

**T. C.  
Marmara Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü  
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZGÜL İNTERNET BAĞIMLILIĞININ  
BAĞLANMA STİLLERİ VE MİZAÇ ÖZELLİKLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**Mehmet DİNÇ  
(Doktora Tezi)**

**İstanbul, 2017**


**T. C.  
Marmara Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü  
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZGÜL İNTERNET BAĞIMLILIĞININ  
BAĞLANMA STİLLERİ, MİZAÇ ÖZELLİKLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**Mehmet DİNÇ  
(Doktora Tezi)**

**Danışman  
Prof. Dr. Halil EKŞİ**

**İstanbul, 2017**


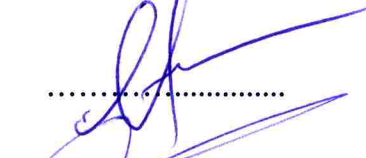
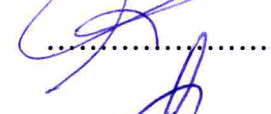

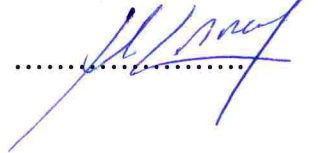


Tüm kullanım hakları  
M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne aittir.  
© 2017

## ONAY

Mehmet Dinç tarafından hazırlanan “..Lise... Öğrencilerinde... Özgül  
..İnternet... Bağımlılığının... Bağlanma... Stilleri... ve...  
..Mizacı... Özellikleri... Açısından... İncelenmesi.....”

konulu bu çalışma, 26 / 07 / 2017 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda jüri tarafından başarılı bulunmuş ve doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

|                      | Adı-Soyadı                       | İmza  |
|----------------------|----------------------------------|---|
| <b>TEZ DANIŞMANI</b> | Prof. Dr. Halil EKŞİ             |   |
| <b>JÜRİ ÜYESİ</b>    | Prof. Dr. Can TUNCER             |  |
| <b>JÜRİ ÜYESİ</b>    | Prof. Dr. Osman Tolga ARICAK     |  |
| <b>JÜRİ ÜYESİ</b>    | Doç. Dr. Şaziye Senem BAŞGÜL     |  |
| <b>JÜRİ ÜYESİ</b>    | Yrd. Doç. Dr. Azize Nilgün CANEL |  |

## ÖZGEÇMİŞ

- 2003 Marmara Üniversitesi  
Atatürk Eğitim Fakültesi  
Eğitim Bilimleri Bölümü  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
- 2006 RMIT University (RMIT Üniversitesi-Melbourne/Avustralya)  
Master of Education (Eğitim Yüksek Lisansı)  
Educational Leadership and Management (Eğitim Yöneticiliği ve Yönetimi)
- 2010 Okan Üniversitesi  
Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Klinik Psikoloji

## İLETİŞİM BİLGİLERİ

- Görev Yaptığı Kurum Hasan Kalyoncu Üniversitesi  
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi  
Psikoloji Bölümü  
Öğretim Görevlisi
- E-Posta [mehmetdinc@gmail.com](mailto:mehmetdinc@gmail.com)
- Web Sitesi <http://psikoloji.hku.edu.tr>
- Telefon +90 (216) 3105630

## ÖNSÖZ

Bu araştırmada, Lise öğrencilerinde Özgöl İnternet Bağımlılığının Bağılanma Stilleri, Mizaç ve Karakter Özellikleri Açısından Yol Analizi ile İncelenmesi amaçlanmıştır. Hiç şüphesiz alan yazınında çok fazla örneğı olmayan böyle bir çalışmayı gerçekleştirmenin zorluklarını yaşıadım. Bu zorlukları aşmamda emeğı olanlara teşekkürü bir borç bilirim. Başta Tez danışmanım Prof.Dr. Halil Ekşi, saygıdeğer hocalarım Prof.Dr. Tolga Arıcak ve Yrd. Doç. Dr. Nilgün Canel, Cloninger'in Mizaç ve Karakter Envanteri'nin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yapan ve tezim için kullanmamda izin veren Dr. Samet Köse, Griffin ve Bartholomew tarafından geliştirilen İlişki Ölçekleri Anketi'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapan ve tezim için kullanmama izin veren Prof.Dr. Nebi Sümer, Genel İnternet Bağımlılığı, Online Cinsellik Bağımlılığı ve Online Kumar Bağımlılığı Ölçeğı'ni birlikte geliştirdiğimiz kıymetli hocam Yrd.Doç.Dr. Mustafa Otrar ve bütün bu süreçte desteğini yakinen hissettiğim eşim Ayşenur Dinç minnettar olduğum kişilerin başında geliyorlar. Araştırmalarımı tamamlamamı sabırla bekleyen Sevgili Çocuklarım Nurnihan ve Ahmet Sinan'a, beni yetiştiren annem babam ve üzerimde emeğı olan bütün hocalarıma, tezimin son halini okuyup tashih ve düzeltmeler konusunda destek veren kıymetli meslektaşlarım Murat Dinçer ve Ebra Uraloğlu'na teşekkürü bir borç bilirim.

## ÖZET

Bu araştırma ile, Lise öğrencilerinde Özgül İnternet Bağımlılığının Bağlanma Stilleri, Mizaç ve Karakter Özellikleri Açısından Yol Analizi ile İncelenmesi amaçlanmıştır. Korelasyonel desen ve tarama modeline uygun olarak düzenlenen araştırmada aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. İnternet bağımlılığı ve özgül internet bağımlılığı arasında ilişki var mıdır?
2. İnternet bağımlılığı, özgül internet bağımlılığı ve mizaç arasında ilişki var mıdır?
3. İnternet bağımlılığı, özgül internet bağımlılığı ve bağlanma stilleri arasında ilişki var mıdır?

Araştırma İstanbul ilindeki liselerde öğrenim gören 790 genç üzerinde uygulanmıştır. Araştırma kapsamında tez çalışması için Mehmet Dinç ve Mustafa Otrar tarafından geliştirilen “Özgül İnternet Bağımlılığı Ölçeği”, Cloninger (1993) tarafından geliştirilen ve Köse ve ark. (2004) tarafından Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması yapılan “Mizaç ve Karakter Envanteri” ve Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilen ve Sümer ve Güngör (1999) tarafından Türkçeye uyarlanan “İlişki Ölçekleri Anketi” kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgular şunlardır: Genel İnternet Bağımlılığı, Online Kumar ve Online Cinsellik bağımlılığı arasında ilişki vardır. Cinsiyet değişkenine göre erkekler her üç boyutta kadınlardan daha yüksek bağımlılığa sahiptir. Anne eğitim düzeyi sadece online kumar için anlamlı bulunmuştur. Baba eğitim düzeyi hiç bir bağımlılık için anlamlı değildir. İnternete bağlanma zamanı hiç bir bağımlılık için anlamlı değildir. Mizacın bir boyutu olan ödül Bağımlılığının alt boyutu duygusallığın online cinsellik bağımlılığı ile negatif ve anlamlı bir ilişkisi vardır. Günlük internet kullanım süresi online cinsellik için duygusallık ile birlikte anlamlıdır. Yaş, günlük internet kullanım süresi ve duygusallık ile birlikte online cinsellik bağımlılığı için anlamlıdır. Yaş online kumar bağımlılığını pozitif ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Yaş ve günlük internet kullanma süresi online kumar bağımlılığını pozitif ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Duygusallık, yaş ve günlük internet kullanma süresi online kumar bağımlılığını pozitif ve anlamlı düzeyde yordamaktadır.

## ABSTRACT

The present study aimed to examine how temperamental characteristics and attachment styles predict specific internet addiction among high school students. The following questions were explored:

1. Is there a relation between internet addiction and specific internet addiction?
2. Are there relations between internet addiction, specific internet addiction, and temperament?
3. Are there relations between internet addiction, specific internet addiction, and attachment styles?

The participants of the study consisted of 790 adolescents who are high school students in Istanbul. The instruments used in study were “Specific Internet Addiction Scale” developed for this study by Mehmet Dinç and Mustafa Otrar, “Temperament and Character Inventory” developed by Cloninger (1993) and adapted into Turkish by Köse and colleagues (2004), and “Relationships Scales Questionnaire” developed by Griffin and Bartholomew (1994) and adapted into Turkish by Sümer and Güngör (1999).

The results showed that; there are relations between General Internet Addiction, Online Gambling Addiction and Online Sexuality Addiction. According to gender, boys have higher addiction level in the three addiction dimensions. Maternal education level was found significant related only to online gambling. Paternal education level was not found significantly related to any of the addiction dimensions. Internet connection time was not found significantly related to any of the addiction dimensions. In temperament, only affectivity subscale in reward dependence scale was found negatively related to the online sexuality addiction. Daily internet use time predicted online sexuality when it was examined with affectivity. Age, daily internet use time and affectivity predicted online sexuality addiction. Age, by itself, positively predicted online gambling addiction. Online gambling addiction was predicted positive and significantly by age and daily internet use time. Affectivity, age and daily internet use time predicted online gambling positively and significantly.



## İÇİNDEKİLER

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| <b>Tez Onay Sayfası</b>        | i   |
| <b>Özgeçmiş</b>                | ii  |
| <b>Önsöz</b>                   | iii |
| <b>Özet</b>                    | iv  |
| <b>İngilizce Özet-Abstract</b> | v   |
| <b>İçindekiler</b>             | vi  |
| <b>Tablolar Listesi</b>        | ix  |
| <b>Kısaltma ve Semboller</b>   | xii |

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>BÖLÜM I GİRİŞ</b>        | 1 |
| 1.1. Problem Durumu         | 1 |
| 1.2. Amaç                   | 4 |
| 1.3. Önem                   | 5 |
| 1.4. Sınırlılıklar          | 5 |
| 1.5. Sayıtlar (Varsayımlar) | 6 |
| 1.6. Tanımlar               | 6 |

|  |    |
|--|----|
| <b>BÖLÜM II ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ</b>      | 8  |
| 2.1. Bağımlılık                                      | 8  |
| 2.1.1. Bağımlılığın Tanımı                           | 8  |
| 2.1.2. Bağımlılıkların Yaygınlığı                    | 11 |
| 2.1.3. Bağımlılık Sebepleri                          | 12 |
| 2.1.4. Bağımlılık Çeşitleri                          | 13 |
| 2.1.4.1. Kimyasal (Madde) Bağımlılık                 | 13 |
| 2.1.4.2. Eylemsel Bağımlılık                         | 13 |
| 2.1.4.2.1. Kumar Bağımlılığı                         | 16 |
| 2.1.4.2.2. Cinsellik Bağımlılığı                     | 19 |
| 2.1.4.2.3. İnternet Bağımlılığı                      | 20 |
| 2.1.4.2.3.1. Özgül İnternet Bağımlılığının Çeşitleri | 27 |
| 2.1.4.2.3.1.1. Online Alışveriş Bağımlılığı          | 27 |
| 2.1.4.2.3.1.2. Online Kumar Bağımlılığı              | 28 |
| 2.1.4.2.3.1.3. Online Cinsellik Bağımlılığı          | 28 |
| 2.1.4.2.3.1.4. Online Oyun Bağımlılığı               | 31 |

|  |    |
|--|----|
| 2.1.4.2.3.2. Genel ve Özgül İnternet Bağımlılığının Tedavisi | 33 |
| 2.2. Mizaç   | 37 |
| 2.2.1. Mizaç Nedir?  | 37 |
| 2.2.2. Mizah Çalışmalarının Tarihi ve Gelişimi               | 38 |
| 2.2.3. Mizacın Yapısı ve Gelişimi                            | 39 |
| 2.2.4. Gelişim Dönemlerine Göre Mizacın Etkisi               | 40 |
| 2.2.5. Mizaç ve Psikopatoloji                                | 44 |
| 2.2.5.1. Mizaç ve Bağımlılık                                 | 45 |
| 2.2.5.1.1. Mizaç ve Madde Bağımlılığı                        | 45 |
| 2.2.5.1.2. Mizaç ve Eylemsel Bağımlılık                      | 46 |
| 2.2.5.1.2.1. Mizaç ve Online Kumar Bağımlılığı               | 47 |
| 2.2.5.1.2.2. Mizaç ve Online Cinsellik Bağımlılığı           | 47 |
| 2.2.6. Ölçme Değerlendirme Yöntemleri                        | 48 |
| 2.3. Bağlanma  | 51 |
| 2.3.1. Bağlanma ve Bağlanma Stilleri                         | 51 |
| 2.3.2. Bağlanma Kuramının Gelişimi                           | 53 |
| 2.3.3. Bağlanma Örutülerinin Etki ve Sonuçları               | 56 |
| 2.3.4. Baplanma ve Bağımlılıklar                             | 60 |
| <b>BÖLÜM III YÖNTEM</b>                                      | 65 |
| 3.1. Araştırma Modeli  | 65 |
| 3.2. Evren ve Örneklem                                       | 65 |
| 3.2.1. Evren   | 65 |
| 3.2.2. Örneklem  | 65 |
| 3.3. Veri Toplama Araçları                                   | 66 |
| 3.3.1. Demografik Bilgi Formu                                | 66 |
| 3.3.2. Mizaç ve Karakter Envanteri                           | 66 |
| 3.3.3. İlişki Ölçekleri Anketi                               | 67 |
| 3.3.4. ÖİGCÖ Ölçeği  | 67 |
| 3.4. Verilerin Toplanması                                    | 68 |
| 3.5. Verilerin Çözümlemesi                                   | 68 |
| <b>BÖLÜM IV BULGULAR</b>                                     | 69 |
| 4.1. Betimsel ve Yordamsal Analizler                         | 69 |

|  |     |
|--|-----|
| 4.1.1. İnternet Bağımlılık Alanlarının İlişkisi  | 69  |
| 4.1.2.İnternet Bağımlılık Alanlarının Cinsiyete Göre Farkının İncelenmesi  | 70  |
| 4.1.3.İnternet Bağımlılık Alanlarının Yaş Gruplarına Göre Farkının İncelenmesi   | 71  |
| 4.1.4.İnternet Bağımlılık Alanlarının Sınıf Düzeylerine Göre Farkının İncelenmesi  | 72  |
| 4.1.5.İnternet Bağımlılık Alanlarının Ebeveyn Eğitim Düzeylerine Göre Farkının İncelenmesi   | 74  |
| 4.1.6.İnternet Bağımlılık Alanlarının İnternete Bağlanma Zamanına Göre Farkının İncelenmesi  | 78  |
| 4.1.7.İnternet Bağımlılık Alanlarının İnternet Kullanım Süresinin Genel ve Özgül İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi | 80  |
| 4.2.Mizaç Özellikleri ile İlişki Analizleri  | 81  |
| 4.2.1.Online Cinsellik Bağımlılığı ile Mizaç Özellikleri İlişkisi  | 81  |
| 4.2.2.Online Kumar Bağımlılığı ile Mizaç Özellikleri İlişkisi  | 82  |
| 4.2.3.Genel İnternet Bağımlılığı ile Mizaç Özellikleri İlişkisi  | 83  |
| 4.3. İnternet Bağımlılık Alanları ve Bağlanma Arasındaki İlişki  | 84  |
| <b>BÖLÜM V SONUÇ</b>   | 86  |
| 5.1. Tartışma ve Yorum   | 86  |
| 5.2. Öneriler  | 95  |
| <b>KAYNAKÇA</b>  | 102 |
| <b>EKLER</b>   | 125 |

