve Pieterse, 2010).



Şekil 8. Daha fazla kaçınma, daha fazla acı modeli (Blackledge, 2005)

Blackledge (2005) Şekil 8'de bireylerin hissettikleri acıyı bir çekirdek olarak değerlendirmiştir. Birey; yaşamının doğası gereği hastalık, isteğinin gerçekleşmediği durumların olduğu, kayıp ve zorlukları içeren bir hayat sürebilir. Birey, dilin yanlış

kullanımından dolayı bu zorlukları yaşarken daha fazla acı hissettiği kalıplara doğru yönelmektedir. Acı veren bir düşünce, his veya bedensel duygudan kaçmaya çalışıldığında, bu daha önemli hale gelir ve daha yoğun veya sık meydana gelme eğilimindedir. Bu süreçte birey içsel sorunlarıyla baş etmeye çalışırken anı kaçırdığı için daha fazla acı çeker ve bireyin içsel olarak hissettiği acı artar (Blackledge, 2005)

Katı, yaygın bir davranış modeli olarak yaşantısal kaçınma, seçeneklerin aşırı daralmasına yol açabilir ve insanları, giderek daha küçük seviyelerde rahatsız edici deneyimler yaşamaya istekli olmama yoluna sürükleyebilir. Kısa vadeli rahatlama sağlasa bile uzun vadede, yaşantısal kaçınma, bireyleri değerli bir yola götürmez (Dahl ve diğ., 2009). Kişinin üzücü duygulardan kaçınmak için alkol kullanması veya kaygıyı önlemek için bir işten veya ilişkiden ayrılması gibi özel olaylardan kaçınma girişimleri de giderek daha büyük sorunlara yol açabilir. Bireyin ne zaman yaşantısal kaçınma yaptığının belirlenmesi önemlidir (Bach, 2013).

Yaşantısal kaçınma, kısa vadede istenmeyen deneyimlerden kaçınılmasına yardımcı olmak için son derece iyi çalışma eğilimindedir, bu da onu başa çıkma stratejisi olarak kullanılmasına devam edilmesini daha olası hale getirir. (Dahl ve diğ., 2009). Yaşantısal kaçınmayı fazla kullanan insanlar, bu rahatlama ne kadar kısa ömürlü olursa olsun, acıdan kurtulmayı sağlayan herhangi bir davranış için güçlü kazanç edindiğine ilişkin duygular besler. Bu nedenle kaçınma gündeminden vazgeçme konusunda çok isteksizler (Harris, 2013). Örneğin yas durumunda, yaşantısal kaçınma genellikle iyileşme sürecini kolaylaştırmada rol oynar. Sevilen birinin öldüğüne ilişkin yeni bilgilerle ilişkili duygusal acı o kadar şiddetlidir ki, insanların istenmeyen gerçekliği tam olarak kabul edebilmek için zamana ihtiyaçları vardır. Yaşantısal kaçınma böyle bir durumda aktif bir şekilde kullanıldığında, acı veren bilgilerin işlenmesini ve aynı zamanda tatmin edici bir devam eden yaşam için kapasitenin yenilenmesini kolaylaştırır. Bireyin belirli bir süre sonra kaçınma ihtiyacını azalması ve bu stratejiden vazgeçmesi gerekmektedir. Aksi takdirde yaşantısal kaçınma aşırı şekilde kullanılırsa, strateji zararlı biçimde ters etki edebilir (Shear, 2010).

Yaşantısal kaçınma süreci de "iyi hissetme" kültürü tarafından yoğun bir şekilde desteklenmektedir. Kültür, sağlıklı insanların psikolojik ağrılarının olmadığını (stres, depresyon, travma anıları vb.) ve olumsuz öznel olayların yokluğunun arzu edilen bir durum olduğu fikrini teşvik eder. (Hayes ve diğ., 2004). Yaşantısal kaçınma, düşünce ve

duyguların içeriği ile bilişsel füzyonla yoğun bir şekilde desteklenir. "Değersiz hissetmek, dolu bir yaşamın önündeki bir engeldir" düşüncesinden dolayı değersiz hissetmek, mücadele edilecek bir şey haline gelir (Valdivia-Salas, Sheppard ve Forsyth, 2010). Kabul, danışanların yaşantısal kaçınma yoluyla onlara direnmeye, onlardan kaçınmaya veya onları bastırmaya çalışmadan düşüncelerini ve duygularını benimsemeye teşvik edildiği süreçtir. Bu sadece bir hoşgörü ya da teslimiyet süreci değil, psikotik belirtiler de dahil olmak üzere psikolojik fenomenlere, bunlara karşı işe yaramaz bir mücadeleye girmeden adım atma ve bunlara yer açma konusunda tam bir istekliliktir (Oliver, Joseph, Byrne, Johns ve Morris, 2013). Kabul ve kararlılık kavramları, yaşantısal kaçınma ve psikolojik katılığın tersine durur. Kabul, tüm deneyimlerin içsel-dışsal, olumlu-olumsuz, şu anda olduğu gibi, bu deneyimlerin biçimini veya sıklığını değiştirmeye çalışmadan varlığına izin verme eylemini içerir. Kararlılık, kabulü kolaylaştırabilecek açık ve bilinçli bir duruş benimsemeye yakından ilgili bir davranıştır. Bu nedenle, kabul etme davranışı, yaşantısal kaçınmaya bir alternatiftir (Heppner, 2014).

Özetle yaşantısal kaçınma; üzücü iç deneyimlerle temas halinde kalma isteksizliği, bunaltıcı iç deneyimleri kontrol etme ya da bunlardan kaçınma girişimleri, anksiyete gibi bir dizi psikopatolojik semptomla ilişkilendirilmiştir. İçsel deneyimleri (örn. düşünceler, duygular, fizyolojik duyular, anılar) kontrol etme girişimleri, sıkıntıyı şiddetlendirebilir ve davranışı sınırlandırabilir (Hayes-Skelton ve Eustis, 2020). Aynı zamanda yaşantısal kaçınmanın öğrenilmiş bir davranış olduğu düşünülebilir (Westrup, 2014).

2.3.5 Kaçınmayla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Temelcioğlu-Tunalı (2020) tarafından yürütülen çalışmada aleksitimi ile psikolojik belirtilerin ilişkisinde yaşantısal kaçınma ve duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü incelenmiştir. Çalışma grubunu 245 kadın, 179 erkek olmak üzere 424 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak Yaşantısal Kaçınma Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği-26, Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. SPSS Programında tek yönlü MANOVA, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi PROCESS MACRO kullanılarak aracılık analizi yapılmıştır. Aleksitimi ile yaşantısal kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yaşantısal kaçınma ve psikopatolojiler arasında pozitif anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Keskin (2020) tarafından yürütülen çalışmada Obsesif kompulsif bozukluğu tanısı alan ve tanı almayan sağlıklı bireyler üzerinden Kabul ve Kararlılık Modeli incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma grubunu 30 obsesif kompulsif bozukluk tanısı almış kişiler ve 30 herhangi bir tanısı olmayan katılımcılar oluşturmaktadır. Verilerin toplanması için anket formları ve ölçekler kullanılmıştır. Ölçme aracı olarak kişisel bilgi formu, Maudsley Obsesif Kompulsif Soru Listesi, Kabul ve Eylem Formu 2, Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Değer Odaklı Yaşam Ölçeği kullanılmıştır. Veri analizi SPSS 25.00 programıyla yapılmıştır. Kabul ve eylem bileşenlerinin, yaşantısal kaçınmanın, anda kalma ve bilinçli farkındalık düzeyinin Obsesif Kompulsif Bozukluğa etki ettiği görülmektedir.

Şık (2020) tarafından yürütülen çalışmada yaşantısal kaçınma, ruminasyon ve düşünce eylem kaynaşması değişkenleri arasındaki ilişkiler ve ilgili değişkenlerin yaşantısal kaçınmayı yordaması incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 525 kadın ve 281 erkek olmak üzere 806 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Veri analizi SPSS 21 programıyla yapılmıştır. Bulgulara bakıldığında ruminasyona ait saplantılı düşünme ve derin düşünme alt boyutları, düşünce eylem kaynaşmasına ait olasılık ve ahlak alt boyutları ile yaşantısal kaçınma arasında pozitif ilişki bulunmuştur. İlgili değişkenler birlikte yaşantısal kaçınmanın % 39'unu açıkladığı görülmüştür.

Kılıç (2020) tarafından yürütülen çalışmada obez hastalarda kilo verme ile duygu düzenleme güçlüğü, yaşantısal kaçınma, tekrarlayıcı düşünce yapısı ve duygusal yeme arasında ilişki olup olmadığını araştırmak ve kilo verme ile bu parametrelerdeki bir değişimi gözlemlemek amacıyla yapılmıştır. Çalışma grubunu 18 yaş ve üzeri 108 obez birey ve herhangi bir psikiyatrik hastalığı bulunmayan 36 birey oluşturmaktadır. Ölçme aracı olarak Sosyodemografik Veri Formu, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Kabul Eylem Formu 2, Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği, Penn State Endişe Ölçeği, Duygusal Yeme Ölçeği kullanılmıştır. Obez olan grubun duygu düzenleme güçlüğü, yaşantısal kaçınma puanları psikiyatrik hastalığı bulunmayan gruptan anlamlı seviyede yüksektir. Obez bireylerin duygu düzenleme güçlüğü, yaşantısal kaçınma, duygusal yeme, ruminasyon, endişe, anksiyete, depresyon ve tıknırcasına yeme bozukluğu puan ortalamalarının tamamının birbiriyle arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur.

Kaşıkara (2019)'un çalışmasında ruminasyon ve depresyon arasındaki ilişkide okul tükenmişliği değişkeninin alt boyutu olan duygusal tükenme ve yaşantısal

kaçınmanın aracılık rolünün test edilmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 660 üniversite öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında duygusal tükenme, ruminasyon ve yaşantısal kaçınma arasında anlamlı pozitif ilişkilerin olduğu görülmektedir. Ruminasyonun duygusal tükenme ve yaşantısal kaçınma üzerinden depresyon üzerindeki toplam dolaylı etkisi olarak anlamlı olduğu saptanmıştır.

Yıldırım (2019) üstbilişler, yaşantısal kaçınma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma grubunu 18 yaşından büyük 564 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucuna bakıldığında yaşantısal kaçınma stratejileri ve üstbilişlerin psikolojik belirtilerle pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Yaşantısal kaçınma stratejilerinin psikolojik belirtileri üstbilişlerin ötesinde yordamaktadır. Ayrıca üstbilişler ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide farklı yaşantısal kaçınma stratejilerinin aracı etkisinin olduğu görülmektedir.

Özsoy (2019) tarafından yürütülen çalışmada kaygı düzeyleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük, kendinelik, yaşantısal kaçınma ve bilişsel esneklik değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 754 öğrenci oluşturmuştur. Veri analizi AMOS 20.0, SPSS 22.0 ve Ggplot2 R-Studio paket programlarıyla gerçekleştirilmiştir. Yaşantısal kaçınma ile kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif, bilişsel esneklik, kendinelik arasında ise negatif ilişki bulunmuştur. Kaygının yaşantısal kaçınma tarafından dolaylı olarak yordadığı ve uyum indekslerinin de iyi değerler verdiği saptanmıştır.

Adıgüzel (2018) tarafından yürütülen çalışmada gündemi kaçırma korkusu, problemlili akıllı telefon kullanımı, problemlili internet kullanımı ve yaşantısal kaçınma ve cep telefonu bağlantısını kaybetme korkusu arasındaki yordayıcı ilişkiler incelenmiştir. Araştırma ilişkisel tarama modeli ile yürütülmüştür. Çalışma grubunu 835 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, İnternette Bilişsel Durum Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II, Nomofobi Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi LISREL 8.80 ve SPSS 22.0 paket programları yapılmıştır. Bulgulara bakıldığında yaşantısal kaçınma ile problemlili akıllı telefon kullanımı, nomofobi, problemlili internet kullanımı, gündemi kaçırma korkusu

arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Yaşantısal kaçınmanın nomofobiyi yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Irkörücü-Küçük (2018) tarafından yürütülen çalışmanın amacı, bilişsel yeniden değerlendirme, dışavurumsal bastırma, ruminasyon ve anksiyete duyarlılığından oluşan bir modelin sosyal etkileşim kaygısını yordamadaki rolünü bilinçli farkındalık ve yaşantısal kaçınma dolaylı etkisiyle test etmektir. Çalışma grubunu 296 kadın ve 349 erkek olmak üzere 645 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Yaşantısal kaçınmanın bilişsel değerlendirme, ruminasyon, anksiyete duyarlılığı ve sosyal etkileşim kaygısı arasındaki ilişkide anlamlı bir dolaylı etkisi bulunduğu saptanmıştır.

Neziroğlu (2010) tarafından yürütülen çalışmada, yaşantısal kaçınma, ruminasyon ve problem çözme becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 813 öğrenci oluşturmaktadır. Bulgulara bakıldığında yaşantısal kaçınma ile depresif belirtiler, ruminasyon alt boyutundan endişe, geviş getirir gibi düşünme, derinlemesine düşünme ile pozitif ilişkilidir. Ruminasyonun alt boyutlarından sadece geviş getirir gibi düşünme, endişeden bağımsız olarak yaşantısal kaçınma puanını yordamakta olduğu saptanmıştır.

2.3.6 Kaçınmayla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Ruiz-Ruano, López-Salmerón ve López (2020) tarafından yürütülen çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ile yaşantısal kaçınma arasındaki ilişki incelenmiştir. Yaşları 16 ile 82 arasında değişen 828 kadın ve 348 erkek olmak üzere 1176 katılımcı çalışma grubunu oluşturmaktadır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi modellemek için Bayesci çıkarım analizi ve Bayes ağı modelleri kullanılmıştır. Sonuçlar yaşantısal kaçınma ve sosyal ağ kullanımının doğrudan akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Fahrenkamp, Darling, Ruzicka ve Sato (2019) tarafından yürütülen çalışmada yaşantısal kaçınmanın, yüksek seviyelerde yiyecek istekleri ile sorunlu yeme davranışları arasındaki ilişkiye aracılık eden olası bir mekanizma olup olmadığı incelenmiştir. Çalışma grubunu yaşları 18-23 arasında 133 kadın ve 41 erkek olmak üzere 174 geç ergen oluşturmaktadır. Yiyecek isteklerinin, duygusal yeme ile pozitif olarak ilişkili olduğu ve yaşantısal kaçınmanın aracılık etkisi olduğu tespit edilmiştir. Yaşantısal kaçınmanın aynı

zamanda daha fazla bilişsel kısıtlama ve daha fazla yemek isteği arasındaki ilişkiye önemli ölçüde aracılık ettiği görülmektedir.

Akbari ve Khanipour (2018) tarafından yürütülen çalışmada yaşantısal kaçınma, patolojik kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, üstbilişsel inançlar ve duygusal şemalar arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma grubunu İran'daki Tahran Üniversitesi'nde öğrenim gören 557 öğrenci oluşturmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, üstbilişsel inançlar ve duygusal şemaların yaşantısal kaçınma yoluyla hem doğrudan hem de dolaylı olarak endişeyi yordadığı saptanmıştır.

Bong ve Kim (2017) tarafından yürütülen araştırmanın amacı yaşam stresi, depresyon ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkilerde yaşantısal kaçınmanın aracılık etkisini incelemektir. Çalışma grubunu Jeollanam-do'daki bir üniversitede birinci ve ikinci sınıflara devam eden 198 kadın ve 85 erkek olmak üzere 283 hemşirelik öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler tanımlayıcı istatistikler, Pearson korelasyon katsayısı, hiyerarşik regresyon analizi Sobel testi kullanılarak SPSS 21 ile analiz edildi. Yaşam stresi, depresyon, akıllı telefon bağımlılığı ve yaşantısal kaçınma arasında anlamlı pozitif korelasyonlar vardı. Hemşirelik öğrencilerinin yaşam stresi ve depresyon arasındaki ilişkiye yaşantısal kaçınma kısmen aracılık etmiştir. Ek olarak, yaşantısal kaçınmanın, yaşam stresi ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği görülmektedir.

Seong ve Hyun (2016) tarafından yürütülen çalışmada, lisans öğrencilerinin Sosyal Ağ Hizmetini kullanma güdüleriyle sosyal ağ bağımlılığı eğilimi arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın aracılık etkisi araştırılmaktadır. Çalışmada Kore'de en çok kullanılan sosyal medya ağlarından biri olduğu için Facebook'a odaklanılmıştır ve Facebook'u kullanmanın nedenleri iletişim, bilgi arama, eğlence, kendi kendine onay ve arkadaşlık olarak belirlenmiştir. Çalışma grubunu 103 erkek ve 176 kadın olmak üzere 279 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Bulgulara bakıldığında, Facebook kullanımına yönelik tüm güdülerin sosyal ağ bağımlılığı eğilimi ile pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Yaşantısal kaçınma, sosyal medya bağımlılığı eğilimi ile de pozitif olarak ilişkilidir. Ayrıca eğlence ve arkadaşlık güdüsü dışında sosyal ağ bağımlılığı eğilimi ile sosyal ağ kullanım güdüsü arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın aracılık etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir.

Biglan ve diğ. (2015) tarafından yürütülen çalışmada yaşantısal kaçınma, aile çatışması ve depresyon arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışma boylamsal bulguları sunmaktadır. 6., 7. ve 8. sınıflardaki öğrenciler çalışma grubunu oluşturmaktadır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında yaşantısal kaçınmanın depresyon ile ilişkili olduğunu ve yüksek çatışmalı ailelerde daha olası olduğunu göstermektedir. Kadın ergenlerin daha yüksek yaşantısal kaçınmaya sahip olduğu saptanmıştır.

Wilson, Wilhelm ve Hartmann (2014) tarafından yürütülen çalışmada, yaşantısal kaçınma beden dismorfik bozukluğu olan bireylerde ve sağlıklı kontrol gruplarında karşılaştırılmıştır. Çalışma grubunu tanı almış 23 ve herhangi bir tanı almamış 22 katılımcı oluşturmaktadır. Sağlıklı kontrollerle karşılaştırıldığında, beden dismorfik bozukluğu olan bireyler, sağlıklı bireylere göre anlamlı derecede daha fazla yaşantısal kaçınma yaptıkları görülmektedir. Beden dismorfik bozukluğunun yaşantısal kaçınma, depresif belirtiler ve kaçınmacı baş etme stratejileri ile pozitif korelasyon gösterdiği saptanmıştır.

Venta, Hart ve Sharp (2013) tarafından yürütülen çalışmanın amacı ergenlerde aleksitimi, yaşantısal kaçınma ve duygu düzenlemede yaşanan zorluklar arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışma grubunu yaşları 13-17 arasında değişen 38 (% 59.4) kadın ve 26 (% 40.6) erkek olmak üzere 64 ergen oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında aleksitimisi olan ergenlerin duygu düzenleme eksikliklerinin olduğu ve yaşantısal kaçınmalarının fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca yaşantısal kaçınma aleksitimi ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiye aracılık ettiği saptanmıştır.

Levin ve diğ. (2012) tarafından yürütülen çalışmada, yaşantısal kaçınma ile alkol kullanım bozuklukları ve alkole ilgili problemler arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışma grubunu 240 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Alkol kötüye kullanımı veya alkol bağımlılığı öyküsü olan öğrencilerin, alkol kullanım bozukluğu olmayan öğrencilere göre önemli ölçüde daha yüksek yaşantısal kaçınma düzeylerine sahip olduğu saptanmıştır. Hiyerarşik doğrusal regresyon analizi sonuçları, yaşantısal kaçınmanın cinsiyet ve psikolojik sıkıntı kontrol edildikten sonra bile alkole ilgili sorunları önemli ölçüde öngördüğünü göstermektedir. Ayrıca, yaşantısal kaçınmanın, psikolojik sıkıntı ve alkole ilgili problemlerle aracılık ettiği saptanmıştır.

Costa ve Pinto-Gouveia (2011) tarafından yürütülen çalışmada, baş etme tarzları (akılcı başa çıkma, kaçınarak başa çıkma ve ayrık-duygusal başa çıkma) ve psikopatoloji (depresyon, anksiyete ve stres) arasındaki ilişkide aracı değişken olarak yaşantısal kaçınma araştırılmıştır. Çalışma grubunu Portekiz birinci basamak sağlık birimlerinden kronik ağrısı olan 70 (%64.8 kadın ve %33.2 erkek) katılımcı oluşturmaktadır. Çalışma sonuçlarına bakıldığında yaşantısal kaçınmanın, rasyonel başa çıkma ve bağımsız / duygusal başa çıkmanın depresyon ve stres üzerindeki etkilerine kısmen veya tamamen aracılık ettiğini görülmektedir.



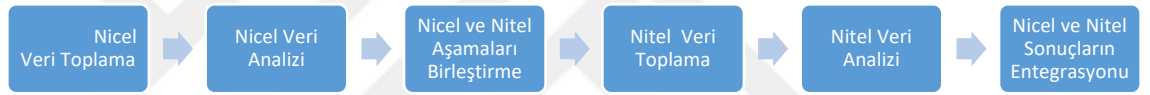
BÖLÜM 3

3 YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve veri analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada karma yöntem kullanılmıştır. Karma yöntem araştırması, ilgilenilen olguyu daha tam olarak anlamak için tek bir projede nicel ve nitel araştırmayı bütünleştiren bir yöntemdir (Zedeck, 2014). Karma yöntemler, araştırma problemlerini daha iyi anlamak için her iki yaklaşımın güçlü yönlerini birleştirmeyi sağladığı için tercih edilmektedir (Given, 2008). Bu çalışmada karma araştırma yöntemlerinden açıklayıcı sıralı desen kullanılmıştır.



Şekil 9. Açıklayıcı Sıralı Desende Süreç (Ivankova, Creswell ve Stick, 2006)

Şekil 9’da görüldüğü üzere bu tasarımlarda önce nicel veriler toplanır ve analiz edilir, ardından nitel veriler gelir. Nitel veriler, nicel verileri güçlendirmek için kullanılır. Veri analizi genellikle bağlantılıdır ve entegrasyon genellikle veri yorumlama aşamasında ve tartışmada gerçekleşir. Bu tasarımlar adından da anlaşılacağı gibi ilişkileri açıklamak ve/veya özellikle beklenmedik olan bulguları incelemek için yararlıdır (Hanson, Creswell, Clark, Petska ve Creswell, 2005).

3.1.1 Karma Yöntemin Seçilmesinin Gerekçesi

Karma yöntemin seçilmesinin çeşitli gerekçeleri vardır. Karma yöntem tasarımını kullanılmasının gerekçelerinden biri tamamlayıcılıktır. Tamamlayıcılık, araştırmacının araştırma probleminin daha iyi anlamasına ve/veya belirli bir araştırma sonucunu daha iyi netleştirmesine olanak tanır (Greene, Benjamin ve Goodyear, 2001; Hesse-Biber, 2010). Aynı zamanda bir diğer gerekçe görüşlerin çeşitliliği: yani, sırasıyla nicel ve nitel araştırma yoluyla katılımcıların bakış açılarını birleştirmektir. Nicel araştırma yoluyla değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmak ve aynı zamanda nitel araştırma yoluyla

katılımcıların görüşleri ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır (Bryman, 2008). Araştırmanın nicel aşamasında internet bağımlılığında dürtüselik ve yaşantısal kaçınmanın yordayıcı rolünü incelemek için üniversite öğrencilerinden veri toplanmıştır. Araştırmanın nitel aşamasında ise bağımlılık alanında çalışmış ruh sağlığı uzmanlarının dürtüsellik ve yaşantısal kaçınmanın internet bağımlılığı üzerindeki etkisine ilişkin görüşleri alınmıştır. Araştırmanın nicel aşamanın üniversite öğrencileriyle yapılmasının, nitel aşamada ise alan uzmanları ile görüşme yapılmasının; araştırmanın tamamlayıcılığını ve görüş çeşitliliğini artıracığı ve çalışmanın daha detaylı bir şekilde açıklanmasına yardımcı olacağı düşünülmüştür.

3.2. Nicel Kısım

Nicel araştırma, bulgularını elde etmek için istatistiksel analizden yararlanan çalışmalardır. Temel özellikleri, resmi ve sistematik ölçümü ve istatistik kullanımını içerir (Marczyk, DeMatteo ve Festinger, 2005).

3.2.1 Nicel Araştırma Deseni

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır. İlişkisel araştırmalar genellikle psikolojinin sosyal, kişilik, gelişimsel, eğitimsel, anormal veya klinik psikoloji alt disiplinlerinde yürütülür. Bu alanlarda, bu tür araştırma tasarımları araştırmacının aynı anda bir dizi farklı değişkeni ölçmesini sağlama avantajına sahiptir (Howit ve Cramer, 2011). İlişkisel araştırmada amaç iki veya daha fazla değişkenin ilişkili olup olmadığını belirlemektir. İlişkisel çalışmaların sonuçları, araştırmacılara gelecekteki çalışmalar için temel oluşturabilecek değişkenler arasındaki ilişkiler hakkında bilgi sağlar. Ancak araştırmacıların bu ilişkiyi dikkatli bir şekilde yorumlamaları önemlidir (Marczyk, DeMatteo ve Festinger, 2005).

3.2.2. Nicel Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu 2019-2020 eğitim öğretim yılında Konya ilinde eğitimi sürdüren 913 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu belirlenirken aşamalı örnekleme yönteminden yararlanılmıştır ve iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Aşamalı örnekleme, çalışma grubunu belirleme süreci iki veya üç aşamadan oluştuğu durumlarda kullanılır (Levy ve Lemeshow, 2008). Araştırma popülasyonun geniş olduğu durumlarda aşamalı örnekleme tercih edilen yöntemlerden biridir (Sampath, 2001). 1. aşamada tabakalı amaçsal örnekleme, 2. aşamada ise uygun örnekleme kullanılmıştır. Tabakalı amaçsal örneklemede, belli alt grupların nitelikleri betimlemek için tercih edilir.

Literatürde kota örnekleme olarak da bilinir. Ayrıca seçkisizlik dikkate alınmamaktadır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2010). Tabakalı amaçsal örnekleme için kullanılan ölçüt öğrencilerin alanlarıdır. Farklı nitelikli öğrenci profiline sahip olduğu düşünüldüğünden sözel, eşit ağırlık ve sayısal olarak 3 alan belirlenmiş. Daha sonra ilgili niteliklere göre uygun örnekleme yoluyla belirlenen alanlar içinden katılımcılara kolay ulaşılabilecek fakülteler belirlenmiştir. Uygun örneklemede zaman ve iş gücünden tasarruf edilerek araştırmacının kolay ulaşabileceği kişilerden başlanmaktadır (Büyüköztürk ve diğ., 2010). Çalışma Grubunun sayısı Tabachnick ve Fidell (2013)'ün çalışma grubu belirme ölçüleri ve G*Power programı kullanılarak belirlenmiştir (Faul, Erdfelder, Buchner ve Lang, 2009). Tabachnick ve Fidell (2013)'ün $N \geq 50 + 8m$ (bağımsız değişkenler) kuralını belirlenmiş ve minimum 122 kişi bulunmuştur. G*Power kullanılarak analiz yapılırken $\alpha = .05$, $1-\beta = .80$, $f^2 = .02$ olarak kabul edilmiştir ve çalışma grubunun sayısı 791 olarak belirlenmiştir. Uç değer olan ve eksik doldurulan veriler olabileceğinden ölçekler 1039 öğrenciye uygulanmıştır. Daha sonra uç değer olan ölçekleri doldurduğu belirlenen 126 katılımcı araştırma grubunun dışında tutularak çalışma grubunu 913 öğrenci oluşturmuştur. Çalışma grubuna ait demografik bilgiler Tablo 13, Tablo 14, Tablo 15 ve Tablo 16'da verilmiştir.

Tablo 13. Çalışma Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı

Cinsiyet	N	%
Kadın	632	69.2
Erkek	281	30.8
Toplam	913	100.0

Tablo 13'de görüldüğü üzere çalışma grubunda 632 kadın (%69.2) ve 281 (%30.8) erkek üniversite öğrencisi bulunmaktadır.

Tablo 14. Çalışma Grubunun Yaş Değişkenine Göre Dağılımı

Yaş	N	%
18	91	10.0
19	218	23.9
20	255	27.9
21	222	24.3
22	127	13.9
Toplam	913	100.0

Tablo 14’de görüldüğü üzere 18 yaşında olan 91(%10), 19 yaşında olan 218 (%23.9), 20 yaşında olan 255 (%27.9), 21 yaşında olan 222 (%24.3), 22 yaşında olan 127 (%13.9) üniversite öğrencisi çalışma grubunda yer almaktadır.

Tablo 15. Çalışma Grubunun Sınıf Değişkenine Göre Dağılımı

Sınıf	N	%
1	337	36.9
2	299	32.7
3	134	14.7
4	143	15.7
Toplam	913	100.0

Tablo 15’de görüldüğü üzere çalışma grubunu 1. sınıfta öğrenim gören 337 (%36.9), 2. sınıfta öğrenim gören 299 (%32.7), 3. sınıfta öğrenim gören 134 (%14.7), 4. sınıfta öğrenim gören 143 (%15.7) öğrenci oluşturmaktadır.

Tablo 16. Çalışma Grubunun Fakülte Değişkenine Göre Dağılımı

Fakülte	N	%
Diş Hekimliği Fakültesi	50	5.5
Edebiyat Fakültesi	48	5.3
Eğitim Fakültesi	427	46.8
Sağlık Bilimleri Fakültesi	46	5.0
Tıp Fakültesi	238	26.1
Veterinerlik Fakültesi	104	11.4
Toplam	913	100.0

Tablo 16’da görüldüğü üzere Diş Hekimliği Fakültesinde öğrenim gören 50, (%5.5), Edebiyat Fakültesinde öğrenim gören 48 (%5.8), Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 427 (%46.8), Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 46 (%5), Tıp Fakültesinde öğrenim gören 238 (%26.1), Veterinerlik Fakültesinde öğrenim gören 104 (%11.4) öğrenci çalışma grubunu oluşturmaktadır.

3.2.3 Nicel Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama araçları olarak, Kesici ve Sahin (2010) tarafından Türk kültürüne uyarlaması yapılan ‘‘İnternet Bağımlılığı Ölçeği’’, Tamam, Güleç ve Karataş (2013) tarafından Türk kültürüne uyarlaması yapılan ‘‘Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu’’ Ekşi, Kaya ve Kuşcu (2018) tarafından Türk kültürüne uyarlaması yapılan ‘‘ Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30’’ ve araştırmacı tarafından hazırlanmış olan ‘‘Kişisel Bilgi Formu’’ kullanılmıştır.

3.2.3.1 İnternet Bağımlılığı Ölçeği

İnternet Bağımlılığı Ölçeği Chen, Weng, Su, Wu ve Yang (2003) tarafından geliştirilmiştir ve Kesici ve Şahin (2010) tarafından Türk kültürüne uyarlaması yapılmıştır. Ölçek 26 maddeden oluşmaktadır. 1=Beni hiç yansıtmıyor, 2= Beni yansıtmıyor, 3= Beni yansıtıyor, 4=Beni çok yansıtıyor olmak üzere dörtlü likert tipine sahiptir. Ölçek 5 alt ölçekten oluşmaktadır: kompüsif kullanım, geri çekilme, tolerans, zaman yönetimi sorunları ve kişilerarası ve sağlık sorunları. Aynı zamanda ölçek toplam puan üzerinden de değerlendirilmektedir. Madde toplam korelasyonları 26 madde için .64 ile .86 arasında değişmiştir. Uyum iyiliği değerleri SRMR =0.08, GFI =0.66, AGFI=0.61, ve RMSEA=0.11 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach α güvenilirlik katsayısı .94 olarak belirlenmiştir. Hesaplanan her alt ölçek için iç tutarlılık puanları, kompüsif kullanım için .86, geri çekilme için .90, tolerans için .91, zaman yönetimi sorunu için .89 ve kişiler arası ve sağlık sorunları için .91 olarak bulunmuştur. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin güvenilir geçerli bir ölçme aracı olduğu bulunmuştur (Kesici ve Sahin, 2010). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach α güvenilirlik katsayısı .92 olarak bulunmuştur.

3.2.3.2 Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu

Barratt Dürtüsellik Ölçeği Patton, Stanford ve Barratt (1995) tarafından geliştirilmiştir. Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu ise Spinella (2007) tarafından oluşturulmuştur. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlaması Tamam, Güleç ve Karataş (2013) tarafından uyarlamasının yapılmıştır. Ölçek 15 madden oluşmaktadır. Nadiren/hiçbir

zaman=1 ile hemen her zaman/ her zaman=4 arasında olmak üzere 4'lü likert tipidir. plan yapamama dürtüselilik, motor dürtüsellik ve dikkat dürtüselilik olmak üzere 3 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin uyarlaması iki ayrı çalışma yapılarak gerçekleştirilmiştir. Birinci aşamada açımlayıcı faktör analizi 142 lisans öğrencisi üzerinde gerçekleştirmiştir. İkinci aşamada genel katılımcılar yer almaktadır. 18 ile 51 yaşları arasında değişen 43 kadın ve 49 erkek olmak üzere çalışma grubunu 92 kişiden oluşturmaktadır. İkinci aşamada orijinal çalışmayla uyumlu bir biçimde Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu ile Frontal Sistemler Davranış Ölçeği arasındaki korelasyonlarının güçlü olduğu, geçerlik analizi bulguları desteklediği saptanmıştır. Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .82, Plan yapamama alt boyutu için .80, motor dürtüsellik için .70 ve dikkat dürtüselilik için ise .64 olarak bulunmuştur. İlgili sonuçlar ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymaktadır (Tamam, Güleç ve Karatas, 2013). Bu çalışmada Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı Plan yapamama dürtüselilik alt boyutu için .74, motor dürtüselilik için .52 ve dikkat dürtüselilik için ise .75 olarak bulunmuştur.