## TABLULAR LİSTESİ

| Tablo Numarası |   | Sayfa Numarası |
|----------------|---|----------------|
| Tablo1         | Kompulsivite ve Dürtüsellik Farkları  | 18             |
| Tablo 2        | İnternet Bağımlılık Alanlarının İlişkisi  | 69             |
| Tablo 3        | Cinsiyete Göre Online Cinsellik Bağımlılığı Puanları için Yapılan Bağımsız Örneklem t-Testi                           | 69             |
| Tablo 4        | Cinsiyete Göre Online Kumar Bağımlılığı Puanları için Yapılan Bağımsız Örneklem t-Testi                               | 69             |
| Tablo 5        | Cinsiyete Göre Genel İnternet Bağımlılığı Puanları için Yapılan Bağımsız Örneklem t-Testi                             | 70             |
| Tablo 6        | Yaş Gruplarına Göre Online Cinsellik Bağımlılığı Puanları için Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri    | 70             |
| Tablo 7        | Yaş Gruplarına Göre Online Cinsellik Bağımlılığı Puanları için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi                      | 70             |
| Tablo 8        | Yaş Gruplarına Göre Online Kumar Bağımlılığı Puanları için Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri        | 71             |
| Tablo 9        | Yaş Gruplarına Göre Online Kumar Bağımlılığı Puanları için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi                          | 71             |
| Tablo 10       | Yaş Gruplarına Göre Genel İnternet Bağımlılığı Puanları için Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri      | 71             |
| Tablo 11       | Yaş Gruplarına Göre Genel İnternet Bağımlılığı Puanları için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi                        | 72             |
| Tablo 12       | Sınıf Düzeylerine Göre Online Cinsellik Bağımlılığı Puanları için Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri | 72             |
| Tablo 13       | Sınıf Düzeylerine Göre Online Cinsellik Bağımlılığı Puanları için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi                   | 72             |
| Tablo 14       | Sınıf Düzeylerine Göre Online Kumar Bağımlılığı Puanları için Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri     | 73             |
| Tablo 15       | Sınıf Düzeylerine Göre Online Kumar Bağımlılığı Puanları için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi                       | 73             |
| Tablo 16       | Sınıf Düzeylerine Göre Genel İnternet Bağımlılığı Puanları için Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri   | 73             |
| Tablo 17       | Sınıf Düzeylerine Göre Genel İnternet Bağımlılığı Puanları için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi                     | 74             |

|          |   |    |
|----------|---|----|
| Tablo 18 | Anne Eğitim Düzeylerine Göre Online Cinsellik Bağımlılığı Puanları için Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri     | 74 |
| Tablo 19 | Anne Eğitim Düzeylerine Göre Online Cinsellik Bağımlılığı Puanları için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi                       | 74 |
| Tablo 20 | Anne Eğitim Düzeylerine Göre Online Kumar Bağımlılığı Puanları için Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri         | 75 |
| Tablo 21 | Anne Eğitim Düzeylerine Göre Online Kumar Bağımlılığı Puanları için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi                           | 75 |
| Tablo 22 | Anne Eğitim Düzeylerine Göre Genel İnternet Bağımlılığı Puanları için Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri       | 76 |
| Tablo 23 | Anne Eğitim Düzeylerine Göre Genel İnternet Bağımlılığı Puanları için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi                         | 76 |
| Tablo 24 | Baba Eğitim Düzeylerine Göre Online Cinsellik Bağımlılığı Puanları için Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri     | 76 |
| Tablo 25 | Baba Eğitim Düzeylerine Göre Online Cinsellik Bağımlılığı Puanları için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi                       | 77 |
| Tablo 26 | Baba Eğitim Düzeylerine Göre Online Kumar Bağımlılığı Puanları için Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri         | 77 |
| Tablo 27 | Baba Eğitim Düzeylerine Göre Online Kumar Bağımlılığı Puanları için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi                           | 77 |
| Tablo 28 | Baba Eğitim Düzeylerine Göre Genel İnternet Bağımlılığı Puanları için Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri       | 78 |
| Tablo 29 | Baba Eğitim Düzeylerine Göre Genel İnternet Bağımlılığı Puanları için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi                         | 78 |
| Tablo 30 | İnternete Bağlanma Zamanına Göre Online Cinsellik Bağımlılığı Puanları için Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri | 78 |
| Tablo 31 | İnternete Bağlanma Zamanına Göre Online Cinsellik Bağımlılığı Puanları için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi                   | 79 |
| Tablo 32 | İnternete Bağlanma Zamanına Göre Online Kumar Bağımlılığı Puanları için Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri     | 79 |
| Tablo 33 | İnternete Bağlanma Zamanına Göre Online Kumar Bağımlılığı Puanları için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi                       | 79 |
| Tablo 34 | İnternete Bağlanma Zamanına Göre Genel İnternet Bağımlılığı Puanları için Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri   | 80 |

|          |  |    |
|----------|--|----|
| Tablo 35 | İnternete Bağlanma Zamanına Göre Genel İnternet Bağımlılığı Puanları için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi  | 80 |
| Tablo 36 | İnternet Kullanım Yılı ve Günlük Kullanım Süresi Değişkenlerinin Online Cinsellik, Kumar ve Genel İnternet Bağımlılık Puanları Üzerindeki Etkisi için Yapılan Çok Değişkenli Varyans Analizi | 81 |
| Tablo 37 | Mizaç Özellikleri, Yaş ve İnterneti Kullanma Süresinin Online Cinsel Bağımlılık Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisi için Yapılan Adımsal Regresyon Analizi                                  | 82 |
| Tablo 38 | Mizaç Özellikleri, Yaş ve İnterneti Kullanma Süresinin Online Kumar Bağımlılık Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisi için Yapılan Adımsal Regresyon Analizi                                   | 83 |
| Tablo 39 | Mizaç Özellikleri, Yaş ve İnterneti Kullanma Süresinin Genel İnternet Bağımlılık Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisi için Yapılan Adımsal Regresyon Analizi                                 | 84 |
| Tablo 40 | Korelasyonlar  | 85 |

## KISALTMA ve SEMBOLLER

|       |   |
|-------|---|
| ark.  | Arkadaşları   |
| APA   | Amerikan Psikiyatri Birliği   |
| DEHB  | Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu  |
| DSM   | Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı   |
| DSM 4 | Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı 4   |
| DSM 5 | Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı 5   |
| HA    | Mizaç ve Karakter Envanteri'nin Zarardan Kaçınma Boyutu   |
| HA1   | Mizaç ve Karakter Envanteri'nin Zarardan Kaçınma Boyutunun Beklenti Endişesi Alt Boyutu             |
| HA2   | Mizaç ve Karakter Envanteri'nin Zarardan Kaçınma Boyutunun Belirsizlik Korkusu Alt Boyutu           |
| HA3   | Mizaç ve Karakter Envanteri'nin Zarardan Kaçınma Boyutunun Yabancılardan Çekinme Alt Boyutu         |
| HA4   | Mizaç ve Karakter Envanteri'nin Zarardan Kaçınma Boyutunun Çabuk Yorulma ve Dermansızlık Alt Boyutu |
| ICD   | Hastalıkların Uluslararası Sınıflaması  |
| NS    | Mizaç ve Karakter Envanteri'nin Yenilik Arama Boyutu  |
| NS1   | Mizaç ve Karakter Envanteri'nin Yenilik Arama Boyutunun Keşfetmekten Heyecan Duyma Alt Boyutu       |
| NS2   | Mizaç ve Karakter Envanteri'nin Yenilik Arama Boyutunun Dürtüsellik Alt Boyutu                      |
| NS3   | Mizaç ve Karakter Envanteri'nin Yenilik Arama Boyutunun Savurganlık Alt Boyutu                      |
| ÖİGCÖ | Özgül İnternet, Çevrim İçi Kumar ve Çevrim İçi Cinsellik Bağımlılığı Ölçeği                         |
| P     | Mizaç ve Karakter Envanteri'nin Sebat Etme Boyutu   |
| RD    | Mizaç ve Karakter Envanteri'nin Ödül Bağımlılığı Boyutu   |
| RD1   | Mizaç ve Karakter Envanteri'nin Ödül Bağımlılığı Boyutunun Duygusallık Alt Boyutu                   |
| RD3   | Mizaç ve Karakter Envanteri'nin Ödül Bağımlılığı Boyutunun Bağlanma Alt Boyutu                      |
| RD4   | Mizaç ve Karakter Envanteri'nin Ödül Bağımlılığı Boyutunun Bağımlılık Alt Boyutu                    |
| TCI   | Mizaç ve Karakter Envanteri   |
| TCI R | Mizaç ve Karakter Envanteri (Gözden Geçirilmiş Formu)   |

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Bu bölümde; araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, alt problemleri, sayıtları, sınırlılıkları ve tanımları açıklanmış, online cinsellik ve kumar bağımlılığı ile bağlanma ve mizaç özellikleri arasındaki ilişkiye dair araştırmanın genel çerçevesi çizilmiştir.

#### **1.1.Problem Durumu**

Eylemsel bağımlılıklar gerek araştırmacılar, gerek uygulamacılar, gerekse halk tarafından uzun yıllar görmezden gelinmiş ve üzerinde ciddi anlamda durulmamıştır. Bunun en önemli sebebi kimyasal bağımlılıklara çok fazla odaklanmaktan kaynaklanmaktadır. Kimyasal bağımlılıklara odaklanmada ise iki temel faktör etkili olmuştur. Bunlardan birincisi kimyasal bağımlılıklarla ilgili çalışmalarda hayvan denekler kullanmak çok kolay iken eylemsel bağımlılıklarda bunun çok zor olması ve kimyasal bağımlılıkların direk beyin ve bedende meydana getirdiği kimyasal değişiklikleri görmenin ve üzerinde çalışmanın eylemsel bağımlılıklara kıyasla çok kolay olmasıdır. Eylemsel bağımlılıkların ihmal edilmesinin ikinci sebebi ise toplum içerisinde görünürlüklerinin kimyasal bağımlılıklar kadar olmamasıdır. Görünürlükten kasıt hem yaygınlığının yakın zamana kadar kimyasal bağımlılıklara göre daha az olduğunun düşünülmesi hem de kimyasal bağımlılıklar gibi bağımlılık olarak değil de kötü alışkanlık olarak değerlendirilmesidir. Bu sebeple eylemsel bağımlılıklarla ilgili hem tanı, hem tedavi hem de araştırma çalışmaları konusunda dünya çapında bilim adamları, araştırmacılar ve uygulamacılar oldukça geri kalmışlardır (Sun, 2013). Mesela eylemsel bağımlılıkların en yaygınlarından olan kumar bağımlılığı tıp literatürüne 1800'lü yılların başında girmişse de ruhsal hastalıklar tanı kitabı DSM'ye 1980'lere kadar girememiştir (Ashley ve Boehlke, 2013). Ancak bilimsel araştırmalar dahil dünyada çok hızlı bir şekilde gerçekleşen değişimden eylemsel bağımlılıklar da nasibini almış ve eylemsel bağımlılıklar konusunda hem toplumun hem de konunun ilgilisi uzmanların farkındalıkları artmıştır. Bu farkındalığı hızlandıran en temel sebepler, değişimlerin



internet bağımlılığı, bilgisayar oyunu bağımlılığı, cep telefonu bağımlılığı gibi yeni eylemsel bağımlılıkları ortaya çıkarması ve ayrıca kumar bağımlılığı, seks bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı gibi eski eylemsel bağımlılıklara online kumar bağımlılığı, online seks bağımlılığı, online alışveriş bağımlılığı gibi yeni formlar kazandırmış olmasıdır. Bunun yanında hem yeni eylemsel bağımlılıkların, hem de yeni forma bürünmüş eski eylemsel bağımlılıkların değişen hayat tarzına bağlı olarak çok hızlı bir şekilde yayıldığı gözlenmektedir.

Eylemsel bağımlılıkla ilgili farkındalığın artmasının ve konuyla ilgili yapılan araştırma ve uygulamaların çoğalmasının olumlu etkileri kadar olumsuz etkileri de ortaya çıkmıştır. Şöyle ki hangi eylem bağımlılık hangisi değil, ne zaman bağımlılık ne zaman değil konusunda, hem bilim insanlarının hem de halkın kafası çoğu zaman karışmaktadır. Özellikle son yıllarda güncel yayınlarda çok sayıda eylemsel bağımlılık tipine yer verilmiştir. İş bağımlılığından egzersiz bağımlılığına, sevgi bağımlılığından yeme bağımlılığına çok sayıda eylemsel bağımlılık sayılmıştır. Hatta bununla ilgili 100'den fazla bağımlılık tipinin yer aldığı alfabetik olarak hazırlanmış listeler bile internet sitelerinde yer almaktadır. Bununla beraber bu tür sınıflandırmalar yalancı hastalıklar üretme ya da tanı enflasyonuna sebep olma gibi sebeplerle ciddi anlamda eleştirilmişlerdir. Bu nedenle her ne kadar zor da olsa eylemsel bağımlılığı anlamak ve üzerinde çalışabilmek için hayat tarzı ile psikopatoloji arasında net bir çizgi çizmek zaruridir. Bunun için de söz konusu eleştirileri göz önünde bulundurarak eylemsel bağımlılık çerçevesini doğru bir şekilde daraltmak adına bu tez çalışmasında internet bağımlılığının alt grupları olan eylemsel bağımlılıklar yada diğer bir ifadeyle özgül internet bağımlılığı üzerinde durulmaktadır. Bunun sebebi öncelikle literatürde yer alan bütün eylemsel bağımlılıkları kapsamanın tek bir çalışmada mümkün olmamasıdır. İkinci olarak eylemsel bağımlılıkların alt grubu olan çok sayıda temel bağımlılıkların aynı zamanda internet bağımlılığının da alt gruplarında yer almasıdır. Mesela cinsellik bağımlılığı, kumar bağımlılığı vs. hem internet bağımlılığının hem de eylemsel bağımlılıkların alt grubundadır. Bunun ötesinde çok sayıda insan internet üzerinden belli eylemlere kolaylıkla bağımlı olabilmekte ya da halihazırdaki eylemsel bağımlılıklarını internet üzerinden doyurabilmektedirler. Son olarak da internet bağımlılığı diğer eylemsel bağımlılıklara oranla dünya çapında din, dil, ırk, kültür,

eđitim gözetmeksizin hızlı bir Őekilde yayılmakta ve daha önce hić görülmemiŐ Ňok boyutlu yeni sorunları da beraberinde getirmektedir.

Bu ćalıŐmada özgül internet bađımlılıđının tanısına yönelik bir lćek geliŐtirilmiŐtir. ćnk her ne kadar internet bađımlılıđı yakın yıllarda oldukća üzerinde durulan ve ćok ćalıŐma yapılan bir konu olsa ve internet bađımlılıđı ile ilgili ćok sayıda lćek hali hazırda var olsa bile henüz özgül internet bađımlılıklarını tek bir lćekte tanımaya yardım edecek bir lćek Trkće literatürde görülmemiŐtir.

ćalıŐmada üzerinde durulacak bir diđer konu da mizacın ve karakterin özgül internet bađımlılıđıyla iliŐkisidir. ćnk bađımlılık ile mizać arasında yakın bir iliŐki olabileceđi konuyla alakalı yapılan ćalıŐmalarda yer almıŐtır. Bu ćalıŐmalara göre bađımlı bireylerde iŐlevsiz olarak deđerlendirilebilecek bazı özellikler tespit edilmiŐtir. Bunlar;bađımlıların dürtü ve güdülerini kontrol etmede zorlanmaları ve bu zorlanma sonucunda düŐünce ve deđerlendirme srećlerini devreye sokmadan bađımlı davranıŐına yönelmeleri; düzenli ve devamlı sosyal iliŐkiler kuramamaları ve bu sebeple bađımlılıklar ve özellikle de eylemsel bađımlılıklar üzerinden iliŐki geliŐtirme yoluna gitmeleri; hayatın gerćeklekleriyle yüzleŐecek gücü bulmakta zorlanmaktan dolayı sorunlar karŐısında mücadele etmeden kaćma ve bađımlılıđa sıđınma yoluna gitmeleri; sosyal hayatını geliŐtirmek ve zenginleŐtirmek ićin bir gayret göstermediđi gibi mevcut sosyal ćevresini korumak ve devam ettirmek konusunda da baŐarısız olup bađımlılık üzerinden deđiŐken bir sosyal ćevre oluŐturmaları; yaŐadıkları duygusal zorluklardan kaćınarak duygularını kreltmeleri ve mümkün olduđu kadar hissiz ya da gelir gećer duyguları yaŐayacakları eylemlere yönelmeleri olarak ifade edilmiŐtir (Arısoy, 2009b; Esen,2009; Köknel,1983; Kurtaran, 2008).

İnternet bağımlısı ya da riski altında olan bireylerde yukarıda sayılan özellikler büyük oranda görülmekle birlikte ayrıca bu bireylerin hayat ićerisinde karŐılaŐılması mutlak olan olumsuzlulara karŐı fazla hassasiyetlerinden dolayı sosyal iliŐkilerde normalden daha yüksek düzeyde kaygı yaŐadıkları ve bu sebeple daha risksiz olarak gördükleri internete yönelmeleri de internet bağımlılığına götüren sebepler konusunda tespit edilen önemli bir özelliktir (OdabaŐođlu ve ark., 2007). Bütün bu bilgiler ıŐıđında söz konusu özelliklerdeki mizać etkisini tespit edebilmek, ćalıŐma ićerisinde mizać ile özgül internet bağımlılığı arasındaki iliŐkiyi incelemek amacıyla örneklem grubuna

Cloninger tarafından geliştirilen ve Köse ve ark. (2004) tarafından Türkçe geçerlik güvenirlik çalışmasının yapıldığı Mizaç ve Karakter Envanteri uygulanmıştır.

İnternet bağımlılığı kişiler arası ilişkiler çerçevesinden değerlendirildiğinde ise hususen ilgi görmeyen, ailesinde sevgi ve güven ihtiyacını karşılayamayan, çatışmanın sık olduğu bir ailenin içinde olan, sosyal becerileri gelişmemiş, arkadaş ve akraba ilişkileri zayıf olan, akademik başarı anlamında kendini gösterememiş çocukların karşılayamadıkları bütün bu ilişki, iletişim, sevgi, ilgi ve başarı ihtiyaçlarını karşılamak için interneti kullandıkları görülmektedir. Söz konusu gerçek ihtiyaçların sanal ortamda karşılanmasının doğru, sağlıklı ve yeterli olmaması sebebiyle internet ile ilgili negatif sonuçları en fazla bu çocuklar yaşamaktadırlar (Bayraktutan, 2005; Kelleci, 2008).