3.2.3.3 Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30 (ÇBYKÖ-30)

Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği 62 madde olarak Gámez ve diğ. (2011) tarafından geliştirilmiştir. Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30 ise Sahdra ve diğ. (2016) tarafından oluşturulmuştur. Türk kültürüne uyarlanması Ekşi, Kaya ve Kuşcu (2018) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışması 205 (%83) kadın ve 170 (%17) erkek olmak üzere 375 kişi üzerinde yapılmıştır. Kesinlikle katılmıyorum=1 ile kesinlikle katılıyorum=7 arasında değişen 7'li likert tipli bir ölçektir. Ölçek 6 alt boyut ve 30 maddeden oluşmaktadır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları uyum değerleri: CMIN=812,519, df= 390, CMIN/df= 2.08, RMSEA= .054, SRMR= .068, CFI= .91, IFI= .91, TLI= .90 olarak bulunmuştur. Bu değerler kabul edilebilir düzeydedir. Sıkıntıya katlanma alt ölçeği dışındaki yaşantısal kaçınma alt ölçekleriyle Kabul ve Eylem Formu II arasında hesaplanan korelasyon katsayıları anlamlı olarak bulunmuştur. Değerler .27 ila .60 arasında değişmektedir. Sıkıntıya katlanma alt ölçeği ile Kabul ve Eylem Formu II arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları davranışsal kaçınma .79, sıkıntıdan hoşlanmama .76, erteleme .78, dikkat dağıtma /bastırma .87, baskılama/inkar .81 ve sıkıntıya katlanma .85 olarak hesaplanmıştır. Genel olarak değerlendirildiğinde uyarlanan ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik sonuçlarının kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir (Ekşi, Kaya ve Kuşcu, 2018). Bu araştırmada Alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları davranışsal kaçınma .75, sıkıntıdan

hoşlanmama .78 , erteleme .80, dikkat dağıtma /bastırma .91 , baskılama/inkar .75 ve sıkıntıya katlanma .84 olarak bulunmuştur.

3.2.3.4 Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu katılımcıların cinsiyeti, yaşı, sınıfı, fakültesi, internete başlama yaşı, internet kullanımının; uyku düzeni, beslenme düzeni ve sportif faaliyetlerini etkileyip etkilemediğine ilişkin düşüncelerini belirlemeye yönelik araştırmacı tarafından oluşturulmuş bir formdur.

3.2.4 Nicel Verilerin Toplanması

Araştırmanın etik kurul onayı Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan alınmıştır. Ayrıca araştırmanın uygulamasının yapıldığı fakültelerden de gerekli izinler de alınmıştır. Uygulama araştırmacı tarafından ders saatleri içerisinde üniversite dersliklerinde gönüllü öğrencilere yapılmıştır. Araştırmada kullanılacak olan ölçekler Google formlara aktarılmıştır. Uygulama öncesi katılımcılara araştırmanın amacı ile ilgili bilgi verilmiş ve ölçekler tanıtılmıştır. Araştırmanın uygulama formunun linki öğrencilerle paylaşılmıştır. Uygulama esnasında isteyen öğrenciler için internet bağlantısı erişimi sağlanmıştır. Uygulama için gerekli cihazı olmayan ama araştırmaya katılmaya gönüllü olan katılımcılara uygulama esnasında kullanabileceği cihaz temin edilmiştir. Uygulama yaklaşık 45 dakika sürmüştür.

3.2.5 Nicel Verilerin Analizi

Bu araştırmada elde edilen veriler SPSS Paket Programı kullanılarak analiz edilmiştir. Demografik bilgilere erişmek için betimsel istatistikler, internet bağımlılığının cinsiyet ve interneti aktif olarak kullanmaya başlama yaşı değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına bakmak için bağımsız gruplar için t-testi, internet bağımlılığının uyku düzeni, beslenme düzeni ve fiziksel aktivite değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü ANOVA testi ve Welch testi, internet bağımlılığı, dürtüsellik ve kaçınma arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon analizi, dürtüsellik ve kaçınmanın internet bağımlılığındaki yordayıcı etkisini belirlemek için hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Verilerin analizine geçilmeden önce ölçekleri alfa güvenilirlik katsayıları ve normallik varsayımı sağlayıp sağlamadığı kontrol edilmiştir.

Tablo 17. Değişkenlerin Puanlarının Ortalama Medyan ve Mod ve α Değerleri

Değişkenler	\bar{X}	Medyan	Mod	ÇK/ ÇKSH	BK/BKSH	α
İnternet Bağımlılığı	48.64	47.00	46.00	-.438/ .081	-.418/162	.92
BDÖKF Plan Yapamama	9.26	9.00	9.00	.270/ .081	-.499 /.162	.74
BDÖKF Motor	10.23	10.00	10.00	.471/ .081	-.191 /.162	.52
BDÖKF Dikkat	9.53	9.00	10.00	.485/ .081	-.036 /.162	.75
ÇBYKÖ-30 Baskılama	15.86	15.00	11.00	.308/ .081	-.516/.162	.75
ÇBYKÖ-30 Davranışsal Kaçınma	23.15	23.00	22.00	-.153/ .081	-.399 /.162	.75
ÇBYKÖ-30 Sıkıntıdan Hoşlanmama	19.29	19.00	20.00	.090/ .081	-.539 /.162	.78
ÇBYKÖ-30 Erteleme	19.52	20.00	22.00	-.016/ .081	-.348 /.162	.80
ÇBYKÖ-30 Dikkat Dağıtma	23.22	23.00	25.00	-.211/ .081	-.487 /.162	.91
ÇBYKÖ-30 Sıkıntıya Katlanma	24.57	25.00	25.00	-.179/ .081	-.470 /.162	.84

N= 913

ÇK: Çarpıklık Katsayısı, BK=Basıklık Katsayısı ÇK: Çarpıklık Katsayısı Standart Hata, BK=Basıklık Katsayısı Standart Hata, ÇBYKÖ-30= Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30 BDÖKF: Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu

Uç değerleri tespit etmek verilerin normal dağılımını sağlamak ve aykırı örneklemi tespit etmek için ön koşullardan biridir (Todeschini, Ballabio, Consonni, Sahigara ve Filzmoser, 2013). Çünkü çok değişkenli aykırı değerler, popülasyon parametrelerinin tahminini ciddi şekilde bozabilir. Çok değişkenli aykırı değerlerin tespiti Mahalanobis mesafesi kullanılarak yapılabilir (Leys, Klein, Dominicy ve Ley, 2018). Ayrıca Cook' s ve Leverage uzaklık değerleri de uç verileri belirlemede kullanılmaktadır (Blatná, 2006). Bu araştırmada Mahalanobis, Cook's ve Leverage uzaklık katsayıları kullanılarak uç değer olduğu saptanan 126 veri araştırmanın veri setinden çıkarılmıştır. Uç değerler ayıklandıktan sonra verilerin normal dağılım varsayımını sağlayıp sağlamadığı tespit edilmiştir. Klasik çarpıklık ve basıklık istatistikleri, normallikten olası bir sapmayı tespit etmek için kullanılan popüler yöntemler arasındadır (Liang, Tang ve Zhao, 2019). Çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1 aralığında olması normallik için ideal değerdir (George ve Ve Mallery, 2019). Tablo 17'de görüldüğü üzere İnternet Bağımlılığı Ölçeği (ÇK=-.438, BK=-.418), Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu alt boyutları: Plan Yapamama (ÇK=.270, BK=-.499), Motor (ÇK=.471, BK=-.191), Dikkat (ÇK=.485 BK=-.036) , Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30 alt boyutları Davranışsal Kaçınma , (ÇK= -.153, BK=-.399) Sıkıntıdan Hoşlanmama (ÇK=.090 BK=-.539) , Erteleme (ÇK= -.016, BK=-.348), Dikkat Dağıtma /Bastırma (ÇK=-.211, BK=-.487), Baskılama/İnkâr

(ÇK= .308, BK=-.516), Sıkıntıya Katlanma (ÇK=-.179 BK=-.470) alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık katsayılarının normal dağılımı sağladığı söylenilebilir.

Tablo 17’de görüldüğü üzere İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu alt boyutları: Plan Yapamama, Dikkat, Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30 alt boyutları Davranışsal Kaçınma, Sıkıntıdan Hoşlanmama, Erteleme, Dikkat Dağıtma /Bastırma, Baskılama/İnkâr, Sıkıntıya Katlanma alt boyutlarının Cronbach's alfa (α) güvenilirlik katsayıları .70 üzerindedir. Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu alt boyutu olan Motor Ölçeğinin α katsayısı ise .50’nin üzerindedir. Ölçeklerin Cronbach's alfa (α) güvenilirlik katsayısının .70’in üzerinde olmasının uygun ve kabul edilebilir düzeyde olduğu, .50’nin üzerinde olmasının ise zayıf olsa da kabul edilebilir sınırlarda olduğu varsayılmaktadır (George ve Ve Mallery, 2019). İlgili Cronbach's alfa (α) güvenilirlik katsayısının kabul edilebilir düzeydedir.

3.3 Nitel Kısım

Nitel araştırmalarda, bireysel görüşmeler veya odak grup görüşmeleri gibi yöntemlerle katılımcıların tutumları, davranışları ve deneyimleri araştırılır. Katılımcıların derinlemesine fikri alınmaya çalışılır. Tutumlar, davranışlar ve deneyimler önemli olduğu için araştırmaya daha az insan katılır, ancak bu insanlarla temas çok daha uzun sürmektedir (Dawson, 2009).

3.3.1 Nitel Araştırma Deseni

Bu araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilim (fenomoloji) yaklaşımı kullanılmıştır. Olgu bilim; olgulara ulaşmak için yaşantıların, algıların ve algılara ilişkin deneyimlerinin belirlenmesi amacıyla yürütülmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Bu araştırmada bağımlı bireyler üzerinde çalışmış alan uzmanlarının internet bağımlılığına ilişkin algılarının incelenmesi amaçlanmıştır.

3.3.2 Nitel Çalışma Grubu

Bu araştırmanın nitel kısmında amaçsal örnekleme yönteminin ölçüt örnekleme türü kullanılmıştır. Ölçüt örneklemede belirgin ölçütleri karşılayan bireyler araştırma grubuna alınmaktadır (Büyüköztürk ve diğ., 2010). Araştırma kriterinde ölçüt olarak bağımlı bireylerle danışma ve görüşme yapmış olan alan uzmanları çalışma grubuna dahil edilmiştir.

Tablo 18. Nitel Çalışma Grubuna İlişkin Betimsel Bilgiler

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Meslek	Mesleki Kıdem
K1	Kadın	37	Psikolojik Danışman	16
K2	Kadın	32	Psikolojik Danışman	8
K3	Kadın	34	Psikolojik Danışman	13
K4	Erkek	34	Psikolojik Danışman	14
K5	Kadın	34	Psikolojik Danışman	13
K6	Kadın	46	Psikolojik Danışman	22
K7	Kadın	31	Sosyal Hizmet Uzmanı	6
K8	Kadın	32	Psikolojik Danışman	5
K9	Erkek	28	Psikiyatrist	4
K10	Kadın	29	Psikiyatrist	4
K11	Erkek	37	Psikolojik Danışman	12
K12	Kadın	27	Psikiyatrist	3
K13	Erkek	31	Psikiyatrist	7
K14	Erkek	37	Psikolojik Danışman	15
K15	Kadın	27	Çocuk ve Ergen Psikiyatristi	2

Tablo 18’de görüldüğü üzere çalışma grubunu ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar oluşturmaktadır. Katılımcıların kimlik bilgilerini gizli tutmak amacıyla çalışma grubunu oluşturan bireyler K1,K2...K15 şeklinde kodlanmıştır. Bu araştırmanın nitel aşamasında yüz yüze görüşme yapılmıştır. Yüz yüze görüşmelerde anket yöntemine göre daha küçük çalışma grupları seçilir (Karagöz, 2017). Bu sebepten çalışma grubunu 15 katılımcı oluşturmaktadır.

3.3.3 Nitel Veri Toplama Araçları

Nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilim çalışmalarında veri toplama süreci genellikle görüşme aracılığıyla gerçekleşir (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Araştırmada yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Formun oluşturulma aşamasında ilgili literatür ve nicel sonuçlar dikkate alınmıştır. Araştırmanın nitel kısmı için soru formu oluşturulurken 3 öğretim üyesinin görüşü alınmıştır. Ayrıca uygulama yapılmadan önce psikolojik danışman olarak görev yapan 1 uzman ile pilot çalışma yapılmıştır. Yapılan geri bildirimler sonucunda soru formuna son hali verilmiştir.

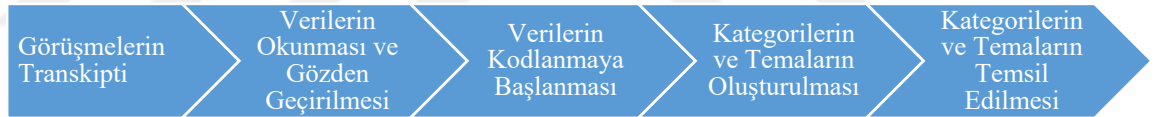
3.3.4 Nitel Verilerin Toplanması

Araştırmanın nitel kısmının görüşmesi 2020-2021 yılı güz döneminde yapılmıştır. Görüşmeler çalışmaya katılmaya gönüllü olan katılımcılarla yürütülmüştür. Katılımcılara telefon yoluyla iletişime geçilip randevu alınmıştır. Uygulama süreci katılımcıların rahat cevap vermesine olanak sağlayacak ortamlarda yapılmıştır. Ayrıca görüşmeler COVID-

19 pandemisinden dolayı sosyal mesafe, maske ve hijyen kurallarına dikkat edilerek yürütülmüştür. Katılımcılara araştırmanın amacı anlatılmış ve bilgilendirilmiş onam formu alınmıştır. Bilgilendirilmiş onamda araştırmanın niteliği ve araştırmada kendisini nelerin beklediği, araştırmayla ilgili faktörler katılımcıya açıkça anlatılmaktadır. Katılımcının çalışmaya katılması için onam formunu kabul etmesi gereklidir. Ayrıca bilgilendirilmiş onamda kimliğinin kimsenin ulaşamayacağı belirtilmesi katılımcıların içten cevap verme olasılığını artırmaktadır (Shaughnessy, Zechmeister ve Zechmeister, 2016). Görüşmeler katılımcıların onayı ile ses kaydına alınmıştır. Görüşmeler yaklaşık 40-45 dakika sürmüştür.

3.4.5 Nitel Verilerin Analizi

Bu araştırmanın nitel kısmındaki veriler analiz edilirken içerik analizi tekniği kullanılmıştır. İçerik analizi tekniği, çeşitli çalışmalarında yaygın olarak kullanılan oldukça esnek bir araştırma tekniğidir. Bu teknik; nitel, nicel ve bazen karma araştırma yöntemlerinde uygulanır. Bulguları oluşturmak ve bunları bağlama oturtmak için çeşitli analitik teknikler kullanır (White ve Marsh, 2006). Veriler NVivo ve SPSS programları kullanılarak analiz edilmiştir.



Şekil 10. Nitel verilerin analiz aşamaları: Creswell ve Creswell (2017)'den uyarlanmıştır.

Şekil 10'da görüldüğü üzere araştırmanın nitel verilerinin analizi Creswell ve Creswell (2017)'nin nitel verilerin analizi için önerdiği aşamalar dikkate alınarak gerçekleştirmiştir. İlk olarak veriler analiz edilemeden önce ses kayıtları dikte kullanımı yardımıyla bilgisayara aktarılmıştır. 2. Aşamada veriler gözden geçirilmiş ve sonra detaylı bir şekilde okunmuştur. 3. Aşamada ise kodlamalara geçilmiştir. Kodlamalarının bitiminin ardından 4 aşamada kategori ve temalar oluşturulmuştur. Son aşamada ise temalar ve kategoriler genel olarak gözden geçirilmiş ve örnek görüşlere yer verilmiştir.

3.4.6 Nitel Araştırmada Geçerlilik ve Güvenilirlik

Nicel araştırmalardaki kadar yaygın olarak kullanılsada nitel araştırmalarda da geçerlilik ve güvenilirliğin sağlanacağı yöntemler bulunmaktadır (Karagöz, 2017). Nitel araştırmalarda nicel araştırmalardaki gibi sayısal yöntemler yoktur bunun yerine

geçerlilik ve güvenilirlik ile ilgili birtakım önlemler alınmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Bu araştırmanın iç geçerliliğine, dış geçerliliğine, iç güvenilirliğine ve dış güvenilirliğine ilişkin bilgiler açıklanmıştır.

İç Geçerlilik: İç geçerlilikte araştırmacının veri toplama sürecinden verilerin yorumlanmasındaki sürece kadar tutarlı olması beklenmektedir. Ayrıca araştırma sonuçlarının gerçeği yansıtmayı yansıtmadığını saptaması da önemlidir (Karagöz, 2017). İç geçerlilik, nitel araştırmanın önemli bir gücüdür. Bu tür araştırmalarda, ilgi fenomenine dahil olanların bakış açılarını anlamak, insan davranışının karmaşıklığını bağlamsal bir çerçevede ortaya çıkarmak ve neler olduğuna dair bütüncül bir yorum sunmak önemlidir (Merriam ve Tisdell, 2015). Çalışma grubuna katılan 3 katılımcıya araştırma sonuçları incelenmiş ve yorumlanması istenmiştir. Katılımcılar ortaya çıkaran sonuçları doğrulamıştır.

Dış Geçerlilik: Dış geçerlilik de araştırmanın bulgularının, benzer ortam, olay ve gruplara aktırılabilir ve genellenebilir olmasını içerir. Nitel araştırmada genellemelerde belirli sistematik kurallar yoktur. Deyimlere veya örneklere yer verilmektedir (Karagöz, 2017). Bu araştırmada her bir temanın oluşturduğu kategorilere ilişkin doğrudan alıntılara yer verilmiştir.

İç Güvenilirlik: İç güvenilirlik diğer araştırmacılarında aynı veriyi kullanarak aynı sonuca ulaşması varsayımıdır (Karagöz, 2017). Araştırmanın nitel aşamasında veri analizi yapılırken Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında doktora eğitimini sürdüren ve nitel araştırma deneyimi olan başka bir araştırmacıdan da verileri kodlaması istenmiştir. Hem yazıya dökülmüş transkriptler hem de oluşturulan tema ve kategorilerin tablosu verilmiştir. Miles ve Huberman (1994)'ün nitel araştırmada güvenilirlik için önerdiği Görüş Birliği / (Görüş Ayrılığı + Görüş Birliği) formülü kullanılmıştır. Görüş birliğinin en az %80 olması beklenmektedir. Bu araştırmanın nitel aşamasında genel görüş birliği %89 bulunmuştur. Ayrıca 1. Soru için %91, 2. Soru için %88 ve 3. Soru için %86 bulunmuştur.

Dış Güvenilirlik: Dış güvenilirlik araştırmacının objektifliği veya bir araştırmanın bulgularının araştırmacının önyargısı, motivasyonu veya ilgisi tarafından değil, yanıtlayanlar tarafından şekillendirilme derecesi ifade eder (Amankwaa, 2016). Araştırmacının tarafsız olduğu varsayılmaktadır. Ayrıca çalışmanın her aşaması tez

danışmanı olan öğretim üyesinin kontrolünden geçmiştir. Ayrıca uygulama yapılmadan önce, veri analizi öncesinde ve sonrasında tez izleme komitesindeki öğretim üyelerinin de görüş ve önerileri dikkate alınmıştır.

3.4.7 Araştırmacının Rolü

Nitel araştırma sürecinde araştırmacının sahip olduğu bilgi, yeterlilik ve deneyim önemlidir (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Ayrıca araştırmacı katılımcıların bilgilerini gizli tutmak, zihinsel ve duygusal strese maruz kalmasına yol açmamak, araştırmanın amacını eksiksiz olarak bildirmekle yükümlüdür (Shaughnessy, Zechmeister ve Zechmeister, 2016). Araştırmacı doktora öğrenimi sürecinde hem Bilimsel Araştırma Teknikleri ve Yayın Etiği hem de Nitel Araştırma Yöntemleri dersi almıştır. Çalışmanın her aşamasında tez danışmanı olan öğretim üyesinin geri bildirimleri eşliğinde ilerlemiştir.

BÖLÜM 4

4 BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın nitel ve nicel aşamalarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. İlk olarak nicel aşamada üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının cinsiyet, interneti aktif kullanmaya başlama yaşı, uyku düzeni, fiziksel aktivite ve beslenme düzeni değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Ardından İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu ve Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği 30 alt boyutları arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Son aşamada ise Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu ve Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği 30'un internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcı etkisine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Nitel aşamada ise alan uzmanlarıyla görüşmeler yapılmıştır. Alan uzmanlarının internet bağımlılığının etkileri, dürtüsellik ve yaşantısal kaçınmanın internet bağımlılığı üzerindeki etkilerine ilişkin görüşlerine yer verilmiştir.

4.1 Nicel Bulgular

Tablo 19. İnternet Bağımlılığının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklaşmasına İlişkin T-testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p	d
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Kadın	632	48.66	12.17	.107	.915	.000
	Erkek	281	48.57	12.06			

%95 Güven aralığı (-1.61622/1.80180), $p > .05$

Tablo 19'da görüldüğü üzere kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Kadın katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puan ortalamasının ($\bar{X}=48.66$), erkek katılımcıların aldığı puan ortalamasından ($\bar{X}=48.57$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 20. İnternet Bağımlılığının İnterneti Aktif Olarak Kullanmaya Başlama Yaşı Değişkenine Göre Farklaşmasına İlişkin T-testi Sonuçları

Ölçek	İnterneti aktif olarak kullanmaya başlama yaşı	N	\bar{X}	Ss	t	p	d
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	12 yaş altı	324	50.53	12.39	3.517	.000***	.024
	12 yaş ve üstü	589	47.59	11.87			

*** $P < .001$, %95 güven aralığı (1.29706/4.57220)

Tablo 20’de görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları interneti aktif olarak kullanmaya başlama yaşı değişeni göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p<001$). İnterneti aktif olarak 12 yaşından önce kullanmaya başlayan katılımcıların internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puan ortalaması ($\bar{X}=50.53$), interneti aktif olarak 12 yaşından sonra kullanmaya başlayan katılımcıların puan ortalamasından ($\bar{X}=47.59$) anlamlı şekilde düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 21. İnternet Bağımlılığının, Uyku Düzeni Değişkenine Göre N, \bar{X} ve SS Değerleri

Ölçek	Uyku Düzeni	N	\bar{X}	Ss
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Evet	408	53.58	11.71
	Bazen	381	46.50	10.85
	Hayır	124	38.94	9.19
	Toplam	913	48.64	12.13

Tablo 21’de görüldüğü üzere İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden en yüksek puan ortalamasını internet kullanımının uyku düzenini etkidiğini düşünen öğrenciler almıştır ($\bar{X}=53.88$). Bunu sırasıyla bazen etkilediğini düşünen öğrenciler ($\bar{X}=46.50$) ve etkilemediğini düşünen öğrenciler ($\bar{X}=38.94$) takip etmektedir.

Tablo 22. İnternet Bağımlılığının, Uyku Düzeni Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Welch Testi Sonuçları

Welch Testi				
F	SD1	SD2	P	Fark (Tamhane’s T2)
109.822	2	374.471	.000***	Tüm Gruplar

$P<.001$ ***

Tablo 22 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin uyku düzeni değişkenine göre İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p<.001$). Levene's testi sonuçlarına bakıldığında varyansların homojen dağılmadığı görülmektedir ($p<.001$). Varyanslar homojen dağılmadığı durumlarda karşılaştırma yapmak için Welch Testi kullanılmaktadır (Lu ve Yuan, 2010). Welch Testi sonuçları incelenmiş farklılığın anlamlı olduğu saptanmıştır ($F(374.471) = 109.822$,

$p<.001$). Varyanslar homojen dağılmadığı için farklılığın kaynağını belirlemek için Tamhane's T2 Testi yapılmıştır. İnternet kullanımının uyku düzenine etki ettiğini düşünenlerin İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puan ortalaması bazen etki ettiğini düşünen ve etki etmediğini düşünen öğrencilerin aldıkları puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ayrıca internet kullanımının uyku düzenine bazen etki ettiğini düşünen öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puan ortalaması etki etmediğini düşünen öğrencilerin puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 23. İnternet Bağımlılığının Fiziksel Aktivite Değişkenine Göre N, \bar{X} ve SS Değerleri

Ölçek	Fiziksel Aktivite	N	\bar{X}	ss
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Evet	189	54.18	12.10
	Bazen	289	50.69	11.53
	Hayır	435	44.86	11.28
	Toplam	913	48.64	12.13

Tablo 23'de görüldüğü üzere İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden en yüksek puan ortalamasını internet kullanıcılarının fiziksel aktivitelerini etkilediğini düşünen öğrenciler almıştır ($\bar{X}=54.18$). Bunu sırasıyla bazen etkilediğini düşünen öğrenciler ($\bar{X}=50.69$) ve etkilemediğini düşünen öğrenciler ($\bar{X}=44.86$) takip etmektedir.

Tablo 24. İnternet Bağımlılığının Fiziksel Aktivite Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

	KT	SD	ANOVA				η^2	Fark (Tukey)
			KO	F	p			
Gruplar içi	13237.838	2	6618.919	49.723	.000***	.099	Tüm Gruplar	
Gruplar arası	121136.326	910	133.117					
Toplam	134374.164	912						

$P<.001$ ***

Tablo 24 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin internet kullanımının fiziksel aktiviteni etkilenmesi değişkenine göre İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p<.001$). Varyanslar homojen dağıldığı

için farklılığın kaynağını belirlemek için Tukey testi yapılmıştır. İnternet kullanımının fiziksel aktivitelerini etkilediğini düşünen öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalaması bazen etki ettiğini düşünen ve etki etmediğini düşünenlerin puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ayrıca internet kullanımının fiziksel aktivitelerine bazen etki ettiğini düşünen öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puan ortalaması etkilemediğini düşünen öğrencilerin puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 25. İnternet Bağımlılığının, Beslenme Düzeni Değişkenine Göre N, \bar{X} ve SS Değerleri

Ölçek	Beslenme Düzeni	N	\bar{X}	Ss
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Evet	88	56.01	12.75
	Bazen	291	51.58	11.65
	Hayır	534	45.82	11.40
	Toplam	913	48.64	12.13

Tablo 25’de görüldüğü üzere en yüksek puan ortalamasını internet kullanımlarının beslenme düzenini etkilediğini düşünen öğrenciler almıştır ($\bar{X}=56.01$). Bunu sırasıyla bazen etkilediğini düşünen öğrenciler ($\bar{X}=51.58$) ve etkilemediğini düşünen öğrenciler ($\bar{X}=45.82$) takip etmektedir.

Tablo 26. İnternet Bağımlılığının, Beslenme Düzeninin Etkilenmesi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Anova Sonuçları

	KT	SD	ANOVA				Fark (Tukey)
			KO	F	p	η^2	
Gruplar içi	11555.919	2	5777.959	42.811	.000***	.086	Tüm gruplar
Gruplar arası	122818.246	910	134.965				
Toplam	134374.164	912					

*** p< .001

Tablo 26 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin beslenme düzeni değişkenine göre İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır (p<001). Varyanslar homojen dağıldığı için farklılığın kaynağını belirlemek için Tukey testi yapılmıştır. İnternet kullanımının beslenme düzenine etki ettiğini düşünen öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puan ortalaması bazen etki ettiğini düşünen ve etki etmediğini düşünen öğrencilerin puan ortalamasından

anlamli düzeyde daha yuaksektir. Ayrica internet kullanımının beslenme duzenine bazen etki ettigini dusunen ogrencilerin internet bagimlilik olceginden aldiklari puan ortalamasi etki etmediğini dusunen ogrencilerin puan ortalamasından anlamli düzeyde daha yuaksektir.

Tablo 27. Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.İnternet Bağımlılığı	-	.272**	.332**	.381**	.211**	-.030	.201**	.413**	-.008	-.210**
2. Plan Yapamama		-	.247**	.485**	.185**	-.163**	-.023	.329**	.165**	-.334**
3.Motor			-	.564**	.256**	-.012	.128**	.339**	-.042	-.085*
4.Dikkat				-	.258**	-.014	.101*	.416**	.008	-.258**
5. Baskılama					-	.097**	.261**	.292**	.126**	-.055
6. Davranışsal Kaçınma						-	.297**	.157**	.418**	.083*
7. Sıkıntidan Hoşlanmama							-	.200**	.416**	-.039
8. Erteleme								-	.084*	-.300**
9. Dikkat Dağıtma									-	.203**
10. Sıkıntıya Katlanma										-

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

Tablo 27’de görüldüğü üzere İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu alt boyutları plan yapamama ($r=.272$, $p<.001$), motor ($r=.332$, $p<.001$), dikkat ($r=.381$, $p<.001$) arasında pozitif ilişki bulunmuştur. İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile ÇBYKÖ-30 alt boyutları baskılama ($r=.211$, $p<.001$), sıkıntidan hoşlanmama ($r=.201$, $p<.001$), erteleme ($r=.413$, $p<.001$) arasında pozitif ilişki bulurken, sıkıntıya katlanma alt boyutlu ($r=-.210$, $p<.001$) arasında ise negatif ilişki bulunmuştur. Ayrıca İnternet Bağımlılığı Ölçeğiyle davranışsal kaçınma ($r=-.030$, $p>.05$) ve dikkat dağıtma ($r=-.008$, $p>.05$) alt boyutları arasında anlamli bir ilişki bulunamamıştır.

Tablo 28. İnternet Bağımlılığının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Sonuçları

Model		B	SE	β	t	p	Tolerans	VIF
1	sabit	25.304	1.810		13.978	.000		
	Plan Yapamama	.578	.165	.121	3.500	.000***	.764	1.309
	Motor	.832	.172	.177	4.852	.000***	.681	1.468
	Dikkat	.991	.180	.223	5.509	.000***	.555	1.801
Model 1: R ² = .176,								
2	sabit	22.554	2.876		7.842	.000		
	Plan Yapamama	.342	.165	.071	2.074	.038*	.695	1.438
	Motor	.601	.167	.128	3.598	.000***	.651	1.535
	Dikkat	.627	.176	.141	3.560	.000***	.526	1.901
	Baskılama	.049	.061	.025	.805	.421	.834	1.199
	Sıkıntidan Hoşlanmama	.201	.052	.116	3.829	.000***	.899	1.112
	Erteleme	.470	.067	.238	7.022	.000***	.715	1.399
	Sıkıntıya Katlanma	-.124	.063	-.062	-1.969	.049*	.834	1.200
	Model 2 R ² = .255 R ² değişimi: .079							

Durbin-Watson:1.888, ***p<.001, **p<.01, *p<.05

Model 1: R=.420, R²= .176, ΔR^2 = .174, $F_{(3-909)} = 64.866$, p<.001 R² değişimi : .176

Model 2: R= .505 R²= .255 ΔR^2 = .250 $F_{(7-905)} = 44.364$, p<.001 R² değişimi: .079

Regresyon analizine geçilmeden önce regresyon analizi varsayımların sağlanması gerekmektedir. İlk olarak değişkenler arasında oto-korelasyon olup olmadığına bakılmıştır. Değişkenler arasında oto-korelasyon olmaması için Durbin-Watson değerinin 1 ile 3 arasında olması gereklidir. Ayrıca 2'ye yakın bir değer olması beklenmektedir (Mayers, 2013). Bu çalışmada Durbin-Watson değeri 1.888 olarak bulunmuştur. Regresyon analizi için başka bir şart ise çoklu bağlantı probleminin olmaması için Tolerans ve VIF değerlerinin istenilen aralıkla olmasıdır (Gaur ve Gaur, 2006). Tolerans değeri .20'den büyük olmalıdır (Cleophas ve Zwinderman, 2015). Bu çalışmada ilgili tüm değişkenlerin tolerans değeri .20'den büyüktür. VIF değerinin ise 5'den küçük olması idealdir (Denis, 2019). Bu çalışmadaki değişkenlerin tamamının VIF değerleri 5'den küçüktür. Bu durumda bu çalışmada regresyon analiz için gerekli şartlar sağlanmıştır.