Erkek çocuklarda babayla ilişkilerin interneti problemi kullanma konusunda önemli bir belirleyici olmasının ayrıca üzerinde durulması gerekir. Evde babanın fiziken ya da manen olmaması özellikle ergenlik döneminde erkek bireylerin ihtiyaç duyduğu kontrol mekanizmasının oluşmasına olumsuz etki etmektedir. Bunun yanında erkek çocukların kendilerini gelişim döneminde doğru ve sağlıklı konumlandırabilmek için ihtiyaç duydukları rol modeli gerçek hayatta bulamayıp internette aramaları, özellikle oyun kahramanlarıyla özdeşim kurarak kendilerini değerlendirmeleri interneti gerçek hayatın muadili olarak görmelerine sebep olmakta ve problemlili kullanımı önemli ölçüde artırmaktadır. Dolayısıyla evde babanın varlığının veya yokluğunun problem değerlendirilmesinde mutlaka yer alması gerekmektedir (Turkle, 2008). Bütün bunlardan dolayı internet bağımlılığı ile bağlanma arasındaki ilişki erken yaşlarda baba ile ilişki çerçevesinde yine üzerinde çalışılması gereken önemli bir konu olarak karşımızda durmaktadır. Bu nedenle özgül internet bağımlılığı, mizaç ve karakter ve bağlanma arasındaki ilişkiyi çalışmak üzere örneklem grubuna Sümer ve Güngör (1999) tarafından uyarlanma çalışması yapılmış İlişki Ölçekleri Anketi de uygulanmıştır.

## **1.2.Amaç**

Bu araştırmanın temel amacı, özgül internet bağımlılığının kumar ve cinsellik boyutları ile mizaç ve bağlanma arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bunun yanısıra İstanbul ilinde lise öğrencilerinde online-kumar ve online cinsellik bağımlılığının yaygınlığının da tespiti hedeflenmiştir.

Araştırmanın temel amacına dayalı olarak oluşturulan hipotezler aşağıda belirtilmiştir:

1. Online Cinsellik Bağımlılığı ile Mizaç Özellikleri arasında ilişki vardır.
2. Online Kumar Bağımlılığı ile Mizaç Özellikleri arasında ilişki vardır.
3. Online Cinsellik Bağımlılığı ile Bağlanma arasında ilişki vardır.
4. Online Kumar Bağımlılığı ile Bağlanma arasında ilişki vardır.

### **1.3. Önem**

Gerek dünyada gerekse ülkemizde her ne kadar genelde eylemsel bağımlılıklar özelde internet ve ekran bağımlılığı üzerine yapılan çalışmaların sayısı ve kapsamı hızla artmaktaysa da maalesef problemin hız ve yaygınlığına ulaşmada oldukça ciddi eksiklikler bulunmaktadır. Bu nedenle özellikle de internet bağımlılığı konusunda problemi tanımlamaya, sebepleri ve sonuçlarıyla anlamaya ve hem önleyici hem tedavi edici hem de rehabilite edici çözümler sunmaya dönük yapılacak çalışmalara acil ihtiyaç vardır. Bu çalışmaların hem bireysel bazda hem de toplumsal bazda yapılması sonuca ulaşma açısından oldukça önemlidir. Hali hazırda özellikle son yıllarda internet bağımlılığı ile alakalı farkındalık artmış ve çok sayıda araştırma, inceleme ve proje yapılmış ve yapılmaktadır. Ancak özellikle online cinsellik ve online kumar bağımlılığı alanında toplumsal ve kültürel hassasiyetin de etkisiyle yapılan çalışmalar yok denecek kadar azdır. Buna karşın online cinsellik ve online kumar bağımlılığı problemi, internet bağımlılığı probleminden bağımsız ve daha önemsiz değildir. Bu çalışma ile online cinsellik ve online kumar bağımlılığı konusunda bağımlılık ile ilgili en riskli dönem olan ergenlik dönemindeki gençlerimizin mevcut durumunu tespit etmek, yetkililer ve aileler bazında bir farkındalık gelişmesini sağlamak, konu ile ilgili etkili olabilecek faktörleri incelemenin önleme, tedavi ve rehabilitasyon konusunda yapılabilecek çalışmaların önünü açmak amaçlanmaktadır.

İnternet bağımlılığı problemi yeni, hızlı gelişen ve çok çalışmanın henüz yapılmadığı bir alan olduğu için bu çalışmanın sonuçlarından oldukça farklı ve çok sayıda grubun faydalanacağı düşünülmektedir. Araştırmadan elde edilen bulgularla özel ölçekte, konu ile ilgili araştırma yapan akademisyenlerin yeni çalışmalarına ışık tutması ve konu ile ilgili sorun yaşayan anne-babalara çözüm için alternatif sunması; genel ölçekte, Sağlık Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Bilim ve Teknoloji Bakanlığı ve Milli Eğitim Bakanlığı'nın program geliştirme çalışmalarına katkı sağlaması; Gençlik, Aile, Eğitim, Sağlık ve Bağımlılıklar

konularında çalışma yapan Sivil Toplum Kuruluşları ve Üniversitelerin faaliyetlerine destek olması umulmaktadır.

#### **1.4.Sınırlılıklar**

Bu araştırma örneklem açısından;

İstanbul ili ile sınırlıdır

Yaş grubu açısından 14-18 yaş aralığındaki lise öğrencileri ile sınırlıdır.

#### **1.5.Sayıtlar (Varsayımlar)**

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin uygulanan ölçme araçlarını içtenlikle ve objektif olarak yanıtladıkları varsayılmıştır.
2. Örneklem evreni temsil edici niteliktedir.

#### **1.6.Tanımlar**

Araştırma içinde yer alan kavramlarla ilgili tanımlar aşağıda yer almaktadır.

**Mizaç:** Mizaç, bireyin tepkileri ve davranış şekillerindeki genetik temelli farklılıklardır. Bu farklılıklar duygusal, motor ve dikkate dayalı tepkilerde görülür. Bu tepkiler ise yoğunluklarına, hızlarına, yenilenme ve aktif kontrol gibi öz-düzenleme süreçlerine göre ölçülür (Rothbart ve Derryberry, 1981).

**Bağlanma:** Bağlanma insanın dünyaya gelmesiyle anne ya da anne figürü ile başlayıp yaşın ilerlemesi ile birlikte diğer insanlarla da kurulan ve çok boyutlu olarak sağlıklı gelişim üzerinde hayat boyu devam eden önemli etkilere sahip duygusal bağıdır (Bowlby, 1988; Kesebir ve ark., 2011; Yörükan, 2011).

**Bağımlılık:** Bağımlılık çok boyutlu sebep, süreç ve sonuçlara sahip olduğu için tanımlaması oldukça güçtür. Ancak 3 ölçüt tanımlamada mutlaka olması gereken ölçütlerdir. Bunlar; aşerme yani ciddi anlamda bireyi zorlayan bir arzu duyma, kullanım üzerinde kontrolü sağlayamama ve bütün olumsuz sonuçlarına rağmen kullanmaya devam etmektir (Shaffer ve ark., 2000: 162).

**Eylemsel Bağımlılık:** Eylemsel bağımlılık bireyin belirli bir davranışı/ eylemi yapmaya bağımlı olmasıdır. Bu bağımlılık belirli bir davranış ile meşguliyeti her şeyden çok önceleyen bir aşerme ya da itkinin oluşması, söz konusu davranış ile meşguliyet üzerinde kontrol gücünün zayıflaması, zararlı sonuçlarına rağmen davranışsal meşguliyyete devam edilmesi, takıntılı bir şekilde belirli bir davranışla aşırı meşguliyyet olarak kendini gösterir (Potenza, 2006; Shaffer, 1999).

**İnternet Bağımlılığı:** İnterneti kullanmayı kontrol edememe ve bu kontrolsüzlükten kaynaklanan hayatının bir çok alanında özellikle de kişiler arası ilişkiler ve iş hayatında ciddi derecede sorunlar yaşamasına sebep olan bir hastalıktır (Young, 2007).

**Özgül İnternet Bağımlılığı:** İnterneti özel bir sebeple ve çeşitli boyutlarda günlük işlevselliğini olumsuz etkileyecek süre veya içerikte kullanmaya ve söz konusu olumsuz etkilere rağmen kullanımı azaltacak içgörü ya da güce sahip olamamadır. (Brand ve ark., 2014; Davis, 2001; Gönül, 2002; Young 1998).

**Online Cinsellik Bağımlılığı:** İnterneti ağırlıklı olarak cinsel merak, ilişki ve tatmin amaçlı kullanma, bu kullanımın çeşitli boyutlarda günlük işlevselliğini olumsuz etkileyecek kadar hayatını etkilemesi ve söz konusu olumsuz etkilerle rağmen kullanımı azaltacak içgörü ya da güce sahip olamamadır (Brand ve ark., 2014; Davis, 2001; Gönül, 2002; Young 1998).

**Online Kumar Bağımlılığı:** İnterneti ağırlıklı olarak kumar amaçlı kullanma, bu kullanımın çeşitli boyutlarda günlük işlevselliğini olumsuz etkileyecek kadar hayatını etkilemesi ve söz konusu olumsuz etkilerle rağmen kullanımı azaltacak içgörü ya da güce sahip olamamadır (Brand ve ark., 2014; Davis, 2001; Gönül, 2002; Young 1998).

## BÖLÜM II

### ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

Bu bölümde; genelde bağımlıklar ve internet bağımlılığı, özelde özgül internet bağımlılıkları üzerine yapılmış ulusal ve uluslararası çalışmaların yanı sıra bağlanma stilleri ve mizaç özellikleri ile ilgili temel bilgilere yer verilmiş; bağlanma stilleri ve mizaç özelliklerinin genelde psikopatolojiler özelde özgül internet bağımlılıkları ile ilişkisi konusunda yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

#### 2.1. Bağımlılık

##### 2.1.1. Bağımlılığın Tanımı

İnsanlar ve hayvanlar doğaları gereği hazzıya yönelir, acıdan kaçınırlar. Bu noktada hazzın ve acının ne olduğunu objektif olarak tanımlamak çok kolay gibi gözükse de bu tanımlama esasında oldukça subjektiftir. Bu anlamda bağımlılık yapıcı maddeler de ilk adımda hazzıya yönelme ve acıdan kaçınma gibi görünür ancak sonraki süreçte/süreçlere bakıldığında bağımlılığın bizatihi kendisi hazzın en birinci manisi ve acının en temel kaynağı haline gelir. İnsanlar çeşitli sebeplerle (gelişimsel, çevresel, psikolojik) bu gerçeğin farkına varmadan ya da göz ardı ederek bağımlılık maddesinin vücuda verdiği hazzı ya da unutmaya hissinin veya psikolojik farklılığın yarattığı mutluluğu yaşamak isterler. Bir bireyin bu isteğe sahip olması normaldir değildir. Hatta daha öteye gidip bağımlılık yapıcı maddeleri denemesi de normal dışı değildir. Ancak deneme sonucu ortaya çıkan haz güdüsünün ödül gibi algılanması bu konuda birinci sorundur. İkinci sorun söz konusu ödülün zaman, emek, sabır istemeden sadece

bağımlılık yapan maddenin kullanılmasıyla ortaya çıkmasıdır. Yani bir okuldan mezun olarak veya bir ticari teşebbüste başarılı olarak yaşanacak haz için beklemeye, emek vermeye ve fedakarlık yapmaya ihtiyaç varken bağımlılık yapıcı maddenin vadettiği haz için böyle bir süreç yoktur. Kullanımla beraber sabır, emek ve fedakarlığa ihtiyaç duymadan ortaya çıkan bir haz vardır. Birey bu hazzı talip olup tekrar tekrar yaşamak istediğinde kontrolü kaybeder ve bütün olumsuzluklarına rağmen sıklıkla kullanıma devam ederse orada artık sadece haz arayışı değil bir adım ötesi ve tehlikelisi olan bağımlılıktan söz etmeye başlamak gerekir (Dickson, 2013).

Bağımlılığı basit olarak anlamak ve anlatmak için yukarıdaki ifadeler yeterli olsa da tanımlama açısından ciddi anlamda zorluklar vardır. Bu zorluklar hem bağımlılığın hem de insanın oldukça karmaşık yapısından kaynaklanmaktadır. Bu nedenle bağımlılığı tanımlarken tek bir tanım üzerinden gitmek çok doğru ve anlaşılır olmayacaktır. Özellikle kullanımın bir sonraki aşaması olan kötüye kullanım ve son aşaması olan bağımlılık arasındaki çizginin oldukça geçirgen olması durumu zorlaştırmaktadır. Yine bağlanma, alışkanlık, ilgi ve belki takıntı gibi insanın olduğu her yerde olması doğal, doğru ve sağlıklı davranışların bağımlılık ile karıştırılması ciddi anlamda kafa karışıklıklarına yol açmaktadır. Bunun sonucunda da kimi zaman sağlıklı ve yapıcı bir alışkanlık sağlıksız ve yıkıcı bir bağımlılıkla karıştırılırken kimi zaman da sağlıksız bir bağımlılık zararsız bir alışkanlık olarak görülebilmektedir. Dolayısıyla bağımlılık söz konusu olduğunda efradını cami ağıyarını mani bir tanım bulmak oldukça zordur. Bu sebeptir ki; Vaillant (1982) bağımlılığı hazır bir tanımla tanımlamak yerine onu karşılaştığımızda bilip tanıyacağımız bir mevsim ya da bir dağ gibi düşünmemiz gerektiğini söylemiştir. Bununla beraber doktor, psikiyatrist, psikolog, sosyal hizmet uzmanı ya da araştırmacı olarak bağımlılık üzerine çalışabilmek, bağımlılığı hem anlayıp hem anlatabilmek için bir tanıma ihtiyaç kesinlikle vardır. Bu nedenle her iki gerçek de göz önünde bulundurularak aşağıda farklı bağımlılık tanımlarına yer verilmiştir.

Bağımlılık “herhangi bir maddenin tedavi amaçlı olmaksızın, fizyolojik bir gereksinime yanıt vermeden, giderek artan miktarda kullanılmasıdır” (Şahin, 2007).

Amerikan Bağımlılık Tıbbi Birliği'ne (ASAM) göre ise bağımlılık birincil, kronik bir beyin hastalığıdır. Beynin ödül, motivasyon, hafıza vb bölgeleriyle ilişkilidir. Söz konusu bölgelerdeki işlevsizlik kişinin kendini bir madde ya da eylemden uzak



tutmayı başaramaması, davranış kontrolünde zayıflama, aşırma, kişinin davranışlarında ve kişiler arası ilişkilerinde önemli problemler oluştuğuna dair farkındalığının azalması ve duygusal tepkilerinde işlevsizlik şeklinde kendini gösterir. Diğer kronik hastalıklar gibi relaps ve remisyon sıklıkla döngüsel olarak dahil olur. Tedavi ya da iyileştirici faaliyetlere girilmediği sürece ilerler ve erken ölüm ya da engellilik ile sonuçlanabilir (Smith, 2012).

Bu tanımlara dayanarak bağımlılığın bir sendrom olduğu söylenebilir. DSM IV tanı kriterleri el kitabına göre bağımlılık tanısı koymak için belli kriterler vardır. Bu kriterlerden üçü bir kişide olursa bağımlılık tanısı konulabilir.

1. Kişi bağımlılık yapan maddeyi tekrar tekrar ve aynı dozda kullandıkça ilk kullanımlarda ortaya çıkan etkinin tesir gücü veya süresinde azalma ortaya çıkar. Dolayısıyla da kullanıcı aynı etkiyi süre ya da oran olarak kullandıkça kullandığı maddeyi yinelenen dozlarda aldığı ilk dönemlerdeki kullanımın verdiği etkiyi yakalayamaz veya etki süresinde kısalma gerçekleşir. Bu sebeple kullanılan maddenin tesir gücünü ya da etki süresini artırmak için bağımlılık yapıcı maddeyi süreç içerisinde artırır. Eski oranın eski etkiyi göstermemesine tolerans gelişmesi denir.

2. Bağımlılık yapan maddeler bireyin vücudunu ve beynini değiştirir. Bu değişim sonucunda kullanıcı bireyler bağımlılık yapıcı maddeyi kullanmadıklarına ya da miktarını azalttıklarında terleme, bulantı, baş ağrısı, uykusuzluk gibi fiziksel veya kaygı, öfke, sinirlilik gibi psikolojik rahatsızlık tepkilerinin ortaya çıkmasına yoksunluk sendromu denir.

3. Bağımlılık yapan maddeyi kullanan bireyin kullanım konusunda kontrolü kaybetmesi, alınan madde miktarı ya da kullanım süresini istediği gibi ayarlayamaması ve bırakmak konusunda tekrarlayan başarısızlıklar yaşayarak bırakmayı gerçekleştirememesidir.

4. Bağımlılık yapan maddenin kişinin hayatını büyük oranda kaplaması ve hayatın madde etrafında dönmeye başlamasıdır. Bunun sonucunda madde kullanan kişinin maddeyi elde etmek, kullanmak veya maddenin verdiği etkiden kurtulmak için harcadığı zaman ve gösterdiği çabalar, hayatını büyük oranda kaplar ve günlük hayatın olması gereken düzenine zaman ve enerji kalmaz.

5. Bağımlılık yapan maddenin kullanımı sürecinin ve sonuçlarının sebebiyle kullanan bireyin önceden hayatında olan sosyal, mesleki ve kişisel ilişki ve etkinliklerin ciddi anlamda azalması veya tamamen bırakılmasıdır.

6. Bağımlılık yapan maddenin kullanımının kullanımdan önce planlanandan daha fazla alınmasıdır.

7. Bağımlılık yapan maddenin kullanımı sürecinde veya sonucunda kullanan bireyde kullanıma bağlı olarak fiziksel, psikolojik ve sosyal zararların ortaya çıkması ve kullanıcı bireyin bütün bunlara rağmen kullanıma devam etmesidir (Koroğlu, 2010; Ögel, 2010).

### **2.1.2. Bağımlılıkların Yaygınlığı**

Genel olarak bağımlılık tüm ülkeler için sorundur. Çünkü bağımlılık farklı formlarda ve çeşitlilikte bütün ülkelerde yayılmaktadır. Fakat bu oranın tespiti istenildiği kadar kolay yapılamamaktadır. Sayısal veriler bağımlılık evresinin son aşamasında, bireyin tükenme noktasına geldiği anda yakın çevresinin telkinleri ve müdahalesi ile veya kişinin iradesi ile gittiği bir sağlık kuruluşundaki kayıtlara dayanarak ortaya koyulabilmektedir. Tespit için kullanılan bir başka ölçme aracı anketlerdir. Fakat kişilerin bağımlı olup olmadıklarının sorulup doğru cevap alınabilmesi hukuki ve toplumsal nedenlerden dolayı mümkün olamayabilir. Kişilerin yanıltıcı yanıtlar verme olasılığı çok yüksektir. Bununla birlikte ülke nüfusları evreninde bağımlılık özellikleri gösteren kişi sayısı madde bağımlılığında daha düşük; eylemsel bağımlılık da ise nispeten daha yüksektir.

Elde edilen hastane kayıtları veya özel kliniklerden alınan istatistikî bilgiler ışığında ortalama 50 milyon kişinin psiko-aktif madde kullanıcısı olduğu ayrıca yetişkin bireylerin %12-15'inin hem kendilerine hem de çevrelerine zarar verebilecek kadar ciddi düzeyde alkol kullanıcısı olduğu belirtilmektedir (Gökler ve Koçak, 2008).

ABD uyuşturucu madde kullanımının en yaygın olduğu ülkedir. Konuyla ilgili yapılan bir araştırmada ülke nüfusunün %6'sının yani 12.6 milyon bireyin madde kullandığı bulunmuştur (Molinari, 1994). Bununla beraber Amerika'da gerek madde, gerek alkol ve gerekse sigara kullanımı anlamında 1990'lara kıyasla ciddi bir azalma olduğu görülmektedir. Ancak reçeteli olarak satılan ilaçların özellikle öksürük ilaçların bağımlılık amaçlı kullanımı ise artmaktadır (Santrock, 2015).

Avrupa ülkelerinde genel olarak esrar yasal olmamakla birlikte kullanıcılar tarafından belli miktar teminine yasal olarak engel de bulunmamaktadır. Bu süreçte gençlerin yaklaşık %20'sinin uyuşturucu madde kullandığı veya denediği belirlenmiştir (Yağcı, 1999).

Avrupa ve Amerika'da durum böyleyken Ortadoğu ve Uzakdoğu ülkelerinde de özellikle yakın yıllarda madde kullanımının oldukça arttığı bulunmuştur (Sayım, 2000).

Ülkemizde lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada ise öğrencilerde yakın zamanda sigara tüketiminin %20.4, bağımlılık yapabilecek bir madde tüketiminin %1.4, alkol tüketiminin ise %5.4 olduğu saptanmıştır (MUGEV, 1997).

2001 yılında yapılan başka bir araştırmada ise ülkemizin değişik bölgelerindeki 9 şehirdeki ilk ve ortaöğretim öğrencisi gençlerden oluşan toplam 24 bin öğrenciye madde kullanımı ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Sigara kullanımının ortaöğretim kurumlarında okuyan öğrenciler arasında %50'yi bulduğu görülmüştür. Alkol kullanımıyla birlikte diğer maddelerin de kullanım oranlarının %14.6 ile %64.7 oranında değiştiği tespit edilmiştir (Ögel ve ark., 2003).

Uyuşturucu madde kullanımında en riskli yaşların 12 – 17 ve 17 – 25 olduğu bulunmuştur. Çünkü bu yaş aralıklarında bağımlılık potansiyeli istatistiksel olarak yükselmektedir. Nitekim madde bağımlılığı olan 18 yaş altı bireylerin oranı %68, 20 yaş altı bireylerin oranı %32 olarak tespit edilmiştir (Terzi, 2007).

### **2.1.3. Bağımlılık Sebepleri**

Genetik ya da çevresel risk faktörleri ne olursa olsun kullanmak ya da kullanmamak konusunda son kararı etkileyen etmen motivasyondur ve bu motivasyon özellikle ergenler için kullanımı %50 oranında açıklar (Kuntsche ve ark., 2007; Pierce ve ark., 1996). Söz konusu motivasyonların başlıcaları duygu durum yükselmesi, başa çıkma, sosyal ödül alma ve uyum sağlamadır. Bunları içsel ve dışsal, pozitif ve negatif olarak sınıflandırırsak duygu durum yükselmesi için bağımlılık maddesine ya da davranışına yönelmesi içsel pozitif bir nitelik taşıırken, sorunlarıyla başa çıkabilmek için bağımlılık maddesine ya da davranışına yönelmesi içsel negatif, sosyal çevre tarafından kabul ve takdir görmek için bağımlılık maddesine ya da davranışına yönelmesi dışsal pozitif ve sosyal çevreden dışlanmamak için uyum sağlama amacıyla bağımlılık maddesine ya da davranışına yönelmesi dışsal negatif nitelik taşırlar. Bunların haricinde

iktidar hissi, boş zaman faaliyeti ya da ortamı sevme gibi motivasyonlarla bağımlılık maddesine ya da davranışına başlayanlar da görülebilmektedir (Cooper, 1994).

#### **2.1.4. Bağımlılık Çeşitleri**

##### **2.1.4.1. Kimyasal (Madde) Bağımlılık**

Madde bağımlılığı veya yaygın kullanımı ile kimyasal madde bağımlılığı uyuşturucu kavramıyla eşanlamli kullanılagelmiştir. Bu tanım eksiktir. Zira bağımlılık yapabilen tüm maddeler için uyuşturucu tanımı kullanıldığında uyarıcı maddeler bu kavramın dışındaymış gibi algılanmaktadır. Oysa uyarıcı maddeler de uyuşturucu maddelerdir ve bu nedenle tüm bağımlılık yapan maddeleri bu kavram içinde değerlendirmek doğru olacaktır (Ögel, 1997).

Bedene girdiklerinde ruhsal, davranışsal ve bedensel değişikliklere neden olup, bağımlılık yapabilen kimyasal maddeler madde bağımlılığı içinde tanımlanır. Opiyatlar, uyarıcılar, merkezi sinir sistemini baskılayanlar, halüsinojenler, uçucu maddeler, esrar ve benzerleri, fensiklidin, sigara ve alkol bu kapsam içinde değerlendirilmektedir (Ögel, 2001).

Bağımlılık potansiyeli yüksek maddelerin kullanımı, alışkanlık haline geldikten sonra bırakma süreci bir kısır döngü içinde kişinin tüm yaşam alanını etkisi altına alarak, zamanla kişinin tükenmesine kendi varlığını bir bütün olarak sürdürememesine yol açar.

##### **2.1.4.2. Eylemsel Bağımlılık**

Eylemsel bağımlılıklar gerek araştırmacılar, gerek uygulamacılar, gerekse de halk tarafından uzun yıllar görmezden gelinmiş ve üzerinde ciddi anlamda durulmamıştır. Bunun bir sebebi kimyasal bağımlılıklara çok fazla odaklanmaktan kaynaklanmaktadır. Kimyasal bağımlılıklara odaklanmada ise iki temel faktör etkili olmuştur. Bunlardan birincisi, kimyasal bağımlılıklarla ilgili çalışmalarda hayvan denekler kullanmak çok kolay iken eylemsel bağımlılıklarda bunun çok zor olmasıdır. İkinci faktör ise kimyasal bağımlılıkların direk beyin ve bedende meydana getirdiği değişiklikleri görmenin ve üzerinde çalışmanın çok kolay olmasıdır (Sun, 2013). Bunların yanında eylemsel bağımlılıkların toplum tarafından bağımlılıktan ziyade kötü alışkanlık olarak görülmesi de etkili bir faktördür.

Bahsi geçen bu sebeplerle eylemsel bağımlılıklarla ilgili hem tanı ve tedavi hem de araştırma çalışmaları konusunda oldukça geri kalınmıştır (Sun, 2013). Mesela

eylemsel bağımlılıkların en yaygınlarından olan kumar bağımlılığı tıp literatürüne 1800'lü yılların başında girmişse de ruhsal hastalıklar tanı kitabı DSM'ye 1980'lere kadar girememiştir (Ashley ve Boehlke, 2013).

Eylemsel bağımlılıklarla ilgili farkındalığın artmasının en büyük sebebi söz konusu değişimlerin internet bağımlılığı gibi yeni eylemsel bağımlılıkları ortaya çıkarmasının yanında kumar bağımlılığı, seks bağımlılığı gibi eski eylemsel bağımlılıklara online kumar bağımlılığı, online seks bağımlılığı gibi yeni formlar kazandırmış olmasıdır (Chou ve ark., 2005). Bununla beraber bilimsel araştırmalar dahil dünyada çok hızlı bir şekilde gerçekleşen değişimden eylemsel bağımlılıklar da nasibini almış ve hem yeni eylemsel bağımlılıklar, hem de yeni forma bürünmüş eski eylemsel bağımlılıklar değişen hayat tarzına bağlı olarak çok hızlı bir şekilde yayılmıştır. Bu yayılma sonucunda eylemsel bağımlılıklar konusunda hem toplumun hem de konunun ilgilisi uzmanların farkındalıkları artmıştır.

Eylemsel bağımlılık ile ilgili, sayısı her geçen gün artan araştırmalar eylemsel bağımlılık ile kimyasal bağımlılık arasında fenomenoloji, tolerans, eşanı, örtüşen genetik etki, nörobiyolojik mekanizma ve tedaviye cevap verme konusunda benzerlikler olduğunu bulmuştur (Grant ve ark., 2010).

Eylemsel bağımlılığın temel özellikleri; belirli bir davranış ile meşguliyeti her şeyden çok önceleyen bir aşırma ya da itkinin oluşması, söz konusu davranış ile meşguliyet üzerinde kontrol gücünün zayıflaması, zararlı sonuçlarına rağmen davranışsal meşguliyete devam edilmesi, takıntılı bir şekilde belirli bir davranışla aşırı meşguliyet olarak belirlenmiştir (Potenza, 2006; Shaffer, 1999).

Eylemsel bağımlılık konusuyla ilgili öncü ve önemli çalışmalar yapmış olan Griffiths'e (2013) göre herhangi bir davranışın 6 ölçüte sahip olması bağımlılık tanısını düşündürülebilir. Söz konusu 6 kriter şunlardır: tolerans geliştirme, geri gelme, dikkat çekme, çatışma yaşama, duygu durum değişimi ve geri çekilme belirtileridir.

*Tolerans Geliştirme:* Kişinin etki değerini artırması amacıyla aktivite süresini günlük sorumluklarını yerine getirmekten kaçacak şekilde odaklanmasıdır. Örneğin, online oyun esnasında diğer oyuncuların motivasyonunu düşürmemek adına oyunda kalması ve bunun karşılığında oyunculardan sanal ödüller kazanması.

*Geri Gelme (Nüksetme):* Spesifik bir eylemin daha önceki şekliyle tekrar etme yatkınlığıdır. Uzun zaman süren kaçınma veya kontrol davranışının ardından bağımlılık döneminin en uç noktasına yeniden dönme durumudur (Cengizhan, 2005).

*Dikkat Çekme:* Kişide zihinsel meşguliyyete ya da bilişsel çarpıtmalara yol açan; elde etme isteğinin şiddetli hale geldiği ve kişinin sosyal hayatına ve çevresine olumsuz etkileri oluşturma noktasına gelme durumudur. Kişinin yaşamında eylemin, düşünce, duygu ve davranış boyutunda bozulmalara neden olacak hakimiyet kurmasıdır.

*Çatışma Yaşama:* Bağımlı kişilerin çevresindeki insanlarla çatışmacı ve uzaklaştırıcı söylem ve davranışlar olabileceği gibi kişinin bizatihi kendisi ile içsel çatışmalarına işaret eder.

*Duygudurum Değişimi:* Özellikle olumsuz durumlar karşısında bireyin durumun hissettirdiği olumsuz duygularla başa çıkabilmek için her seferinde spesifik bir davranışa yönelmesine işaret eder. Problemliliği ortaya çıkartan sebepleri tespit edip onlarla mücadele etmek yerine söz konusu davranış takıntılı bir şekilde devam ve tekrar ettirerek hem problemliliği büyütür hem de söz konusu davranışın artık olumsuz olarak kişiyi çok yönlü olarak etkilemesine sebep olur.

*Geri Çekilme Belirtileri:* Belirli bir eylemin zamanından önce bitmesi veya zorunlu ara verilmesi durumunda kişide ortaya çıkan duygular ya da fiziksel belirtilerdir. Örneğin online oyun esnasında oyunculardan birinin oyunu terk etmesi veya internet ağ bağlantılarındaki teknik aksaklık esnasında durumu kabullenemeyerek titreme, karamsarlık, ağlama ve sinirlilikten yakınılması olabilir (Cengizhan, 2005)

Çok sayıda eylemsel bağımlılık tipi bağımlılık ile ilgili yazılarda yer almıştır. Eşlerin birbirlerine aşırı bağımlılıklarından (Peele ve Brodsky, 1975) televizyon seyretme bağımlılığına (McIlwraith ve ark., 1991), yeme bağımlılığından (Marion ve MacDiarmid, 1993), cinselliğe (Schneider, 2004) kadar çok sayıda bağımlılık türü tanımlanmaya çalışılmıştır. Hatta bununla ilgili 100'den fazla bağımlılık tipinin yer aldığı alfabetik olarak hazırlanmış listeler bile internet sitelerinde yer almaktadır. Bununla beraber bu tür sınıflandırmalar yalancı hastalıklar üretme ya da tanı enflasyonuna sebep olma gibi sebeplerle ciddi anlamda eleştirilmişlerdir (Ashley ve Boehlke, 2013). Bu nedenle her ne kadar çok zor da olsa eylemsel bağımlılığı anlamak ve üzerinde çalışabilmek için hayat tarzı ile psikopatoloji arasında net bir çizgi çizmek zaruridir. Her ne kadar davranış sayısı kadar eylemsel bağımlılık olabileceği iddiası dile getirilmekte ve bundan dolayı

eylemsel bağımlılık tanımına karşı çıkanlar olsa da alan yazında özellikle belli davranışların (kumar, cinsellik, alışveriş, egzersiz, fazla yeme, bilgisayar oyunları) bağımlılığa dönüşebileceği konusunda artan bir eğilim vardır (Griffiths, 2004).

Manevi boşluk ve anlamsızlık haricinde yaygın olarak görülen diğer risk faktörlerine bakıldığında bağımlıların hayat problemleriyle başa çıkma becerilerinin eksik olduğu görülmektedir. Bu nedenle bağımlıların büyük çoğunluğu bağımlı olunan davranışı otomatik bir stres savıcı olarak kullanmaktadırlar. Hiç şüphesiz insanlar rahatlamak, stresten kurtulmak ve hayatlarına biraz zevk/keyif katmak için bazı davranışlar gösterirler. Ancak rahatlamamanın tek yolu aynı davranışı yapmak haline geldiyse orada bağımlılık konuşulmalıdır. Öte yandan da bağımlılık başladıktan sonra hayat problemlerinin bağımlılığın sebebi mi sonucu mu olduğu da cevabı oldukça karışık bir sorudur.

Bağımlı kişiler genelde kendilerini iki konuda ikna ederek kandırmışlardır. Birincisi, davranışları hayatlarında ne kadar çok probleme yol açmış olursa olsun aslında problemin davranışta olmadığını düşünürler. İkinci olarak da ne zaman isterlerse davranışı bırakabileceklerine inanırlar.

Eylemsel bağımlılıklar kimyasal bağımlılıklara oldukça benzer şekilde sıklıkla iş hayatında ve özel hayatta problemlere sebep olmakta, suç işlemeye kadar giden sorunları beraberinde getirmektedir (Ledgerwood ve ark., 2007).

Kimyasal bağımlılıklarla eylemsel bağımlılıklar karşılaştırıldığında kimyasal bağımlılıkların çok daha zararlı olduğu düşünülür. Ancak her ne kadar kimyasal bağımlılıklar eylemsel bağımlılıklara oranla daha bariz fiziksel ve zihinsel hasarlara sebep olsalar bile eylemsel bağımlılıklar düşük özgüven, depresyon, kaygı, travma, evlilik ve aile hayatında çatışmalar, düşük akademik başarı ya da iş performansı ve hatta intihar etme ya da cinayet işleme gibi sonuçlara sebep olabilmektedir (Sun, 2013).

#### **2.1.4.2.1. Kumar Bağımlılığı**

Dünyada pek çok ülke çeşitli yasal kumar oynama imkanları sunmaktadır. Hiç şüphesiz bu durum kumar oynamayı sosyal olarak daha kabul edilebilir hale getirdiğinden yasal kumar oyunları bugün herhangi bir boş zaman aktivitesi ya da hobiden çok daha yaygındır (Ashley ve Boehlke, 2013).

Kumar oynama bütün dünyada ama özellikle Batı ülkelerinde oldukça yaygındır. Bu yaygınlık psikolojik ve sosyal altyapıyı bulduğunda ise kumar oynama, kumar

bağımlılığına dönüşmektedir. Nitekim Amerika'da kumar bağımlılığı %2.3'e kadar çıkmaktadır (Çakıcı, 2012).