Hiyerarşik regresyon analizinde sırasıyla hangi değişkenlerin modele konulacağına karar verilmesi de önemlidir. Hiyerarşik regresyon analizinde değişkenlerin eklenme sırası ile ilgili çeşitli görüşler bulunmaktadır (Petrocelli, 2003). Bu görüşlerden biri değişkenlerin eklenme sırasına karar verilirken kuramsal olarak daha önemli olma durumunu değerlendirilmesidir (Jeong ve Jung, 2016; Lewis, 2007). Bağımsız

değişkenler modele eklenirken kuramsal olarak önemli olma sırası dikkate alınmıştır. İlgili araştırmalar ve internet bağımlılığı ile ilişkisi dikkate alındığında dürtüsellik kavramının daha önemli olduğu düşünüldüğü için ilk olarak Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu alt boyutları modele eklenmiştir. İkinci olarak ise dürtüsellığe göre daha sınırlı biçimde araştırılan yaşantısal kaçınmanın etkisini dahil etmek için ÇBYKÖ-30'un alt boyutları modele eklenmiştir.

Tablo 28'de görüldüğü üzere analiz 2 aşamada tamamlanmıştır. 1. aşamada Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu alt boyutları plan yapamama, motor ve dikkat modele eklenmiştir. 2. aşamada ise Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30 alt boyutları baskılma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme ve sıkıntıya katlanma modele eklenmiş ve .079'luk bir artışla R^2 .255 olarak artmıştır. 2. aşamada bağımlı değişken anlamlı düzeyde yordamaktadır ($R = .505$, $R^2 = .255$, $\Delta R^2 = .250$, $F_{(7-905)} = 44.364$, $p < .001$). İlgili beta değerlerine bakıldığında en güçlü yordayıcı değişken erteleme alt boyutudur ($\beta = .238$, $p < .001$). Bunu sırasıyla dikkat alt boyutu ($\beta = .141$, $p < .001$), motor alt boyutu ($\beta = .128$, $p < .001$), sıkıntıdan hoşlanmama alt boyutu ($\beta = .116$, $p < .001$) plan yapamama alt boyutu ($\beta = .071$, $p < .05$), ve sıkıntıya katlanma alt boyutu ($\beta = -.062$, $p < .05$) takip etmektedir. Baskılama alt boyutu ise anlamlı bir yordayıcı değildir ($\beta = .025$, $p > .05$). Ayrıca bağımlı değişkene ilişkin toplam varyansın yaklaşık %25'i açıklanmaktadır.

4.2 Nitel Bulgular

Tablo 29. İnternet Bağımlılığının Etkileri Hakkında Alan Uzmanlarının Görüşlerine İlişkin Kategori ve Temalar

Temalar	Kategoriler	f	%
Fizyolojik Etkileri	Bedensel Sağlık Sorunları	4	%26.7
	Beslenme	8	%53.3
	Fiziksel Aktivite	3	%20
	Uyku	8	%53.3
Psikolojik Semptomlar	Anksiyete	2	%13.3
	Depresyon	5	%33.3
	Stres	2	%13.3
Sosyal Yaşama Etkileri	Sosyal İzolasyon	5	%33.3
	Çatışma Yaşama ve Tartışma	8	%53.3
Eğitim Yaşamına Etkileri	Akademik Başarının Düşmesi	5	%33.3
	Devamsızlık Yapma	3	%20

Tablo 29’da görüldüğü üzere, internet bağımlılığının etkileri hakkında alan uzmanlarının görüşleri incelendiğinde Fizyolojik Etkileri, Psikolojik Semptomlar, Sosyal Yaşama Etkileri ve Eğitim Yaşamına Etkileri olarak 4 tema belirlenmiştir. Fizyolojik Etkileri Temasında: Bedensel Sağlık Sorunları, Beslenme, Fiziksel Aktivite ve Uyku olmak üzere 4 kategori belirlenmiştir. Psikolojik Semptomlar Temasında: Anksiyete, Depresyon ve Stres olarak 3 kategori belirlenmiştir. Sosyal Yaşama Etkileri Temasında: Çatışma Yaşama ve Sosyal İzolasyon olmak üzere 2 kategori belirlenmiştir. Eğitim Yaşamına Etkileri Temasında ise Akademik Başarının Düşmesi ve Devamsızlık Yapma olmak üzere 2 kategori belirlenmiştir.

Aşağıdaki metinlerde internet bağımlılığının bedensel sağlık sorunları üzerindeki etkisine ilişkin alan uzmanlarının görüşlerinden bazıları yer almaktadır.

“Uzun süreler o bilgisayarın başında vakit geçirdiği için bazen eğer ciddi boyuttaysa bağımlılık fiziksel zararı da çok oluyor beslenme düzeni bozulabiliyor. Fiziksel postür eklem rahatsızlıkları ağrılar gözle ilgili problemler sürekli ekrana bakma nedeniyle birçok durumda boyutta zararı olabilen bir durum. O yüzden fark edilip tedavi edilmesi için yönlendirilmesi önemli bu kişilerin. Altta başka şeylerde çok eşlik ediyor.

Ek psikopatolojiler başka rahatsızlıklar, müdahale edilmesi gereken durumlar olabiliyor. (K10)''

''Biliyorsunuz internet bağımlılığında semptomlar çok ön planda oluyor boyun ağrıları, sırt ağrıları, genel kas spazmları gözlerde kızarıklık ve görme bozuklukları, el kol uyuşmaları.'' (K3)

Aşağıdaki metinlerde internet bağımlılığının fiziksel aktivite üzerindeki etkisine ilişkin alan uzmanlarının görüşlerinden bazıları yer almaktadır.

''Genelde bağımlıların geceleri ayakta olup gündüzleri uyuduğunu görüyoruz.Bunun dışında spor yapmada hantallaşmanın olduğunu görüyoruz. Spor yapmadıklarını obezitenin arttığını görüyoruz.'' (K6)

''Kişide tabii hareketsiz yaşamın getirdiği kişinin fiziksel görünümü ile ilgili problemler, fiziksel sıkıntılarıyla ilgili oluşabiliyor.'' (K2)

Aşağıdaki metinlerde internet bağımlılığının beslenme düzeni üzerindeki etkisine ilişkin alan uzmanlarının görüşlerinden bazıları yer almaktadır.

''İnternet bağımlılığının.....Fiziksel olarak baktığımızda işte yemede problemler oluşmaya başlıyor. Fastfooda yönelim başlıyor'' (K6)

''İnternet Bağımlılığının...Fiziksel olarak önemli bir boyutu insanlarda kilo artışı beslenme düzensizliği meydana getirebilir.'' (K8)

Aşağıdaki metinlerde internet bağımlılığının uyku düzeni üzerindeki etkisine ilişkin alan uzmanlarının görüşlerinden bazıları yer almaktadır.

''Çünkü ekranla o kadar iç içe ve muhatap ki uyku düzeni de bundan haliyle etkileniyor. En büyük sıkıntılardan bir tanesi çocukların uyku sürelerinden dahi kısıtlamalara gitmeler diye düşünüyorum. Yani orada internet bağımlılığından bahsettiğimizde kontrolsüz bir şekilde kendini durduramadan internetle haşır neşir olması sürekli vakit geçirmesini anlıyoruz.'' (K1).

''Yine ekrandaki sürenin artmasına bağlı olarak bireyin yalnızlaşması sosyal ilişkilerinden kopması öğrencilerim adına söylüyorum mesela uyku düzeni bozuluyor gece çok geç saatlerde yatıyor sabah kalkamıyor.'' (K5)

Aşağıdaki metinlerde internet bağımlılığının depresyon üzerindeki etkisine ilişkin alan uzmanlarının görüşlerinden bazıları yer almaktadır.

‘‘İnternet bağımlılığının insanları çok hızlı tüketime alıştırdığını düşünüyorum. Bu hızlı tüketim de beraberinde uzun vadede insanların haz alma duygusu azalmaya başladıkça veya bundan keyif almamaya başladıkça başta depresyon olmak üzere çeşitli psikolojik rahatsızlıkları ortaya çıkaracağını düşünüyorum. ‘’(K11)

‘‘İnternet bağımlılığı diğer tüm bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin uzun dönemdeki işlevselliğini bozabilir. Uzun dönem depresif belirtilere yol açabilir.’’ (K13)

Aşağıdaki metinlerde alan uzmanlarının internet bağımlılığının anksiyete üzerindeki etkisine ilişkin görüşlerinden bazıları yer almaktadır.

‘‘İnternet bağımlılığının, internetin fazla kullanılmasının kişilerin kaygı düzeylerinin arttırdığı.... görülmektedir.’’ (K15)

‘‘İnternet bağımlılığında kişi yoğun kullanımından ötürü yapması gerekli işleri yapamadıkları için endişe edebiliyorlar. Aksayan işlerine yönelik endişeye gark olabiliyorlar.’’ (K1)

Aşağıdaki metinlerde, internet bağımlılığının stres üzerindeki etkisine ilişkin alan uzmanlarının görüşlerinden bazıları yer almaktadır.

‘‘İnternete bağlanamamak, internete erişememek de bireylerde yoğun stres kaynağı oluşturabiliyor. Nasıl ki çikolataya bağlı kişiler çikolata bulamadıklarında stres yaşıyorlarsa internet bağımlısı kişilerde internete ulaşamayınca stres belirtileri gösteriyorlar.’’ (K1)

‘‘İnternet bağımlılığı günlük hayatımızdaki sorumluluklarımızı ertelememize sebep olduğu için bu bireyde stresle sonuçlandırabilir.’’ (K8)

Aşağıdaki metinlerde, internet bağımlılığının çatışma yaşama üzerindeki etkisine ilişkin alan uzmanlarının görüşlerinden bazıları yer almaktadır.

‘‘Gençlerde gözlemediğim ciddi anlamda bir gözle görülür bir gerginlik anı çıkışlar kendini ifade etmedeki sıkıntılar arkadaşlarıyla iletişimlerinde genelde çatışmaya yönelik kendini anlatmada belki duygularının farkına varmadaki sıkıntılar. Hani birçok etkisi var ama benim çalıştığım çocuklarda gözlemediğim olgular bunlar ‘‘ (K5)

‘‘İnternet bağımlılığı etkileri bahsettiğim gibi kişiyi kalmayıp yuvaların yıkılmasına sebep olan özellikle maddi manevi krizlere sokan diğer bağımlılıklarla iç içe geçmiş bir bağımlılık olduğunu düşünüyorum. ‘‘ (K9)

Aşağıdaki metinlerde, internet bağımlılığının sosyal izolasyon üzerindeki etkisine ilişkin alan uzmanlarının görüşlerinden bazıları yer almaktadır.

‘‘Bizi sosyal hayattan uzaklaştırarak teknoloji bağımlısı hale getirmesi konumunda internet bağımlılığını düşünüyoruz. ‘‘ (K12)

‘‘Aile ilişkileri zarar görebiliyor, yalnızlık duygusu internet bağımlılığı yaşayan gençlerimizde bireylerde yalnızlık duygusu çok fazla yaşıyor ve gerçek ilişkilere ihtiyaç duyulmamasından kaynaklı sıkıntılar yaşıyor. ‘‘ (K2)

Aşağıdaki metinlerde, internet bağımlılığının akademik başarı üzerindeki etkisine ilişkin alan uzmanlarının görüşlerinden bazıları yer almaktadır.

‘‘Okul başarısının çok daha düşmesine zaten düşük, okulda bir doyum alamıyor akademik anlamda internete oyuna sarılıyor. Bu okul başarısını iyiye değil daha da kötüye götürebiliyor. ‘‘ (K7)

‘‘İnternet bağımlılığının etkileri...Daha detaylı söyleyecek olursak işte akademik başarıda düşme okulda çok ciddi zaman harcıyor kişiler internetle uğraştıkları süre içerisinde. ‘‘ (K10)

Aşağıdaki metinlerde, internet bağımlılığının okula devamsızlık yapma üzerindeki etkisine ilişkin alan uzmanlarının görüşlerinden bazıları yer almaktadır.

‘‘ Yine ekrandaki sürenin artmasına bağlı olarak ...okulla ilgili sorumluluk yerine getirilmesi ile ilgili sıkıntı var devamsızlık artıyor akademik başarı düşüyor motivasyon düşüyor. ‘‘(K5)

‘‘Ya da okul hayatında birtakım sıkıntılar olabilir yani okul hayatında bunlar ne olabilir? Devamsızlık olabilir ya da okulda önceki akademik durumuna göre bir düşüş görülebilir.’’ (K8)

Tablo 30. Dürtüsellğin İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Etkisine İlişkin Alan Uzmanlarının Görüşlerine İlişkin Kategoriler ve Temalar

Tema	Kategoriler	f	%
Otokontrol Zayıflığı	Motor Dürtüsellik	5	%33.3
	Plan Yapamama	3	%20
Sansasyonel Yönelim	Haz Arayışı	7	%46.7
	Heyecan Arayışı	3	%20
	Yenilik Arayışı	2	%13.3
Yatkınlık	Riske Girme	8	%53.3
	Aşırı Kullanım	2	%13.3

Tablo 30’da görüldüğü üzere dürtüsellğin internet bağımlılığı üzerindeki etkileri hakkında alan uzmanların görüşleri incelendiğinde 3 tema ortaya çıkmıştır. Bu temalar Otokontrol Zayıflığı, Sansasyonel Yönelim ve Yatkınlıktır. Otokontrol Zayıflığı Teması: Motor Dürtüsellik, Plan Yapamama kategorilerini içermektedir. Sansasyonel Yönelim Teması ise Haz Arayışı, Heyecan Arayışı ve Yenilik Arayışını içermektedir. Yatkınlık Teması ise Riske Girme ve Aşırı Kullanım kategorilerini içermektedir.

Aşağıdaki metinlerde, motor dürtüsellğin internet bağımlılığı üzerindeki etkisine ilişkin alan uzmanlarının görüşlerinden bazıları yer almaktadır.

‘‘Sürekli telefon ekranına bakmak o davranışı kontrol edememek aslında dürtüsellik olarak aklıma geliyor. Bağımlılığın tanımında da var sosyal mesleki eğitimsel boyutta sorun yaşamasına rağmen o davranışı hala devam ettirmek. Bunun dürtüsellikle alakalı olduğunu düşünüyorum.’’ (K6)

‘‘Bilgi vardır ama eylemin sonucunu düşünmek için asla bu bilgiyi kullanmazlar. Aslında normalde konuşsanız o tepkinin orada verilmeyeceğini bilirler. Ama iş davranışa geldiğinde orada o tepki mutlaka verilir, tepkilerini baskılayamazlar. Kendilerini kontrol edemeyip o hazla daha çok yöneldikleri için internet bağımlılığı açısından riskleri böyle değerlendirilebilir. Ayrıca bağımlılık da dürtüsel bozukluğu arttırır çok iç içedir.’’ (K3).

Aşağıdaki metinlerde, plan yapamamanın internet bağımlılığı üzerindeki etkisine ilişkin alan uzmanlarının görüşlerinden bazıları yer almaktadır.

‘‘Şöyle bir durum var internete alışan birey kendi kafasında kendi hayatına dair planlarını yapamama, yaptığı planları yürütememe gibi bir sıkıntı gözlemliyoruz. Yani dürtüsellik internet bağımlılığı bağlantılı olabilir.’’ (K2)

‘‘İnternet bağımlılığında bana göre hani bireyin kendisini kontrol etmesi konusunda bir sıkıntı var. Yani amacını belirleme konusunda planlama yapma konusunda işte ekran başında geçirdiği süreyi kontrol edebilme konusunda sıkıntısı var. Belki dürtüsellikle oradan bağlantısı olabilir. Karakter olarak baktığımızda yine dediğim gibi planlama yapma amaç belirleme kontrol sağlamadaki düşüklük belki geride kalmışlık eksiklik diyelim bunlar belki dürtüsellik de tetiklenerek internet bağımlılığına yönlendiriyor olabilir gençleri diye düşünüyorum.’’ (K5)

Aşağıdaki metinlerde, haz arayışının internet bağımlılığı üzerindeki etkisine ilişkin alan uzmanlarının görüşlerinden bazıları yer almaktadır.

‘‘İnternet bağımlılığı noktasında dürtüsel ilişkilendirilebilir. İnternet bağımlılığında devamlı olarak mutlu eden, haz veren noktalara ulaşmanın temelde olduğunu düşünürsek belli internet bağımlılığıyla çalışan uzmanlar dürtüsellığe arka planda dinamik yapıda bakmalarına fayda var.’’ (K4)

‘‘Hızlıca bir haz almak, hızlıca bir bilgiye yanıt olarak davranış patenti göstermek özellikle kişilerin ortak özelliği olduğunu görüyoruz. Özellikle anlık haza karşı koyamayıp aslında zararını bildiği halde. Hem madde kullanımı hem internet bağımlılığı gibi yani bağımlılık yapan durumlarda özellikle, Hepimiz interneti kullanıyoruz ama kimler bağımlı oluyor daha dürtüsel olanlar daha haz odaklı olanların bağımlı olduğunu görüyoruz. Dürtüsellüğün bağımlılıkla böyle bir ilişkisi olabilir.’’ (K9)

Aşağıdaki metinlerde, heyecan arayışı internet bağımlılığı üzerindeki etkisine ilişkin alan uzmanlarının görüşlerinden bazıları yer almaktadır.

Bağımlılık ve dürtüsellik arasındaki ilişkiyi çalışmalarda görüyoruz zaten. Bu ilişki internet bağımlılığı arasında da vardır. Kumar, pornografi siteleri gibi toplum içinde düşünmeden davranılabilecek özgür alanlarda heyecan arayışı içinde olunca bağımlılık artabilir.’’ (K15)

‘‘Ayrıca özellikle genç bireylerin internetin atraksiyonlu dünyası sayesinde heyecan arayışlarını da tatmin ettiği düşünülebilir.’’ (K8)

Aşağıdaki metinlerde, yenilik arayışının internet bağımlılığı üzerindeki etkisine ilişkin alan uzmanlarının görüşlerinden bazıları yer almaktadır.

‘‘Dürtüsellik arttıkça internet bağımlılığı artar. Çünkü şöyle dürtüsel bireyler daha kolay daha çabuk haz alma hazzı ertelememe yenilik arayışı yüksek kişilerdir dolayısıyla internet gibi belki oyun belki internetin getirdiği diğer şeyler burada kısa süreli hazları daha kolay tercih edebilir dürtüsel olan kişiler.’’ (K13)

‘‘Yine belki dürtüsel olan çocuklarda şunu söyleyebilir miyiz yeni şeyler bulmaya hevesliler yani hareketliliğe heyecan var hayatlarında belki internet bu anlamda onları doyuruyor olabilir.’’ (K5)

Aşağıdaki metinlerde riske girmeye yatkınlığın internet bağımlılığı üzerindeki etkisine ilişkin alan uzmanlarının görüşlerinden bazıları yer almaktadır.

‘‘Dürüsellikte kumar ve benzeri şey çok çabuk tetiklenir. Bir anda mesela kumar sitelerinden elindeki kartı bir anda sıfırlayabilir. Mesela 10.000 liralık limiti bir anda götürebilir maddi olarak baktığınız zaman. Veya yine çok tehlikeli sitelere girebilir hem kendisi için suç oluşturabilir. Veya orada yaptığı faaliyetlerle kişiliğine zarar verebilir. Aslında dürtüsellüğün en tehlikeli olduğu yer internet bağımlılığıdır. İkisi birleştiği anda ucu alınamayacak bir şey bu konuda zararları ve etkileri tartışılmaz boyutta olabilir.’’ (K14)

‘‘Bireylerin bağımlılıklara yatkın olduğunu biliyorum kumar gibi riske daha çabuk girebildikleri için internetteki kumar oyunlarına yönelebildiklerini görüyoruz.’’ (K1)

Aşağıdaki metinlerde, aşırı kullanıma yatkınlığın internet bağımlılığı üzerindeki etkisine ilişkin alan uzmanlarının görüşlerinden bazıları yer almaktadır.

‘‘Ayrıca dürtüsel bireylerde zaman kontrolü olmadıkları için internette kaldıkları süreyi de kontrol edememelerinden bağımlılığa daha yatkın bireyler olabiliyor dürtüsel bireyler.’’ (K1)

‘‘Ne kadar dış uyarıcılar da koysanız yani normal bir oyun oynayan çocuğa bilgisayarın yanına ufak bir hatırlatma defterleriyle işte ekran yanına alınan kurallarla aile toplantılarıyla bir şekilde kısıtlamalarını sağlayabiliyoruz. Ama dürtüsel çocuklarda ne yazık ki bu mümkün olmuyor. İşte daha fazla daha fazla hayır benim bitmedi yarım saat daha bir saat daha bunun sonu gelmeyebiliyor. Ne dışsal denetimi ne de içsel denetimi kavrayamayabiliyor bu çocuk. Böyle sorunlar yaşayabiliyoruz dürtüsel bireylerde bağımlılık konusunda ‘‘ (K7)

Tablo 31. Yaşantısal Kaçınmanın İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Etkisine İlişkin Alan Uzmanlarının Görüşlerine İlişkin Kategori ve Temalar

Tema	Kategoriler	f	%	
Kaçış Eğilimi	Baskılama	5	%33.3	
	Erteleme	5	%33.3	
	Haz Yönelimi	5	%33.3	
	Sıkıntıyı Tolere Edememe	5	%33.3	
Kullanım Etkisi	Yönelimi	İnternet Bağımlılığını Artırıcı Etki	3	%20
		İnternet Bağımlılığını Azaltıcı Etki	1	%6.7
		Döngüsel Etki	5	%33.3

Tablo 31’de görüldüğü üzere yaşantısal kaçınmanın internet bağımlılığı üzerindeki etkisiyle ilgili alan uzmanlarının görüşleri incelenmiştir. Görüşler incelendiğinde Kaçış Eğilimi ve Kullanım Yönelimi Etkisi olarak 2 tema belirlenmiştir. Kaçış Eğilimi; Duyguları Baskılama, Erteleme, Haz Yönelimi ve Sıkıntıyı Tolere Edememe kategorilerinden oluşmaktadır. Kullanım Yönelimi Etkisi ise İnternet Bağımlılığını Artırıcı Etki, İnternet Bağımlılığını Azaltıcı Etki ve Döngüsel Etki kategorilerinden oluşmaktadır.

Aşağıdaki metinlerde, baskılamanın internet bağımlılığı üzerindeki etkisine ilişkin alan uzmanlarının görüşlerinden bazıları yer almaktadır.

‘‘Sıkıntı baskılanır, bu çok doğal bir şeydir bağımlılıkta. Birey aklına olumsuz bir şey geldiğinde bununla baş edemeyecek bunu baskılamak için kendi haz duygusuna yönelecek buda internet zaten internete yönelecek. İnkâr da karşımıza şöyle bir şey çıkıyor çocuk ya da birey inkâr ediyor. Ama bağımlılık açısından düşündüğümüzde

elimizde daha net ve somut veri var. Birey bağımlı olduğunu inkar ediyor. Bağımlı olduğunu kabul edip tedaviye yönelse zaten ortadan kalkacak. Ama bence yaşantısal kaçınmanın en önemlisi burada devreye giriyor. Diğerlerini da görüyoruz ama onlar daha soyut kalabiliyor ama inkar daha gündemde. Birey bağımlı olduğunu kabul etmiyor hatta inkar ediyor, düzenli kullandığını ya da kıvamında kullandığını düşünüyor, inkar ediyor.’’(K3)

‘‘Şimdi bu ne anlama geliyor aslında sorunu çözmek anlamına gelmiyor. Sorunları bir yere kadar gücümüzün enerjimizin yettiği yere kadar baskılamak anlamına geliyor. Gücümüzün yetmediği yerde de başka sorunlar bağımlılığın devamı, ailevi ve sosyal ilişkilerde eksiklikler olarak karşımıza çıkıyor. Yaşantısal kaçınma o yüzden bizim etkin bir çözümümüz değil de etkin olamayan bağımlılığımızı sürdüren bir durum olarak değerlendirebiliriz.’’(K9)

Aşağıdaki metinlerde, ertelemenin internet bağımlılığı üzerindeki etkisine ilişkin alan uzmanlarının görüşlerinden bazıları yer almaktadır.

‘‘Yaşantısal kaçınmada eğer birey sorunlu bir evliliği var örnek üzerinden gidecek olursak. Sorunlu evliliğinde kendini rahatlatma sorundan kaçma yani yüzleşip de gerekirse çatışma kavga etme yerine belki de alacak eline telefonu saatlerce telefonuna gömülecek saatlerce telefonuna gömülecek. Kişi o an için sorunu halletmiyor ama büyük bir problem de yaşamıyor ne yapıyor telefonuyla vaktini geçiriyor. İşte bunlar internet bağımlılığı hani kısır döngü gibi aslında bağımlılık varsa yaşantısal kaçınma davranışında sık sık sergileyebiliyor birey ya da sorunlarını yaşantısal kaçınmayla internet bağımlılığı üzerinden kendini rahatlatabiliyor diye düşünüyorum.’’(K7)

‘‘Birey yaşamış olduğu problemleri ya da olumsuz olayları çözmek yerine kendini sosyal medyada internette bulabilir. Diyelim ki günlük hayatında ya da iş hayatında ya da okul hayatında yaşadığı olumsuz bir durumu çözmek oturup problem üzerinde konuşup tartışmak ve problemi çözmek yerine birey kendini o problemde kaçınıyor bir türlü yapmak istemiyor ya da bir türlü yüzleşmek istemiyor kendini sosyal medyada internette bulabilir.’’(K8)

Aşağıdaki metinlerde, haz yöneliminin internet bağımlılığı üzerindeki etkisine ilişkin alan uzmanlarının görüşlerinden bazıları yer almaktadır.

‘‘Yani kaçınıp kısa sürede haz elde etmek için internet bağımlılığı artacaktır bu kişilerde kaçınma davranışının fazla olduğu kişilerde.’’ (K10)

Yani şunu kabul etmemiz gerekiyor internetin sunduğu çok keyifli bir dünya var, internet bir haz kaynağı ev içerisinde sağlıklı iletişimi ailesinden alamayan, olumlu atmosferi yakalayamayan bireyler, sürekli negatif duygulanımla mücadele etmek zorunda kaldıklarında ev içerisinde aslında en rahat ulaşabileceği haz dünyası internet. Bu da bu tarz bireyler de internete kaçışı hızlandırıyor olabilir. (K1)

Aşağıdaki metinlerde, sıkıntıyı tolere edememenin internet bağımlılığı üzerindeki etkisine ilişkin alan uzmanlarının görüşlerinden bazıları yer almaktadır.

‘‘Dördüncü boyutta da bağımlılık geliyor. Bağımlı kullanım bu boyutta sorunlardan kaçmak için o duygularla baş edemediği için internet kullanımının devam ettiğini düşünüyorum ben.Dördüncü boyutta yani bağımlı kullanım boyutunda yaşantısal kaçınma davranışının olduğunu düşünüyorum.’’ (K6)

‘‘Sıkıntıdan hoşlanmama olarak değerlendirirsek bağımlılık sonucu ortaya çıkan sıkıntıyı kabul edemez ya biriyle bu konuda muhatap olduğundan bu konunun gündeme gelmesiyle bu sıkıntıyla baş edemez. Yine tek tuşla kendi dünyasına döner, internete sığınır.’’ (K3).

Aşağıdaki metinlerde, internet bağımlılığını artırıcı etkinin internet bağımlılığı üzerindeki etkisine ilişkin alan uzmanlarının görüşlerinden bazıları yer almaktadır.

‘‘Kaçınma davranışı arttıkça bağımlılık riski de artar artabilir. Haz arama davranışı ile ilişkili yani kişi biraz daha sabredip işte o sıkıntılı duruma dayanabilse o anın huzursuzluğun içinde biraz daha uzun kalabilse riskin daha az olacağını düşünüyorum.’’(K10)

‘‘Bunu da pozitif olarak değerlendiriyorum. Şu şekilde yani yaşantısal kaçınma davranışı yüksek olan bireylerin internet bağımlılığı yüksek olduğu görülmekte diyebiliriz.’’ (K8)

Aşağıdaki metinlerde, internet bağımlılığını azaltıcı etkinin internet bağımlılığı üzerindeki etkisine ilişkin alan uzmanının görüşünden bir kesit yer almaktadır.

‘‘Ben tüm olumsuzluklardan kaçınacağım bana gelen davranışlardan uzaklaşacağım veya sıkıntılı durumdan uzaklaşacağım diye düşünülen bir kaçınma internet bağımlı etkilemez çünkü internetten de kaçınır çünkü büyük zararını oradan geleceğini bilir. Ama amacı sadece sıkıntı veren ortamlar arkadaşlarının iç dünyamın yaşattığını olumsuzluklardan kaçınayım diyorsa internetten de kaçınır o rahat.’’ (K14)

Aşağıdaki metinlerde, döngüsel etkinin internet bağımlılığı üzerindeki etkisine ilişkin alan uzmanlarının görüşlerinden bazıları yer almaktadır.

‘‘Bağımlılıklarda bu artar bazı psikiyatrik bozukluklarda bu artar kişinin uzun süreli yani olumsuz duygu ve düşünceleriyle ortaya çıkar belki ama olumsuz duygu ve düşüncelerinin de pekiştirilmesine yol açar kaçınma. Kısır döngüde önemli bir basamak belki de kısır döngüdeki, duygu ve davranış kısır döngüsüne bakacak olursak, belki de en müdahale edilebilir basamak olarak da düşünülebilir diğer açıdan. Belki şöyle olabilir yani yaşantısal kaçınma ile ilgili daha önce bilimsel bir araştırma yapmadım daha önce bu terimle ilgili ama şöyle düşünüyorum yaşantısal kaçınma kişinin internetten haz alma davranışlarını artırabilir. Yine internetten ya da belli bir durumdan haz almak yaşantısal kaçınmayı pekiştirebilir.’’ (K13)

‘‘Yaşantısal kaçınma davranışına sahip bireyler için internet bağımlılığı hem bir neden hem bir sonuç olabilir. Yani bir insan hoşlanmadığı bir durumdan kaçmak için internete sarılmış olabilir orda bir dünya yaratmış olabilir kendine ya da tam tersi bu bağımlılığında vazgeçmemek için gerçekle yüzleşmek ona sıkıntı verdiği için internette yaşantısal kaçınma olabilir.’’ (K3)

BÖLÜM 5

5 TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, nicel ve nitel araştırma bulguları yapılan araştırmalar ve kuramsal bilgilere dayalı olarak tartışılmıştır. Daha sonra araştırmanın sonuçlarına ve araştırmanın sonuçlarına dayalı olarak önerilere yer verilmiştir.

5.1 Tartışma

5.1.1 İnternet Bağımlılığıyla İlişkili Faktörlerin Tartışılması

Bu araştırmanın nicel aşamasında kadın ve erkek üniversite öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen başka çalışmalarda da kadın ve erkek öğrencilerin internet bağımlılıklarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Balcı ve Gülnar, 2009; Chiu, Hong ve Chiu, 2013; Karimy ve diğ., 2020; Khan, Shabbir ve Rajput, 2017; Yılmazsoy ve Kahraman, 2017). Benzer şekilde başka bir çalışmada da bilgisayar ve öğretim teknolojileri eğitimi bölümünde eğitim gören lisans öğrencilerinin internet bağımlılığının cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır (Filiz, Osman, Dönmez ve Kurt, 2014). Tıp Fakültesi öğrencileri üzerinde yürütülen başka bir çalışmada da internet bağımlılığının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir (Ergin, Uzun ve Bozkurt, 2013). Benzer şekilde Kağnıcı (2020) tarafından ergenler üzerinde yapılan çalışmada da internet bağımlılığının cinsiyete göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Bu araştırma ile benzer olmayan bulgularda mevcuttur. Mo ve diğ. (2020) tarafından yürütülen çalışmada, erkek öğrencilerin internet bağımlılığının olumsuz özelliklerinden daha kolay etkilendikleri belirtilmiştir. Bir başka çalışmada erkek öğrencilerin kadınlara göre internet bağımlısı olma ihtimalinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Yen, Ko, ve diğ., 2009). Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada internet bağımlılığında erkek üniversite öğrencileri kadınlardan daha yüksek puan almışlardır (Akhter, 2013). Öğretmen adayları üzerinde yürütülen başka bir çalışmada da erkeklerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puan ortalaması kadınlardan daha yüksektir (Demirer, Bozoglan ve Sahin, 2013). Üniversite birinci sınıf öğrencileri üzerinde yürütülen başka bir çalışmada da erkek cinsiyetinin internet bağımlılığı konusunda daha fazla risk altında olduğu saptanmıştır (Tsai ve diğ., 2009). Ergenler üzerinde yürütülen benzer çalışmalarda da erkek öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları kız öğrencilerin aldıkları puan

ortalamasından anlamlı düzeyde daha fazladır (Effatpanah ve diğ., 2020; Yılmaz, Şahin, Haseski, İbrahim ve Erol, 2014). Genel popülasyon üzerinde başka bir çalışmada da erkekler kadınlardan daha yüksek internet bağımlılığı puan ortalaması almıştır (Bakken, Wenzel, Götestam, Johansson ve Øren, 2009). Güncel çalışmalara bakıldığında kadınlar sosyal medyaya ilişkin daha yüksek bağımlılık potansiyeline sahipken, erkeklerin ise çevrimiçi oyunda daha yüksek bağımlılık potansiyeline sahip olduğu görülmektedir (Lindenberg, Kindt ve Szász-Janocha, 2020). Bu araştırmada kadın ve erkeklerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlarda anlamlı farklılık çıkmamasının sebebi erkeklerin daha çok yöneldiği belirtilen oyun bağımlılığı veya kadınların daha çok yöneldiği sosyal medya bağımlılığı gibi internet bağımlılığının alt türleri değil internete olan genel bağımlılık düzeyi ele alınmasından kaynaklanabilir. Ayrıca literatüre bakıldığında internet bağımlılığının cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin ortak bir sonuca varılamamasının başka bir sebebi de çalışma gruplarının kültürel farklılıkları ve/veya sosyo-ekonomik düzeyleriyle ilgili farklılık olabilir.

Bu araştırmanın nicel aşamasında interneti aktif olarak 12 yaşından önce kullanmaya başlayan üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puan ortalaması 12 yaşından sonra aktif olarak kullanan öğrencilerin puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada interneti ilk kez 9 yaş ve öncesi kullanan bireyler, 10-12 yaş arası kullanmaya başlayan ve 13 yaş ve sonrası kullanmaya başlayan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksek internet bağımlılığı puan ortalaması almıştır. Ayrıca ilk kez 10-12 yaş arası interneti kullanmamaya başlayan bireylerin 13 yaş ve üzerinde kullanmaya başlayan bireylerden anlamlı şekilde daha yüksek puan ortalaması almışlardır (Orsal, Orsal, Unsal ve Ozalp, 2013). Benzer şekilde Bülbül ve Tunç (2018)'in yürüttükleri çalışmada akıllı telefona erken yaşta sahip olma, dijital ortamda oyun oynama arttıkça telefon ve oyun bağımlılığının da arttığı görülmektedir. Sağlan (2019)'un çalışmasında interneti kullanmaya 10 yaşından önce başlayan bireylerin 10 yaşından sonra başlayan bireylere göre internet bağımlılığında daha yüksek risk faktöründe olduğu saptanmıştır. Ghamari, Mohammadbeigi, Mohammadsalehi ve Hashiani (2011) tarafından yürütülen çalışmada internet bağımlısı olan öğrencilerin ilk kez internet kullanma yaşının, internet bağımlısı olmayan bireylerin kullanma yaşından anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır. İnternet kullanımına başlama yaşının daha düşük olması internet bağımlılığı ile ilişkili bulunmuştur (Chaudhari, Menon, Saldanha, Tewari ve Bhattacharya, 2015; ElSalhy ve

diğ., 2019). Üniversite birinci sınıflar üzerinde yürütülen bir başka çalışmadaysa interneti kullanmaya başlama yaşının internet bağımlılığını negatif olarak yordadığı saptanmıştır (Ni, Yan, Chen ve Liu, 2009). Bireylerin interneti erken yaşta kullanmaya başlaması ileriye yönelik bağımlılık riskini artırabilir (Günay, Öztürk ve Arslantaş, 2018). İlk internet kullanım yaşı ne kadar küçükse, daha şiddetli internet bağımlılığı eğilimi daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Lee, Shin, Cho ve Shin, 2014). Çocukların bilgisayar kullanımı, bilgisayar bağımlılığı sorununa sebep olabilir. Bu nedenle, öğretmenleri, çocukların teknolojileri uygun kullanmalarına karar verirken, bilgisayar bağımlılığı riskinin, çocukların duygusal ve sosyal refahı üzerindeki etkilerinin üzerinde durması önemlidir (Lentz, Seo ve Gruner, 2014). Bu çalışmada Piaget'in gelişim döneminin özellikleri göz önünde bulundurularak 12 yaşın soyut işlemler döneminin başlangıcı olması (Piaget, 2003) sebebiyle sınır olarak "12 yaş" seçilmiştir. Piaget'in teorisine göre 12 yaşından sonra bireyler soyut konular ve varsayımsal durumlar hakkında mantıklı düşünebilirler (Qayumi, 2001). Özellikle 11,12 yaşından sonra ergenlerin mantık yürütme ve düşünme becerilerin artış görülmektedir (Piaget, 2003). İlgili literatür değerlendirildiğinde bu araştırmanın bulguları kuramsal bilgiler ve yapılan çalışmalar ile benzerlik göstermektedir.

Bu araştırmanın nicel aşamasında İnternet Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamalarının, uyku düzenini değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. İnternet kullanımının uyku düzenini etkilediğini düşünen öğrencilerin internet bağımlılığı bazen etkilediğini düşünen ve etkilemediği düşünen katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ayrıca internet kullanımının uyku düzenini bazen etkilediğini düşünen öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları etkilemediği düşünen bireylerden anlamlı biçimde daha yüksektir. Araştırmanın nitel aşamasındaysa internet bağımlılığının fizyolojik etkileri temasında, uyku kategorisi bulunmuştur. Araştırmanın nitel bulguları, nicel bulguları destekler biçimdedir. Bir başka çalışmada da üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile kötü uyku kalitesi arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur (Jahan ve diğ., 2019). Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir başka nitel çalışmadaysa katılımcıların yaklaşık yarısı, gece geç saatlere kadar internete girmeleri nedeniyle uyku düzenlerinin tipik olarak bozulduğunu bildirmiştir (Chou, 2001). Ergenler üzerinde yürütülen bir çalışmada da internet kullanımının uyku düzenini etkilediğini düşünen katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeği puan ortalaması bazen etkilediğini düşünen ve etkilemediğini

düşünen katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksektir (Kağnıcı, 2020). Akıllı telefon bağımlılığı üzerinde yürütülen bir başka çalışmada da akıllı telefonların kullanımının yorgunluk, uyku eksikliği gibi fiziksel etkilerle ilişkilendirilebileceği saptanmıştır (Lapointe, Boudreau-Pinsonneault ve Vaghefi, 2013). İnternet bağımlısı olan bazı bireyler internette vakit geçirmek için uyku saatlerini azaltmaktadırlar (Widyanto, Griffiths ve Brunson, 2011). İnternet bağımlılığı, düşük uyku kalitesi ve azalmış uyku süresi dahil olmak üzere uyku sorunlarına neden olabilir. Güncel kanıtlar internet bağımlılığı ile uyku bozuklukları arasındaki ilişkinin farklı ülkelerde, kültürlerde ve etnik kökenlerde var olduğunu göstermektedir (Alimoradi ve diğ., 2019). Özetle internete güçlü bir şekilde bağımlı olan bireylerin uykuya ilgili problemlerden ve bozukluklarından muztarip olduğu görülmektedir (Kootesh, Raisi ve Ziapour, 2016). Bu araştırmanın bulguları ile literatürün uyumlu olduğu görülmektedir.

Bu araştırmanın nicel aşamasında İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden alınan puan ortalamalarının, beslenme düzenini değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. İnternet kullanımının beslenme düzenini etkilediğini düşünen öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları bazen etkilediğini düşünen ve etkilemediği düşünen katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ayrıca internet kullanımının beslenme düzenini bazen etkilediğini düşünen öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları etkilemediği düşünen bireylerden anlamlı biçimde daha yüksektir. Araştırmanın nitel aşamasında ise internet bağımlılığının beslenme düzenini etkilediğine ilişkin kategori ortaya konulmuştur. Araştırmanın nitel bulgularının nicel bulgularını desteklediği görülmektedir. Her iki bulgu dikkate alındığında internet bağımlılığının bireylerin beslenme düzenini olumsuz bir biçimde etkilediği düşünülmektedir. Benzer bir çalışmada üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanlar ile Riskli Davranışlar Ölçeğinin beslenme alışkanlıkları alt boyutundan aldıkları puanlar arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur (Karaca, 2019). Başka bir çalışmada ise internet kullanımının yemek düzenini aksattığını belirten bireylerin İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları etkilemediği belirtenlerden anlamlı düzeyde daha yüksektir (Doğan, 2013). Başka bir çalışmada ise internet bağımlısı bireyler bağımlı olmayan bireylere göre daha çok fast food tüketmektedir (Bener ve diğ., 2019). Kamran, Afreen ve Ahmed (2018) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmada, bireylerin internet bağımlılığı şiddeti arttıkça kahvaltılı öğününü atladıkları, öğün miktarlarını arttırdıkları,

internet kullanırken atıştırma davranışları daha fazla yediği saptanmıştır. Ayrıca internet bağımlıları arasında daha fazla gazlı içecek, çay ve kahve tüketimi de gözlenmiştir. İnternet bağımlılığı ile başvuran birçok danışanın, yaygın fiziksel sorun olarak zayıf beslenme alışkanlıklarının olduğunu belirtilmiştir. Ayrıca internet bağımlılığıyla ilgili danışma sürecinde öz bakıma öncelik tanındığı ve bireyin beslenme konusunda fiziksel sağlık bilincinden yoksun olabileceği belirtilmiştir (Kuss ve Griffiths, 2014). İlgili çalışmaların bu araştırmanın bulgularını desteklediği görülmektedir.

Bu araştırmanın nicel aşamasında İnternet Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamasının, internet kullanımının fiziksel aktivite yapmayı etkilemesi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. İnternet kullanımının fiziksel aktivite yapmasını etkilediğini düşünen öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları bazen etkilediğini düşünen ve etkilemediği düşünen katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ayrıca internet kullanımının fiziksel aktivite yapmasını bazen etkilediğini düşünen öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları etkilemediği düşünen bireylerden anlamlı biçimde daha yüksektir. Araştırmanın nitel aşamasında ise internet bağımlılığının fiziksel aktivite yapmayı etkilediğine ilişkin kategori ortaya konulmuştur. Araştırmanın nitel aşamasında ortaya çıkan bulguların nicel aşamasında saptanan bulguları desteklediği görülmektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen benzer bir çalışmada fiziksel aktivite yapmayan bireylerin düzenli fiziksel aktivite yapan öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek internet bağımlılığı puanları almışlardır (Khan, Shabbir ve Rajput, 2017). Benzer şekilde üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada spor yapan öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları spor yapmayan öğrencilerin aldıkları puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür (Can ve Tozoğlu, 2019). Bir başka çalışmada internet bağımlısı olmayan bireyler internet bağımlısı bireylere göre daha yüksek fiziksel aktivite yapmaktadır (Bener ve diğ., 2019). Başka bir çalışmada düzenli spor yapan ergenlerin spor yapmayan ergenlere göre Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeğinden anlamlı düzeyde daha düşük puan aldıkları görülmektedir (Hazar, Tekkurşun-Demir, Namlı ve Türkeli, 2017). Kamran, Afreen ve Ahmed (2018) tarafından yürütülen çalışmada, orta ve şiddetli internet bağımlısı olan bireylerin planlı bir fiziksel aktiviteyle daha az meşgul oldukları, normal kullanıcılara göre daha az sıklıkta ve daha kısa süreli aktivite yapmakta olduğu bulunmuştur. Ayrıca egzersizin, merkezi ve otonom sinir sistemlerinin nörobiyolojisini düzenleyerek internet bağımlılığını azaltmada etkili olduğu

düşünülmektedir (Li, Wu, Chen, Liu ve Tang, 2020). Bazı araştırmalarda ise internet bağımlılığıyla fiziksel aktiviteye katılma arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Avşar, 2020; Karimy ve diğ., 2020). İlgili literatür ve yapılan araştırmaların bu araştırmanın bulguları ile aynı doğrultuda olduğu görülmektedir.

Bu araştırmanın nitel aşamasında internet bağımlılığının bedensel sağlık sorunlarına sebep olduğu kategorisine ulaşılmıştır. Benzer şekilde Yang ve diğ. (2019) tarafından kadın üniversite birinci sınıf öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmada internet bağımlılığının kas-iskelet ağrısı riski ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İnternet kullanımının olumsuz etkileri arasında, miyopi ile ilgili sorunlar ağırlı, kuru veya rahatsız gözler gibi görme sorunları belirtilmiştir. Ayrıca gece geç saatlerde kadar internette bulunmanın sonuçlarında omuz, sırt, el ve parmakların ağrısı ve yorgunluk olduğu belirtilmiştir (Chou, 2001). Atoum ve Al-Hattab (2015) tarafından yürütülen bir çalışmada da fiziksel şikayetlerin internet bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Genel olarak değerlendirildiğinde internet bağımlılığının; bağışıklık sisteminin etkinliğinin azalması, zayıf öz bakım, baş ağrısı, görme sorunları, sırt ağrısı ve karpal tünel sendromu gibi bedensel sağlık sorunlarına etki ettiği görülmektedir (Marazziti ve diğ., 2014). Benzer araştırmaların sonuçları bu araştırmanın bulgularını desteklemektedir.

Bu araştırmanın nitel aşamasında internet bağımlılığının bireyler üzerindeki etkilerinde psikolojik semptomlar temasında depresyon, stres ve anksiyete kategorilerine ulaşılmıştır. Li ve diğ. (2015) tarafından yürütülen nitel çalışmada da katılımcıların internet kullanımından sonra üzüntü ve depresyon yaşadıklarını belirttikleri saptanmıştır. Beranuy, Carbonell ve Griffiths (2013) tarafından yürütülen çalışmada çevrimiçi oyun oynayan bireylerin kontrollerini kaybettiklerinde veya oyunun gerektirdiği çatışmaların farkına vardıklarında depresif bir ruh haline girdiklerini, oyun oynamanın kaygı ve stres duyguları ile bağlantılı olduğu belirtilmiştir. Akıllı telefon bağımlılığı hakkında yürütülen başka bir nitel çalışmada akıllı telefon kullanımının artan stres seviyesiyle de ilişkilendirilebileceği belirtilmiştir. Ayrıca bağımlılık potansiyeli olan katılımcılar geçmişte veya şuan depresyon yaşadıklarını bildirmişlerdir (Lapointe, Boudreau-Pinsonneault ve Vaghefi, 2013). Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen başka bir nitel çalışmada da akıllı telefon bağımlılığının etkileriyle ilgili stres ve kaygı kategorileri ortaya çıkmıştır (Afshari, Mirzaei, Kangavari ve Afshari, 2020). Üniversite öğrencileri

üzerinde yürütülen bir çalışmada internet bağımlılığı potansiyeli olan öğrencilerin normal internet kullanıcılarından anlamlı düzeyde daha yüksek depresyon, stres ve anksiyete puanları aldıkları saptanmıştır (Saikia, Das, Barman ve Bharali, 2019). Paradoksal olarak, internetin sürekli kullanımı stres kaynağıdır ve stresin üstesinden gelmek için bireyler interneti kullanırlar (Kuss ve Griffiths, 2014). Ayrıca depresyon genel olarak internetin aşırı kullanımıyla ilişkilendirilmiştir. Depresyonun bağımlılığa neden olup olmadığı veya bağımlı olmanın depresyona neden olup olmadığına ilişkin kanıtlar net değildir ancak araştırmalar iki sendromun birbirini güçlendirerek yüksek oranda ilişkili olduğunu göstermiştir (Young, Yue ve Ying, 2011). Genel olarak değerlendirildiğinde araştırmalar, internetin sık kullanımının anksiyete, depresyon, stres gibi birçok duruma neden olduğunu göstermektedir (Azher ve diğ., 2014). Bu araştırmanın bulgularının benzer çalışmaların bulguları ile örtüştüğü görülmektedir.

Bu araştırmanın nitel aşamasında internet bağımlılığının sosyal yaşama etkileri temasında çatışma yaşama/tartışma ile sosyal izolasyon kategorileri ortaya çıkmıştır. Benzer bir nitel çalışmada internetin kullanıcılar üzerinde; sosyal aktivitenin azaltılması, psikolojik yan etkiler, azalan aile ilişkileri ve soyutlanma deneyimlerinden oluşan bazı temel kavramlar elde edilmiştir. Aynı araştırmadaki bir katılımcı, internet bağımlılığının aile ilişkilerini azalttığını ifade etmiştir (Pashaei, Tavakol ve Fanian, 2009). Karadağ ve Kılıç (2019) tarafından yürütülen nitel bir çalışmada teknoloji bağımlılığının olumsuz sosyal etkilerinin olduğu ve öğrencileri dış dünyadan uzaklaştırdığı bulgusuna ulaşılmıştır. Li, O'Brien, Snyder ve Howard (2015) tarafından yürütülen çalışmada katılımcıların yoğun internet kullanımıyla ilgili çeşitli olumsuz sağlık durumlarına ve psikososyal sonuçlara etki ettiğine ilişkin görüşler bildirmiştir. Pek çok öğrencinin internette geçirdikleri aşırı zaman nedeniyle yüz yüze sosyal faaliyetlerde bulunamadıklarını ve bunlara katılamadıklarını bildirdikleri rapor edilmiştir. Beranuy, Carbonell ve Griffiths (2013) tarafından 16-26 yaş aralığındaki çevrimiçi oyun bağımlısı bireyler üzerinde yürütülen nitel çalışmada çevrimiçi oyun oynama yüzünden gerçek hayattaki etkinliklerin yerine getirilmemesi, kişilerarası ilişkilerle veya kendileriyle çatışmalar yaşanması gibi ciddi olumsuz etkiler içerebileceği sonucuna ulaşılmıştır. İnternet bağımlılığı, yani bireylerin sanal dünyaya bağımlı olması bağımlı bireylerin gerçek ilişkilerini ihmal etmelerine sebep olabilir ve aynı kötü ilişkiler de internet bağımlılığını artırabilir. Bu durumda internet bağımlılığı ve kişilerarası ilişkilerin

birbirini karşılıklı olarak etkilediği düşünülmektedir (Hao ve diğ., 2020). Benzer çalışmaların bu araştırmanın bulgularını destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Bu araştırmanın nitel aşamasında internet bağımlılığının etkilerine ilişkin akademik yaşama etkileri teması oluşturulmuştur. Akademik yaşama etkileri temasında akademik başarının düşmesi ve devamsızlık yapma olarak iki kategori ortaya çıkmıştır. İlgili araştırmalar ve alan yazın da bu çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir. Anlayışlı ve Serin (2019) tarafından yürütülen çalışmada akademik başarısı iyi olan katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puan ortalamasının, akademik başarısı kötü olan katılımcıların aldıkları puanlardan anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır. Demir ve Kutlu (2017) tarafından yürütülen çalışmada internet bağımlılığı ile akademik başarı arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Houston (2019) tarafından yürütülen bir çalışmada üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça not ortalamalarının düştüğü saptanmıştır. Frangos, Fragkos ve Kiohos (2010) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri çalışmada internet bağımlılığı ile akademik performansın anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ve internet bağımlılığının daha düşük notların bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Anderson (2001) tarafından yürütülen vaka çalışmasında, bir üniversite öğrencisinin internet kullanımının devamsızlık yapmasına ve akademik başarısının düşmesine etki ettiği rapor edilmiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen başka bir nitel çalışmada ise sosyal medya bağımlılığının öğrencilerin akademik durumlarında sorunlara yol açtığı görülmektedir (Afshari ve diğ., 2020). Tayvanlı üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen nitel bir çalışmada gece geç saatlerde internet kullanımının derslere geç kalınmasına sebep olduğu belirtilmiştir (Chou, 2001). Üniversite öğrencilerinin web sitelerinde gezinirken, internette arkadaşlarıyla sohbet ederken veya çevrimiçi oyunlar oynarken önemli akademik sorunlar yaşamakta olduğu belirtilmiştir. Öğrencilerin, internetin kötüye kullanılması nedeniyle, akademik görevlerini tamamlamakta, sınavlara çalışmakta veya ertesi sabah sınıfa hazır olmak için yeterince uyumakta güçlük çektikleri rapor edilmiştir. Ayrıca çoğu zaman öğrenciler internet kullanımlarını kontrol edemeyebilirler. Bunun etkisiyle düşük notlar alabilirler, derslere devam etmeyebilirler hatta devamsızlık problemlerinden dolayı derslerden kalabilirler (Ayub, Hamid ve Nawawi, 2014; Tella, 2007). Üniversite öğrencilerin aşırı internet kullanımının akademik sorunlarla ilişkili olduğuna dair güçlü kanıtlar vardır fakat ancak bu öğrencilerin internet olmadan benzer veya ilgili problemleri yaşayıp yaşamadıkları tam olarak net değildir (Kubey, Lavin ve

Barrows, 2001). Bu araştırmanın bulgularıyla örtüşmeyen çalışmalarda mevcuttur. Örneğin Mellouli ve diğ. (2018) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri çalışmada akademik başarının internet bağımlılığı seviyelerine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır.

5. 1.2 İnternet Bağımlılığı ve Dürtüsellik Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Bu araştırmanın nicel bulgularına bakıldığında İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu alt boyutları olan dikkat, motor ve plan yapamama arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda dikkat, motor ve plan yapamama İnternet Bağımlılığı Ölçeğini pozitif ve anlamlı şekilde yordamaktadır. Araştırmanın nitel bulgularına bakıldığında ise dürtüsellik otokontrol zayıflığı teması belirlenmiştir. Bu tema üzerinde plan yapmama ve motor kategorileri ortaya çıkmıştır. Motor dürtüsellik hareket ihtiyacı nedeniyle fiziksel hareketi içerir; dikkat dürtüsellik odaklanma ve dikkati sürdürme güçlükleri içerir. Plan yapamama dürtüsellik, öngörü, planlama ve yansıtma ile ilgili zorlukları içerir. Dürtüsellik, bu alanların herhangi birinde herhangi bir kombinasyon halinde ifade edilebilir (Ebneter ve diğ., 2012). Dürtüsellik, riskleri veya gelecekteki sonuçlarını düşünmeden hareket etme davranışla ilgilidir ve yenilik arayışı, heyecan arayışı, davranışsal yetersiz kontrol ve disinhibisyon gibi yapıları içerir (Meerkerk, Eijnden, Franken ve Garretsen, 2007). Bu açıdan nitel aşamadaki bulguların nicel aşamadaki bulguları desteklediği söylenilebilir. Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen benzer çalışmalarda da internet bağımlılığı ile motor, dikkat ve plan yapamama dürtüsellik arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur (Bisen ve Deshpande, 2020; Dalbudak, Evren, Topcu, ve diğ., 2013; Ünsalver ve Aktepe, 2017). Başka bir çalışmada internet bağımlılığıyla motor dürtüsellik, dikkat dürtüsellik ve dürtüsellik toplam puanı ile anlamlı ilişki bulunurken, plan yapamama dürtüsellik ve internet bağımlılığı arasında ise anlamlı ilişki bulunamamıştır. (Canan ve diğ., 2016). Ayrıca motor, dikkat ve plan yapamama dürtüsellik, internet bağımlılığının anlamlı yordayıcısı olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur. (Bisen ve Deshpande, 2020). Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen benzer çalışmalarda da internet bağımlılığı ve dürtüsellik arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Amiri ve Naseri Tamrin, 2015; Shaikh, 2019; Tang, 2018). Ayrıca üniversite öğrencisi üzerinde yürütülen çalışmalarda dürtüsellik internet bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Amiri ve Naseri Tamrin, 2015; Tang, 2018; Yen, Yen, Chen, Tang ve Ko, 2009). 15-28 yaş arasında bireylerde yürütülen bir çalışmada internet bağımlılığı, motor ile plan yapamama

dürtüsellik ile anlamlı pozitif ilişkiliyken dikkat dürtüsellik alt boyutu ile anlamlı ilişki bulunamamıştır (Tajik, Talepasand ve Rahimian Booger, 2017). Benzer çalışmalarda da internet bağımlısı bireylerin dikkat, plan yapmama ve motor dürtüsellik puanlarının bağımlı olmayan bireylerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır (Choi ve diğ., 2014; Lee ve diğ., 2006; Taştepe, 2019). Benzer bir çalışmadaysa internet bağımlılığı olmayanlar, komorbid dürtüsel / kompulsif bozukluklarla birlikte internet bağımlılığı olanlardan motor, dikkat, plan yapmama ve toplam dürtüsellikte anlamlı olarak daha düşük puan almışlardır (Chamberlain, Ioannidis ve Grant, 2018). Başka bir çalışmadaysa internet bağımlısı olan bireyler internet bağımlısı olmayan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksek dürtüsellik puanları aldığı görülmektedir (Othman, Lee ve Kueh, 2017). İnternet bağımlılığı sebebi ile yatarak tedavi gören 58 kişi ve internet bağımlısı olmayan sağlıklı 54 kişi üzerinde yürütülen bir çalışmada da internet bağımlısı bireylerin dürtüselliklerinin sağlıklı bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Çalışmanın ikinci aşamasında bağımlı olan bireylerle entegrasyon görüşmesi yapılmış ve görüşmelerin sonucunda görüşmenin önceye göre dürtüselliklerinin azalttığı saptanmıştır. Bağımlı bireylerin dürtüsellik düzeylerinin anlamlı olarak düşmesine rağmen sağlıklı bireylerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu rapor edilmiştir (Qiao ve diğ., 2011).

Genel olarak değerlendirildiğinde dürtüsellik, tepkinin engellenememesi, ödül beklentisinin aşırı duyarlılığı veya kötü planlama ile ilgili sorunlarla ilgilidir. Dürtüsellik ayrıca riskli, erken ifade edilen ve kötü tasarlanmış eylemlere de atıfta bulunabilir (Grant ve Kim, 2014). Kötüye kullanma ve bağımlılıkla ilgili bozukluklar da yüksek düzeyde dürtüsellik ile karakterizedir (Roháriková, 2016). Bağımlılığın frontal lob işlevinin kaybı ve artan dürtüsellik ile ilişkili olduğuna dair önemli kanıtlar vardır (Crews ve Boettiger, 2009). Yüksek düzeyde dürtüsellik; bağımlılık sürecini katalize edebilir, anında zevk veren başka davranışları teşvik edebilir, kişinin daha sonraki olumsuz sonuçların farkında olmasına rağmen ödülleri pekiştirebilir (Rosenberg ve Feder, 2014). Dürtüselligi yüksek olan bireylerin kompulsif internet kullanımı geliştirmeye daha yatkın oldukları görülmektedir; yani, olumsuz sonuçların farkında olsalar bile, bir sonraki düğmeyi tıklamaya devam etme dürtüsüne daha az direnebilirler (Meerkerk ve diğ., 2007). Yukarıda verilen ilgili literatürün sonuçları da bu araştırmanın bulgularını desteklemektedir.

Bu araştırmanın nitel bulgularında dürtüselliğin bir özelliği olarak kabul edilebilecek sansasyonel yönelimin teması ve bu tema altında toplanan yenilik, heyecan ve haz arayışı kategorileri ortaya çıkmıştır. Dürtüsellikte yeni faaliyetler heyecan ve haz arama vardır (Hollander ve Evers, 2001; Whiteside, Lynam, Miller ve Reynolds, 2005). Bu açıdan dürtüselliğin bireyleri yeni faaliyetler, heyecan ve haz arama yönelimiyle internet bağımlılıklarını artırdığı düşünülebilir. İlgili araştırmalar bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Nitel olarak yürütülen benzer bir çalışmada internet bağımlısı bireyler; yeni, çekici ve sıra dışı bir dünya ile karşı karşıya kaldıkları ve bu dünya ile gerçek dünya arasında büyük bir mesafe buldukları için internet bağımlılıklarının arttığını değerlendirmişlerdir. Kullanıcılar ayrıca internetin harika, keyifli ve özgür dünyasıyla arzu ve isteklerini karşılayabileceğini beyan ettikleri rapor edilmiştir (Pashaei, Tavakol ve Fanian, 2009). Karaca (2019) tarafından yürütülen çalışmada yenilik arayışı ile internet bağımlılığı arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca yenilik arayışı internet bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısıdır. Dalbudak, Evren, Aldemir, ve diğ. (2013)'ün üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri çalışmada yenilik arama davranışının arttıkça internet bağımlılığının da arttırdığı saptanmıştır. Ayrıca başka bir çalışmada dürtüselliği yüksek olan kişilerin hoş aktivitelere odaklanma gibi düşüncelere ve uyaranlara kendiliğinden tepki vermelerinin Facebook'ta daha fazla zaman geçirmelerine yol açabileceği, bunun da daha yüksek derecede bağımlı olma riskini beraberinde getirdiği bulgusuna ulaşılmıştır (Cudo, Torój, Demczuk ve Francuz, 2020). Bu araştırmanın bulgularıyla ilgili çalışmaların tutarlı olduğu görülmektedir.

Bu çalışmada dürtüselliğin bir özelliği olarak kabul edilebilecek riske yatkınlık kategorisine ulaşılmıştır. Açıklayıcı bir yapı olarak dürtüsellik, “dürtüye göre hareket etme” anlamına gelir ve genel olarak riskler ve sonuçları önceden düşünmeksizin veya dikkatsiz bir biçimde duygu üzerine hareket etmek olarak tanımlanır. Dürtüselliğin tanımları oldukça geniş tabanlı olabilir ve hem erken, kontrol dışı tepki verme hem de aşırı riskli davranış kavramlarını kapsayabilir (Dalley ve Robbins, 2017). Bağımlılık yapıcı davranışlar için ikincil pekiçtireç olarak kabul edilen risk alma davranışı, bağımlılık davranışının devam etmesini sebep olmaktadır. Belirli bağımlılık davranışlarında, temel yaşam değerleri ve risk alma ile ilgili inanç ve tutumlar önemli bir rol oynar. Bağımlılık yapıcı davranışla ilgili olumlu beklentiler, risk alma konusunda olumlu beklentiler de bağımlılığı artırabilir (DiClemente, 2018). Ayrıca yapılan

çalışmalarda bu araştırmanın bulgularını desteklemektedir. Akıllı telefon bağımlısı bireyler üzerinde yürütülen nitel çalışmada da katılımcılar risk almayı sevdiğini bildirmişlerdir (Lapointe, Boudreau-Pinsonneault ve Vaghefi, 2013). Üniversite öğrencilerinin riske girme seviyeleri ile internet bağımlılığı seviyeleri arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur (Moradi, Yeganeh, Najafi, Abolghasemi ve Haghparast, 2017). Genç yetişkinler üzerinde yürütülen bir başka çalışmada ise internet bağımlısı bireylerin bağımlı olmayan bireylere göre anlamlı düzeyde daha çok riskli kararlar aldığı saptanmıştır (Ko ve diğ., 2010).

Bu araştırmanın nitel aşamasında dürtüselliğin internet bağımlılığı üzerindeki etkisiyle ilgili bulgularda dürtüselliğin bir özelliği olarak kabul edilebilecek aşırı kullanıma yatkınlık kategorisi ortaya çıkmıştır. Dürtüsellik olumsuz sonuçlara rağmen dürtüleri kontrol etmede başarısız olma veya aşırı zorluk yaşama olarak tanımlanır. Ayrıca dürtüsellik aşırı davranışları barındırmaktadır (Littman-Sharp, Weiser, Pont, Wolfe ve Ballon, 2013). Li ve diğ. (2015) tarafından yürütülen çalışmada da üniversite öğrencileri yoğun internet kullanımının internet bağımlılığına sebep olduğunu bildirmişlerdir. Dürtüselliği yüksek olan bireylerin internette çevrimiçi daha çok zaman geçirmekte olduğu ve internet bağımlılığının daha yüksek olduğu görülmektedir (Wang ve diğ., 2017). Ayrıca üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada şimdiki zaman perspektifine sahip bireylerin öz kontrollerinin düşük olduğu bunda internet bağımlılığını sebep olduğu saptanmıştır (Kim, Hong, Lee ve Hyun, 2017). Kompulsif internet kullanıcılarının interneti kullanmaya devam etme dürtüsüne direnememe ile karakterize edildiğini göstermektedir (Meerkerk ve diğ., 2007). Yetişkin bireyler üzerinde yürütülen bir başka çalışmada internette geçirilen sürenin internet bağımlılığını pozitif anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur (Przepiorka ve Blachnio, 2016). Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir başka çalışmada ise akıllı telefon bağımlılığı ile internette geçirilen süre arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Traş ve Öztemel, 2019). Benzer çalışmalar da bu araştırmanın bulgularındaki gibi aşırı kullanıma yatkın olma durumunun internet bağımlılığına sebep olabileceğini göstermektedir.

5.1.3 İnternet Bağımlılığı ve Kaçınma Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Bu araştırmanın nicel aşamasında İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği 30 alt boyutlarından sıkıntıdan hoşlanmama arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca sıkıntıdan hoşlanmama internet bağımlılığının anlamlı bir

yordayıcısıdır. Araştırmanın nitel aşamasında ise sıkıntıyı tolere edememe kategorisine ulaşılmıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen benzer bir çalışmada da internet bağımlılığı ile sıkıntıdan hoşlanmama arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca sıkıntıdan hoşlanmamanın internet bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır (Aslan, 2020). Ergenler üzerinde yürütülen benzer bir çalışmada da internet/akıllı telefon bağımlılığı ile sıkıntıdan hoşlanmama arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca sıkıntıdan hoşlanmamanın internet/akıllı telefon bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır (Lee, 2017). Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen başka bir çalışma da sıkıntıdan hoşlanmama ve sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif ilişki vardır. Ayrıca sıkıntıdan hoşlanmamanın internet bağımlılığını üzerinde doğrudan ve dolaylı olarak etkisi olduğu görülmektedir (Ekşi, 2019). Sıkıntıdan hoşlanmama ile problemlili davranışlar arasında pozitif ilişki bulunan çalışmalarda mevcuttur (Trim, 2015). Bir başka çalışmada sıkıntıyı tolere etme ve madde aşırma arasında anlamlı negatif bir ilişki çıkmıştır (Bahadır, Güneş ve Noyan, 2019). Sıkıntıdan hoşlanmama sıkıntıya karşı olumsuz değerlendirmeleri veya tutumları içerir (Gámez ve diğ., 2011). Yaşantısal kaçınma, endişe ve derin düşünmeyle ve belirli iç deneyimlerin kontrol edilmesi ve ortadan kaldırılması gerektiği inancıyla hareket ederek artabilir (Oliver ve Morris, 2013). Bu durumda ilgili literatür ve bu araştırmanın bulguları birlikte değerlendirildiğinde yaşantısal kaçınma yaşayan bireylerin sıkıntıdan hoşlanmadıkları için sanal dünyaya yönelmeleri onların internet bağımlılıklarını artırabilir. İlgili literatür ve yapılmış çalışmalar bu araştırmanın bulgularını desteklemektedir.