Patolojik kumar oynamada bireysel farklılıklar gerçeği gerek klinik süreçlerde gerekse tedaviye cevapta çok açıkça görülmektedir. Bu konuda Blaszczynski ve Nower (2002) patolojik kumara giden 3 tip kumar bağımlısı tanımlamışlardır: Herhangi bir genetik yatkınlık olmadan tamamen psikolojik sebepli güdülenmeye bağlı olarak oynayanlar, depresyon ve kaygı eğilimi olup bunlardan kaçma ya da duygusal problemlerini azaltma amaçlı kumar oynayanlar, üçüncü olarak antisosyal ve dürtüsel yönelimleri sebebiyle kumar oynayanlar. Bunların her biri nöropatoloji, eştanı, aile hikayesi, genetik, klinik süreç ve tedaviye cevap açısından birbirinden farklı olmaktadır. Bu nedenle patolojik kumar oynayanları homojen bir grup olarak ele alıp sadece bağımlılık kavramı altında değerlendirmek yanlış olacaktır (Blaszczynski ve Nower, 2002; Yücel ve Fontenelle, 2012).

Kumar bağımlılığı konusunda yapılan araştırmalar 29 yaşından küçük olmayı, erkek olmayı, bekar olmayı, işsiz olmayı, göçmen olmayı, büyük şehirde yaşamayı ve düşük eğitim seviyesini belirleyici risk faktörleri olarak bulmuşlardır (Çakıcı, 2012).

Kumar bağımlılığı ekonomik, duygusal ve sosyal anlamda ciddi zararlara sebep olabilmektedir. Ekonomik olarak bakıldığında, hem bireysel hem toplumsal anlamda zararlar söz konusudur. Dolayısıyla kumar bağımlısı kişi sadece kendisine zarar vermez aynı zamanda yakın çevresini oldukça olumsuz etkilemektedir (Blume, 1996; Lesieur, 1992; Politzer ve ark., 1992).

Politzer ve arkadaşlarına (1992) göre, problemi kumar oynayan bir bireyden yakın çevresindeki 10-17 kişi negati olarak etkilenmektedir. Kumarın, problemlili kumar oynayan birinde ortaya çıkartabileceği en önemli sorunlardan biri de suça yönelimi artırmasıdır. Bunun haricinde aile bütçesi üzerindeki maddi yük, hukuki masraflar, tedavi masrafları, kumara bağlı artan suçlara yönelik ortaya çıkan masraflar ekonomik zararların en önemlilerindedir (Duvarcı ve Varan, 2001).

Psikolojik, fizyolojik ve sosyal zararlar olarak bakıldığında duygudurum ve kişilik bozukluklarının ortaya çıkması, sosyal izolasyon, yalnızlık, intihar düşünceleri ve girişimleri, aile içi şiddet, madde kullanımı ve diğer sağlık problemleri gelmektedir (Çakıcı, 2012; Demet, 2009; Gürçay ve Kümbül, 2001).



Patolojik kumar dürtü kontrol bozukluğu değil bağımlılıktır. Dürtüsellik, içinde bulunulan konuma ve duruma uygun olmayan, fazlaca tehdit ve tehlike içeren, veya aşırı riskli yeterince planlanmamış ve genelde arzu edilmeyen neticelere sebep olan davranışları ifade eder. Dürtüsellik, dikkat eksikliği, devamlı yeni şeyler peşinde olma, tehlikeli düzeyde risk alma, sabır gösterememe, olumsuz sonuçları öngörememe ya da düşük ihtimal verme ve dışadönüklük benzeri davranışlar ile ortaya çıkabilir (Özdemir ve ark., 2012).

Dürtüsellik ile kompulsivite zaman zaman karıştırılmaktadır. Ancak dürtüsellik planlanmadan yapılması ve çok düşünülmeden hızlıca gerçekleştirilmesi dürtüsellik kompulsiviteden ayırmaktadır. Aşağıdaki tabloda dürtüsellik ile kompulsivite arasındaki temel farklılıklara yer verilmiştir.

| Tablo 1: <i>Kompulsivite ve Dürtüsellik Farkları</i> |   |
|--|---|
| Kompulsivite   | Dürtüsellik                                       |
| Anksiyeteyi azaltma çabası kaynaklanır.              | Haz ve ödüle yönelik çabadan kaynaklanır.         |
| Benliğe yabancı yani ego-distoniktir.                | Benliğe uyumlu yani ego-sintoniktir.              |
| Tekrarlayan davranışlardan kendilerini alamazlar.    | Tekrarlayan davranışlardan kendilerini alamazlar. |
| Obsesyonlarla beraber olabilir.                      | Obsesyonlar yoktur.                               |
| (Özdemir ve ark., 2012).                             |   |

Patolojik Kumar fenomenolojik, nörolojik, psikolojik ve tedavi ilişkili özellikleri açısından OKB'den ziyade madde bağımlılığına benzemektedir. Bu nedenle dürtü kontrol bozukluğundan ziyade bağımlılık olarak tanılanması daha doğru olacaktır (Yücel ve Fontenelle, 2012).

Eşlik eden psikolojik rahatsızlıklar patolojik kumar oynama davranışının tedavi sonuçlarını etkileyebilmektedir. Literatür incelendiğinde patolojik kumar bağımlılığında en sık olarak karşılaşılan eştanının depresyon olduğu görülmektedir. 30 hasta üzerinde yapılan bir çalışmada çeşitli somatoform bozuklukların bu tanıya eşlik ettiği bulunmuştur. Bununla birlikte konversiyon bozukluğunun eşlik ettiği bir patolojik kumar olgusuna ve tedavi sürecine ilişkin bilgiye rastlanmamıştır (Mortan Sevi, 2014).

Kumar bağımlılığının hem psikofarmakoloji hem psikoterapi tedavileri vardır. Psikofarmakoloji tedavilerinde SSRI'lar ve naltrekson gibi alkol bağımlılığında kullanılan ilaçların etkili olabildiği görülürken (Özdemir ve ark., 2012), psikoterapi tedavilerinde sıklıkla bilişsel davranışçı terapi yaklaşımı uygulanmakta ve etkili olduğu görülmektedir (Mortan Sevi, 2014).

#### **2.1.4.2.2. Cinsellik Bağımlılığı**

Bağımlılık alanında çalışan çok sayıda akademisyen cinselliğin bir bağımlılık türü olamayacağını düşünmektedirler. Bu konuda cinsellik bağımlılığı kavramına da oldukça farklı sebeplerle karşı çıkmaktadırlar. Bu sebeplerin başlıcaları; bağımlılığın serbestçe kullanılmasının kavramı anlamsız hale getirdiği, bağımlılığın tamamıyla fizyolojik bir süreç olduğu ve bu haliyle tanımlanması gerektiği, bağımlılığın cinsellik ile kullanılmasının bireyin davranışı üzerindeki sorumluluğunu yoksaydığı şeklinde özetlenebilir (Griffiths, 2004). Bununla beraber cinsellik bağımlılığı farklı isimlerle tarih boyunca var olmuş ve kitaplarda yer almıştır. Tarih boyunca the Casanova type, Don Juan Syndrome, hyperlibido, pathologic multi-partnerism, compulsive sexuality, urethromania bilinenler olmak üzere çok farklı isimlerle anılmıştır (Orford, 1985'ten akt. Griffiths, 2004).

Cinsellik bağımlılığı klasik görüşe göre bağımlı davranışlar arasında görünmese de bağımlılık tanımı anlamında bakıldığında cinsellik bağımlılığı çok bilinen bağımlılık formları ile çok sayıda benzerlik taşımaktadır (Griffiths, 2004).

Her ne kadar yakın tarihlere kadar cinsellik bağımlılığı kültürel kodlardan kaynaklı olarak kadınlarda daha yaygın olarak var diye kabul edilse de aslında kadınlarda erkeklere oranla oldukça azdır ve erkeklerin cinsel bağımlılık oranı kadınlardan çok daha fazladır (Griffiths, 2004).

Bağımlılığın psikolojik motivasyonları üç sınıfta değerlendirilebilir. Birincisi uyarılma bağımlılığı ki tahrik ve heyecan amaçtır. İkincisi doyumluk bağımlılığı ki gerginliği ve rahatsızlığı azaltma amaçlanır. Üçüncüsü fantazi bağımlılığı ki sıradan gerçeklerden kaçma amaçlanır. Cinsellik bağımlılığı bu üçünü de kapsamaktadır (Griffiths, 2004).

#### **2.1.4.2.3. İnternet Bağımlılığı**

Teknoloji bağımlılığı basit olarak insan-makine arasındaki ilişkiyi içeren ve bir maddeden ziyade bir davranışa olan bağımlılığı ifade eder (Cengizhan, 2005). Teknolojik

bağımlılık kişinin etkinlik alanını sınırlaması bakımından aktif ve pasif olmak üzere ayrılır. Kişinin makineye müdahale edebildiği, yönlendirmesi ve dışarıdan bilgi aktarması gerektiği (bilgisayar oyunları gibi) teknolojilerde kişinin aktif olması ve duyu organlarının koordineli çalışması gerektiği durumlarda aktif teknolojik bağımlılık; kişinin müdahalesinin kısıtlı veya hiç müdahale hakkının olmadığı teknolojiler (örneğin televizyon) pasif teknolojik bağımlılık olarak ifade edilebilir.

Teknoloji bağımlılığının en başat ve yaygın aracı olan internet bağımlılığını ise eylemsel bağımlılığın bir alt grubu olarak değerlendirilmektedir (Cengizhan, 2005).

İnternetin yaygınlaşması 1990'lı yılların başından itibaren başlamakla birlikte, ülkemizde kullanım sıklığı ve sorunsal hale gelmesi 2000'li yılların ilk yıllarına denk gelir. Kullanım rahatlığı ve hayatımızın her alanını kapsamaması ile de etkisini iyice artırmıştır. İnternetin tüm dünyada hızlı yayılması kuşkusuz pekçok farklı disiplin tarafından da araştırma ve inceleme konusu haline almıştır. Birey üzerine yaptığı etkiler ile psikoloji literatürüne de girmiştir.

İnternet ve bilgisayarlar, insanlığın teknolojik ve kültürel ilerlemesine katlanarak katkıda bulunsa da, bazı insanlar arasındaki kötüye kullanımının olumsuz sonuçlarının, alkol ve uyuşturucu gibi en bağımlılık yapan yasal veya yasadışı uyuşturucularinkilerle eş değer olduğunu söylemek mümkündür. Bundan dolayı internet bağımlılığı yeni bir kavram olarak literatürdeki yerini almıştır. Hala internet bağımlılığı tanısının konulması konusundaki tartışmalar güncelliğini korumaktadır.

İnternet bağımlılığı son yirmi yılda gerek toplumsal bünyede gerekse hastane ve tedavi merkezlerinde sıklıkla görülmeye başlamıştır. Kuzey Amerika, Asya ve Avrupa'daki ülkeler de dahil olmak üzere dünyanın birçok ülkesinde fark edilen internet bağımlılığı sorunu özellikle Çin, Güney Kore ve Tayvan gibi bazı Asya ülkelerinde yaygın bir hale gelmiştir. Çin ve Tayvan'da bu salgının şiddetinin algılanması bağımlılık yapan internet oyunlarını ve etkinliklerini etiketlemek için "elektronik afyon" ya da "dijital uyuşturucu" terimi kullanılmıştır.

İnternet bağımlılığı kavramını ilk kez Ivan Goldberg kullanmıştır. İnternet bağımlılığı tanı ölçütü olarak da alkol bağımlılığından uyarılama yaparak tanı kriterleri geliştirmiştir (Goldberg, 1996).

2007 yılında Amerika Birleşik Devletlerinin Ohio kentinde, bilgisayar oyunu elinden alınan bir çocuk annesini öldürmüş babasını ise yaralamıştır. Yargıç, çocuğun

oyunlardaki yaratıkların ölümü gibi gerçek olmayacağını düşünmüş olabileceğini söylemiştir. Yalnız çocuk bu olaydan dolayı 23 yıl hapis cezası almıştır.

2009 yılında Kayseri’de yaşanan bir vaka Türkiye’de kayıtlara giren ilk internet bağımlılığına dair olaydır. Bir sabah erkenden evlerinden çıkan üç çocuk internet üzerinden oynadıkları oyunda tanıştıkları bir şahıs tarafından, oyunda yaratılan karakterlerden verme vaadiyle kandırılarak kaçırılmış ve iki çocuktan da uzun süre haber alınamıştır. Polisin ve özel ekiplerin araştırmaları sonucunda iki çocuğun cansız bedenleri şehrin dışında boş bir arazide bulunmuştur (Ensari, 2011).

Medyada çıkan diğer bazı haberler de şunlardır: Ortaokula giden bir çocuk internet oyununda gördüğü bir sahneyi canlandırmak için erkek kardeşini öldürdü (2001 yılı). Oyun yöneticileri tarafından atıldı diye bir başka çocuk intihar etti (2005 yılı). Bir diğer çocuk oyundan esinlenerek cinayet işleyip cesedi sakladı (2007 yılı). Başka bir olayda ise internet kafeye gitmek isteyen çocuk, annesinin engellemek istemesi nedeniyle onu gözünü kırpmadan öldürdü” (Daijin, 2013).

Teknolojinin hayatımızın bir çok alanına oldukça geniş yer alır şekilde girmesiyle insan-makine ilişkisi belli problemleri ortaya çıkarmıştır. Söz konusu teknoloji araçlarının en fazla soruna sebep olanı ve hakkında en çok çalışma yapılanı internet bağımlılığıdır. Dolayısıyla alanyazınında bulunan araştırmalar ve değerlendirmeler büyük oranda internet bağımlılığı üzerine yapılmaktadır. Hiç şüphesiz bu konuda en temel mesele problemin isimlendirilmesi ve tanımlanmasıdır. İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılan ilk çalışmalarda problem, bağımlılık çerçevesinde ele almaktan kaçınılmış, bağımlılık ifade etmeyecek ancak problemi ortaya koyacak farklı isimler teklif edilmiştir. Bunların başlıcaları; patolojik internet kullanımı, internet istismarı, problemlili internet kullanımı, internet bağımlılık gibi isimlerdir (Aboujaoude, 2010; Dinç, 2014; Weinstein ve Lejoyeux, 2010; Young ve Rogers 1998).

İnternet bağımlılığı isminin kullanılmasına karşı çıkanlar internet bağımlılığı kavramı ve içeriği konusunda bir uzlaşma olmamasının, internet bağımlılığını netleştirecek belirtilerin zayıf olmasının, biyolojik süreçlerin nasıl işlediği konusunda yeteri kadar araştırma olmamasının ve internet bağımlılığı isminin günlük hayat aktivitelerini patoloji olarak yansıtabileceğinin üzerinde durmuşlardır. Bu ve benzeri eleştiriler sebebiyle internet oyun oynama bozukluğu internet bağımlılığına oranla daha çok kabul görmüş, tanınmış ve üzerine çalışma yapılmıştır. Bununla beraber alanyazınındaki araştırmaların artması ve yardım isteyen bireylerin çoğalmasıyla beraber mevcut sorunun yalnızca istismar, problemlili kullanım ya da aşırı kullanım

olarak tanımlanmasının yanlış olacağı ve bağımlılık olarak adlandırılması gerektiği konusu hakim görüş olmaya doğru gitmektedir (Billieux ve ark. 2015; King ve ark. 2011; Van Rooij ve Prause, 2014).

İnternet bağımlılığında kontrolsüz ve hayatı ciddi anlamda olumsuz etkileyecek kadar çok kullanma arzusunun önüne geçememe, interneti bir sebeple kullanmadığında özellikle psikolojik geri çekilme belirtilerinin görülmesi yaygın olarak ortaya çıkmaktadır (Gözen ve ark., 2014).

İnternet bağımlılığının tanısının konulması diğer eylemsel bağımlılıkların tanısının konulmasından daha güçtür. Bununla birlikte bu bağımlılığın yeni sınıflandırma sistemleri içinde yer alması beklenmektedir (Cömert ve Ögel, 2009). Genel olarak madde kötüye kullanımı ve bağımlılık kriterlerinin internet bağımlılığı alanına yansıtılması ve bu kriterler üzerinden bir değerlendirme sistemi geliştirmesine çalışılmaktadır (Morris ve Ogan, 1996). İnternet bağımlılığı halihazırda bir sınıflama sisteminde yer almadığı için ve alan uzmanlarının ortak olarak kabul ettiği bir tanımının olmaması sebebiyle internet bağımlılığıyla eylemsel bağımlılık olarak en çok benzeştiği düşünülen DSM 4 patolojik kumar oynama ölçütleri Young tarafından yorumlanarak sekiz maddelik bir kriterler listesi oluşturulmuştur. Sekiz ölçütten 5 ya da daha fazlasına “evet” yanıtının verilmesi, internet bağımlılığı olarak kabul edilmektedir (Joinson, 2003).

İnternet bağımlılığı tanısı için dört kriter önerilmiştir. Bunlar: yoğun meşguliyet (internette olmadığı zaman internet hakkında takıntılı düşünme dahil), kontrol kaybı (düşündüğünden fazla internette kalma ve olumsuz etkilerine rağmen kullanmaya devam etme), tolerans ve geri çekilme belirtileri. İnternet bağımlılığında özellikle hayatındaki temel sorumluluklarıyla internete bağlı işlerinden ve meşguliyetlerinden dolayı yapamaz hale gelmesi öne çıkmaktadır. Yine bazı online uygulamalara daha fazla vakit harcayabilmek için gerçek hayattaki irtibatlarından da vazgeçmesi söz konusudur (Khazaal ve ark., 2012).