Bu araştırmanın nicel aşamasında İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği 30 alt ölçeklerinden baskılama-inkar alt boyutunda pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Nitel aşamada ise bireylerin bir kaçış yönelimi olarak baskılamayı kullandıkları görülmektedir. İlgili literatür bu araştırmanın bulgularını desteklemektedir. Benzer şekilde Aslan (2020) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmada internet bağımlılığı ile yaşantısal kaçınma ölçeğinin alt boyutlarından Baskılama-İnkâr arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Ekşi (2019)'un çalışmasında sosyal medya bağımlılığı ile Yaşantısal Kaçınma Ölçeğinin alt boyutlarından baskılama-inkar arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Yaşantısal kaçınma, deneyime açık olmanın tam tersidir. Bireyler genellikle deneyimlerden kaçınır çünkü bunlarla ilgilenmek rahatsız edici düşünceleri ve acı verici duyguları tetikler. Acı ve ıstıraplarını kabul etmeye ve uygun değerleri almaya istekli değillerdir (Blonna, 2011).

Baskı / İnkâr: sıkıntıdan uzaklaşma ve sıkıntı farkındalığının olmamasına işaret eder (Gámez ve diğ., 2011). İnternet bağımlılığı ile düşünme ihtiyacı arasında negatif bir ilişki bulunmuştur (Sevinç, 2019). Bu durumda bireylerin baskılama ve inkar yaparak problemleri görmezden gelmenin bir aracı olarak internet kullanımının internet bağımlılığı oluşmasına etki ettiği düşünülebilir. Jameel, Shahnawaz ve Griffiths (2019) tarafından yürütülen bir nitel çalışmada akıllı telefon bağımlılığının etkisinin üniversite öğrencileri üzerinde etkisi araştırılmış ve problemlerden kaçmak kategorisine ulaşılmıştır. Akıllı telefonu, bağımlı olabilecek şekilde kullanan bireylerin sorunlardan kaçmak için internete yöneldiklerini, fakat interneti kullanırken yaşadıkları ruh halinin kalıcı ve uzun süreli olmadığını belirtmişleridir. Kaçınma davranışında bireyler duygular ortaya çıktığında, refleks olarak onları aşağı doğru iter. Aşırı derecede içebilir, uyuşturucu alabilir, cinsel ilişkiye girebilir, fazla yemek yiyebilir, kompulsif olarak temizlik yapabilir veya işkolik olabilirler (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bazı bireyler internete girerek gerçek hayatlarından kaçınmaya çalışmaktadır. Bu özel durumda, bireyin kendinlik imajı zayıftır ve çevrimiçi olarak idealize edilmiş bir başka ego yaratır (Kuss ve Griffiths, 2014). Bu açıdan yaşantısal kaçınma yaşayan bireylerin internet bağımlılığının arttırdığı düşünülebilir.

Bu araştırmanın nicel bölümünde İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği 30 alt boyutu olan erteleme arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca erteleme yaşantısal kaçınmanın anlamlı bir yordayıcısıdır. Nitel bölümünde ise alan uzmanları bireylerin bir kaçış eğilimi olarak kullandıkları erteleme davranışının internet bağımlılığına etki edebilecekleri belirtilmiştir. Benzer şekilde Aslan (2020) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmada internet bağımlılığı ile Yaşantısal Kaçınma Ölçeğinin alt boyutlarından erteleme arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Ayrıca erteleme internet bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısıdır. Lee (2017) 448 ortaokul öğrencisi üzerinde yürüttüğü çalışmasında internet bağımlılığı ile Yaşantısal Kaçınma Ölçeğinin alt boyutu olan erteleme arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada internet bağımlılığıyla erteleme arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur (Geng, Han, Gao, Jou ve Huang, 2018). Ekşi (2019) tarafından yürütülen bir çalışmada sosyal medya bağımlılığı Yaşantısal Kaçınma Ölçeğini alt boyutu olan erteleme arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Sağlık yönetiminde okuyan üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada internet bağımlılığı ile akademik erteleme arasında anlamlı

negatif bir ilişki bulunmuştur (Yurdakoş ve Biçer, 2019). Tras ve Gökçen (2020) tarafından yürütülen bir çalışmada ergenlerin internet bağımlılıkları ile akademik ertelemeleri arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca akademik ertelemenin internet bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Ergenler üzerinde yürütülen başka bir çalışmada da problemlerle ilgili internet kullanımı ile genel erteleme davranışı arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Günlü ve Ceyhan, 2017). Powell, Gray ve Reese (2013) yürüttükleri nitel çalışmada da katılımcılar sosyal ağ sitelerini ertelemek için kullandıklarını ve bunun çevrimdışı ilişkilerine zarar verdiğini ancak yine de devam ettiklerini belirtmişlerdir. Katılımcılar, sosyal ağların erteleme için iyi bir çıkış noktası olduğunu bildirmişlerdir. Erteleme beklenen sıkıntıyı ertelemeyi ifade etmektedir (Gámez ve diğ., 2011). Bu durumda yaşantısal kaçınma yaşayan bireylerin sıkıntılarını çözmek yerine, bunları erteleyip internete yöneliminin internet bağımlılığını arttırabileceği düşünülebilir.

Bu çalışmada İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği 30 alt boyutlarında davranışsal kaçınma ve dikkat dağıtma/bastırma alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Aslan (2020) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmada internet bağımlılığı ile yaşantısal kaçınma ölçeğinin alt boyutlarından davranışsal kaçınma ve dikkat dağıtma/bastırma arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ekşi (2019) tarafından yürütülen çalışmada lisans öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile yaşantısal kaçınma alt boyutlarında davranışsal kaçınma ve dikkat dağıtma/bastırma alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Lee (2017) tarafından yürütülen çalışmada da ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılıkları ile yaşantısal kaçınma ölçeğinin alt boyutlarından davranışsal kaçınma ve dikkat dağıtma/bastırma arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Benzer şekilde ergenler üzerinde yürütülen bir çalışmada internet bağımlılığı ile Young Kaçınma Ölçeğinin hissizlik duyguları bastırma alt boyutu ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Aksoy, 2016). Bu çalışmanın bulgusunun literatürle uyumlu olduğu görülmektedir. Bu bulgunun sebebi araştırma grubunun niteliklerinden veya ölçme araçlarının yapısından kaynaklanıyor olabilir.

Bu çalışmada İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği 30 alt ölçeklerinden sıkıntıya katlanma arasında negatif bir ilişki çıkmıştır. Ayrıca sıkıntıya katlanma internet bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısıdır. Yani yaşantısal

kaçınmanın alt boyutu olan sıkıntıya katlanma artıkça internet bağımlılığı azalmaktadır. Bu araştırmanın nitel kısmında da yaşantısal kaçınma davranışının internet bağımlılığı azaltıcı etkisi de olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumda nitel bulgunun nicel bulguyu desteklediği görülmektedir. Sıkıntıya katlanma, sıkıntı karşısında etkili bir şekilde davranma istekliliği belirtir (Gámez ve diğ., 2011). Olumsuz mükemmeliyetçilik, olumsuz sonuçlardan kaçınmak için hedeflere ulaşmaya odaklanan biliş ve davranışları içerir. Bu nedenle, olumsuz mükemmeliyetçilik, başarısız olmama arzusuyla güdüleniyor görünmektedir. Yüksek düzeyde olumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin, potansiyel olarak mükemmeliyetçiliğin uyumsuz özelliklerini yaşantısal kaçınma ile ilişkilendirerek, başarısızlık ve hayal kırıklığından kaçınma yönünde çalışmalarını beklenir (Santanello ve Gardner, 2007). Öz- denetimi aşırı olan insanlar sevinç, öfke, heyecan gibi duyguların kendilerini etkilemesine izin vermezler. Kendilerini rahatlatmak yerine acıya katlanmayı tercih eder, kendilerini tamamen kontrol altında tutmaya çalışırlar (Horney, 1995). Bu durumda sıkıntıya katlanma alt boyutu ile internet bağımlılığı arasında negatif ilişki çıkmasının sebebi bireylerin aşırı öz-denetim ve olumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca önceki araştırmaların da bu araştırmanın bulgularını desteklediği görülmektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen benzer bir çalışmada da sıkıntıya katlanma ve internet bağımlılığı arasında negatif ilişki bulunmuştur. Ayrıca sıkıntıya katlanma internet bağımlılığını anlamlı düzeyde yordamaktadır (Aslan, 2020). Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada internet bağımlılığı ve sıkıntıya dayanma arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunmuştur (Reyhanlıoğlu, 2015). Ekşi (2019) çalışmasında sosyal medya bağımlılığı ile çok boyutlu yaşantısal kaçınma alt ölçeklerinden sıkıntıya katlanma arasında negatif bir ilişki bulunmuştur.

Bu araştırmanın nitel aşamasında yaşantısal kaçınmanın internet bağımlılığını artırıcı etkisi olduğuna ilişkin kategori ortaya çıkmıştır. Benzer bir çalışmada İnternet bağımlılığı ile yaşantısal kaçınma arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Hsieh, Hsiao, Yang, Lee ve Yen, 2019). Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen başka bir çalışmada ise yaşantısal kaçınma ve akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Ko ve Kwak, 2018). Benzer şekilde üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen başka bir çalışmada ise yaşantısal kaçınmanın sosyal medya bağımlılığı üzerinde doğrudan ve dolaylı ilişkileri olduğu saptanmıştır (Seong ve Hyun, 2016). Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen diğer bir çalışmada ise yaşantısal kaçınma ile çevrimiçi oyun

bağımlılığı arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Zandipayam ve Mehrabizadeh, 2016). Yaşantısal kaçınma ile bağımlılık potansiyeli arasında anlamlı pozitif bir ilişki saptanan çalışmalarda görülmektedir (Shameli ve Sadeghzadeh, 2019). Literatüre bakıldığında yaşantısal kaçınmanın hem internet bağımlılığını hem de internet bağımlılığının alt türlerini artırdığı görülmektedir. Yaşantısal kaçınma, düşünceler, duygular ve anılar gibi olumsuz öznel deneyimlerin sıklığını veya biçimini azaltma girişimi olarak tanımlanır. Bireyler baskılama, dikkat dağıtma, olumlu düşünme, alkol kullanımı, aşırı çalışma vb. yoluyla bu tür deneyimlerden kaçınmaya çalışılabilir (Ciarrochi ve Bailey, 2008). Yaşantısal kaçınma davranışı olan bireylerin internet bağımlılığını artırıcı etkisi olduğuna ilişkin kategorinin hem yapılan araştırmalarla hem de mevcut literatürle uyumlu olduğu görülmektedir.

Ayrıca bir başka kategoride ise internet bağımlılığı ile yaşantısal kaçınma arasında döngüsel etkinin olduğuna ilişkin bir kategori bulunmuştur. Bireylerin kişiler arası ilişkilerdeki sorunlardan ya da beden imajının olumsuz etkileri gibi istenmeyen durumlardan kaçınmak için internete yöneldiklerinin, internet kullanımının bu sıkıntılarını daha fazla artırdığı ve bununda kısır döngüye sebep olduğunu belirtilmektedir (Hou ve diğ., 2019; Rodgers ve diğ., 2013). Bir başka araştırmada internet bağımlılığının temelinde yaşantısal kaçınmanın olduğu ve bireyin bağımlılığının arttıkça kısır döngüye gireceği belirtilmiştir (Quan, 2016). Kompulsif İnternet kullanıcıları, sanal dünyayı hayatın sorunlarından geçici olarak kaçmak için kullanır ve kendilerini sohbet, metin veya e-postayla sürdürülen sanal ilişkilere derinden dahil eder. Zamanla, bu başa çıkma mekanizması verimsiz ve potansiyel olarak zararlı olabilir, çünkü kompulsif davranış tarafından gizlenen sorunlar daha büyük problemlerle sonuçlanır (Young, 2012). Yani kaçınma davranışları zaman zaman geçici bir rahatlama sağlayabilir veya şema ağrısını geciktirebilir, ancak uzun vadede daha fazla acıya, ıstıraba ve ilişki hasarına neden olurlar (Lev ve McKay, 2017). Bu açıdan yaşantısal kaçınmanın internet bağımlılığını artıracığı gibi internet bağımlılığının da yaşantısal kaçınmayı arttırabileceği savı ortaya çıkmaktadır.

Bu araştırmanın nitel bulgularında yaşantısal kaçınmanın haz yönelimi etkisinin internet bağımlılığını artırdığı sonucu çıkarılmıştır. Bu bulgu KKT temel felsefesiyle uyumludur. KKT merceğinden bakıldığında, başa çıkma davranışları acı verici iç deneyimlerden ve şema aktivasyonundan kaçınmanın bir yolu olarak öğrenilen yaşantısal

kaçınma davranışlarıdır (Lev ve McKay, 2017). Ayrıca bireylerde yaşantısal kaçınmanın olması, günlük hayatta kullanacağı bilişsel kaynakları sınırlandırmasının onun günlük hayattan haz almasını engelleyebilir (Machell, Goodman ve Kashdan, 2015). Bütün bunlar değerlendirildiğinde yaşantısal kaçınma yaşayan bireylerin hazzı elde etmek için internete yönelimlerinin internet bağımlılığının artmasına etki edebileceği düşünülmektedir.

5.2 Sonuç

5.2.1 Nicel Araştırma Sonuçları

1. Bu araştırmada kadın öğrencilerle erkek öğrencilerin internet bağımlılıkları arasındaki fark anlamlı değildir.
2. Bu araştırmada interneti 12 yaşından önce aktif olarak kullanmaya başlayan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıkları 12 yaşından sonra aktif olarak kullanmaya başlayan katılımcılarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.
3. Bu araştırmada internet kullanımının uyku düzenini etkilediğini düşünen öğrencilerin internet bağımlılığı bazen etkilediğini düşünen ve etkilemediğini düşünen katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ayrıca internet kullanımının uyku düzenini bazen etkilediğini düşünen öğrencilerin internet bağımlılığı etkilemediğini düşünen öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksektir.
4. Bu araştırmada internet kullanımının beslenme düzenini etkilediğini düşünen öğrencilerin internet bağımlılığı bazen etkilediğini düşünen ve etkilemediğini düşünen katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ayrıca internet kullanımının beslenme düzenini bazen etkilediğini düşünen öğrencilerin internet bağımlılığı etkilemediğini düşünen öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksektir.
5. Bu araştırmada internet kullanımının fiziksel aktivite yapmasını etkilediğini düşünen öğrencilerin internet bağımlılığı, bazen etkilediğini düşünen ve etkilemediğini düşünen katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ayrıca internet kullanımının fiziksel aktivite yapmasını bazen etkilediğini düşünen öğrencilerin internet bağımlılığı etkilemediğini düşünen öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksektir.
6. Bu araştırmada İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu alt boyutları plan yapamama, motor, dikkat, ÇBYKÖ-30 ölçeği alt boyutları baskılama, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile sıkıntıya katlanma alt boyutu

arasında ise negatif ilişki bulunmuştur. Ayrıca İnternet Bağımlılığı Ölçeğiyle davranışsal kaçınma ve dikkat dağıtma alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

7. Bu araştırmada bağımsız değişkenler internet bağımlılığını anlamlı düzeyde yordamaktadır. En güçlü yordayan değişken erteleme alt boyutu ve bunu sırasıyla dikkat alt boyutu, motor alt boyutu, sıkıntıdan hoşlanmama alt boyutu, plan yapamama alt boyutu ve sıkıntıya katlanma alt boyutu takip etmektedir. Baskılama alt boyutu ise anlamlı olarak yordamamaktadır.

5.2.2 Nitel Araştırma Sonuçları

1. Bu araştırmada internet bağımlılığının etkileri hakkında: Fizyolojik Etkiler (Bedensel Sağlık Sorunları, Beslenme, Fiziksel Aktivite ve Uyku), Psikolojik Semptomlar (Depresyon, Anksiyete ve Stres), Sosyal Yaşama Etkileri (Sosyal İzolasyon ve Çatışma Yaşama/Tartışma) ve Eğitim Yaşamına Etkileri (Akademik Başarının Düşmesi ve Devamsızlık Yapma) olmak üzere 4 tema ortaya çıkmıştır.
2. Bu araştırmada dürtüsellüğün internet bağımlılığı üzerindeki etkileri hakkında: Otokontrol Zayıflığı (Motor ve Plan Yapamama), Sansasyonel Yönelim (Haz Arayışı, Heyecan Arayışı ve Yenilik Arayışı) ve Yatkınlık (Riske Girme ve Aşırı Kullanım) olmak üzere 3 tema ortaya çıkmıştır.
3. Bu araştırmada yaşantısal kaçınmanın internet bağımlılığı üzerindeki etkileri hakkında: Kaçış Eğilimi (Duyguları Baskılama, Erteleme, Haz Yönelimi ve Sıkıntıyı Tolere Edememe) ve Kullanım Yönelimi Etkisi (İnternet Bağımlılığını Artırıcı Etki, İnternet Bağımlılığını Azaltıcı Etki ve Döngüsel Etki) olmak üzere 2 tema ortaya çıkmıştır.

5.2.3 Genel Sonuçlar

Araştırmanın nicel aşamasında internet bağımlılığının cinsiyete göre anlamlı farklılaşmadığı, erken yaşta internet kullanımının internet bağımlılığını artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın nicel aşamasında internet bağımlılığının uyku, beslenme ve fiziksel aktiviteyle ilgili durumları etkilediği saptanırken, nitel aşamasında bu bulgular benzer şekilde internet bağımlılığının bireyleri fizyolojik yönden etkileri temasında toplanmıştır. Ayrıca nitel aşamada internet bağımlılığının fizyolojik, psikolojik, sosyal ve akademik yönden etki ettiği sonucu ortaya çıkmaktadır. Araştırmanın hem nitel hem de nicel aşamalarındaki bulgular birlikte

değerlendirildiğinde; dürtüsellik ve yaşantısal kaçınmanın internet bağımlılığını etkilediği sonucu ortaya çıkmaktadır.

5.3 Öneriler

5.3.1 Araştırmaya Yönelik Öneriler

1. Bu araştırmanın çalışma grubunu genç yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. İleriki çalışmalarda; çocuklar, ergenler veya ileri yaşlı katılımcılar gibi farklı gelişim dönemlerinden oluşan çalışma grupları üzerinde internet bağımlılığı, dürtüsellik ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkiye bakılabilir.
2. Bu çalışmada psikolojik katılımın bir boyutu olan yaşantısal kaçınmanın internet bağımlılığını etkilediği saptanmıştır. İleriki çalışmalarda internet bağımlılığı ile psikolojik katılımı oluşturan altıgenin diğer öğeleri arasındaki ilişkilere bakılabilir.
3. Bu çalışmada internet bağımlılığı araştırılmıştır. İleriki çalışmalarda çevrimiçi oyun bağımlılığı, çevrimiçi kumar bağımlılığı gibi internet bağımlılığının alt türleriyle dürtüsellik ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkilere bakılabilir.
4. Bu araştırmanın nicel aşamasında ilişkisel araştırma yöntemi ve nitel aşamasında ise olgu bilim yaklaşımı kullanılmıştır. İleriki çalışmalarda yaşantısal kaçınmanın internet bağımlılığını azaltmasına yönelik deneysel çalışmalar yürütülebilir.
5. Bu çalışmada internet kullanımının uyku düzenini, beslenme düzenini ve fiziksel aktivitelerini etkilediğini düşünen öğrencilerin internet bağımlılıkları daha yüksek bulunmuştur. İleriki çalışmalarda uyku düzeni, beslenme düzeni ve fiziksel aktivitelerle internet bağımlılığı ilişkisinin daha detaylı araştırılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

5.3.2 Uygulamaya Yönelik Öneriler

1. Bu çalışmada dürtüsellik ve internet bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. İnternet bağımlılığında dürtüsellik bir risk faktörü olarak kabul edilebilir (Rømer Thomsen ve diğ., 2018). Farklı eğitim kademelerinde dürtüsellik yüksek olan öğrencilerin belirlenmesinin internet bağımlılığını önleyici müdahalelere katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
2. İnternet bağımlılığının azaltılması amacıyla dürtüsel davranışı yüksek olan üniversite öğrencilerinin, öz-kontrol becerilerini artırmaya yönelik eğitimler verilebilir.

3. Bu araştırmada yaşantısal kaçınmayla internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İnternet bağımlılığıyla ilgili yapılacak bireysel ve grupla danışmalarda, kabul ve kararlılık terapisi ekolü temel alınarak bireylerin yaşantısal kaçınmalarını azaltmaya yönelik olarak danışma hizmeti verilebilir.



KAYNAKÇA

- Adıgüzel, A. (2018). *Üniversite öğrencilerinde gündemi kaçırma korkusu, problemlili akıllı telefon kullanımı, problemlili internet kullanımı ve yaşantısali kaçınmanın cep telefonu bağlantısını kaybetme korkusuna yönelik modelin sınanması Muğla ili örneği* [Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi]. Muğla
- Afshari, M., Mirzaeii, M., Kangavari, M., & Afshari, M. (2020). Students' experiences of the consequences of social networks: A qualitative study. *Journal of Qualitative Research in Health Sciences*, 4(3), 256-265.
- Ainslie, G. (1975). Specious reward: a behavioral theory of impulsiveness and impulse control. *Psychological bulletin*, 82(4), 463. <https://doi.org/10.1037/h0076860>
- Ak, M., Kesici, Ş., Yalçın, S. B., & Kavaklı, M. (2019). *Çocuğum Bağımlılı Olmasın*. Nobel Kitapevi.
- Akbari, M., & Khanipour, H. (2018). The transdiagnostic model of worry: The mediating role of experiential avoidance. *Personality and Individual Differences*, 135, 166-172. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.011>
- Akhter, N. (2013). Relationship between internet addiction and academic performance among university undergraduates. *Educational Research and Reviews*, 8(19), 1793-1796.
- Akın, E., & Berkem, M. (2012). İntihar Girişiminde Bulunan Ergenlerde Öfke ve Dürtüselliik. *Marmara Medical Journal*, 25(3).
- Aksoy, F. (2016). *Ergenlerde internet bağımlılığı ile şema mekanizmaları ve baş etme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. İstanbul.
- Al-Menayes, J. J. (2015). Dimensions of social media addiction among university students in Kuwait. *Psychology and Behavioral Sciences*, 4(1), 23-28.
- Alavi, S. S., Ferdosi, M., Jannatifard, F., Eslami, M., Alaghemandan, H., & Setare, M. (2012). Behavioral addiction versus substance addiction: Correspondence of psychiatric and psychological views. *International journal of preventive medicine*, 3(4), 290.
- Alexander, B. K., & Schweighofer, A. R. (1988). Defining" addiction.". *Canadian psychology/psychologie canadienne*, 29(2), 151. <https://doi.org/10.1037/h0084530>
- Alimoradi, Z., Lin, C.-Y., Broström, A., Bülow, P. H., Bajalan, Z., Griffiths, M. D., Ohayon, M. M., & Pakpour, A. H. (2019). Internet addiction and sleep problems: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 47, 51-61.
- Amankwaa, L. (2016). Creating protocols for trustworthiness in qualitative research. *Journal of Cultural Diversity*, 23(3).

- Amiri, S., & Naseri Tamrin, K. (2015). The role of cognitive emotion regulation strategies, impulsivity and extraversion in the tendency of the internet addiction in the students of Urmia university, in 2014. *Pajouhan Scientific Journal*, 14(1), 1-11.
- Anderson, K. J. (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*, 50(1), 21-26. <https://doi.org/10.1080/07448480109595707>
- Andreassen, C., Pallesen, S., Torsheim, T., Demetrovics, Z., & Griffiths, M. (2018). Tanning addiction: conceptualization, assessment and correlates. *British Journal of Dermatology*, 179(2), 345-352. <https://doi.org/10.1111/bjd.16480>
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Pallesen, S., Bilder, R. M., Torsheim, T., & Aboujaoude, E. (2015). The Bergen Shopping Addiction Scale: Reliability and validity of a brief screening test. *Frontiers in psychology*, 6, 1374.
- Anlayışlı, C., & Serin, N. B. (2019). Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Depresyonun Cinsiyet, Akademik Başarı ve İnternete Giriş Süreleri Açısından İncelenmesi. *Folklor/Edebiyat*, 25(97), 730-743. <https://doi.org/doi.org/10.22559/folklor.977>
- APA. (2013). *DSM-IV-TR Tani ölçütleri başvuru kitabı* (E. Köroğlu, Çev.). HYB Yayıncılık.
- Arce, E., & Santisteban, C. (2006). Impulsivity: a review. *Psicothema*, 18(2), 213-220.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri-Özel Konular*, 2(1), 75-83.
- Arkowitz, H., & Miller, W. R. (2008). Learning, applying, and extending motivational interviewing. In H. Arkowitz, H. A. Westra, W. R. Miller, & S. Rollnick (Eds.), *Motivational interviewing in the treatment of psychological problems* (pp. 1-25). THE GUILFORD PRESS
- Arpaci, I., Kesici, Ş., & Baloğlu, M. (2018). Individualism and internet addiction: The mediating role of psychological needs. *Internet Research*. <https://doi.org/10.1108/IntR-11-2016-0353>
- ASAM. (2011). *Public policy statement: Definition of addiction*.
- Aslan, Ş. (2020). *Bilişsel ayrışma, depresyon, bilinçli farkındalık ve deneyimsel kaçınmanın üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı üzerindeki rolü* [Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. Ankara.

- Atoum, A., & Al-Hattab, L. (2015). Internet addiction and its relation to psychosocial adaptation among Jordanian high basic stage students. *Journal of Psychology and Behavioral Science*, 3(1), 96-104. <https://doi.org/10.15640/jpbs.v3n1a10>
- Avşar, G. (2020). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi]. Bursa.
- Avşaroğlu, S., & Koç, H. (2019). Yaşam Doyumu ile Sıkıntıyı Tolere Etme Arasındaki İlişkide İyimserliğin Aracı Etkisi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(53).
- Ayub, A. F. M., Hamid, W. H. W., & Nawawi, M. H. (2014). Use of Internet for Academic Purposes among Students in Malaysian Institutions of Higher Education. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 13(1), 232-241.
- Azher, M., Khan, R. B., Salim, M., Bilal, M., Hussain, A., & Haseeb, M. (2014). The relationship between internet addiction and anxiety among students of University of Sargodha. *International Journal of Humanities and Social Science*, 4(1), 288-293.
- Baca-Garcia, E., Diaz-Sastre, C., Resa, E. G., Blasco, H., Conesa, D. B., Oquendo, M. A., Saiz-Ruiz, J., & De Leon, J. (2005). Suicide attempts and impulsivity. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 255(2), 152-156. <https://doi.org/10.1007/s00406-004-0549-3>
- Bach, P. (2013). Acceptance and commitment therapy case formulation. *Morris, Johns, & Oliver (Ed.), Acceptance and Commitment Therapy and Mindfulness for Psychosis*, 64-73.
- Bach, P. A., & Moran, D. J. (2008). *ACT in practice: Case conceptualization in acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Baer, J. S., Rosengren, D. B., Dunn, C. W., Wells, E. A., Ogle, R. L., & Hartzler, B. (2004). An evaluation of workshop training in motivational interviewing for addiction and mental health clinicians. *Drug and alcohol dependence*, 73(1), 99-106.
- Bahadır, E., Güneş, F., & Noyan, C. O. (2019). Madde kullanım bozukluğu olan bireylerde sıkıntıya toleransın madde kullanım sürecine etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(4), 214-223.
- Bakken, I. J., Wenzel, H. G., Götestam, K. G., Johansson, A., & Øren, A. (2009). Internet addiction among Norwegian adults: a stratified probability sample study. *Scandinavian journal of psychology*, 50(2), 121-127.
- Balcı, Ş., & Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi* 6(1), 5-22.

- Baltacı, Ö. (2019). *İnternet bağımlılığını yordayan psikososyal faktörler* [Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi]. Ankara.
- Barajas, S., Garra, L., & Ros, L. (2017). Avoidance in anxiety and depression: Adaptation of the cognitive-behavioral avoidance scale in a Spanish sample. *The Spanish Journal of Psychology*, 20.
- Bear, R. A., & Nietzel, M. T. (1991). Cognitive and behavioral treatment of impulsivity in children: A meta-analytic review of the outcome literature. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 20(4), 400-412.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *CyberPsychology & behavior*, 4(3), 377-383.
- Bénard, M., Bellisle, F., Kesse-Guyot, E., Julia, C., Andreeva, V. A., Etilé, F., Reach, G., Dechelotte, P., Tavalacci, M.-P., & Hercberg, S. (2019). Impulsivity is associated with food intake, snacking, and eating disorders in a general population. *The American journal of clinical nutrition*, 109(1), 117-126. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy255>
- Bener, A., Yildirim, E., Torun, P., Çatan, F., Bolat, E., Alıç, S., Akyel, S., & Griffiths, M. D. (2019). Internet addiction, fatigue, and sleep problems among adolescent students: A large-scale study. *International Journal of mental health and Addiction*, 17(4), 959-969.
- Beranuy, M., Carbonell, X., & Griffiths, M. D. (2013). A qualitative analysis of online gaming addicts in treatment. *International journal of mental health and addiction*, 11(2), 149-161.
- Berghoff, C. R., Pomerantz, A. M., Pettibone, J. C., Segrist, D. J., & Bedwell, D. R. (2012). The relationship between experiential avoidance and impulsiveness in a nonclinical sample. *Behaviour change*, 29(1), 25.
- Berlin, H. A. (2008). Antiepileptic drugs for the treatment of impulsivity. *Current Psychiatry Reviews*, 4(3), 114-136.
- Bezdjian, S., Baker, L. A., & Tuvblad, C. (2011). Genetic and environmental influences on impulsivity: a meta-analysis of twin, family and adoption studies. *Clinical psychology review*, 31(7), 1209-1223.
- Biglan, A., Gau, J. M., Jones, L. B., Hinds, E., Rusby, J. C., Cody, C., & Sprague, J. (2015). The role of experiential avoidance in the relationship between family conflict and depression among early adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(1), 30-36. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.12.001>
- Billieux, J., Schimmenti, A., Khazaal, Y., Maurage, P., & Heeren, A. (2015). Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research. *Journal of behavioral addictions*, 4(3), 119-123.

- Bisen, S. S., & Deshpande, Y. (2020). Prevalence, predictors, psychological correlates of internet addiction among college students in India: a comprehensive study. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(2), 117-123. <https://doi.org/10.5455/apd.47328>
- Blackledge, J. T. (2005). Why Language Leads to Suffering. In S. C. Hayes (Ed.), *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy* (pp. 17-32). New Harbinger Publications.
- Blatná, D. (2006). Outliers in regression. *Trutnov*, 30, 1-6.
- Blonna, R. (2011). *Maximize your coaching effectiveness with acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Bong, E.-J., & Kim, Y.-K. (2017). Relationship between life stress, depression and smartphone addiction in nursing students: Mediating effects of experiential avoidance. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 18(7), 121-129.
- Bóthe, B., Tóth-Király, I., Potenza, M. N., Griffiths, M. D., Orosz, G., & Demetrovics, Z. (2019). Revisiting the role of impulsivity and compulsivity in problematic sexual behaviors. *The Journal of Sex Research*, 56(2), 166-179. <https://doi.org/10.1080/00224499.2018.1480744>
- Boulanger, J. L., Hayes, S. C., & Pistorello, J. (2010). Experiential avoidance as a functional contextual concept.
- Bölükbaş, K. (2003). *İnternet kafeler ve internet bağımlılığı üzerine sosyolojik bir araştırma: Diyarbakır örneği* [Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi]. Diyarbakır.
- Bricker, D. C., & Young, J. E. (2012). A client's guide to schema therapy. *Recovered from <http://www.davidbricker.com/clientsguideSchemaTherapy.pdf>*.
- Brooks, G., Ferrari, M., & Clark, L. (2020). Cognitive factors in gambling disorder, a behavioral addiction. In *Cognition and Addiction* (pp. 209-219). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-815298-0.00015-0>
- Brown, F. J., & Gillard, D. (2016). *Acceptance and Commitment Therapy For Dummies*. Chichester.
- Bryman, A. (2008). 6 Why do Researchers Integrate/Combine/Mesh/Blend/Mix/Merge/Fuse Quantitative and Qualitative Research? In M. M. Bergman (Ed.), *Advances in Mixed Methods Research Theories and Applications*. SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.4135/9780857024329.d9>
- Bülbül , H., & Tarkan, T. (2018). Telefon Ve Oyun Bağımlılığı: Ölçek İncelemesi, Başlama Yaşı Ve Başarıyla İlişkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 9(21), 1-13. <https://doi.org/10.21076/vizyoner.431446>

- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayınevi.
- Can, H. C., & Tozoğlu, E. (2019). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Spor ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3), 102-118.
- Canan, F., Karaca, S., Düzgün, M., Erdem, A. M., Karaçaylı, E., Topan, N. B., Lee, S.-K., Zhai, Z. W., Kuloğlu, M., & Potenza, M. N. (2016). The relationship between second-to-fourth digit (2D: 4D) ratios and problematic and pathological Internet use among Turkish university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(1), 30-41. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.019>
- Cao, F., Su, L., Liu, T., & Gao, X. (2007). The relationship between impulsivity and Internet addiction in a sample of Chinese adolescents. *European Psychiatry*, 22(7), 466-471. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2007.05.004>
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in human behavior*, 18(5), 553-575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3)
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication research*, 30(6), 625-648. <https://doi.org/10.1177/0093650203257842>
- Carter, A., & Hall, W. (2011). *Addiction neuroethics: The promises and perils of neuroscience research on addiction*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511760136>
- Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: İnternet bağımlılığı. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22, 83-98.
- Chak, K., & Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use. *CyberPsychology & behavior*, 7(5), 559-570. <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.559>
- Chamberlain, S. R., Ioannidis, K., & Grant, J. E. (2018). The impact of comorbid impulsive/compulsive disorders in problematic Internet use. *Journal of behavioral addictions*, 7(2), 269-275. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.30>
- Chapman, R., & Evans, B. (2020). Using Art-Based Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for an Adolescent With Anxiety and Autism. *Clinical Case Studies*, 1534650120950527. <https://doi.org/10.1177/1534650120950527>
- Chaudhari, B., Menon, P., Saldanha, D., Tewari, A., & Bhattacharya, L. (2015). Internet addiction and its determinants among medical students. *Industrial psychiatry journal*, 24(2), 158. <https://doi.org/10.4103/0972-6748.181729>

- Chawla, N., & Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of clinical psychology, 63*(9), 871-890. <https://doi.org/10.1002/jclp.20400>
- Chebbi, P., Koong, K. S., Liu, L., & Rottman, R. (2020). Some observations on internet addiction disorder research. *Journal of Information Systems Education, 11*(3), 3.
- Chen, S.-H., Weng, L.-J., Su, Y.-J., Wu, H.-M., & Yang, P.-F. (2003). Development of a Chinese Internet addiction scale and its psychometric study. *Chinese Journal of Psychology, 36*(1), 1-10. <https://doi.org/10.1037/t44491-000>
- Cherek, D. R., Moeller, F. G., Dougherty, D. M., & Rhoades, H. (1997). Studies of violent and nonviolent male parolees: II. Laboratory and psychometric measurements of impulsivity. *Biological psychiatry, 41*(5), 523-529. [https://doi.org/10.1016/S0006-3223\(96\)00426-X](https://doi.org/10.1016/S0006-3223(96)00426-X)
- Cheung, C. M., Chiu, P.-Y., & Lee, M. K. (2011). Online social networks: Why do students use facebook? *Computers in human behavior, 27*(4), 1337-1343. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.07.028>
- Chiu, S.-I., Hong, F.-Y., & Chiu, S.-L. (2013). An analysis on the correlation and gender difference between college students' Internet addiction and mobile phone addiction in Taiwan. *International scholarly research notices, 2013*. <https://doi.org/10.1155/2013/360607>
- Choi, J.-S., Park, S. M., Roh, M.-S., Lee, J.-Y., Park, C.-B., Hwang, J. Y., Gwak, A. R., & Jung, H. Y. (2014). Dysfunctional inhibitory control and impulsivity in Internet addiction. *Psychiatry research, 215*(2), 424-428. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.12.001>
- Choi, S.-W., Kim, D.-J., Choi, J.-S., Ahn, H., Choi, E.-J., Song, W.-Y., Kim, S., & Youn, H. (2015). Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet addiction. *Journal of behavioral addictions, 4*(4), 308-314. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.043>
- Chóliz, M. (2016). The challenge of online gambling: the effect of legalization on the increase in online gambling addiction. *Journal of Gambling Studies, 32*(2), 749-756.
- Chou, C. (2001). Internet heavy use and addiction among Taiwanese college students: an online interview study. *CyberPsychology & Behavior, 4*(5), 573-585. <https://doi.org/10.1089/109493101753235160>
- Chowdhury, N. S., Livesey, E. J., Blaszczynski, A., & Harris, J. A. (2017). Pathological gambling and motor impulsivity: a systematic review with meta-analysis. *Journal of gambling studies, 33*(4), 1213-1239.

- Ciarrochi, J., & Bailey, A. (2008). *A CBT-practitioner's guide to ACT: How to bridge the gap between cognitive behavioral therapy and acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Cigrang, J. A., Fedynich, A. L., Nichting, E., Frederick, S. A., Schumm, J. A., & Auguste, C. B. (2020). Brief motivational interview–based intervention for women in jail with history of drug addiction and sex-trading. *Professional Psychology: Research and Practice, 51*(1), 25.
- Cleophas, T. J., & Zwinderman, A. H. (2015). *SPSS for Starters and 2nd Levelers*.
- Cohen, Z. P., & Yavuz, M. F. (2018). Fiziksel-Sözel Şiddet Davranışı ve Dürtüsellik Arasında Öfkenin Aracılık Etkisinin İncelenmesi.
- Cohen-Almagor, R. (2013). Internet history. In *Moral, ethical, and social dilemmas in the age of technology: Theories and practice* (pp. 19-39). IGI Global.
- Colon-Rivera, H. (2020). Behavioral Addiction. In C. Marienfeld (Ed.), *Absolute Addiction Psychiatry Review* (pp. 231-241). Springer.
- Costa, J., & Pinto-Gouveia, J. (2011). The mediation effect of experiential avoidance between coping and psychopathology in chronic pain. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 18*(1), 34-47. <https://doi.org/10.1002/cpp.699>
- Coto-Lesmes, R., Fernández-Rodríguez, C., & González-Fernández, S. (2020). Acceptance and Commitment Therapy in group format for anxiety and depression. A systematic review. *Journal of Affective Disorders, 263*, 107-120.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Crews, F. T., & Boettiger, C. A. (2009). Impulsivity, frontal lobes and risk for addiction. *Pharmacology Biochemistry and Behavior, 93*(3), 237-247.
- Cudo, A., Torój, M., Demczuk, M., & Francuz, P. (2020). Dysfunction of self-control in Facebook addiction: Impulsivity is the key. *Psychiatric Quarterly, 91*(1), 91-101. <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09683-8>
- Çakmak, S., Gedikli, H., Demirkol, M. E., & Tamam, L. (2018). Ergenlerde Ebeveyn Ayrılığının Dürtüsellik Üzerine Etkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi: The Journal of Clinical Psychiatry*.
- Dahl, J., Lundgren, T., Plumb, J., & Stewart, I. (2009). *The Art and Science of Valuing in Psychotherapy: Helping Clients Discover, Explore, and Commit to Valued Action Using Acceptance and Commitment Thera*. New Harbinger Publications.
- Dahl, J., Stewart, I., Martell, C. R., & Kaplan, J. S. (2014). *ACT and RFT in relationships: Helping clients deepen intimacy and maintain healthy commitments using acceptance and commitment therapy and relational frame theory*. New Harbinger Publications.

- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Coskun, K. S., Ugurlu, H., & Yildirim, F. G. (2013). Relationship of internet addiction severity with depression, anxiety, and alexithymia, temperament and character in university students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(4), 272-278. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0390>
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., & Evren, B. (2014). The severity of Internet addiction risk and its relationship with the severity of borderline personality features, childhood traumas, dissociative experiences, depression and anxiety symptoms among Turkish university students. *Psychiatry research*, 219(3), 577-582. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.02.032>
- Dalbudak, E., Evren, C., Topcu, M., Aldemir, S., Coskun, K. S., Bozkurt, M., Evren, B., & Canbal, M. (2013). Relationship of Internet addiction with impulsivity and severity of psychopathology among Turkish university students. *Psychiatry research*, 210(3), 1086-1091. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.08.014>
- Dalley, J. W., Everitt, B. J., & Robbins, T. W. (2011). Impulsivity, compulsivity, and top-down cognitive control. *Neuron*, 69(4), 680-694. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2011.01.020>
- Dalley, J. W., & Robbins, T. W. (2017). Fractionating impulsivity: neuropsychiatric implications. *Nature Reviews Neuroscience*, 18(3), 158. <https://doi.org/10.1038/nrn.2017.8>
- Davis, R. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, 2(17), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Dawson, C. (2009). *Introduction to Research Methods 5th Edition: A Practical Guide for Anyone Undertaking a Research Project*. Robinson.
- Delmonico, D. L. (1997). Cybersex: High tech sex addiction. *Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment and Prevention*, 4(2), 159-167. <https://doi.org/10.1080/10720169708400139>
- Demetrovics, Z., Szeredi, B., & Rózsa, S. (2008). The three-factor model of Internet addiction: The development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior Research Methods*, 40(2), 563-574. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.2.563>
- Demir, Y., & Kutlu, M. (2017). İnternet Bağımlılığı, Akademik Erteleme Ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler. *The Journal of Academic Social Science Studies*(61), 91-105. <https://doi.org/10.9761/JASSS7296>
- Demirer, V., Bozoglan, B., & Sahin, I. (2013). Preservice teachers' Internet addiction in terms of gender, Internet access, loneliness and life satisfaction. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 1(1), 56-63.

- Denis, D. J. (2019). *SPSS data analysis for univariate, bivariate, and multivariate statistics*. John Wiley & Sons.
- Derin, S., & Bilge, F. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(46), 35-51.
- Desousa, A. (2015). Social Anxiety and Impulsivity Amongst Internet Addicts and Substance Users. *Medical Science*, 4(2).
- Dhuffar, M. K., & Griffiths, M. D. (2015). A systematic review of online sex addiction and clinical treatments using CONSORT evaluation. *Current Addiction Reports*, 2(2), 163-174. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0055-x>
- Dickman, S. J. (1990). Functional and dysfunctional impulsivity: personality and cognitive correlates. *Journal of personality and social psychology*, 58(1), 95.
- Dicle, A. N. (2019). Televizyon Bağımlısı İlkokul Öğrencilerinin Bağımlılık Düzeylerine Motivasyonel Görüşme Psiko Eğitim Programının Etkisi. *Milli Eğitim Dergisi*, 48(1), 665-684.
- DiClemente, C. C. (2018). *Addiction and change: How addictions develop and addicted people recover*.
- DiClemente, C. C., Schlundt, D., & Gemmell, L. (2004). Readiness and stages of change in addiction treatment. *American journal on addictions*, 13(2), 103-119.
- DiClemente, C. C., & Velasquez, M. M. (2002). Motivational interviewing and the stages of change. In W. R. Miller & S. Rollnick (Eds.), *Motivational interviewing: Preparing people for change* (Vol. 2, pp. 201-216). Guilford Press.
- Dinç, M. (2017). *Lise öğrencilerinde özgül internet bağımlılığının bağlanma stilleri, mizaç özellikleri açısından incelenmesi* [Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi]. İstanbul.
- Dinç, M., & Ögel, K. (2019). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. In M. Öztürk, K. Ögel, C. Evren, & R. Bilici (Eds.), *Bağımlılık Tanı, Tedavi ve Önleme* (pp. 703-718). Yeşilay Yayınları.
- DiNicola, M. D. (2004). *Pathological internet use among college students: The prevalence of pathological internet use and its correlates* Ohio University].
- Dixon, M. R., & Paliliunas, D. (2020). Clinical Behavior Analysis Integrating ACT and ABA. *Innovations in Acceptance and Commitment Therapy: Clinical Advancements and Applications in ACT*, 16.
- Doğan, A. (2013). *İnternet bağımlılığı yaygınlığı* [Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. İzmir.

- Dong, G., & Potenza, M. N. (2014). A cognitive-behavioral model of Internet gaming disorder: theoretical underpinnings and clinical implications. *Journal of psychiatric research*, 58, 7-11. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2014.07.005>
- Doremus-Fitzwater, T. L., Barreto, M., & Spear, L. P. (2012). Age-related differences in impulsivity among adolescent and adult Sprague-Dawley rats. *Behavioral neuroscience*, 126(5), 735. <https://doi.org/10.1037/a0029697>
- Durualp, E., & Çiçekoğlu, P. (2013). Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin yalnızlık düzeylerinin internet bağımlılığı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(1), 29-46.
- Ebnetter, D., Latner, J., Rosewall, J., & Chisholm, A. (2012). Impulsivity in restrained eaters: emotional and external eating are associated with attentional and motor impulsivity. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 17(1), e62-e65. <https://doi.org/10.1007/BF03325330>
- Effatpanah, M., Moharrami, M., Damavandi, G. R., Aminikhah, M., Nezhad, M. H., Khatami, F., Arjmand, T., Tarighatnia, H., & Yekaninejad, M. S. (2020). Association of Internet Addiction with Emotional and Behavioral Characteristics of Adolescents. *Iranian Journal of Psychiatry*, 15(1), 55. <https://doi.org/10.18502/ijps.v15i1.2440>
- Eidenbenz, F. (2007). Systemic dynamics with adolescents addicted to the Internet. In Kymberly S. Young & C. N. D. Abreu (Eds.), *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment* (pp. 245-266). <https://doi.org/10.1002/9781118013991.ch14>
- Ekşi, F. (2019). The Mediating Role of Social Media Disorder in the Relationship of Experiential Avoidance with Psychological Symptoms. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions* 6, 497-509. <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0025>
- Ekşi, H., Kaya, Ç., & Kuşcu, B. (2018). Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire-30: Adaptation and psychometric properties of the Turkish version. 8th International Conference on Research in Education, Manisa, Turkey,
- Ekşi, H., Turgut, T., & Sevim, E. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Öz Kontrol ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinde Genel Erteleme Davranışlarının Aracı Rolü. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*(6), 717-745. <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0069>.
- ElSalhy, M., Miyazaki, T., Noda, Y., Nakajima, S., Nakayama, H., Mihara, S., Kitayuguchi, T., Higuchi, S., Muramatsu, T., & Mimura, M. (2019). Relationships between Internet addiction and clinicodemographic and behavioral factors. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 15, 739.
- Eppler, M. J., & Mengis, J. (2008). The concept of information overload-a review of literature from organization science, accounting, marketing, mis, and related

- disciplines (2004). In *Kommunikationsmanagement im Wandel* (pp. 271-305). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-8349-9772-2_15
- Erel, Ö., & Gölge, Z. B. (2015). Üniversite öğrencilerinde riskli davranışlar ile çocukluk çağı istismar, dürtüsellik ve riskli davranışlar arasındaki ilişki. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(3).
- Ergin, A., Uzun, S. U., & Bozkurt, A. İ. (2013). Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve etkileyen etmenler. *Pamukkale Tıp Dergisi*(3), 134-142.
- Erickson, C. K., & Wilcox, R. E. (2001). Neurobiological causes of addiction. *Journal of Social Work Practice in the Addictions*, 1(3), 7-22.
- Esen, E., & Siyez, D. M. (2011). An investigation of psycho-social variables in predicting internet addiction among adolescents. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 127-136.
- Esgi, N. (2016). An Investigation For University Students'self Perceptions Of Social Media Addiction. *European Journal of Education Studies*, 1(4), 32. <https://doi.org/10.11114/jets.v4i10.1803>
- Evenden, J. (1999a). Impulsivity: a discussion of clinical and experimental findings. *Journal of psychopharmacology*, 13(2), 180-192. <https://doi.org/10.1177/026988119901300211>
- Evenden, J. (1999b). Varieties of impulsivity. *Psychopharmacology*, 146(4), 348-361. <https://doi.org/10.1007/PL00005481>
- Eysenck, S. B., & Eysenck, H. J. (1977). The place of impulsiveness in a dimensional system of personality description. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 16(1), 57-68.
- Fahrenkamp, A. J., Darling, K. E., Ruzicka, E. B., & Sato, A. F. (2019). Food Cravings and Eating: The Role of Experiential Avoidance. *International journal of environmental research and public health*, 16(7), 1181. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph16071181>
- Fahy, T., & Eisler, I. (1993). Impulsivity and eating disorders. *British Journal of Psychiatry*, 162, 193-193. <https://doi.org/10.1192/bjp.162.2.193>
- Farhall, J., Shawyer, F., Thomas, N., & Morris, E. (2013). Clinical assessment and assessment measures. *Acceptance and Commitment Therapy and Mindfulness for Psychosis*, eds E. Morris, L. Johns, and J. Olive (Chichester: Wiley-Blackwell), 47-63.
- Farmer, R. F., & Golden, J. A. (2009). The forms and functions of impulsive actions: Implications for behavioral assessment and therapy. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 5(1), 12.

- Farrell, J. M., Reiss, N., & Shaw, I. A. (2015). *The schema therapy clinician's guide: A complete resource for building and delivering individual, group and integrated schema mode treatment programs*. John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118510018>
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G* Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior research methods*, 41(4), 1149-1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Ferster, C. B. (1973). A functional analysis of depression. *American psychologist*, 28(10), 857. <https://doi.org/10.1037/h0035605>
- Filiz, O., Osman, E., Dönmez, F. İ., & Kurt, A. A. (2014). BÖTE bölümü öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanım amaçları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education*, 3(2).
- Flaxman, P. E., Blackledge, J. T., & Bond, F. W. (2010). *Acceptance and commitment therapy: Distinctive features*. Routledge.
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., & Pieterse, M. E. (2010). Does experiential avoidance mediate the effects of maladaptive coping styles on psychopathology and mental health? *Behavior modification*, 34(6), 503-519. <https://doi.org/10.1177/0145445510378379>
- Flora, K. (2015). Internet addiction disorder among adolescents and young adults: the picture in Europe and prevention strategies.
- Forman, E. M., Herbert, J. D., Moitra, E., Yeomans, P. D., & Geller, P. A. (2007). A randomized controlled effectiveness trial of acceptance and commitment therapy and cognitive therapy for anxiety and depression. *Behavior modification*, 31(6), 772-799. <https://doi.org/10.1177/0145445507302202>
- Frangos, C. C., Fragkos, K. C., & Kiohos, A. (2010). Internet addiction among Greek university students: Demographic associations with the phenomenon, using the Greek version of Young's Internet Addiction Test. *International Journal of Economic Sciences and Applied Research*, 3(1), 49-74.
- Fumero, A., Marrero, R. J., Voltes, D., & Penate, W. (2018). Personal and social factors involved in internet addiction among adolescents: A meta-analysis. *Computers in human behavior*, 86, 387-400. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.05.005>
- Gainsbury, S. M. (2015). Online gambling addiction: the relationship between internet gambling and disordered gambling. *Current addiction reports*, 2(2), 185-193. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0057-8>
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., & Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: The Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Psychological assessment*, 23(3), 692. <https://doi.org/10.1037/a0023242>

- Garcia-Oliva, C., & Piqueras, J. A. (2016). Experiential avoidance and technological addictions in adolescents. *Journal of behavioral addictions*, 5(2), 293-303. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.041>
- Gaur, A. S., & Gaur, S. S. (2006). *Statistical methods for practice and research: A guide to data analysis using SPSS*. Sage.
- Geng, J., Han, L., Gao, F., Jou, M., & Huang, C.-C. (2018). Internet addiction and procrastination among Chinese young adults: A moderated mediation model. *Computers in human behavior*, 84, 320-333. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.013>
- George, D., & Ve Mallery, P. (2019). *IBM SPSS Statistics 25 Step By Step (15. B.)*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781351033909>
- Ghamari, F., Mohammadbeigi, A., Mohammadsalehi, N., & Hashiani, A. A. (2011). Internet addiction and modeling its risk factors in medical students, Iran. *Indian journal of psychological medicine*, 33(2), 158. <https://doi.org/10.4103/0253-7176.92068>
- Ginige, P. (2017). Internet addiction disorder. *Child and adolescent mental health*, 141-163. <https://doi.org/10.5772/66966>
- Given, L. M. (2008). *The Sage encyclopedia of qualitative research methods*. Sage publications. <https://doi.org/10.4135/9781412963909>
- Goldberg, I. (1995). *Internet addiction disorder—Diagnostic criteria*. [Documento WWW]. Internet Addiction Support Group (IASG).
- González-Bueso, V., Santamaría, J. J., Fernández, D., Merino, L., Montero, E., & Ribas, J. (2018). Association between internet gaming disorder or pathological video-game use and comorbid psychopathology: a comprehensive review. *International journal of environmental research and public health*, 15(4), 668. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040668>
- Gorelick, D. A., Zangen, A., & George, M. S. (2014). Transcranial magnetic stimulation (TMS) in the treatment of substance addiction. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1327(1), 79. <https://doi.org/10.1111/nyas.12479>
- Granö, N., Keltikangas-Järvinen, L., Kouvonen, A., Virtanen, M., Elovainio, M., Vahtera, J., & Kivimäki, M. (2007). Impulsivity as a predictor of newly diagnosed depression. *Scandinavian journal of psychology*, 48(2), 173-179. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2007.00566.x>
- Grant, J. E., & Kim, S. W. (2014). Brain circuitry of compulsivity and impulsivity. *CNS spectr*, 19(1), 21-27.
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American journal of drug and alcohol abuse*, 36(5), 233-241.

- Green, B. A., Carnes, S., Carnes, P. J., & Weinman, E. A. (2012). Cybersex addiction patterns in a clinical sample of homosexual, heterosexual, and bisexual men and women. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 19(1-2), 77-98. <https://doi.org/10.1080/10720162.2012.658343>
- Greene, J. C., Benjamin, L., & Goodyear, L. (2001). The merits of mixing methods in evaluation. *Evaluation*, 7(1), 25-44. <https://doi.org/10.1177/13563890122209504>
- Greenfield, D. (2011). The addictive properties of internet usage. . In Kimberly S. Young & C. N. D. Abreu (Eds.), *Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment*. . John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118013991.ch8>
- Gresle, C., & Lejoyeux, M. (2010). Phenomenology of Internet Addiction. In H. O. Price (Ed.), *Internet addiction* (pp. 85-94). Nova Science Publisher's, Incorporated.
- Griffiths, M. (1996). Nicotine, tobacco and addiction. *Nature*, 384(6604), 18-18. <https://doi.org/10.1038/384018a0>
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? *The psychologist*.
- Griffiths, M. (2000). Excessive Internet use: Implications for sexual behavior. *CyberPsychology & Behavior*, 3(4), 537-552. <https://doi.org/10.1089/109493100420151>
- Griffiths, M. D. (2012). Internet sex addiction: A review of empirical research. *Addiction Research & Theory*, 20(2), 111-124. <https://doi.org/10.3109/16066359.2011.588351>
- Griffiths, M. D., Davies, M. N., & Chappell, D. (2004). Online computer gaming: a comparison of adolescent and adult gamers. *Journal of adolescence*, 27(1), 87-96. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2003.10.007>
- Griffiths, M. D., & Parke, J. (2002). The social impact of internet gambling. *Social Science Computer Review*, 20(3), 312-320.
- Grohol, A. J. M. (2020). *Internet Addiction Guide: Internet Addiction Disorder Symptoms*. <https://psychcentral.com/net-addiction/>
- Günay, O., Öztürk, A., & Arslantaş, E. E. (2018). Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Depresyon Düzeyleri. *Neurological Sciences*, 31, 79-88. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2018310108>
- Günlü, A., & Ceyhan, A. A. (2017). Ergenlerde internet ve problemlı internet kullanım davranışının incelenmesi. *ADDICTA: THE TURKISH JOURNAL ON ADDICTIONS*, 4(1), 75-117. <https://doi.org/10.15805/addicta.2017.4.1.0016>
- Haldipur, C. (2018). Addiction: a brief history of an idea. *Psychological medicine*, 48(8), 1395-1396. <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/S0033291718000314>

- Hanson, W. E., Creswell, J. W., Clark, V. L. P., Petska, K. S., & Creswell, J. D. (2005). Mixed methods research designs in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology, 52*(2), 224. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.2.224>
- Hao, Q., Peng, W., Wang, J., Tu, Y., Qiu, M., Chen, Y., Wang, Y., & Zhu, T. (2020). The Correlation of Internet Addiction and Interpersonal Relationship: A Protocol for a Systematic Review and Meta-Analysis. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-60489/v1>
- Harris, R. (2013). *Getting unstuck in ACT: A clinician's guide to overcoming common obstacles in acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Harvanko, A. M., Strickland, J. C., Slone, S. A., Shelton, B. J., & Reynolds, B. A. (2019). Dimensions of impulsive behavior: Predicting contingency management treatment outcomes for adolescent smokers. *Addictive Behaviors, 90*, 334-340. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.11.031>
- Hassanzadeh, R., Beydokhti, A., Rezaei, A., & Rahaei, F. (2012). A study of relationship between internet addiction and academic achievement and learner's personality features.
- Hayes, S. C., & Gifford, E. V. (1997). The trouble with language: Experiential avoidance, rules, and the nature of verbal events. *Psychological Science, 8*(3), 170-173.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M., & Wilson, K. G. (2004). What is acceptance and commitment therapy? In *A practical guide to acceptance and commitment therapy* (pp. 3-29). Springer.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2003). *Acceptance and commitment therapy: an experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., & Twohig, M. P. (2008). *ACT verbatim for depression and anxiety: Annotated transcripts for learning acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of consulting and clinical psychology, 64*(6), 1152. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Hayes-Skelton, S. A., & Eustis, E. H. (2020). Experiential avoidance. In *Clinical handbook of fear and anxiety: Maintenance processes and treatment mechanisms*. (pp. 115-131). American Psychological Association.
- Hazar, Z., Tekkurşun-Demir, G., Namlı, S., & Türkeli, A. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri

- Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3).
<https://doi.org/10.14225/Joh1497>
- Heppner, P. S. (2014). Acceptance and Willingness. In J. A. Stoddard & N. Afari (Eds.), *The Big Book of ACT Metaphors: a practitioner's guide to experiential exercises and metaphors in Acceptance and Commitment Therapy* (pp. 29-63). New Harbinger Publications.
- Hesse, M. (2006). What does addiction mean to me. *Mens sana monographs*, 4(1), 104.
<https://doi.org/10.4103/0973-1229.27609>
- Hesse-Biber, S. N. (2010). *Mixed methods research: Merging theory with practice*. Guilford Press.
- Hodgins, D. C., & Peden, N. (2008). Tratamento cognitivo-comportamental para transtornos do controle do impulso Cognitive-behavioral treatment for impulse control disorders. *Rev Bras Psiquiatr*, 30(Supl 1), S31-40.
<https://doi.org/10.1590/S1516-44462006005000055>
- Holahan, C. J., Moos, R. H., Holahan, C. K., Brennan, P. L., & Schutte, K. K. (2005). Stress generation, avoidance coping, and depressive symptoms: a 10-year model. *Journal of consulting and clinical psychology*, 73(4), 658.
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.4.658>
- Hollander, E., & Berlin, H. A. (2008). Neuropsychiatric aspects of aggression and impulse-control disorders. In S. C. Yudofsky & R. E. Hales (Eds.), *In S. C. Yudofsky & R. E. Hales (Eds.), The American Psychiatric Publishing textbook of neuropsychiatry and behavioral neurosciences (p. 535–565). American Psychiatric Publishing, Inc.* (pp. 535–565). American Psychiatric Publishing, Inc.
- Hollander, E., & Evers, M. (2001). New developments in impulsivity. *The Lancet*, 358(9286), 949-950. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(01\)06114-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(01)06114-1)
- Holleran Steiker, L. K. (2009). Motivational interviewing and addiction: An interview with Melinda Hohman. *Journal of Social Work Practice in the Addictions*, 9(2), 236-239.
- Horney, K. (1995). *Ruhsal çatışmalarımız: yapıcı bir nevroz teorisi* (Ş. Budak, Trans.). Öteki Yayınevi.
- Hou, J., Jiang, Y., Chen, S., Hou, Y., Wu, J., Fan, N., & Fang, X. (2019). Cognitive mechanism of intimate interpersonal relationships and loneliness in internet-addicts: An ERP study. *Addictive behaviors reports*, 10.
<https://doi.org/10.1016/j.abrep.2019.100209>
- Houston, M. L. (2019). *Effects of Internet addiction on college students: The relationship between Internet Addiction Test scores, college student demographics, and academic achievement* [Doctoral Dissertation, Oklahoma State University]. Oklahoma.

- Howit, D., & Cramer, D. (2011). *Introduction to research methods in psychology*. Pearson Education Limited.
- Hsieh, K.-Y., Hsiao, R. C., Yang, Y.-H., Lee, K.-H., & Yen, C.-F. (2019). Relationship between self-identity confusion and internet addiction among college students: the mediating effects of psychological inflexibility and experiential avoidance. *International journal of environmental research and public health*, 16(17), 3225.
- Irkörücü-Küçük, A. (2018). *Social interaction anxiety among university students: the role of risk and protective factors* [Doctor of Philosophy, Middle East Technical University]. Ankara.
- Ivankova, N. V., Creswell, J. W., & Stick, S. L. (2006). Using mixed-methods sequential explanatory design: From theory to practice. *Field methods*, 18(1), 3-20.
- Ivanov, I., Newcorn, J., Morton, K., & Tricamo, M. (2011). Inhibitory control deficits in childhood: Definition, measurement, and clinical risk for substance use disorders. In *Inhibitory Control and Drug Abuse Prevention* (pp. 125-144). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1268-8_7
- Jafari, N., & Fatehizade, M. (2011). Prediction of internet addiction, based on emotional intelligence among Isfahan University students. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 12(3), 79-86.
- Jahan, S. M., Hossain, S. R., Sayeed, U. B., Wahab, A., Rahman, T., & Hossain, A. (2019). Association between internet addiction and sleep quality among students: a cross-sectional study in Bangladesh. *Sleep and Biological Rhythms*, 17(3), 323-329. <https://doi.org/10.1007/s41105-019-00219-y>
- Jameel, S., Shahnawaz, M. G., & Griffiths, M. D. (2019). Smartphone addiction in students: A qualitative examination of the components model of addiction using face-to-face interviews. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(4), 780-793. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.57>
- Jeong, Y., & Jung, M. J. (2016). Application and interpretation of hierarchical multiple regression. *Orthopaedic Nursing*, 35(5), 338-341. <https://doi.org/10.1097/NOR.0000000000000279>
- Jianguo, J. (2020). Online Shopping Addiction: Commodity Illusions and Loop-type Narcissism. *Exploration and Free Views*, 1(3), 93-99.
- Jones, D. N., & Paulhus, D. L. (2011). The role of impulsivity in the Dark Triad of personality. *Personality and Individual Differences*, 51(5), 679-682. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.04.011>
- Kağnıcı, E. (2020). *Ergenlerde İnternet Bağımlılığı İle Algılanan Duygusal İstismar Ve İyi Oluş Arasındaki Yordayıcı İlişkiler* [Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. Konya.