İnternet bağımlılığının tanısı için daha geniş bir tanı listesi ise Xiuqin ve arkadaşları (2010) tarafından yine dört kriter olarak şu şekilde önerilmiştir:

- Semptom kriterleri: aşırı meşguliyet ve geri çekilme belirtilerinin yanında aşağıdakilerden en az birinin olması
  - o Tolerans
  - o Kontrol kaybı

- Hobi ve boş zaman faaliyetlerine ilgi kaybı
- Sorunlara rağmen aşırı kullanıma devam etme
- Olumsuz duygu durumdan kurtulmak ya da rahatlamak için kullanma
- Klinik olarak bariz bir bozulma olması kriteri
- Süre kriteri (3 ay boyunca günde en az 6 saat zorunlu olmayan işler için internet kullanım)
- Dışlama kriteri

Mayıs 2013'te yayınlanan Ruhsal Bozukluklar Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı DSM'nin güncellenmiş versiyonu DSM 5'te "İnternet Oyun Oynama Bozukluğu", madde kullanımı ile ilişkili bozukluklar ve bağımlılıklar başlığı altında değerlendirilmiştir. Buna göre internet kullanımı bozukluğu tanı kriteri;

- A. İnternet oyunlarıyla aşırı meşgul olma,
- B. Yoksunluk,
- C. Tolerans
- D. İnternet oyunları oynama konusunda başarısız bırakma çabaları,
- E. Psikososyal sorunların bilinmesine rağmen aşırı miktarda internet kullanımının devam etmesi,
- F. İlgi kaybı, önceki hobilerine ve eğlenceye ilginin azalması (internet oyunu oynama dışında),
- G. Disforik duygudurumu hafifletmek veya bu durumdan kaçınmak için internet oyunu oynamak,
- H. İnternet oyunu oynama süresi ile ilgili aileye, terapisi ve diğer insanları aldatmak,
- İ. İnternet oyunu oynama nedeniyle önemli bir ilişkiyi, işi, eğitimi veya kariyer fırsatlarını tehlikeye atmak veya kaybetmek olarak belirlenmiş olsa da DSM 5'te yer alması için ileri araştırma ve değerlendirmelerin gerektiği belirtilmektedir.

İnternet bağımlılığı ile ilgili yakın tarihlerde pek çok epidemiyolojik araştırma yapılmış ve internet bağımlılığının toplumdaki yaygınlığı %6-14 arasında saptanmıştır (Hardesty ve Black, 1999; Scherer, 1997). Bu araştırmanın tarihinin nispeten ilk dönemlere ait olmasından dolayı bize internet bağımlılığı ile ilgili net bir görüntü vermediği açıktır. Literatüre baktığımızda yapılan araştırmalarda oldukça farklı rakamlarla

karşılaşılmaktadır. Young'un 1998 yılında yaptığı araştırmada %80'e varan oranlardan söz edilmektedir. Shim'in 2004 yılında yaptığı araştırmada %18; Bayraktar ve Gün'ün 2007 yılında yaptıkları araştırmada %1; Batıgün ve Hasta'nın 2010 yılında yaptıkları araştırmada %14; Batıgün ve Kılıç'ın 2011 yılında yaptıkları araştırma da ise %19 oranında internet bağımlılığında söz edilmektedir.

İnternet bağımlılığı tespit edilen kişilerin %50'sinde başka psikiyatrik bozukluklara da rastlanılmıştır. İnternet bağımlılığı ile birlikte en çok rastlanılan bozukluklar, madde kullanımı (%38), duygudurum bozukluğu (%33), anksiyete bozukluğu (%10), psikotik bozukluk (%14), depresyon veya distimidir (%25). İnternet bağımlılarının %38'nin diğer bir bağımlılığa daha sahip olduğu ve bu bağımlılığın da ağırlıklı olarak başka bir eylemsel bağımlılık olduğu (kompulsif alışverişin (%19), kumar oynamanın (%10) ve piromaninin (%10)) ifade edilmiştir (Balcı, Göka ve Tıkrı, 2012).

İnternet bağımlılığının kişiye çok yönlü olarak biyolojik, fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişim boyutlarında ciddi zararlar verdiği konuyla ilgili yapılan çok sayıda araştırmada ve adli tıp raporlarında tespit edilmiştir (Ayas ve Horzum, 2012).

2016 yılında İran'da 1052 ergen üzerinde yapılan araştırmada problemlili internet kullanımının stress, depresyon, kaygı ve yalnızlığı yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Ostovar ve ark. 2016).

Yine problemlili internet kullanımı ile uyku problemleri arasında (Chen ve Gau, 2016; Lam, 2014) ve problemi internet kullanımı ile psikiyatrik semptomlar arasında ilişki olduğu özellikle yakın zamanda yapılan araştırmalarda net bir şekilde ortaya çıkmıştır (Alparlan ve ark., 2016; Pontes ve ark., 2014). İnternet bağımlılarının daha çok kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip, duygusal dengesizlik özellikleri daha baskın, daha yalnız ve daha düşük yaşam doyumu düzeyine sahip bireyler oldukları bulunan sonuçlar arasındadır (Morsünbül, 2014).

Konuyla ilgili yapılan diğer çalışmalar da internet bağımlılığıyla depresyon, kaygı, sosyal fobi, yalnızlık, düşük özgüven, düşmanca düşünceler, madde kullanımı, zararlı alkol tüketimi ve yüksek dürtüsellik seviyesi arasında bağıntı bulmuşlardır. Yine zaman yönetimi, cinsel hayat, evlilik, aile, iş, akademik faaliyetler ve maddi durumlar boyutlarında da internet bağımlılarının sorunlar yaşadıkları bulunmuştur (Khazaal ve ark., 2012).

İnternet bağımlılığı tanı ölçütlerini karşılayan çok sayıda kişinin birbiriyle farklı özelliklere sahip olması, interneti kullanım amaçları birbirlerinden ayrılması ve kullanım sonucu ortaya çıkan etkinin de kişiye göre ciddi anlamda farklılaşması internet bağımlılığını alt gruplara ayırmanın gereğini ortaya koymuştur. Bu ihtiyacın neticesinde de araştırmacılar tanı kriterleri ışığında internet bağımlılığını alt gruplara ayırmışlardır. Bunlardan Davis, Young'ın kriterlerini kullanarak internet bağımlılığını iki alt grupta sınıflandırmıştır:

- *Özgül Patolojik İnternet Kullanımı (ÖPİK):* ÖPİK, kişinin interneti bağımlı olduğu herhangi bir davranışı gerçekleştirmek için uzun süreler ve zarar görecektir şekilde kullanmasıdır.
- *Genel Patolojik İnternet Kullanımı (GPİK):* GPİK, kişinin interneti özel bir hedef olmadan uzun süreler ve zarar görecektir şekilde kullanmasıdır (Brand ve ark., 2014; Davis, 2001; Gönül, 2002; Young 1998).

Young ve arkadaşları ise internet bağımlılığını; “sanal-seks bağımlılığı”, “sanal-arkadaşlık bağımlılığı”, “ağ tutkuları (saplantısal çevrim-içi kumar, çevrim-içi alış-veriş)”, “aşırı bilgi yükleme (internette dolaşmak, veri tabanı araştırması)” ve “bilgisayar bağımlılığı (özellikle bilgisayar oyunu oynama)” olarak alt sınıflara ayırmış, Peltoniemi (2002) ise; “çevrim-içi seks bağımlılığı”, “çevrim-içi sohbet bağımlılığı”, “sanal arkadaşlık bağımlılığı”, “çevrim-içi oyun bağımlılığı”, “çevrim-içi kumar bağımlılığı”, “çevrim-içi bilgi bağımlılığı” ve “internette dolaşma bağımlılığı” olarak gruplandırmıştır (Günüç, 2009). Young sonraki çalışmalarında internet bağımlılarını problem alanını ölçü olarak beş alt sınıfta toplamıştır: 1) sanal seks bağımlıları 2) sanal oyun bağımlıları 3) sanal kumar bağımlıları 4) sanal alışveriş bağımlıları 5) sanal borsa bağımlıları (akt: Arısoy, 2009a).

İnternet bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalar internet bağımlılığını ortaya çıkartan sebepler ile ilgili olarak özellikle toplumsal ve kişiler arası ilişkileri işaret etmektedir. Artan şehirleşme ve zayıflayan sosyal bağların sonucu olarak spontan ilişkilerin kurulma imkan ve zeminlerinin azalması, mevcut ilişkileri sürdürme imkanlarının zayıflaması, olumsuz haberlerin çokca medyada yer alması sonucu güven kaybının yaşanması insanları bir arayışa itmektedir. Bu noktada internette bir ilişki kurma hem kolaylığı, hem hızlığı, hem çok alternatifli olması hem de daha az tehlikeli olarak görülmesi sebebiyle cazip kabul edilmekte ve internete olan yönelimi



sağlıksız şekilde artırmaktadır. Toplumda eleştirilme ihtimalleri bulunan duygu, düşünce ve özellikler internette rahatlıkla ifade imkanı bulmaktadır. Gerçek hayatta sevmediği özelliklere sahip bir insan internette kendini istediği şekilde tanıtabilmektedir. Ayrıca internette gerçek hayatta tanışmanın mümkün olmadığı çok sayıda insanı hiç farkedilmeden takip etme imkanı da bulunmaktadır. Dolayısıyla gerçek hayatın gerçek ihtiyaçlarının normal yollarla giderilmesinin önünün kapatılması insanları bu ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri en uygun görünen alan olan internete itmektedir. Ancak bu durum hem süreç içerisinde kontrolü kaybetmeye hem de gerçek hayattan ciddi anlamda kopmaya sebep olabilmektedir (Ekinçi, 2002).

Konuya ilişkin Stephenson'un (1988) aktardığı bir kurama göre ise, internet bağımlılığın sebebi olarak bireylerin istediği ve sohbet etmekten iletişim kurmaktan hoşlanacağı kriterlere sahip kullanıcıları süzerek karşısına çıkartan platformların internet ortamında mevcut olmasıdır (Batıgün ve Kılıç, 2011).

#### **2.1.4.2.3.1. Özgül İnternet Bağımlılığı Çeşitleri**

##### **2.1.4.2.3.1.1. Online Alışveriş Bağımlılığı**

Online alışveriş ve ilişkili olduğu Online Alışveriş Bağımlılığı, kompulsif satın alma, hedonik alışveriş gibi kavramların açıklanması önemlidir. Kompulsif Satın Alma (KSA) Bozukluğu, online alışveriş bağımlılığı ile ilişkili önemli bir kavramdır. KSA Bozukluğu, kişisel ve ailevi problemlere sebep olan, tekrarlayan dürtüsel ve aşırı satın almanın varlığı olarak da tanımlanmaktadır (Günüç ve Keskin, 2016; Tamam, 2009).

KSA'nın ruh hali ya da obsesif kompulsif bozukluktan ziyade "bağımlılık" olarak açıklanması daha uygun görülmektedir. Bu bağlamda, KSA Bozukluğu'nu, daha popüler bir kavram olan Online Alışveriş Bağımlılığı olarak da nitelenmek ya da benzer kavramlar olduğu yorumunu getirmek mümkündür.

Online alışveriş bağımlılığı için ortak tanı kriterlerinin belirlendiği söylenemez. Ancak, ilişkili başka kavramlardan ya da diğer davranışsal bağımlılıklarının tanı kriterlerinden yararlanılabilir. Dittmar (2007), alışveriş bağımlılığını hedonik, araçsal ve psikolojik kazanım ve gerekçeler altında ele almıştır. Bu anlamda, hedonik; boş zaman etkinlikleri, hoş vakit geçirme, oyalanma, eğlence, haz, zevk kavramları ile açıklamıştır. Hedonist olan tüketicilerin deneyimsel alışveriş davranışı vardır. Hedonist tüketiciler çevrimiçi alışverişini sadece bilgi toplamak için değil, aynı zamanda eğlence, heyecan,

uyarılma, neşe, şenlik, kaçma, fantezi, macera aramak için de yaparlar. Faydacı alışveriş yapanlar ise belli bir hedefle ilişkili olan rasyonel gerekliliğe dayalı alışveriş yaparlar (Kim, 2002). Faydacı alışveriş yapanlar, online alışverişi görev odaklı, verimli, rasyonel, bilinçli yaparlar ve bağımlılığın oluşması daha güçtür. Hedonist ve faydacı alışverişler arasındaki ilişkinin bir benzeri de İnternet bağımlılığında görülmektedir. İnternet bağımlılığında da bağımlılığı yapan kullanım amaçları kumar, oyun, sohbet iken (haz ya da eğlenceye yönelik), haber, öğrenme ya da iletişim amaçlı kullanımlar (ihtiyaca yönelik) ise daha az bağımlılık riski bulunan kullanımlardır. Ancak çoğu zaman bu gibi nedenlerle ve amaçlarla yapılan online alışveriş, dış faktörlerin etkisiyle ve alışverişi kontrol edememe dürtüsüyle online alışveriş bağımlılığına dönüşebilmektedir.

Lee ve Park (2011) kompulsif alışveriş davranışına sahip bireylerin gözünde, İnternet alışverişlerinin en iyi alternatif alışveriş şekli olabileceğini iddia etmişlerdir. Çünkü bu alışveriş davranışında kişiler başkalarının gözünde önemli olan normatif standartları hatırlamaktan kaçınmak isteyebilirler ve bu da onları tek başlarına internette alışveriş yapmaya ya da evden yapabilecekleri diğer alışverişlere yöneltebilir (LaRose ve ark., 2001; Lee ve ark., 2011). Kişinin alışveriş ihtiyacı olmadığı halde alışveriş yaptığı ve bazı durumlarda da aldığı ürünleri kullanmadığı gözlenebilmektedir.

Henüz bütün toplumlarda çevrimiçi alışveriş davranışlarının problemlili ya da aşırı olduğunu söyleyebileceğimiz kişiler olduğunu iddia etmek mümkün değildir. Çevrimiçi alışveriş, toplumlarda problem oluşturmaya başladığında etkilerine ilişkin çalışmalarda bulgular da netleşecektir.

#### **2.1.4.2.3.1.2. Online Kumar Bağımlılığı**

Kumar bağımlılığının gelişmesinde genetik ve çevresel katkılar kadın ve erkeklerde benzer etkiye sahiptirler (Slutske ve ark., 2010). Bununla beraber kumara erken başlamada genetik faktörler erkeklerde daha etkiliyken kadınlarda paylaşılmış çevre daha etkilidir (Richmond-Rakerd ve ark., 2013). Olumsuz çevre koşulları genetik faktörleri etkileyerek kumar oynamaya erken başlamada ve oynamanın bağımlılığa dönüşmesinde önemli bir faktör olmaktadır (Slutske ve ark., 2015).

Konuyla ilgili yapılan araştırmalar online kumar oynayan ergenlerin oynamayanlara oranla düşük akademik başarı, aşırı içki tüketimi ve akranları olmayan insanlarla kumar oynama davranışını çok daha fazla gösterdiklerini bulmuştur (Potenza ve ark. 2011).

### 2.1.4.2.3.1.3. Online Cinsellik Bağımlılığı

İnternet sosyal iletişim ve kişilerarası ilişki kalıplarını baştan aşağı değiştirmektedir. Bu değişimden hiç şüphesiz en çok da yakın ilişkiler ve cinsellik etkilenmektedir (Cooper, Delmonico ve Burg, 2000'den aktaran Griffiths, 2004). Günümüz internet kullanıcılarının arama motorlarında en çok ve en sık aradığı kelimeler cinsellik içerikli kelimelerdir (Freeman-Longo ve Blanchard, 1998'den aktaran Griffiths, 2004).

Online cinsellik konusunda oldukça az sayıda araştırma vardır. Bununla beraber problem ciddi anlamda kendini göstermekte ve üzerinden araştırılma yapılması için oldukça bakir bir alan oluşturmaktadır (Griffiths, 2004).

Online cinsellik bağımlılığı değerlendirmelerinin sonuçları, bu davranışlara bağımlılık demek için sıklık ve belli bir davranışın varlığından ziyade kontrol kaybının ya da takıntılı kullanımın ve olumsuz sonuçların var olmasının yeterli olduğunu göstermektedir (Griffiths, 2012).

Online cinsel bağımlılık kriterleri cinsel takıntının yanında kendine ya da başkalarına zarar verme, olumsuz sonuçları inkar ya da minimize etme, sosyal, mesleki, akademik ve hobi aktivitelerine mani olacak derecede online cinsellikle meşguliyet, online cinselliğe yönelik takıntılı davranış ya da davranışa yönelmede kontrol özgürlüğünü kaybetme olarak kabul edilir (Griffiths, 2004).

Cinsellik bağımlılığı konusu kumar bağımlılığı kadar önceden bilinen ve tanınan, üzerine araştırma ve çalışma yapılmış bir eylemsel bağımlılık türü değildir. Bununla beraber özellikle internetin yayılması ile beraber cinsellik içeren materyallerin (film, sohbet, oyun, resim vb.) ulaşımı kolay, sınırsız, ucuz ve risksiz olması sebebiyle cinsellik bağımlılığı ve online cinsellik bağımlılığı artmış, buna paralel konuyla ilgili yapılan çalışmalar da hız kazanmıştır (Carnes, 2001). Bu bağlamda Carnes 2001 yılında Cinsellik bağımlılığı (Sexual addiction) tanısı ve semptomları önermiştir. Semptomlardan üç tanesinin görülmesinin tanı için yeterli olacağını belirtmiştir. Semptomlar şunlardır:

- Dürtülere karşı koymada başarısızlık
- Düşünülenден daha uzun zaman harcama
- Kontrol etmeye dönük tekrarlayan başarısız girişimler
- Uzun zaman kaybı
- Aşırı meşguliyet

- İşlevsellik ve rollerde bozulma
- İşlevsellik ve rollerde bozulmalara rağmen sürdürme
- Sosyal faaliyetlerden ve hobilerden vazgeçilmesi veya sınırlandırılması
- Davranış gerçekleştirme olmadığında kaygı, stress ve rahatsızlık oluşması (Carnes, 2001).

Sonraki yıllarda ise benzer semptomlar Kafka (2010) ve Owens ve ark. (2012) tarafından hiperseksüalite bozuluğu adıyla DSM 5'te yer almak üzere teklif edilmiştir. Kafka ve Owens'in semptomları şunlardır:

- Tekrarlayan yoğun cinsel fantazi dürtüsü ya da davranışına eşlik eden aşağıdaki dört semptom
- Aşırı zaman harcama
- Disforik duygu durumdan dolayı yapma
- Stresten dolayı yapma
- Kontrol etmeye dönük tekrarlayan başarısız girişimler
- Fiziksel ya da duygusal zarar görme
- Klinik olarak önemli oradan sıkıntı çekme ya da rol ve işlevsellikte bozulmalar
- Belirtiniz; mastürbasyon, pornografi, yetişkinlerle cinsel ilişki, siber seks, telefon seks ve strip kulüpleri (Kafka, 2010; Owens ve ark. 2012)

Cinsellik bağımlılığı, güvensiz cinsel ilişki, korunmasız cinsellik, ücretli cinsel ilişkiye girme gibi bir çok riskli davranışın yanında diğer bağımlılıkların bir çoğu ile de komorbittir (Kafka, 2010).

Cinsellik bağımlılığının toplumda %3 ila %6 arasında olduğu tahmin edilmektedir (Carnes, 1999'dan aktaran Griffiths, 2004). Araştırmalar çocukluk çağı istismarı ile cinsellik bağımlılığı arasında yüksek bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Yardım gruplarına gelenlerin çoğu erkek olsa da hızla artan sayıda kadın da yardım gruplarına başvurmaktadır. Cinsellik bağımlılığının etnik köken, sosyal sınıf ve cinsel yönelimden bağımsız olduğu görülmektedir (Griffihs, 2004; Tuğlu, 2009).

Cooper, Putnam, Planchon ve Boies'in 9177 kullanıcı üzerinde yaptıkları araştırmaya göre katılımcıların %8'i haftada 11 saat ve üzeri bir zamanı internette cinsellik amaçlı geçirmektedir (akt. Griffihs, 2004).

Amerika'da 11 milyondan fazla ergen düzenli pornografik materyalleri izlemektedir. The London School of Economics ise 10 çocuktan dokuzunun 8-16 yaşlar

arasında internette çoğunlukla da ödev yaparken kaza sonucu pornografik görüntülerle karşılaştığını ifade etmektedir (Helsper, 2007).

Dünya çapında porno endüstrisi her yıl 57 milyar dolar kazanmakta, sadece Amerika'daki yıllık kazanç ise 12 milyar dolar olmaktadır. Bu rakam profesyonel futbol, basketbol ve bezbol takımlarının toplam kazancından bile daha fazladır (Helsper, 2007).

Young'a (2000) göre online cinsellik anlamında risk grubunda olan kişiler düşük özgüven sahibi, olumsuz beden imajına sahip, tedavi edilmemiş cinsel işlev bozuklarına olan ya da daha öncesinde cinsellik bağımlılığı olan kişilerdir.

Schwartz ve Southern'e (2000) göre online cinsellik bağımlılıkların genel özellikleri aşırı internet kullanan, genelde evli, üniversite mezunu, depresif veya cinsel istismara maruz kalmış bireylerdir.

Her ne kadar ergenlik döneminde cinsel merak sağlıklı gelişimin doğal bir süreci olarak ortaya çıkıyor olsa da bugün ergenlerin internet üzerinden yaşadıkları cinsellik söz konusu merakın çok ötesindedir. Yakın zamana kadar cinsellik içermeyen erotik materyallere ulaşmak bir ergen için oldukça zahmetli iken bugün sınırsız bir şekilde rahatlıkla internet üzerinden ağır pornografik malzemeye rahatlıkla ulaşabilmektedir. Hiç şüphesiz bir ergenin cinsel materyaller ile bu kadar erken ve hem nicelik hem nitelik anlamında sınırsız karşılaşması henüz tamamlanmamış olan sağlıklı cinsel kimlik gelişimi için oldukça ciddi bir risktir (Benedek ve Brown, 1999). Ergenin cinsel materyale bu kadar sınırsız ve ölçüsüz ulaşması bir yana ergen cinselliği gençlere yönelik televizyon ve müzik kanallarında, internet sitelerinde, gençlik ürünlerinde yoğun bir şekilde normalleştirilmekte ve teşvik edilmektedir. Bu kadar erken bir dönemde bu kadar ölçüsüz bir cinsellikle karşı karşıya kalan ergen için belli bir aşamadan sonra cinsellik artık masum bir merak veya geçici bir ilginin ötesinde sağlık ve mutluluğunu kolaylıkla bu sebeple feda edebileceği bir bağımlılığa dönüşebilmektedir (Haney, 2006).

#### **2.1.4.2.3.1.4. Online Oyun Bağımlılığı**

Bilgisayar, internet ve oyun evden işe, eğlenceden günlük hayata ve paylaşma, eğitimden boş zamanı değerlendirmeye kadar kısaca insan hayatının her alanında yer almaktadır. Bu kullanımların önemli bir bölümünü eğlence ve boş zamanları değerlendirmenin oluşturduğu gözlenmektedir.

Sanal ortamlardaki eğlence denildiğinde bilgisayar, internet ve oyun üçlüsünü birbirinden ayırt etmek oldukça zordur. Online oyunlar için gerekli bu üçlü günümüzde özellikle gençler arasında yaygın hale gelmiştir.

Griffiths (2005), ne şekilde ifade edilirse edilsin aşırı dijital oyun oynamanın bağımlılığa sebep olabileceğini ifade etmektedir. Lemmens ve arkadaşları da (2009) da, dijital oyun bağımlılığını şu şekilde tanımlamışlardır: “ Oyun oynayan bireyin kullanımını kontrol edemesi ve sonuç olarak ortaya çıkan sosyal ve duygusal problemlere rağmen takıntılı bir şekilde oynamaya devam etmesidir”. Nitekim Amerikan Psikiyatri Birliği - APA (2014) tarafından geliştirilen ve Mayıs 2013'te yayımlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı 5'in (DSM 5) üçüncü araştırma ekinde dijital oyun bağımlılığı, internette oyun oynama bozuklukları olarak ele alınmıştır.

Aşırı oyun oynayıp, zamanının çoğunu bilgisayar başında geçiren bir bireyin mutlak surette hem ailesi hem de arkadaşlarıyla ilişkileri olumsuz olarak etkilenecek, iş ya da akademik başarılarında düşme olacaktır. Gerçek hayatta olumsuzluklar peşisıra gelmekteyken oyun esnasında alınan haz sebebiyle oyun gerçek hayata tercih edilecek ve kullanım süreç içerisinde artarak bireyi bağımlı hale getirecektir. Böylelikle birey için kısır döngü başlayacak oynadıkça hayatı olumsuz etkilenecek, hayatı olumsuz etkilendikçe oyuna kaçacaktır (Horzum ve Bektaş, 2014).

Aşırı oynamayla ifade edilen oyun bağımlılığı, internet bağımlılığı ve patolojik kumar oynama gibi davranışsal bağımlılıkların geniş bir parçası olarak görülmektedir. Griffiths (1999) bilgisayar oyun bağımlılığını, bağımlılık veya bağımlı bir kişilik gibi bazı içsel kişilik işlemlerinin işlevi olarak görmektedir. Böyle bir yaklaşım ise bağımlılığın, onunla ilişkili işlevsel klinik ölçütlerle ölçülebileceğini ortaya koymaktadır. Griffiths'in (1999) bu ölçütleri içeren ölçeğinde, diğer davranışsal bağımlılıklarda yer alan dikkat çekme, duygudurum değişimi, tolerans, geri çekilme belirtisi, çatışma ve nüksetme gibi boyutlar yer almakta ve bağımlılardan bilgi toplanmaktadır (Grüsser ve ark., 2006).

Aşırı oyun oynama ve bağımlılığın olumsuz yönlerine ilişkin yapılan araştırmalarda oyuncularda aşırı hareketlilik, şiddet eğilimi, takıntılı ve öfkeli davranışlar, ilişkilerde ve düşüncelerde mekanikleşme, belirgin kişilik değişimleri, duygu ifadelerinde azalma, öğrenme bozuklukları, çocukların erken olgunlaşması,

psikomotor bozukluklar, hareket azlığı sebebiyle fiziksel sorunlar, anti sosyal davranışlar, iradi düşünmede azalma, yakın çevresiyle çatışma yaşamaya yatkın olma, düşmanca davranışların çoğalması, derse katılma ve başarıda belirgin bir gerileme, kaygının artması, sosyal ilişkilerin kötüleşmesi, gerçeklerle yüzleşmekten ve hayattaki sorumluluklardan kaçma, bedende görünür sorunların ortaya çıkması, zihinsel gelişimde gerileme, hayal ve gerçek ayrımı konusunda zorlanma, sıklıkla bunalma gibi bir çok fiziksel ve psikolojik problemlere neden olduğu yer almaktadır. Ön plana çıkan ise bağımlılıktır.

Medyada da yer alan yaşanmış gerçek vakalar ışığında konuyu ele alan doktor An-Pyng Sun'ın (2013) tespitlerine göre internet oyunlarının kontrol edilemeyen şiddetli kullanımı ve daha sonra uyku ve gıda yoksunluğu nedeniyle kalp durmasına bağlı olarak ölen bağımlılar; sanal dünyaya uzun süredir girdikleri için bebeklerini aç bırakan bağımlılar; ebeveynlerin bilgisayar oyunlarıyla uğraşmalarını engelleme girişimlerinden dolayı ebeveynlerine saldıran veya öldüren bağımlılar adli tıp raporlarına girmiştir.

Online bağımlılık davranışının motivasyonlarını online oyun üzerinden açıklamak isteyenler kaçma, başa çıkma, fantazi, beceri geliştirme, vakit öldürme, yarışma ve sosyalleşme isimli yedi faktöre yer vermişlerdir. Bu faktörlerden kaçma gerçek hayattan özellikle de başat sorunlar varsa onlardan sanal dünyaya kaçıp gerçek dünyayı unutma; başa çıkma olumsuz duygudurumlardan kurtulma ve kendini iyi hissetme; fantazi, gerçek dünyadaki kimliklerinden ve özelliklerinden kurtulup başka bir dünyada yeni bir insan olarak var olabilme; beceri geliştirme, kişinin kendine göre dikkat, düşünme ve yaratıcılık becerilerini artırma; vakit öldürme, hayatında yapacak daha eğlenceli bir şey olmadığı için rahatlama ihtiyacıyla eğlenceli bir şeyler yapma; yarışma, oyundaki diğer insanları yenerek ya da geçerek bir galibiyet ve yeterlilik hissi yaşama; sosyalleşme, yeni insanlar tanıma amaçlarını taşır (Griffits ve ark., 2016).

Bu motivasyonlarla ilgili cinsiyet farklılıkları araştırıldığında kadınların kaçma, başa çıkma, fantazi, vakit öldürme ve sosyalleşme amaçlı kullanımlarının erkeklerden fazla olduğu bulunurken; erkeklerin beceri geliştirme ve yarışma amaçlı kullanımlarının daha fazla olduğu bulunmuştur. Yaşlara göre değerlendirildiğinde ise kaçma, başa çıkma, fantazi, beceri geliştirme, yarışma ve sosyalleşme amaçlarının en çok 14-17 yaşları arasında kullanım sebebi olduğu görülürken, 18-21 yaşları arasında biraz daha azalarak da olsa devam etmekte ve en az da 22-54 yaşları arasında söz konusu

motivasyonlarla online kullanım gerçekleşmektedir. Buna karşılık vakit öldürme motivasyonlu kullanım ise yaş ilerledikçe artmaktadır. Yani 22-54 yaş döneminde vakit öldürme amaçlı kullanımın 18-21 yaş dönemine göre daha fazla olduğu görülürken, 18-21 yaş döneminde de 14-17 yaşa göre daha fazladır (Griffits ve ark., 2016).

#### **2.1.4.2.3.2. Genel ve Özgül İnternet Bağımlılığının Tedavisi**

Bağımlılığın tedavisi sürecinde hiç şüphesiz bağımlılığa sebep, süreç ve sonuçlarıyla nasıl bakıldığı önemlidir. Buna göre bağımlılık ve tedavisi ile ilgili dört temel bakış açısına yer verilebilir. Bunlardan birincisi *moral modeldir*. Bu modele göre kişi bağımlılığın ortaya çıkmasından ve sonrasında çözümünden sorumludur. İkinci model *hastalık modelidir*. Bu modele göre bağımlılık altta yatan bir hastalık sebebiyle ortaya çıkmıştır ve bu sebeple de bir hastalık olarak ele alınmalı, tıbbi müdahale ile tedavi edilmelidir. Konuyla ilgili üçüncü model olan *ruhsal modele* göre bireyler hayat şartları konusunda bireysel olarak zayıflar ve bağımlılıktan kurtulmak için motive olarak iyileşebileceklerine inançlarını kazanmak ve kaybetmemek zorundadırlar. Bütün bu modellerin en kapsamlısı ve en geçerli kabul edileni olan *biyopsikososyal modele* göre ise bağımlılık ile ilgili esas olan önleme çalışmalarıdır. Önleme çalışmaları bir sebeple söz konusu olmadıysa ve bağımlılık ortaya çıktıysa tedavi sonrası nüksetme üzerine yoğunlaşmak gerekmektedir. Bağımlı birey bağımlı olduğu için suçlu değil kurtulmak için desteğe ihtiyacı olan bir bireydir. Bu destek de zaman isteyen, sistemli bir biçimde uygulanması gereken bir destek olmalıdır (Sevin ve Erbay, 2008).

Bütün bağımlılıklar için söz konusu olan bakış açılarından bağımsız olarak eylemsel bağımlılıklara ve eylemsel bağımlılıkların tedavi sürecine bakıldığında farklı olarak şunlar söylenebilir. Eylemsel bağımlılıklar uzun yıllar ihmal edildiği için kimyasal bağımlılıklar için hazırlanmış çok sayıda tedavi programının yanında eylemsel bağımlılıklara özel dizayn edilmiş tedavi programları çok az sayıdadır. Ötesinde eylemsel bağımlılığın tedavisi ile ilgili de bir resmi otorite tarafından onaylanmış herhangi bir ilaç da henüz bulunmamaktadır. Bununla beraber bazı araştırmacılar kimyasal bağımlılıkların tedavisinde kullanılan *12 adım yaklaşımı* gibi bazı psikososyal tedavi metodlarının ve naltrekson gibi farmakolojik tedavilerin eylemsel bağımlılıkların tedavisinde de faydalı olduğunu ortaya çıkarmışlardır. (Arısoy, 2009b; Sun, 2013).

Bağımlılık alanında yapılan araştırmalar ailelerin bağımlılık yapan maddelerin kullanımının sonucu olarak ortaya çıkan davranış değişiklikleri ve fiziksel değişiklikler



konusunda bilgi sahibi olmadıklarını ve bu nedenle çocuklarında gelişen bağımlılıkları çok geç farkettiklerini ortaya koymaktadır (Özmen ve Kubanç, 2013). Kimyasal bağımlılıklar için durum böyleyken eylemsel bağımlılıkların fiziksel ve davranışsal sonuçları konusunda aileler çok daha az bilgi ve farkındalığa sahiptirler. Dolayısıyla eylemsel bağımlılıklarla başa çıkmada yapılacak en temel, önemli ve etkili çalışma hiç şüphesiz önleme ve bilgilendirme çalışmalarıdır. Çünkü bağımlılıkların tedavi devamlılığı ve tedavi başarısının diğer bir çok psikopatolojiye kıyasla oldukça düşük olması bir kenara eylemsel bağımlılıklar uzun yıllar ihmal edildiği için bu konuda tedavi sürecini yürütecek uzman, kurum, tedavi modeli ve araştırmacı maalesef yok denecek seviyededir.

Diğer bağımlılıkların tedavisinde kullanılan *kaçınma (abstinence) yaklaşımı* internet bağımlılığının tedavisi için çok uygulanabilir değildir. Çünkü günlük hayatın bir çok alanında bilgisayar ve internet vazgeçilmez olarak bulunmaktadır. Bu nedenle tedavide amaç dengeli ve kontrollü kullanmayı başarma olmalıdır. Ancak kontrollü kullanımın mümkün olmadığı ve bundan dolayı hayattaki diğer boyutların ciddi anlamda zarar gördüğü hastalarda kaçınma yaklaşımı kullanılabilir (Khazaal ve ark., 2012).