- Kamran, H., Afreen, A., & Ahmed, Z. (2018). Effect of internet addiction on dietary behavior and lifestyle characteristics among university Students. *Annals of King Edward Medical University*, 24(S), 836-841. <https://doi.org/10.21649/akemu.v24iS.2518>
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *CyberPsychology & behavior*, 1(1), 11-17.
- Karaca, M. B. (2019). *İnternet bağımlılığının, yenilik arama ve risk alma davranışları ile ilişkisinin incelenmesi* Hasan Kalyoncu Üniversitesi].
- Karadağ, E., & Kılıç, B. (2019). Öğretmen Görüşlerine Göre Öğrencilerdeki Teknoloji Bağımlılığı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11, 101-117. <https://doi.org/10.18863/pgy.556689>
- Karagöz, Y. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karakuş, G. (2015). Dürtüsellik Tamınlanması, Değerlendirilmesi ve Diğer Psikiyatrik Bozukluklarla İlişkisi. İçinde L. Tamam (Ed.), *Dürtüsellik ve Dürtü Kontrol Bozuklukları*. Kaknüs Yayınları.
- Karakuş, S., & Akbay, S. E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarılama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.665406>
- Karim, R., & Chaudhri, P. (2012). Behavioral addictions: An overview. *Journal of Psychoactive Drugs*, 44(1), 5-17. <https://doi.org/10.1080/02791072.2012.662859>
- Karimy, M., Parvizi, F., Rouhani, M. R., Griffiths, M. D., Armoon, B., & Fattah Moghaddam, L. (2020). The association between internet addiction, sleep quality, and health-related quality of life among Iranian medical students. *Journal of Addictive Diseases*, 1-9.
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour research and therapy*, 44(9), 1301-1320. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.003>
- Kashdan, T. B., Breen, W. E., Afram, A., & Terhar, D. (2010). Experiential avoidance in idiographic, autobiographical memories: Construct validity and links to social anxiety, depressive, and anger symptoms. *Journal of anxiety disorders*, 24(5), 528-534.
- Kaşıkkara, G. (2019). *Üniversite öğrencilerinde ruminasyon ve depresyon ilişkisinde okul tükenmişliği ve yaşantısal kaçınmanın aracı rolü* [Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi]. İstanbul.
- Kaur, M., Maheshwari, S., & Kumar, A. (2019). Compulsive buying behavior and online shopping addiction among health science teachers. *International Journal of Nursing Care*, 7(1), 74-80. doi.org/10.5958/2320-8651.2019.00014.0

- Kawa, M. H., & Shafi, H. (2015). Evaluation of internet addiction, impulsivity and psychological distress among university students. *Int J Clin Ther Diagn*, 3(1), 70-76. <https://doi.org/10.19070/2332-2926-1500014>
- Kesici, S., & Sahin, I. (2010). Turkish adaptation study of Internet addiction scale. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(2), 185-189.
- Keskin, S. (2020). *Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Sağlıklı Kontrollerde Kabul ve Kararlılık (ACT) Modelinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. İstanbul.
- Khan, M. A., Shabbir, F., & Rajput, T. A. (2017). Effect of gender and physical activity on internet addiction in medical students. *Pakistan journal of medical sciences*, 33(1), 191.
- Khan, S., & Kamal, A. (2020). Adaptive family functioning and borderline personality disorder: Mediating role of impulsivity. *JPMA*, 2019.
- Khazaal, Y., Xirossavidou, C., Khan, R., Edel, Y., Zebouni, F., & Zullino, D. (2012). Cognitive-Behavioral treatments for "Internet addiction". *The Open Addiction Journal*, 5(1). <https://doi.org/10.2174/1874941001205010030>
- Kılıç, F., Kuloğlu, M. M., Gürok, M. G., Mermi, O., & Atmaca, M. (2014). Obsesif kompulsif bozukluğun eşlik ettiği ve etmediği iki uçlu bozukluk hastalarında mizaç ve dürtüsellik. *Journal of Mood Disorders*, 4(3), 103-109.
- Kılıç, Ö. (2020). *Obezite kliniğine başvuran hastaların duygu düzenleme güçlüğü, yaşantısal kaçınma ve tekrarlayıcı düşünce yapısının kilo verme ile ilişkisi* [Tıpta Uzmanlık Tezi, İstanbul Medeniyet Üniversitesi]. İstanbul.
- Kim, H. (2013). Exercise rehabilitation for smartphone addiction. *Journal of exercise rehabilitation*, 9(6), 500. <https://doi.org/doi.org/10.12965/jer.130080>
- Kim, J., Hong, H., Lee, J., & Hyun, M. H. (2017). Effects of time perspective and self-control on procrastination and Internet addiction. *Journal of behavioral addictions*, 6(2), 229-236. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.017>
- Kim, S., Kwok, S., Mayes, L. C., Potenza, M. N., Rutherford, H. J., & Strathearn, L. (2017). Early adverse experience and substance addiction: dopamine, oxytocin, and glucocorticoid pathways. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1394(1), 74.
- King, D., Delfabbro, P., & Griffiths, M. (2010). Video game structural characteristics: A new psychological taxonomy. *International journal of mental health and addiction*, 8(1), 90-106. <https://doi.org/10.1007/s11469-009-9206-4>
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Griffiths, M. D., & Gradisar, M. (2012). Cognitive-behavioral approaches to outpatient treatment of Internet addiction in children and adolescents. *Journal of clinical psychology*, 68(11), 1185-1195. <https://doi.org/10.1002/jclp.21918>

- Kirk, A., Broman-Fulks, J. J., & Arch, J. J. (2020). A Taxometric Analysis of Experiential Avoidance. *Behavior therapy*.
- Kjome, K. L., Lane, S. D., Schmitz, J. M., Green, C., Ma, L., Prasla, I., Swann, A. C., & Moeller, F. G. (2010). Relationship between impulsivity and decision making in cocaine dependence. *Psychiatry research*, 178(2), 299-304. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2009.11.024>
- Kleinrock, L. (2010). An early history of the internet [History of Communications]. *IEEE Communications Magazine*, 48(8), 26-36. <https://doi.org/10.1109/MCOM.2010.5534584>
- Klonsky, E. D., & May, A. (2010). Rethinking impulsivity in suicide. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 40(6), 612-619. <https://doi.org/10.1521/suli.2010.40.6.612>
- Ko, C.-H., Hsiao, S., Liu, G.-C., Yen, J.-Y., Yang, M.-J., & Yen, C.-F. (2010). The characteristics of decision making, potential to take risks, and personality of college students with Internet addiction. *Psychiatry research*, 175(1-2), 121-125. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2008.10.004>
- Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Chen, S.-H., Yang, M.-J., Lin, H.-C., & Yen, C.-F. (2009). Proposed diagnostic criteria and the screening and diagnosing tool of Internet addiction in college students. *Comprehensive psychiatry*, 50(4), 378-384. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2007.05.019>
- Ko, M.-N., & Kwak, Y.-H. (2018). A study on the Mediating effects of experiential Avoidance on the Relationship between Anxious Attachment and smartphone Addiction. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 9(8), 1016-1020.
- Koçak, Ö. (2010). *Türk üniversite öğrencilerinde riskli davranışlar: Risk algısı, fayda algısı ve dürtüsellik* [Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. Ankara.
- Koo, H. J., & Kwon, J.-H. (2014). Risk and protective factors of Internet addiction: a meta-analysis of empirical studies in Korea. *Yonsei medical journal*, 55(6), 1691-1711.
- Kootesh, B. R., Raisi, M., & Ziapour, A. (2016). Investigation of relationship internet addict with mental health and quality sleep in students. *Acta Medica Mediterranea*, 32(5), 1921-1925.
- Kouimtsidis, C. (2010). Cognitive theories of addiction: A narrative review. *EΛΛΗΝΙΚΗ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ*, 21(4), 315-323.
- Köksal, B. (2016). *Madde bağımlılarında dürtüsellik ve saldırganlığın incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. İstanbul.

- Kräplin, A., Bühringer, G., Oosterlaan, J., Van Den Brink, W., Goschke, T., & Goudriaan, A. E. (2014). Dimensions and disorder specificity of impulsivity in pathological gambling. *Addictive Behaviors*, 39(11), 1646-1651. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.05.021>
- Kubey, R. W., Lavin, M. J., & Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of communication*, 51(2), 366-382. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2001.tb02885.x>
- Kurniasih, N. (2017). Internet Addiction, Lifestyle or Mental Disorder? A Phenomenological Study on Social Media Addiction in Indonesia. *KnE Social Sciences*, 135-144. <https://doi.org/10.18502/kss.v2i4.879>
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2014). *Internet addiction in psychotherapy*. Springer. <https://doi.org/10.1057/9781137465078>
- Kuss, D. J. (2016). Internet addiction: the problem and treatment. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(2), 185-192. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0106>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Internet Addiction: Risk. In *Internet Addiction in Psychotherapy* (pp. 15-53). Springer.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International journal of environmental research and public health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Kuss, D. J., & Pontes, H. M. (2018). *Internet addiction* (Vol. 41). Hogrefe Verlag. <https://doi.org/10.1027/00501-000>
- Laier, C., & Brand, M. (2014). Empirical evidence and theoretical considerations on factors contributing to cybersex addiction from a cognitive-behavioral view. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 21(4), 305-321.
- Lam, L. T. (2014). Internet gaming addiction, problematic use of the internet, and sleep problems: a systematic review. *Current psychiatry reports*, 16(4), 444. <https://doi.org/10.1007/s11920-014-0444-1>
- Lapointe, L., Boudreau-Pinsonneault, C., & Vaghefi, I. (2013). Is smartphone usage truly smart? A qualitative investigation of IT addictive behaviors. *2013 46th Hawaii international conference on system sciences*, 1063-1072. <https://doi.org/10.1109/HICSS.2013.367>
- Lee, D.-H., Choi, Y.-M., Cho, S.-C., Lee, J.-H., Shin, M.-S., Lee, D.-W., Kim, B.-S., & Kim, B.-N. (2006). Relationship between adolescent internet addiction and depression, impulsivity, and obsessive-compulsivity. *Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 17(1), 10-18.

- Lee, H. (2017). The mediating effects of multidimensional experiential avoidance on the relationship between stress and internet/smartphone addiction in adolescents. *Stress*, 25(4), 279-285. <https://doi.org/10.17547/kjsr.2017.25.4.279>
- Lee, J. Y., Shin, K. M., Cho, S.-M., & Shin, Y. M. (2014). Psychosocial risk factors associated with internet addiction in Korea. *Psychiatry Investigation*, 11(4), 380. <https://doi.org/10.4306/pi.2014.11.4.380>
- Lee, S. B., Lee, K. K., Paik, K. C., Kim, H. W., & Shin, S. K. (2001). Relationship between internet addiction and anxiety, depression, and self efficacy in middle and high school students. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, 40(6), 1174-1184.
- Leiner, B. M., Cerf, V. G., Clark, D. D., Kahn, R. E., Kleinrock, L., Lynch, D. C., Postel, J., Roberts, L. G., & Wolff, S. (2009). A brief history of the Internet. *ACM SIGCOMM Computer Communication Review*, 39(5), 22-31. <https://doi.org/10.1145/1629607.1629613>
- Lentz, C. L., Seo, K. K.-J., & Gruner, B. (2014). Revisiting the early use of technology: A critical shift from “how young is too young?” to “how much is ‘just right?’”. *Dimensions of Early Childhood*, 42(1), 15-23.
- Lev, A., & McKay, M. (2017). *Acceptance and Commitment Therapy for Couples: A Clinician's Guide to Using Mindfulness, Values, and Schema Awareness to Rebuild Relationships*. New Harbinger Publications.
- Levin, M. E., Lillis, J., Seeley, J., Hayes, S. C., Pistorello, J., & Biglan, A. (2012). Exploring the relationship between experiential avoidance, alcohol use disorders, and alcohol-related problems among first-year college students. *Journal of American College Health*, 60(6), 443-448.
- Levy, P., & Lemeshow, S. (2008). *Sampling of populations*. Hoboken, NJ: Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470374597>
- Lewis, M. (2007). Stepwise versus Hierarchical Regression: Pros and Cons. *Online Submission*.
- Leys, C., Klein, O., Dominicy, Y., & Ley, C. (2018). Detecting multivariate outliers: Use a robust variant of the Mahalanobis distance. *Journal of Experimental Social Psychology*, 74, 150-156. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2017.09.011>
- Li, S., Wu, Q., Chen, Z., Liu, L., & Tang, C. (2020). Exercise-based interventions for internet addiction: neurobiological and neuropsychological evidence. *Frontiers in Psychology*, 11, 1296. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01296>
- Li, W., O'Brien, J. E., Snyder, S. M., & Howard, M. O. (2015). Characteristics of internet addiction/pathological internet use in US university students: a qualitative-method investigation. *PloS one*, 10(2), e0117372. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0117372>

- Li, W., Zhang, W., Xiao, L., & Nie, J. (2016). The association of Internet addiction symptoms with impulsiveness, loneliness, novelty seeking and behavioral inhibition system among adults with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD). *Psychiatry research*, 243, 357-364.
- Li, Y., Li, G., Liu, L., & Wu, H. (2020). Correlations between mobile phone addiction and anxiety, depression, impulsivity, and poor sleep quality among college students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of behavioral addictions*.
- Liang, J., Tang, M.-L., & Zhao, X. (2019). Testing high-dimensional normality based on classical skewness and Kurtosis with a possible small sample size. *Communications in Statistics-Theory and Methods*, 48(23), 5719-5732.
- Lightsey, J. O. R., & Hulseley, C. D. (2002). Impulsivity, coping, stress, and problem gambling among university students. *Journal of Counseling Psychology*, 49(2), 202. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.49.2.202>
- Lim, J.-A., Gwak, A. R., Park, S. M., Kwon, J.-G., Lee, J.-Y., Jung, H. Y., Sohn, B. K., Kim, J.-W., Kim, D. J., & Choi, J.-S. (2015). Are adolescents with internet addiction prone to aggressive behavior? The mediating effect of clinical comorbidities on the predictability of aggression in adolescents with internet addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(5), 260-267. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0568>
- Lin, M.-P., Wu, J. Y.-W., You, J., Hu, W.-H., & Yen, C.-F. (2018). Prevalence of internet addiction and its risk and protective factors in a representative sample of senior high school students in Taiwan. *Journal of adolescence*, 62, 38-46. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.11.004>
- Lind, A. B., Delmar, C., & Nielsen, K. (2014). Struggling in an emotional avoidance culture: a qualitative study of stress as a predisposing factor for somatoform disorders. *Journal of psychosomatic research*, 76(2), 94-98. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2013.11.019>
- Lindenberg, K., Kindt, S., & Szász-Janocha, C. (2020). *Internet Addiction in Adolescents: The PROTECT Program for Evidence-Based Prevention and Treatment*. Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-43784-8>
- Littman-Sharp, N., Weiser, K., Pont, L., Wolfe, J., & Ballon, B. (2013). What if it's Not About a Drug? Addiction as Problematic Behaviour In M. Herie & W. J. W. Skinner (Eds.), *Fundamentals of addiction: A practical guide for counsellors*
- Liu, H.-C., Liu, S.-I., Tjung, J.-J., Sun, F.-J., Huang, H.-C., & Fang, C.-K. (2017). Self-harm and its association with internet addiction and internet exposure to suicidal thought in adolescents. *Journal of the Formosan Medical Association*, 116(3), 153-160. <https://doi.org/10.1016/j.jfma.2016.03.010>

- Lockwood, J., Daley, D., Townsend, E., & Sayal, K. (2017). Impulsivity and self-harm in adolescence: a systematic review. *European child & adolescent psychiatry*, 26(4), 387-402. <https://doi.org/10.1007/s00787-016-0915-5>
- Loos, M., Van Der Sluis, S., Bochdanovits, Z., Van Zutphen, I. J., Pattij, T., Stiedl, O., consortium, N. B. M. P., Smit, A., & Spijker, S. (2009). Activity and impulsive action are controlled by different genetic and environmental factors. *Genes, Brain and Behavior*, 8(8), 817-828. <https://doi.org/10.1111/j.1601-183X.2009.00528.x>
- Lu, Z. L., & Yuan, K.-H. (2010). Welch's t test. In N. J. Salkind (Ed.), *Encyclopedia of research design* (Vol. 1, pp. 1620-1623). Sage.
- Luo, S. X., Brennan, T. K., & Wittenauer, J. (2015). Internet Addiction. In S. Ascher & P. Levounis (Eds.), *The Behavioral Addictions* (pp. 81-99). DC: American Psychiatric Publishing.
- Machell, K. A., Goodman, F. R., & Kashdan, T. B. (2015). Experiential avoidance and well-being: A daily diary analysis. *Cognition and Emotion*, 29(2), 351-359. <https://doi.org/10.1080/02699931.2014.911143>
- Mai, Y., Hu, J., Yan, Z., Zhen, S., Wang, S., & Zhang, W. (2012). Structure and function of maladaptive cognitions in Pathological Internet Use among Chinese adolescents. *Computers in human behavior*, 28(6), 2376-2386.
- Malak, M. Z. (2018). Internet addiction and cognitive behavioral therapy. *Cognitive Behavioral Therapy and Clinical Applications*, 183-199.
- Mann, K., Fauth-Bühler, M., Higuchi, S., Potenza, M. N., & Saunders, J. B. (2016). Pathological gambling: a behavioral addiction. *World Psychiatry*, 15(3), 297.
- Mansvelder, H. D., & McGehee, D. S. (2002). Cellular and synaptic mechanisms of nicotine addiction. *Journal of neurobiology*, 53(4), 606-617.
- Marazziti, D., Presta, S., Baroni, S., Silvestri, S., & Dell'Osso, L. (2014). Behavioral addictions: a novel challenge for psychopharmacology. *CNS spectrums*, 19(6), 486-495. <https://doi.org/10.1017/S1092852913001041>
- Marczyk, G., DeMatteo, D., & Festinger, D. (2005). *Essentials of research design and methodology*. John Wiley & Sons.
- Marx, B. P., & Sloan, D. M. (2005). Peritraumatic dissociation and experiential avoidance as predictors of posttraumatic stress symptomatology. *Behaviour research and therapy*, 43(5), 569-583.
- Mayers, A. (2013). *Introduction to Statistics and SPSS in Psychology*. Pearson Education Limited.
- Mazhar, N., Khan, T. B., Zafar, K., Warris, S. H., Nikhet, S., & Tahir, A. (2020). A study of components of behavioral addiction to social media use in current generation of Pakistani youth. *The Professional Medical Journal*, 27(08), 1680-1685.

- McLaughlan, A. D., & Starkey, N. J. (2012). The classification of substance and behavioural addictions: A preliminary investigation.
- Meerkerk, G.-J., Eijnden, R., Franken, I., & Garretsen, H. (2007). Is Compulsive Internet Use related to Sensitivity to Reward and Punishment, and Impulsivity? *Pwned* by the Internet*, 102.
- Mellouli, M., Zammit, N., Limam, M., Elghardallou, M., Mtiraoui, A., Ajmi, T., & Zedini, C. (2018). Prevalence and predictors of internet addiction among college students in sousse, Tunisia. *Journal of research in health sciences*, 18(1), 403.
- Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2015). *Qualitative research: A guide to design and implementation*. John Wiley & Sons.
- Merwin, R. M., Timko, C. A., Moskovich, A. A., Ingle, K. K., Bulik, C. M., & Zucker, N. L. (2010). Psychological inflexibility and symptom expression in anorexia nervosa. *Eating Disorders*, 19(1), 62-82.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. sage.
- Mitchell, M. R., & Potenza, M. N. (2014). Recent insights into the neurobiology of impulsivity. *Current Addiction Reports*, 1(4), 309-319. <https://doi.org/10.1007/s40429-014-0037-4>
- Mitchell, S. H. (1999). Measures of impulsivity in cigarette smokers and non-smokers. *Psychopharmacology*, 146(4), 455-464. <https://doi.org/10.1007/PL00005491>
- Mo, P. K., Chan, V. W., Wang, X., & Lau, J. T. (2020). Gender difference in the association between internet addiction, self-esteem and academic aspirations among adolescents: A structural equation modelling. *Computers & Education*, 103921. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.103921>
- Moeller, F. G., Barratt, E. S., Dougherty, D. M., Schmitz, J. M., & Swann, A. C. (2001). Psychiatric aspects of impulsivity. *American journal of psychiatry*, 158(11), 1783-1793.
- Moeller, F. G., Dougherty, D. M., Barratt, E. S., Schmitz, J. M., Swann, A. C., & Grabowski, J. (2001). The impact of impulsivity on cocaine use and retention in treatment. *Journal of substance abuse treatment*, 21(4), 193-198. [https://doi.org/10.1016/S0740-5472\(01\)00202-1](https://doi.org/10.1016/S0740-5472(01)00202-1)
- Mohammadkhani, P., Pourshahbaz, A., Kami, M., & Mazidi, M. (2016). Anxiety Sensitivity Dimensions and Generalized Anxiety Severity: The Mediating Role of Experiential Avoidance and Repetitive Negative Thinking. *Iranian journal of psychiatry*, 11(3), 140.
- Moitra, E., Herbert, J. D., & Forman, E. M. (2008). Behavioral avoidance mediates the relationship between anxiety and depressive symptoms among social anxiety

- disorder patients. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(7), 1205-1213. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.01.002>
- Moradi, S., Yeganeh, T., Najafi, K., Abolghasemi, A., & Haghparast, N. (2017). The Role of Cognitive Failure, Innovation and Risk-Taking in Explanation of Internet Addiction. *Journal of Health and Care*, 19(2), 177-188.
- Moustafa, A. A., Tindle, R., Frydecka, D., & Misiak, B. (2017). Impulsivity and its relationship with anxiety, depression and stress. *Comprehensive psychiatry*, 74, 173-179. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2017.01.013>
- Nakaya, A. C. (2015). *Internet and social media addiction*. ReferencePoint Press.
- Nasti, L., & Milazzo, P. (2017). A computational model of internet addiction phenomena in social networks. International Conference on Software Engineering and Formal Methods,
- Neto, R. d. C. A., & True, M. (2011). The development and treatment of impulsivity. *Psico*, 42(1), 134-141. <https://doi.org/10.1080/15575330.2011.589228>
- Neuhaus, E., & Beauchaine, T. P. (2013). Impulsivity and vulnerability to psychopathology. *Child and adolescent psychopathology*, 2, 197-226.
- Neziroğlu, G. (2010). *Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözme becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi].
- Ng, B. D., & Wiemer-Hastings, P. (2005). Addiction to the internet and online gaming. *CyberPsychology & behavior*, 8(2), 110-113. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.110>
- Ni, X., Yan, H., Chen, S., & Liu, Z. (2009). Factors Influencing Internet Addiction in a Sample of Freshmen University Students in China. *Cyberpsychology & BEHAVIOR*, 12(3). <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0321>
- NIDA. (2014). *Drugs, brains, and behavior: The science of addiction*. Bethesda, MD: National Institutes of Health.
- Obeid, S., Saade, S., Haddad, C., Sacre, H., Khansa, W., Al Hajj, R., Kheir, N., & Hallit, S. (2019). Internet addiction among Lebanese adolescents: The role of self-esteem, anger, depression, anxiety, social anxiety and fear, impulsivity, and aggression—A cross-sectional study. *The Journal of nervous and mental disease*, 207(10), 838-846. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000001034>
- Oliva, R., Morys, F., Horstmann, A., Castiello, U., & Begliomini, C. (2020). Characterizing impulsivity and resting-state functional connectivity in normal-weight binge eaters. *International Journal of Eating Disorders*, 53(3), 478-488. <https://doi.org/10.1002/eat.23212>

- Oliver, J. E., Joseph, C., Byrne, M., Johns, L. C., & Morris, E. M. (2013). Introduction to mindfulness and acceptance-based therapies for psychosis. In E. M. J. Morris, L. C. Johns, & J. E. Oliver (Eds.), *Acceptance and commitment therapy and mindfulness for psychosis* (pp. 1-12). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781118499184.ch1>
- Oliver, J. E., & Morris, E. M. (2013). Acceptance and commitment therapy for first episode psychosis. *Acceptance and commitment therapy and mindfulness for psychosis*, 190-205. <https://doi.org/10.1002/9781118499184.ch13>
- Ong, S. H., & Tan, Y. R. (2014). Internet addiction in young people. *Ann Acad Med Singapore*, 43(7), 378-382.
- Orsal, O., Orsal, O., Unsal, A., & Ozalp, S. S. (2013). Evaluation of internet addiction and depression among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 82, 445-454. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.291>
- Oshri, A., Kogan, S. M., Kwon, J. A., Wickrama, K., Vanderbroek, L., Palmer, A. A., & Mackillop, J. (2018). Impulsivity as a mechanism linking child abuse and neglect with substance use in adolescence and adulthood. *Development and psychopathology*, 30(2), 417-435.
- Othman, Z., Lee, C. W., & Kueh, Y. C. (2017). Internet addiction and personality: association with impulsive sensation seeking and neuroticism-anxiety traits. *Int Med J*, 24(5), 375-378.
- Ottenbreit, N. D., & Dobson, K. S. (2004). Avoidance and depression: the construction of the Cognitive-Behavioral Avoidance Scale. *Behaviour research and therapy*, 42(3), 293-313.
- Ottenbreit, N. D., Dobson, K. S., & Quigley, L. (2014). A psychometric evaluation of the cognitive-behavioral avoidance scale in women with major depressive disorder. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 36(4), 591-599. <https://doi.org/10.1007/s10862-014-9416-3>
- Ögel, K. (2009). Motivasyonel görüşme tekniği. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry-Special Topics*, 2(2), 41-44.
- Ögel, K. (2017). İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla mücadele etmek (3. basım). *İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları*.
- Özdemir, P. G., Selvi, Y., & Aydın, A. (2012). Dürtüsellik ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(3), 293-314. <https://doi.org/10.5455/cap.20120418>
- Özen, S., & Topcu, M. (2017). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Depresyon, Obsesyon-Kompulsiyon, Dürtüsellik, Aleksitimi Arasındaki İlişki. *Bağımlılık Dergisi*, 18(1), 16-24.
- Özezen-Danacı, M., Kavaklı, N., & Tıkız, G. (2018). Eğitim fakültesinde öğrenim gören öğretmen adaylarının narsisizm düzeylerinin siber zorbalığa duyarlılık ve internet

- bağımlılığı düzeylerine etkisi. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi*, 2(2), 86-98.
<https://doi.org/10.32960/uead.472842>
- Özsoy, F., & Kulu, M. (2020). İnternet kafelerdeki sık zaman geçiren gençlerde internet bağımlılığı, dikkat eksikliği ve dürtüsellik. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 24(1), 12-22. <https://doi.org/10.15511/tahd.20.00112>
- Özsoy, G. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde yaşantısal kaçınma, kendinelik ve bilişsel esnekliğin, kaygı ile belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisindeki rolü: Bir model denemesi* [Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi]. Muğla.
- Öztemel, K., & Traş, Z. (2019). Facebook Yoğunluğunun Bazı Kişilik Özellikleri İle İlişkisi. *Journal of Turkish Educational Sciences*, 17(1).
<https://doi.org/10.15805addicta.2019.6.1.0063>
- Panagiotidi, M., & Overton, P. (2018). The relationship between internet addiction, attention deficit hyperactivity symptoms and online activities in adults. *Comprehensive psychiatry*, 87, 7-11.
- Pantic, I. (2014). Online social networking and mental health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(10), 652-657.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0070>
- Park, S., & Hwang, H. S. (2009). Understanding online game addiction: Connection between presence and flow. International Conference on Human-Computer Interaction,
- Park, S., Kim, J., & Cho, C. (2008). Prevalence of Internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents. *Adolescence*, 43(172), 895.
- Park, T. Y., Kim, S., & Lee, J. (2014). Family therapy for an Internet-addicted young adult with interpersonal problems. *Journal of Family Therapy*, 36(4), 394-419.
<https://doi.org/10.1111/1467-6427.12060>
- Parks, P. J. (2012). *Online addiction*. ReferencePoint Press.
- Pashaei, F., Tavakol, K., & Fanian, N. (2009). Family experiences of dependency to internet: A qualitative study. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 13(3).
- Paska, L., & Yan, Z. (2011). Internet addiction in adolescence and emerging adulthood: a comparison between the United States and China. *Internet Addiction*, 1-28.
- Patton, J. H., Stanford, M. S., & Barratt, E. S. (1995). Factor structure of the Barratt impulsiveness scale. *Journal of clinical psychology*, 51(6), 768-774.
- Perdew, L. (2015). *Internet addiction*. Abdo.

- Peters, E. M., Balbuena, L., Marwaha, S., Baetz, M., & Bowen, R. (2016). Mood instability and impulsivity as trait predictors of suicidal thoughts. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 89(4), 435-444. <https://doi.org/10.1111/papt.12088>
- Petrocelli, J. V. (2003). Hierarchical multiple regression in counseling research: Common problems and possible remedies. *Measurement and evaluation in counseling and development*, 36(1), 9-22. <https://doi.org/10.1080/07481756.2003.12069076>
- Petry, N. (2013). *Contingency management for substance abuse treatment: A guide to implementing this evidence-based practice*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203813355>
- Petry, N. (2016). Gambling Disorder: The First Officially Recognized Behavioral Addiction In N. Petry (Ed.), *Behavioral addictions: DSM-5® and beyond*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med/9780199391547.001.0001>
- Pezoa-Jares, R., Espinoza-Luna, I., & Vasquez-Medina, J. (2012). Internet addiction: A review. *J. Addict. Res. Ther. S*, 6(2). <https://doi.org/10.4172/2155-6105.S6-004>
- Piaget, J. (2003). *The psychology of intelligence*. Routledge.
- Pine, A., Shiner, T., Seymour, B., & Dolan, R. J. (2010). Dopamine, time, and impulsivity in humans. *Journal of Neuroscience*, 30(26), 8888-8896. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.6028-09.2010>
- Ponnusamy, S., Iranmanesh, M., Foroughi, B., & Hyun, S. S. (2020). Drivers and outcomes of Instagram Addiction: Psychological well-being as moderator. *Computers in human behavior*, 107, 106294. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106294>
- Potenza, M. N., Fiellin, D. A., Heninger, G. R., Rounsaville, B. J., & Mazure, C. M. (2002). Gambling. *Journal of general internal medicine*, 17(9), 721-732. <https://doi.org/10.1046j.1525-1497.2002.10812.x>
- Powell, P. W., Gray, G., & Reese, M. K. (2013). Connecting with others: A qualitative study of online social networking site usage. *The Practitioner Scholar: Journal of Counseling and Professional Psychology*, 2(1), 52-67.
- Prado-Lima, P. A. S. d. (2009). Pharmacological treatment of impulsivity and aggressive behavior. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 31, S58-S65. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462009000600004>
- Pratarelli, M. E., Browne, B. L., & Johnson, K. (1999). The bits and bytes of computer/Internet addiction: A factor analytic approach. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 31(2), 305-314. <https://doi.org/10.3758/BF03207725>

- Przepiorka, A., & Blachnio, A. (2016). Time perspective in Internet and Facebook addiction. *Computers in Human Behavior*, 60, 13-18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.045>
- Qayumi, S. (2001). Piaget and his role in problem based learning. *Journal of Investigative Surgery*, 14(2), 63-65. <https://doi.org/10.1080/08941930152024165>
- Qiao, J., Zhonghua, S., Yang, Y., Shaolan, W., Wang, H., Zhao, X., & Nina, L. (2011). The impulsivity and aggressivity, and its treatment outcomes of the inpatients with internet addiction disorder by intergrafion interview. *Chinese Journal of Behavioral Medicine and Brain Science*, 20(1), 16-18.
- Quan, H. (2016). New Insight of Addiction: Experiential Avoidance Theory Centered on the Self-Concept. *Advances in Social Sciences* 5(4), 552-561. <https://doi.org/10.12677/ass.2016.54077>
- Rasmussen, S. (2000). *Addiction treatment: Theory and practice*. Sage.
- Rettew, J. G. (2011). Adaptability. In S. J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology* (pp. 10-14). John Wiley & Sons.
- Reyhanlıoğlu, E. N. (2015). *Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin internete bağımlılık düzeyleri ile sıkıntıya dayanma, başa çıkma stratejileri, kişilik özellikleri ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. İstanbul.
- Rich, M., Tsappis, M., & Kavanaugh, J. R. (2017). . Problematic Interactive Media Use Among Children and Adolescents: Addiction, Compulsion, or Syndrome? In K. S. Young & C. N. De Abreu (Eds.), *Internet addiction in children and adolescents: risk factors, assessment, and treatment* (pp. 3-28). Springer Publishing Company.
- Robbins, T. W., & Clark, L. (2015). Behavioral addictions. *Current opinion in neurobiology*, 30, 66-72. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2014.09.005>
- Robertson, T. W., Yan, Z., & Rapoza, K. A. (2018). Is resilience a protective factor of internet addiction? *Computers in human behavior*, 78, 255-260. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.09.027>
- Rodgers, R. F., Melioli, T., Laconi, S., Bui, E., & Chabrol, H. (2013). Internet addiction symptoms, disordered eating, and body image avoidance. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(1), 56-60.
- Rogers, R. D., & Sharp, T. (2020). *Treatment of impulsivity-related disorders*. Patent and Trademark Office.
- Roháriková, V. (2016). Neurobiology of motor impulsivity. *Act Nerv Super Rediviva*, 58, 57-59.

- Rømer Thomsen, K., Callesen, M. B., Hesse, M., Kvamme, T. L., Pedersen, M. M., Pedersen, M. U., & Voon, V. (2018). Impulsivity traits and addiction-related behaviors in youth. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 317-330. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.22>
- Rose, S., & Dhandayudham, A. (2014). Towards an understanding of Internet-based problem shopping behaviour: The concept of online shopping addiction and its proposed predictors. *Journal of behavioral addictions*, 3(2), 83-89. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.003>
- Rosenberg, K. P., & Feder, L. C. (2014). An introduction to behavioral addictions. In K. P. Rosenberg & L. C. Feder (Eds.), *Behavioral Addictions* (pp. 1-17). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00001-X>
- Rosenberg, K. P., O'Connor, S., & Carnes, P. (2014). Sex addiction: An overview. In K. P. Rosenberg & L. C. Feder (Eds.), *Behavioral Addictions* (pp. 215-236). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00009-4>
- Ruiz-Ruano, A. G., López-Salmerón, M., & López, J. P. (2020). Experiential avoidance and excessive smartphone use: a Bayesian approach. *Adicciones*, 1151-1151.
- Sağlan, R. (2019). *Adolesanlarda internet bağımlılığı ve sosyal fobi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* [Tıpta Uzmanlık Tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi]. Eskişehir.
- Sahdra, B. K., Ciarrochi, J., Parker, P., & Scrucca, L. (2016). Using genetic algorithms in a large nationally representative American sample to abbreviate the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 7, 189. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00189>
- Sahin, N. H., Onur, A., & Basim, H. N. (2008). İntihar olasılığının, öfke, dürtüsellik ve problem çözme becerilerindeki yetersizlik ile yordanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(62), 79.
- Saikia, A. M., Das, J., Barman, P., & Bharali, M. D. (2019). Internet addiction and its relationships with depression, anxiety, and stress in urban adolescents of Kamrup District, Assam. *Journal of family & community medicine*, 26(2), 108.
- Salicetia, F. (2015). Internet addiction disorder (IAD). *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 191, 1372-1376. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.292>
- Sampath, S. (2001). *Sampling theory and methods*. CRC Press.
- Santanello, A. W., & Gardner, F. L. (2007). The role of experiential avoidance in the relationship between maladaptive perfectionism and worry. *Cognitive Therapy and Research*, 31(3), 319-332. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9000-6>
- Sarısoy, G., Atmaca, A., Ecemiş, G., Gümüş, K., & Pazvantoğlu, O. (2013). Obezite hastalarında dürtüsellik ve dürtüsellüğün beden algısı ve benlik saygısı ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Derg*, 14, 53-61. <https://doi.org/10.5455/apd.34469>

- Satıcı, S. A., Kayış, A. R., Yılmaz, M. F., & Çapan, B. E. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Karanlık Üçlü Kişilik Özellikleri ile Dürtüsellik ve Heyecan Arama Davranışları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(54).
- Sato, T. (2006). Internet addiction among students: Prevalence and psychological problems in Japan. *Japan Medical Association Journal*, 49(7/8), 279.
- Saville, B. K., Gisbert, A., Kopp, J., & Telesco, C. (2010). Internet addiction and delay discounting in college students. *The psychological record*, 60(2), 273-286. <https://doi.org/10.1007/BF03395707>
- Sayıl, I. (1992). Olağanüstü koşullarda krize müdahalenin yeri ve önemi. *Kriz Dergisi*, 1(1), 4-7. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000006
- Sayıl, I. (2008). Krize müdahale ve intiharı önleme. *Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi*.
- Schneider, J. P. (2000). Effects of cybersex addiction on the family: Results of a survey. *Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment and Prevention*, 7(1-2), 31-58. <https://doi.org/10.1080/10720160008400206>
- Seo, M., Kang, H. S., & Yom, Y.-H. (2009). Internet addiction and interpersonal problems in Korean adolescents. *CIN: Computers, Informatics, Nursing*, 27(4), 226-233. <https://doi.org/10.1097/NCN.0b013e3181a91b3f>
- Seong, Y., & Hyun, M.-H. (2016). The mediating effect of experiential avoidance on the relationship between undergraduate student's motives for using SNS and SNS addiction tendency: Focused on Facebook. *Korean Journal of Stress Research*, 24(4), 257-263. <https://doi.org/10.17547/kjsr.2016.24.4.257>
- Servidio, R., Gentile, A., & Boca, S. (2018). The mediational role of coping strategies in the relationship between self-esteem and risk of Internet addiction. *Europe's journal of psychology*, 14(1), 176.
- Sevinç, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile duyguları ifade etme ve düşünme ihtiyacı arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. İstanbul.
- Shaikh, S. (2019). Relationship of Internet Addiction with Self-Esteem, Social Avoidance and Impulsivity. *Phonix International Journal For Psychology And Social Sciences*.
- Shameli, L., & Sadeghzadeh, M. (2019). Investigating the relationship between experiential avoidance and addiction potential in college students: The mediating role of emotion regulation styles. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 21(4).

- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and anxiety, 17*(4), 207-216.
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J. S. (2016). *Psikolojide araştırma yöntemleri*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet addiction. *CNS drugs, 22*(5), 353-365.
- Shear, M. K. (2010). Exploring the role of experiential avoidance from the perspective of attachment theory and the dual process model. *OMEGA-Journal of Death and Dying, 61*(4), 357-369.
- Shek, D. T., Tang, V. M., & Lo, C. (2009). Evaluation of an Internet addiction treatment program for Chinese adolescents in Hong Kong. *Adolescence, 44*(174).
- Shen, Y., Meng, F., Xu, H., Li, X., Zhang, Y., Huang, C., Luo, X., & Zhang, X. Y. (2020). Internet addiction among college students in a Chinese population: Prevalence, correlates, and its relationship with suicide attempts. *Depression and anxiety*. <https://doi.org/10.1002/da.23036>
- Smith, E. E., Hoeksema, S., Fredrickson, B., & Loftus, G. (2012). Atkinson ve hilgard, Psikolojiye giriş.(14. Edisyon). Çev. Ö. Öncül ve D. Ferhatoğlu). Ankara: Arkadaş Yayınevi.(Eserin orijinali 2003'de yayımlandı).
- Spinella, M. (2007). Normative data and a short form of the Barratt Impulsiveness Scale. *International Journal of Neuroscience, 117*(3), 359-368. <https://doi.org/10.1080/00207450600588881>
- Spira, A. P., Beaudreau, S. A., Jimenez, D., Kierod, K., Cusing, M. M., Gray, H. L., & Gallagher-Thompson, D. (2007). Experiential avoidance, acceptance, and depression in dementia family caregivers. *Clinical Gerontologist, 30*(4), 55-64. https://doi.org/10.1300/J018v30n04_04
- Stahl, C., Voss, A., Schmitz, F., Nuszbaum, M., Tüscher, O., Lieb, K., & Klauer, K. C. (2014). Behavioral components of impulsivity. *Journal of Experimental Psychology: General, 143*(2), 850. <https://doi.org/10.1037/a0033981>
- Starcevic, V., & Aboujaoude, E. (2017). Internet addiction: Reappraisal of an increasingly inadequate concept. *CNS spectrums, 22*(1), 7-13. <https://doi.org/10.1017/S1092852915000863>
- Stein, D. J., Hollander, E., & Liebowitz, M. R. (1993). Neurobiology of impulsivity and the impulse control disorders. *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences, 5*, 9-9.
- Stoddard, J. A., & Afari, N. (2014). *The Big Book of ACT Metaphors: a practitioner's guide to experiential exercises and metaphors in Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications.

- Strakowski, S. M., Fleck, D. E., DelBello, M. P., Adler, C. M., Shear, P. K., McElroy, S. L., Keck Jr, P. E., Moss, Q., Cerullo, M. A., & Kotwal, R. (2009). Characterizing impulsivity in mania. *Bipolar Disorders*, 11(1), 41-51. <https://doi.org/10.1111/j.1399-5618.2008.00658.x>
- Suler, J. R. (1999). To get what you need: healthy and pathological Internet use. *CyberPsychology & behavior*, 2(5), 385-393. <https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.385>
- Şenormancı, O., Konkan, R., Güçlü, O., & Şenormancı, G. (2014). Türkiye'deki internet bağımlılığı polikliniğinde tedavi edilen erkek hastalarda, başa çıkma tutumlarının değerlendirilmesi. *Journal Of Mood Disorders*, 4(1), 14-19. <https://doi.org/10.5455/jmood.20131213042312>
- Şık, A. (2020). *Ruminatif Düşünce Biçimi Ve Düşünce Eylem Kaynaşmasının Yaşantısal Kaçınmayla İlişkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi]. Adana.
- Şimşek, M., Aktürk, İ., Dinç, M., Işık, S., & Ögel, K. (2019). Bir Bağımlılık Danışma Merkezinde Uygulanan Tedavi Programına Yönelik Etkililik Değerlendirmesi: YEDAM Örneği. *The Turkish Journal on Addictions*, 6, 795-817.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. (2013). *Using multivariate statistics* (Vol. 5). Pearson Boston, MA.
- Tajik, H., Talepasand, S., & Rahimian Booger, E. h. (2017). Simple and Multiple Relationship between Impulsivity, Perceived Stress and Happiness with Internet Addiction in Iranian Facebook Users Aged 15 to 28 [Research]. *Clinical Psychology & Personality*, 15(1), 145-156. <https://doi.org/10.22070/cpap.2017.15.1.145>
- Talpos, J. C., Wilkinson, L. S., & Robbins, T. W. (2006). A comparison of multiple 5-HT receptors in two tasks measuring impulsivity. *Journal of Psychopharmacology*, 20(1), 47-58. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0269881105056639>
- Tamam, L., Güleç, H., & Karatas, G. (2013). Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu (BIS-11-KF) Türkçe Uyarlama Çalışması/Short Form of Barratt Impulsiveness Scale (BIS-11-SF) Turkish Adaptation Study. *Noro-Psikyatrisi Arsivi*, 50(2), 130. <https://doi.org/https://doi.org/10.4274/npa.y6296>
- Tang, C. S.-k. (2018). Depression and impulsivity mediating the relationship between social anxiety and Internet addiction. *International Journal of Psychology & Behavior Analysis*, 2018. <https://doi.org/10.15344/2455-3867/2018/141>
- Tanoto, S. R. (2019). *Financial knowledge, financial wellbeing, and online shopping addiction among young Indonesians* [Doctoral dissertation, Petra Christian University]. Surabaya.

- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105(3), 556-564. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x>
- Tashjian, S. M., Goldenberg, D., & Galván, A. (2017). Neural connectivity moderates the association between sleep and impulsivity in adolescents. *Developmental cognitive neuroscience*, 27, 35-44. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2017.07.006>
- Taş, F., Seviğ, E. Ü., & Güngörmüş, Z. (2016). Sigara Bağımlılığında Davranış Değişimi için Transteoretik Model ile Motivasyonel Görüşme Tekniğinin Kullanılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 8(4), 380-392. <https://doi.org/10.18863/pgy.253444>
- Taştepe, N. (2019). *İnternet bağımlılığı olan hastalarda oreksin-A, nöropeptid Y, ghrelin, substans P, beyin kaynaklı nörotrofik faktör düzeyleri: farklı psikiyatrik tablolarla farklı mekanizmalarla internet bağımlılığına yeni bir yaklaşım* [Tıpta Uzmanlık Tezi, Erciyes Üniversitesi]. Kayseri.
- Tella, A. (2007). University of Botswana undergraduates uses of the Internet: Implications on academic performance. *Journal of educational media & library sciences*, 45(2).
- Temelcioğlu-Tunalı, E. (2020). *Aleksitimi Ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınma Ve Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracı Rolü* [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Ankara.
- Thege, B. K., Woodin, E. M., Hodgins, D. C., & Williams, R. J. (2015). Natural course of behavioral addictions: A 5-year longitudinal study. *BMC psychiatry*, 15(1), 4. <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0383-3>
- Todeschini, R., Ballabio, D., Consonni, V., Sahigara, F., & Filzmoser, P. (2013). Locally centred Mahalanobis distance: a new distance measure with salient features towards outlier detection. *Analytica chimica acta*, 787, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.aca.2013.04.034>
- Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M. D., & Carbonell, X. (2018). The treatment of Internet gaming disorder: A brief overview of the PIPATIC program. *International journal of mental health and addiction*, 16(4), 1000-1015. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9825-0>
- Tracy, D. K., Wood, D. M., & Baumeister, D. (2017). Novel psychoactive substances: types, mechanisms of action, and effects. *bmj*, 356, i6848. <https://doi.org/10.1136/bmj.i6848>
- Tras, Z., & Gökçen, G. (2020). Academic Procrastination and Social Anxiety as Predictive Variables Internet Addiction of Adolescents. *International Education Studies*, 13(9), 23-35. <https://doi.org/10.5539/ies.v13n9p23>
- Traş, Z. (2019). Internet addiction and loneliness as predictors of internet gaming disorder in adolescents. *Educational Research and Reviews*, 14(13), 465-473.

- Traş, Z., & Öztemel, K. (2019). Facebook Yoğunluğu, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(1), 91-113. <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.1.0063>
- Trim, E. (2015). *Experiential avoidance post-trauma: Investigating predictors of traumatic stress and problematic behavior* [Honors Thesis, Western Michigan University]. Kalamazoo.
- Tsai, H. F., Cheng, S. H., Yeh, T. L., Shih, C.-C., Chen, K. C., Yang, Y. C., & Yang, Y. K. (2009). The risk factors of Internet addiction—a survey of university freshmen. *Psychiatry research*, 167(3), 294-299.
- Tull, M. T., Gratz, K. L., Salters, K., & Roemer, L. (2004). The role of experiential avoidance in posttraumatic stress symptoms and symptoms of depression, anxiety, and somatization. *The Journal of nervous and mental disease*, 192(11), 754-761.
- TUİK. (2020). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679)
- Ureta, I. G. (2007). Addictive buying: Causes, processes, and symbolic meanings. Thematic analysis of a buying addict's diary. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(2), 408-422.
- Ümmet, D., & Ekşi, F. (2016). Türkiye'deki genç yetişkinlerde internet bağımlılığı: Yalnızlık ve sanal ortam yalnızlık bağlamında bir inceleme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1), 29-53.
- Ünsalver, B., & Aktepe, H. (2017). Internet addiction and impulsivity among university students. *European Psychiatry*, 41(S1), S397-S397. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.02.458>
- Valakunde, N., & Ravikumar, S. (2019). Prediction of Addiction to Social Media. *2019 IEEE International Conference on Electrical, Computer and Communication Technologies (ICECCT)*, 1-6. <https://doi.org/10.1109/ICECCT.2019.8869399>
- Valdivia-Salas, S., Sheppard, S. C., & Forsyth, J. P. (2010). Acceptance and commitment therapy in an emotion regulation context. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion Regulation And Psychopathology* (pp. 157-174). Guilford Press
- VandenBos, G. R. (2015). *APA concise dictionary of psychology*. American Psychological Association.
- Vasile, D., Vasiliu, O., Vasiliu, D., & Vasile, F. (2017). Cognitive behavioral therapy in Internet addiction—A case series. *European Psychiatry*, 41(S1), s784-s784. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.01.1496>

- Venta, A., Hart, J., & Sharp, C. (2013). The relation between experiential avoidance, alexithymia and emotion regulation in inpatient adolescents. *Clinical child psychology and psychiatry*, 18(3), 398-410. <https://doi.org/10.1177/1359104512455815>
- Voon, V. (2020). Impulsivity in humans: neurobiology and pathology. In N. Agrawal, R. Faruqui, & M. Bodani (Eds.), *Oxford Textbook of Neuropsychiatry* (pp. 393-400). <https://doi.org/10.1093/med/9780198757139.003.0032>
- Wang, L., Tao, T., Fan, C., Gao, W., & Wei, C. (2017). The association between Internet addiction and both impulsivity and effortful control and its variation with age. *Addiction Research & Theory*, 25(1), 83-90. <https://doi.org/10.1080/16066359.2016.1206082>
- We Are Social (2020). *Digital 2020 Global Overview Report*. <https://wearesocial.com/blog/2020/01/digital-2020-3-8-billion-people-use-social-media>
- West, R., & Brown, J. (2013). *Theory of addiction*. John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118484890>
- Westrup, D. (2014). *Advanced Acceptance and Commitment Therapy: The experienced practitioner's guide to optimizing delivery*. New Harbinger Publications.
- Whang, L. S.-M., & Chang, G. (2004). Lifestyles of virtual world residents: Living in the on-line game "Lineage". *CyberPsychology & behavior*, 7(5), 592-600. <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.592>
- White, M. D., & Marsh, E. E. (2006). Content analysis: A flexible methodology. *Library trends*, 55(1), 22-45. <https://doi.org/10.1353/lib.2006.0053>
- Whiteside, S. P., & Lynam, D. R. (2001). The five factor model and impulsivity: Using a structural model of personality to understand impulsivity. *Personality and Individual Differences*, 30(4), 669-689.
- Whiteside, S. P., & Lynam, D. R. (2003). Understanding the role of impulsivity and externalizing psychopathology in alcohol abuse: application of the UPPS impulsive behavior scale. *Experimental and clinical psychopharmacology*, 11(3), 210.
- Whiteside, S. P., Lynam, D. R., Miller, J. D., & Reynolds, S. K. (2005). Validation of the UPPS impulsive behaviour scale: a four-factor model of impulsivity. *European Journal of Personality: Published for the European Association of Personality Psychology*, 19(7), 559-574. <https://doi.org/10.1002/per.556>
- Widyanto, L., & Griffiths, M. (2007). Internet addiction: Does it really exist?(revisited). In *Psychology and the Internet* (pp. 141-163). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-012369425-6/50025-4>

- Widyanto, L., Griffiths, M. D., & Brunsten, V. (2011). A psychometric comparison of the Internet Addiction Test, the Internet-Related Problem Scale, and self-diagnosis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *14*(3), 141-149.
- Williams, A. D., & Moulds, M. L. (2007). Cognitive avoidance of intrusive memories: Recall vantage perspective and associations with depression. *Behaviour Research and Therapy*, *45*(6), 1141-1153.
- Wilson, A. C., Wilhelm, S., & Hartmann, A. S. (2014). Experiential avoidance in body dysmorphic disorder. *Body image*, *11*(4), 380-383. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.06.006>
- Winstanley, C. A. (2007). The orbitofrontal cortex, impulsivity, and addiction: probing orbitofrontal dysfunction at the neural, neurochemical, and molecular level. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1121*(1), 639-655.
- Wittmann, M., & Paulus, M. P. (2008). Decision making, impulsivity and time perception. *Trends in cognitive sciences*, *12*(1), 7-12. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2007.10.004>
- Wu, C.-Y., Lee, M.-B., Liao, S.-C., & Chang, L.-R. (2015). Risk factors of internet addiction among internet users: an online questionnaire survey. *PloS one*, *10*(10), e0137506. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0137506>
- Wurzburg, S. (2012). Gambling Addiction In R. K. Montvilo (Ed.), *Salem Health: Addictions and Substance Abuse* (pp. 264-267). Salem Press, Editors.
- Xu, Z., Turel, O., & Yuan, Y. (2012). Online game addiction among adolescents: motivation and prevention factors. *European Journal of Information Systems*, *21*(3), 321-340. <https://doi.org/10.1057/ejis.2011.56>
- Yalçın, S. B., Ak, M., Kavaklı, M., & Kesici, Ş. (2018). The Obstacle to Happiness: Early Maladaptive Schemas. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, *7*(1), 7-13. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.270828>
- Yan, W., Li, Y., & Sui, N. (2014). The relationship between recent stressful life events, personality traits, perceived family functioning and internet addiction among college students. *Stress and Health*, *30*(1), 3-11. <https://doi.org/10.1002/smi.2490>
- Yang, G., Cao, J., Li, Y., Cheng, P., Liu, B., Hao, Z., Yao, H., Shi, D., Peng, L., & Guo, L. (2019). Association between Internet Addiction and the Risk of Musculoskeletal Pain among Chinese College Freshmen—A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Psychology*, *10*, 1959. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01959>
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): genel bir bakış. *Turkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, *8*(2), 21-27.
- Yen, C., Ko, C., Yen, J., Chang, Y., & Cheng, C. (2009). Multi-dimensional discriminative factors for Internet addiction among adolescents regarding gender

and age. *Psychiatry Clin Neurosci*, 63(3), 357-364.
<https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2009.01969.x>

- Yen, J.-Y., Yen, C.-F., Chen, C.-S., Tang, T.-C., & Ko, C.-H. (2009). The association between adult ADHD symptoms and internet addiction among college students: the gender difference. *CyberPsychology & behavior*, 12(2), 187-191.
- Yenilmez, Y. (2011). *Konversiyon bozukluğunda mizaç ve karakter özelliklerinin öfke ifade biçimi ve dürtüsellikle ilişkisi* [Tıpta Uzmanlık Tezi, Sağlık Bakanlığı İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Has. Eğt. ve Arş. Hastanesi]. İstanbul.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2016). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (10. Baskı) Ankara: Seçkin Yay.
- Yıldırım, J. C. (2019). *Üstbilişler ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. İstanbul.
- Yılmaz, E., Şahin, Y., Haseski, L., İbrahim, H., & Erol, O. (2014). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Balıkesir ili örneği. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 133-144.
- Yılmazsoy, B., & Kahraman, M. (2017). Uzaktan eğitim öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 9-29.
- Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., El Osta, N., Karam, L., Hajj, A., & Rabbaa Khabbaz, L. (2016). Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: A cross-sectional designed study. *PloS one*, 11(9), e0161126. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0161126>
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy*. New York: Guilford, 254.
- Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *The American journal of family therapy*, 37(5), 355-372. <https://doi.org/10.1080/01926180902942191>
- Young, K. (2012). Assessment and treatment of problem Internet use. In P. E. Nathan (Ed.), *The Oxford Handbook of Impulse Control Disorders*. https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195389715.013.029_update_001
- Young, K., Pistner, M., O'Mara, J., & Buchanan, J. (1999). Cyber disorders: The mental health concern for the new millennium. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 475-479. <https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.475>
- Young, K. S. (1998a). *Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction-and a winning strategy for recovery*. John Wiley & Sons.

- Young, K. S. (1998b). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & behavior*, 1(3), 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in clinical practice: A source book*, 17(17), 351-352.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications. *CyberPsychology & behavior*, 10(5), 671-679. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9971>
- Young, K. S. (2008). Internet sex addiction: Risk factors, stages of development, and treatment. *American Behavioral Scientist*, 52(1), 21-37. <https://doi.org/10.1177/0002764208321339>
- Young, K. S. (2013). Treatment outcomes using CBT-IA with Internet-addicted patients. *Journal of behavioral addictions*, 2(4), 209-215. <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.4.3>
- Young, K. S., Yue, X. D., & Ying, L. (2011). Prevalence estimates and etiologic models of Internet addiction. *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*, 3-17.
- Yurdakoş, K., & Biçer, E. B. (2019). İnternet bağımlılık düzeyinin akademik ertelemeye etkisi: Sağlık yönetimi öğrencileri üzerine bir araştırma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 243-278. <https://doi.org/10.23891/efdyyu.2019.125>
- Zafar, S. N. (2016). Internet addiction or problematic internet use: Current issues and challenges in conceptualization, measurement and treatment. *Journal of Islamic International Medical College*, 11(2), 46-47.
- Zandipayam, A., & Mehrabizadeh, M. (2016). The Relationship of Experiential Avoidance, Familial Emotional Atmosphere and Self-Control with Online Gaming Addiction in Bachelor Student of Shahid Chamran University of Ahvaz. *J Educ Community Health*, 3(1), 28-35. <https://doi.org/10.21859/jech-03014>
- Zedeck, S. (2014). *APA dictionary of statistics and research methods*. American Psychological Association Washington, DC.
- Zhang, M. W., Tran, B. X., Hinh, N. D., Nguyen, H. L. T., Tho, T. D., Latkin, C., & Ho, R. C. (2017). Internet addiction and sleep quality among Vietnamese youths. *Asian Journal of Psychiatry*, 28, 15-20. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2017.03.025>
- Zhang, X., Shi, X., Xu, S., Qiu, J., Turel, O., & He, Q. (2020). The Effect of Solution-Focused Group Counseling Intervention on College Students' Internet Addiction:

A Pilot Study. *International journal of environmental research and public health*, 17(7), 2519.

Zhao, H., Tian, W., & Xin, T. (2017). The development and validation of the online shopping addiction scale. *Frontiers in Psychology*, 8, 735. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00735>

Zou, Z., Wang, H., Uquillas, F. d. O., Wang, X., Ding, J., & Chen, H. (2017). Definition of substance and non-substance addiction. In *Substance and Non-substance Addiction* (pp. 21-41). Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-10-5562-1_2



EKLER

EK-1 Etik Kurul Formu



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARI

Toplantı Sayısı	: 65	Toplantı Tarihi	: 31.3.2020
Karar Sayısı	: 2020/17		

Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi öğretim üyesi Prof. Dr. Zeliha TRAŞ ile doktora öğrencisi Umay Bilge BALTACI'nın "İnternet Bağımlılığında Dürtüsellik ve Kaçınmanın Yordayıcı Rolünün Karma Yöntemle İncelenmesi" adlı doktora tez çalışması için etik kurul onayı talepli 19.02.2020 kayıt tarihli dilekçesi ve ekleri, kurul üyesi Prof. Dr. Coşkun ARSLAN'ın 24.03.2020 tarihli raporu dikkate alınarak görüşülmüştür. Başvuru dosyası ve ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş olup, araştırmanın gerçekleştirilmesinde etik sakınca bulunmadığına ve araştırmaya etik kurul onayı verilmesine oy birliği ile karar verilmiştir.

e-izmalıdır

Prof. Dr. Zekeriya MIZIRAK
Etik Kurulu Başkanı

Adres: Dere Aşıklar Mah. Demec Sok. No:42 Meram KONYA
Telefon: 0332 325 20 57 Faks: Elektronik Aġ: <http://www.erbakan.edu.tr>
Dahili: 4265

5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile üretilmiştir.
Evrak teyidi: <https://ebysorgu.erbakan.edu.tr> adresinden 0YB7-L4D0-0T96 kodu ile yapılabilir.

EK-2: İnternet Bağımlılığı Ölçeği

İnternet Bağımlılığı Ölçeği Maddeler	Beni hiç yansıtmıyor	Beni yansıtmıyor	Beni yansıtıyor	Beni çok yansıtıyor
1.İnternet kullanma isteğimi kontrol edemiyorum.	1	2	3	4
6. İnternet kullanmazsam rahatsızlık hissederim.	1	2	3	4
11.İnternette giderek daha fazla zaman geçiriyorum.	1	2	3	4
16. İnternet kullanımından dolayı uykuya daha az zaman kalıyor.	1	2	3	4
21. İnternete yoğunlaştığımdan arkadaşlarımı ihmal ediyorum.	1	2	3	4

EK-3: Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu

bdö Her bir ifadenin size göre uygunluğunu en iyi şekilde gösteren kutucuğu (X) şeklinde işaretleyiniz. Teşekkürer... 1=nadiren/hiçbir zaman; 2=bazen; 3=sıklıkla; 4=hemen her zaman/her zaman	Nadiren/ Hiçbir zaman	Bazen	Sıklıkla	Hemen Zaman/ Her Zaman
İşlerimi dikkatle planlarım.	1	2	3	4
İş güvenliğine dikkat ederim.	1	2	3	4
Aklıma estiği gibi hareket ederim	1	2	3	4
Hobilerimi değiştiririm	1	2	3	4
Geleceğini düşünen birisiyim.	1	2	3	4

EK-4: Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30

Lütfen aşağıdaki ifadelere ne derecede katıldığınızı değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Bazen Katılmıyorum	Kararsızım	Bazen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
<input type="checkbox"/>	Beni rahatsız edeceğini düşündüğüm bir şeyi yapmam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Eğer sihirli bir şekilde bütün acı veren anılarımı silebilseydim, bunu yapardım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Yapılması gereken ama hoşuma gitmeyen şeyleri erteleme eğilimindeyim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Olumsuz düşünceler aklıma geldiğinde kafamı başka şeylerle meşgul etmeye çalışırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Başkalarının bana hislerimi bastırıldığımı söylediği olmuştur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Rahatsız hissettiğim zaman bile değer verdiğim şeyler için uğraşmaktan vazgeçmem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EK-5: Kişisel Bilgi Formu

1.Cinsiyet : Kadın () Erkek ()	3. Fakülte	4.Sınıf Düzeyi: 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 ()
2. Yaşınız:		
5. İnterneti aktif olarak kaç yaşında kullanmaya başladınız?		
6. Sizde internet kullanımınız uyku düzeninize etki ediyor mu? Evet etkiliyor () Bazen etkiliyor () Hayır etkilemiyor ()		
7. Sizde internet kullanımınız beslenme düzeninize etki ediyor mu? Evet etkiliyor () Bazen etkiliyor () Hayır etkilemiyor ()		
8. Sizde internet kullanımınız fiziksel aktivitelerinize etki ediyor mu? Evet etkiliyor () Bazen etkiliyor () Hayır etkilemiyor ()		

EK-6 Bilgilendirilmiş Onam Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Bu formun amacı katılmanız rica edilen araştırma ile ilgili olarak sizi bilgilendirmek ve katılmanız ile ilgili izin almaktır. Bu kapsamda İnternet Bağımlılığında Dürtüsellik Ve Kaçınmanın Yordayıcı Rolünün Karma Yöntemle İncelenmesi başlıklı doktora tezi çalışması için Prof. Dr. Zeliha TRAŞ'ın danışmanlığında Uzm. Psk. Dan. Umay Bilge BALTACI tarafından gönüllü katılımcılarla yürütülmektedir. Araştırma sırasında sizden alınacak bilgiler gizli tutulacak ve sadece araştırma amaçlı kullanılacaktır. Araştırma sürecinde konu ile ilgili her türlü soru ve görüşleriniz için aşağıda iletişim bilgisi bulunan araştırmacıyla görüşebilirsiniz. Bu araştırmaya katılmama hakkınız bulunmaktadır. Aynı zamanda çalışmaya katıldıktan sonra istediğiniz zaman çalışmadan çıkabilirsiniz. Bu formu onaylamanız araştırmaya katılım için onam verdiğiniz anlamına gelecektir.

Çalışmaya Katılım Onayı:

Katılmam beklenen çalışmanın amacını, nedenini, katılmam gereken süreyi ve yeri ile ilgili bilgileri okudum ve gönüllü olarak çalışma süresince üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma ile ilgili ayrıntılı açıklamalar sözlü olarak araştırmacı tarafından yapıldı. Bu çalışmayla ilgili bilgilendirildim.

Bu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcı (Islak imzası ile)

Araştırmacılar

Prof. Dr. Zeliha TRAŞ

Uzm. Psk. Dan. Umay Bilge BALTACI

EK-7: Nitel Araştırma Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Nitel Araştırma Soruları

1. İnternet bağımlılığının etkileri hakkındaki düşünceleriniz nelerdir?
2. Dürtüselliliğin bireylerin internet bağımlılığı üzerindeki etkileri hakkındaki düşünceleriniz nelerdir?
3. Yaşantısal kaçınmanın bireylerin internet bağımlılığı üzerindeki etkileri hakkındaki düşünceleriniz nelerdir?



EK-8: İnternet Bağımlılığı Ölçeği İzin Maili

ölçek izni

umay baltacı <umaybilgee@gmail.com> 26 Kas 2019 Sal 00:51 ☆ ↶ ⋮

Alıcı: Şahin ▾

Merhabalar Hocam,
Hocam ben Umay Baltacı Necmettin Erbakan Üniversitesinde doktora öğrencisiyim. Doc. Dr. Zeliha Traş hocamın danışmanlığındaki tez çalışmam için Türk Kültürüne uyarladığınız internet bağımlılığı ölçeğini kullanmak istiyoruz. Hocam ölçeğinizi kullanabilir miyiz ve ölçek maddeleri ve puanlaması için örnek bir form alabilir miyiz ?
Saygılarımla...

Şahin Kesici <sahinkesici@erbakan.edu.tr> Alıcı: ben ▾

Ölçeğin geçerlik güvenirlik makalesi ve ölçek formu ektedir, iyi çalışmalar dilerim.

2 Ek


PDF Turkish Adaptation Study of Internet Addiction Scale.pdf
571 KB
↓ ↗

W Internet bağımlılığı...


↶ Yanıtla ↷ Yönlendir

EK-9: Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu İzin Maili

ölçek izni Gelen Kutusu x ✕ 🖨 🔗

 **umay baltacı** <umaybilgee@gmail.com> 17 Eki 2019 00:13 ☆ ↶ ⋮
Alıcı: ltamam ▾

Merhabalar Hocam,
Hocam ben Umay Baltacı Necmettin Erbakan Üniversitesinde doktora öğrencisiyim. Doc. Dr. Zeliha Traş hocamın danışmanlığındaki tez çalışmam için Türk Kültürüne uyarladığınız Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu'nu kullanmak istiyoruz. Hocam ölçeğinizi kullanabilir miyiz ? Saygılarımla...

 **Lut Tamam** <ltamam@gmail.com> 17 Eki 2019 08:32 ☆ ↶ ⋮
Alıcı: ben ▾


İzin sizindir. Kolay gelsin.

Prof. Dr. Lut Tamam


⋮

↶ Yanıtla ➡ Yönlendir

EK-10: Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği-30 İzin Maili

 **umay baltacı** <umaybilgee@gmail.com> 31 Ocak Cum 00:32 ☆ ↶ ⋮
Alıcı: cinarkya ▾

Merhabalar Hocam,
Hocam ben Umay Bilge Baltacı. Necmettin Erbakan Üniversitesi PDR ABD'da doktora öğrencisiyim. Doç. Dr. Zeliha Traş hocamla yürüttüğümüz bir çalışma için Türk Kültürüne uyarlamasını yaptığınız ÇOK BOYUTLU YAŞANTISAL KAÇINMA ÖLÇEĞİ-30'u kullanmak istiyoruz. Hocam ölçeğinizi kullanabilir miyiz ve bir örneğini alabilir miyiz? İyi çalışmalar dilerim..
Saygılarımla...

 **CNR KAYA** <cinarkya@gmail.com> 31 Ocak Cum 11:57 ☆ ↶ ⋮
Alıcı: ben ▾

Merhaba Hocam,
ÇBYKÖ-30 kullanım formunu ekte gönderiyorum. Ekte ölçeğin geçerlik-güvenirlik çalışmasını ve kullanım formunu gönderiyorum. Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeğini, mevcut çalışmanızda ve benzer özelliklerdeki ticari amaç taşımayan diğer çalışmalarınızda, kaynak göstermek ve genel bilim etiği ilkelerine bağlı kalmak, ölçeğin amaca uygunluğu gibi koşulları gözetme sorumluluğunu almak koşuluyla tekrar bir izin talebine gerek olmaksızın kullanabilirsiniz.
Çalışmamıza ilginizden dolayı teşekkür eder, çalışmanızda kolaylıklar dilerim.
İyi Çalışmalar,
Saygılarımla

Çınar KAYA
Arş. Gör.; Dr./Res. Assist.; Ph.D.
Bartın Üniversitesi
Eğitim Fakültesi/Faculty of Education
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD/Psychological Counseling and Guidance

umay baltacı <umaybilgee@gmail.com>, 31 Oca 2020 Cum, 00:32 tarihinde şunu yazdı:

...