*Bilişsel Davranışçı Terapinin (BDT)* patolojik kumar oynama ve madde kötüye kullanımı gibi psikopatolojilerin tedavisinde etkili olduğu ortaya konulmuştur. İnternet bağımlılığında da BDT'nin bu başarısından istifade etmek yerinde olacaktır. Nitekim internet bağımlılığının tedavisinde BDT'nin etkililiği üzerine araştırmalar yapılmaya ve yayınlanmaya başlamıştır (Young, 2007). Madde kötüye kullanımı tedavisinde BDT'nin önerdiği gibi hastalar terapide düşüncelerini izleme, duygularını isimlendirme ve internet davranışına bağlı durumsal tetikleyicilerin farkına varmayı öğrenirler. Geri gelmeyi (relapse) önleme ve internet dışı hayatın kalitesini zenginleştirmek için alternatif başa çıkma yöntemlerini öğretme de BDT'nin tedavi basamaklarındandır. Yine internet bağımlılığına götüren altta yatan diğer hayat problemlerini tespit edip onların üzerinde de çalışmak sürecin parçasıdır (Khazaal ve ark., 2012).

İnternet bağımlılığının tedavisi ile ilgili ilk kez Çin'de başlayan ve halen devam eden tedavi kampları (Bax, 2014), Güney Kore hükümeti tarafından da organize edilmekte ve 2007 yılından bu yana uygulanmaktadır. 12 gün 11 gece olarak şehir dışında, doğanın içinde internetin olmadığı ve kamp katılımcılarının 4 kişilik odalarda

kaldığı bir mekanda gerçekleştirilen kamplarda sosyal ilişkilerin yeniden yapılandırılması, grup ruhu geliştirme ve duyguları kontrol etmenin öğretilmesi amaçlanmaktadır. Katılımcıların zamanlarını yönetebilmeleri, faaliyetlerini dengeleyebilmeleri ve toplum içerisinde yaşamlarını normal olarak sürdürebilmeleri üzerine çalışılır. Kampta uygulanan Bilişsel Davranışçı Psikoterapinin birinci seansında katılımcıların bugünkü yaşamı değerlendirilir. İkinci seansta mevcut problemlere bakılır. Üçüncü seansta internet kullanımının iyi ve kötü yanları konuşulur. Dördüncü seansta aşırı internet kullanımına götüren sebepler üzerinde durulur. Beşinci seansta arzu ile nasıl başa çıkılacağı öğretilir. Altıncı seansta internet yerine geçebilecek eğlenceli faaliyetler bulunur. Yedinci seansta gelecek gözönüne alınarak hayat tarzını değiştirmeye yönelik hedefler konulur. Terapi programı, aktivite programı, rehberlik, grup çalışmaları ve internetsiz düzenli bir hayat tarzından oluşan kamp programının sonunda katılımcıların kullanım süreleri ve hayatlarını değiştirmeye yönelik adım atma becerileri katılımcıların ciddi şekilde artmıştır. Kampı organize edenler takip çalışmasının ve aileyi de sürecin içine katmanın önemini belirtmişlerdir (Shin ve ark., 2011). Benzer tedavi kampı çalışmaları ilk kez Çin'de başlamış ve halen devam etmektedir (Bax, 2014).

İnternet bağımlılığının yaygın bir boyutu olan online oyun ve sosyal medya bağımlılığının tedavisi için aşağıdakiler önerilmiştir.

- Online oyun oynamak ve sosyal medya için haftalık bir plan yapın
  - o Ne zaman başlayıp, ne zaman bitireceğin konusunda açık bir saat ve süre kararlaştır.
  - o Bir gün için ortalama iki saati geçmeyin
  - o Hiç oyun oynamadığınız veya sosyal medyaya girmediğiniz bazı günler olsun
  - o Kontrol becerileri eğitimi alın
  - o Oyuna başlamadan önce oyunun başında on dakika bekleyin
  - o Oyunun bitmesi gereken saatte otomatik kapanmaya programlayın (Choliz ve Saiz-Ruiz, 2016).

*1- Sorunu tanımlama ve kabul etme:* Tedavide ilk basamak sorunu tanımlama ve kabul etmedir. İkinci olarak kişinin kaybettiklerini farketmesi gelir. Buna bağlı olarak olumlu hatırlatma kartları taşıması ve içindeki inkar eden sesi duyması yöntemleri de

vardır. Bu yöntemler kişiye internet bağımlılığının neye mal olduğunu gösterecektir. Ailesi ve sevdikleriyle geçiremediği vakitleri, kendi ihtiyaçlarından çaldığı zamanları, kendini geliştirmesine koyduğu engelleri, hayatında yol açtığı problemleri vs. kişi yeniden görecektir. Yine bu bağımlılıktan kurtulması halinde hayatının nasıl değişeceğini ve neler kazanabileceğini düşünecektir. Dolayısıyla bağımlılık tedavisinde internet bağımlılığının bugünün kayıpları ve yarının kazançları konusunda hastanın yeniden hayatını gözden geçirmesi oldukça önemlidir. Hastanın içindeki inkar sesini duyması da yine üzerinde durulması gereken bir diğer yöntemdir. “benim problemim internet değil, eşimin veya işimin ya da hayatımın şöyle olması gibi bahaneler bu problemlerin şiddetlenerek devam etmesinden başka bir işe yaramaz. Ya da internet beni tek rahatlatan şey yorucu bir günün sonunda demek kişinin kendi kendini bir davranışa hapsedip gelişim ve zenginleşmesinin önüne set çekmesi demektir (Khazaal ve ark., 2012).

2- *Kendini İzleme:* Hastalar bu yöntemde iki meseleyi dikkatle ve detaylı bir şekilde incelemeye davet edilir. Bunlardan birincisi internette nerelere, ne amaçla girdiklerinin, ikincisi ise internetteki faaliyetlerinin ve bu faaliyetlerde geçirdikleri sürelerin kayıtlarını tutmalarındır. Burada internet kullanmayı tetikleyen duygusal durumları veya ihtiyaçları tanımlamak da önemlidir. Kişi neden kaçıyor sorusunun cevabı da bu noktada önemlidir.

3- *Zaman Yönetimi:* Zaman yönetimi yine tedavi basamaklarından biridir. Bu yöntem ile amaç internette geçen vaktin makul bir seviyeye çekilebilmesi ve bir türlü vakit bulunamadığından şikayet edilen diğer internet dışı faaliyetlere vakit ayrılabilmesidir. Burada bağımlılık süresince oluşan günlük rutinleri kırıp internete tam zıt saatlerde bağlanmak, belli bir sürenin sonunda kalkma zorunluluğuna sebep olacak dış durdurucuları kullanmak, günlük ve haftalık kullanım süreleri planlamak gibi uygulamalar yapılabilir.

4- *İnternet Dışı Faaliyetler Geliştirmek:* Gerçek hayat problemlerine gerçek çözüm yolları bulmaya çalışma, problem çözme becerilerini geliştirme, sosyal destek mekanizması kurma, yalnızlığı azaltma, zorlukları keşfetme ve çözme bu konularda psikolojik, sosyal ve tıbbi destek sağlama yine internet bağımlılığı tedavisinde kullanılması gereken yöntemlerdendir.

5- *Tekrarı Önleme:* Tekrarı önleme sağlıklı kullanımın devam ettirilmesine

yönelik motivasyon geliştirmeye dayanmaktadır. Buna göre uzun vadeli sonuçları düşünmesi, tehlike işaretlerinin farkına varma, tetikleyen durumları tanımlayabilme ve alternatif davranış geliştirme stratejileri üzerinde durulur.

## **2.2. Mizaç**

### **2.2.1. Mizaç Nedir?**

Mizaç, bireyin tepkileri ve davranış şekillerindeki genetik temelli farklılıklardır. Bu farklılıklar duygusal, motor ve dikkate dayalı tepkilerde görülür. Bu tepkiler ise yoğunluklarına, hızlarına, yenilenme ve aktif kontrol gibi öz-düzenleme süreçlerine göre ölçülür (Rothbart ve Derryberry, 1981). Biyolojik temelli olan ve genlerde taşınan bu farklılıklar erken çocukluk döneminden itibaren gözlenir (Posner, Rothbart ve Sheese, 2007). Zamanla farklı ortamlarda görülmeye devam eder. Mizaç ve kişilik arasında yakın bir ilişki vardır. Bu ilişkide mizaç kişiliğin duygusal ve biyolojik temellerini oluşturur. Mizaçtaki farklılıklar bebeklik ve çocukluk döneminde ortaya çıkarak kişiliğin özünü oluşturur. Mizacın temel özelliklerini anlamak, kişinin kendisini ve insanlığın doğasını anlamasında daha derin bilgilere ulaşmasını sağlar (Ferguson, 2016).

### **2.2.2. Mizaç Çalışmalarının Tarihi ve Gelişimi**

Mizaç terimi latince “temperamentum” kelimesinden gelmektedir. Kökeni antik zamanlardaki “Dört Mizaç” teorisine dayanır. Humorizm konseptinden ortaya çıkan Dört Mizaç’ta, vücutta dört temel sıvının bulunduğu ve bunların etkilerinin; canlı, fevri, melankolik ve soğukkanlı mizaç tiplerini oluşturduğu düşünülmüştür. Canlı mizaçta, kişi optimist ve dışa dönük; fevri mizaçta, aksi ve çabuk sinirlenebilen; melankolik mizaçta, içe dönük ve üzgün; soğukkanlı mizaçta sakin ve uyumlu olarak tanımlanmıştır (Ferguson, 2016). Yıllar içinde birçok disiplin bu teoriyi kabul edip teorilerini bu anlayışla temellendirmişlerdir.

Modern mizaç ve kişilik teorisinin büyük bir kısmı 1930’larda Gordon Allport, Kurt Lewin ve Henry Murray tarafından şekillendirilmiştir. Allport (1937) mizacı “Bireyin kendine özgü düşünce ve davranışını belirleyen psikofiziksel sistemlerin dinamik örgütlenmesi” olarak tanımlamıştır. Bu tanımıyla mizacın basit parçalara bölünmesine karşı çıkmış ve bunun yerine her bireyin kendine özgü yapısını

araştırmıştır. Allport, aynı zamanda fiziksel sistemlere işaret ederek mizacın biyolojik temelli olduğunu belirtir.

Kurt Lewin Almanya'daki Gestalt akımından etkilenmiş ve parçalardansa gözlenebilen davranışların altında yatan sistemleri araştırmıştır. Lewin mizaç çalışmalarında “bireyin anlık durumuna ve psikolojik durumun yapısına” odaklanmıştır (Lewin, 1935). Bireyin bir andan diğer ana ve bir durumdan diğer duruma geçişlerindeki değişimleri etkileyen kuvvetleri araştırmıştır. Lewin'in çalışmaları, bireyin belirli bir durumdaki anlık halini anlamaya yönelik modern teoriler tarafından adapte edilmiştir.

Modern kişilik ve mizaç teorisini şekillendiren üçüncü araştırmacı Henry Murray'dir. Murray klinik meseleler ile kişiliği, kapsamlı boylamsal çalışmalarla entegre etmiştir. Kişilik psikolojisini psikoloji biliminin ayrı bir alt alanı olarak tanımlamış ve bu alanda kişiliğin temel gereksinimleri, kişiliği etkileyen faktörler ve bireysel farklılıkları araştırmıştır (Murray, 1938).

Modern mizaç çalışmaları antik çalışmalardan farklı olarak kişilik ve mizaç konseptlerini ele alırken bireyin bir bütün olarak araştırılması (bio-psikososyal) gerektiğini vurgulamıştır. Mizacın kişinin gelişim ve yaşamını etkilediği gibi, kişinin çevresinin de mizacı şekillendirdiği öne sürülmüştür.

### **2.2.3. Mizacın Yapısı ve Gelişimi**

Mizacın doğuştan geldiği ve nesiller arasında aktarıldığı antik dönemden beri vurgulanan bir özelliktir (Allport, 1937; Ferguson, 2016; Posner, Rothbart ve Sheese, 2007).

Doğuştan gelen mizaç özelliklerinin çocuk ve genç gelişimini birçok şekilde etkileyebileceği vurgulanmıştır. Örneğin, Rothbart'ın teorisinde (1989) yer alan dışadönük olma ve dışadönük olmama karşıt mizaçlarının öz düzenleme sistemini etkileyerek çocuğun davranışlarını şekillendirdiğine işaret edilmektedir. Yeni gelişen nörobilim çalışmaları da bu teoriyi destekler niteliktedir. Prefrontal limbik bağların olgunlaşma düzeylerinin davranışları etkilediğini ve bu olgunlaşmanın da öz düzenleme ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Beauregard ve ark., 2004). Bebeklik döneminde otomatik fizyolojik düzenleme yapabilmeye sahip olan bireylerin, erken ve geç çocukluk dönemlerinde öz farkındalığı daha yüksek olan ve bilinçli bilişsel düzenleme yapabilen bireyler olduğu görülmüştür (Ochsner ve Gross, 2004).

Mizacın gelişimi şekillendirmesinin yanında, gelişim süreçleri ve çevre de mizacı şekillendirir. Antik dönemde ortaya koyulan Humorizm'de mizaç özellikleri

sadece biyolojik sebeplere atfedilirken, modern çağ teorileri biyolojik temelli mizacın çevre faktörlerince şekillendiğini ortaya koymuştur. Thomas, Chess, Birch ve Korn (1963) bu durumu kişinin mizacında olan değişiklik olarak değil, mizacın dışavurumunun etkilenmesi olarak değerlendirir. Çevreyle etkileşim halinde olan birey çevreyi etkileyeceği gibi çevreden de etkilenir. Uyum iyiliği (goodness of fit) ve uyum zayıflığı (poorness of fit) kavramları çevre ve mizacın ilişkisini tanımlamakta kullanılır. Uyum iyiliği bireyin mizaç özellikleri ile çevresindeki faktörlerin, sosyal kuralların ve işleyişin birbirleriyle olan uyumunu tanımlar. Uyum zayıflığı ise mizaç ve çevre özelliklerinin birbirleriyle uyuşmadığı durumlarda görülür (Thomas ve Chess, 1977). Değişimlere hızlı adapte olamayan bir çocuğa kendini ifade ederek uyum sağlaması için zaman tanımak ve değişimleri küçük adımlar şeklinde yapmak onun çevresiyle uyum sürecinde olumlu davranışlar sergilemesine yardımcı olur. Fakat mizacı anlaşılmayan ve gerekli çevresel düzenlemelerin sağlanmadığı çocuk davranışsal ve ilişkisel sorunlar geliştirebilir. Mizacı dikkate alınmayan ve uyum zayıflığı yaşayan çocuklarda kaygı, isyan ve kontrol dışı eylemler geliştirdiği gözlemlenmiştir. Dolayısıyla çocuğun mizaç özellikleri sebebiyle olumsuz davranış ortaya çıkmasa da çevreyle uyum zayıflığı sonucu mizacına uygun olmayan olumsuz davranış ortaya çıkabilir. Bu sebeple mizaç ve çevre arasında uyum iyiliği yaratmak için çocuk iyi anlaşılabilir şekilde çevresi ana mizaç boyutlarına uygun düzenlenmelidir (Kristal, 2005).

#### **2.2.4. Gelişim Dönemlerine Göre Mizacın Etkisi**

Yaşam boyunca farklı dönemlerde farklı mizaç teorileri ve tipleri ortaya konulmuştur. Bütün teorilerde ortak olan ise mizacın bireyin çevresine nasıl tepki verdiğini belirlediği ve ne yaptığına değil, yaptığı şeyi nasıl yaptığına odaklandığıdır. Rothbart mizacın yaşam süresince sabit kalmadığını, dinamik olduğunu ve farklı yaşam dönemlerinde farklı mizaç boyutları olacağını belirtmiştir.

Mizaç özellikleri bebeklik döneminden itibaren görülmeye başlanır. Yeni doğan bebekler sıkıntı ve kaçınma hareketleri gösterirler. 2-3 aya vardıklarında gülümseme, kahkaha atma ve vücut hareketleriyle tepki verirler. Genellikle 4-6 aya vardıklarında vücut daha fazla motor tepkisi verebildiği için fiziksel yaklaşımlar gözlenir. Sinirlilik ve öfke 2-3 ayda görülürken, davranış yavaşlatma şeklinde gözlenen korku 7-10 ay aralığında görülür. Bebeklik dönemindeki korku, çocuğun ileriki döneminde

sergileyeceği korku davranışlarının habercisidir. Öfke ise ileri dönemlerdeki hayal kırıklığı ve sinirlilik seviyesiyle ilişkilidir (Rothbart ve Bates, 2006).

Ergenlik döneminde mizacın daha çok davranışsal problemler üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Ormel ve arkadaşlarının (2005) yaptığı çalışmada 10-11 yaşlarındaki mizaç özelliklerinin 12-14 yaşları arasındaki davranış problemleri üzerindeki etkisi incelenmiş; Dışadönüklük mizaç faktörünün daha çok dışsallaştırma problemleriyle ilişkili olduğu ve içselleştirme problemi (korku, üzüntü, düşük özgüven) olanlarda ise daha az görüldüğü bulunmuştur. Öfke ve hayal kırıklığının hem içselleştirme hem dışsallaştırma problemlerini yordadığı fakat korkunun güçlü bir şekilde içselleştirme, öfkenin ise dışsallaştırma sorunlarını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yakınlık kurma mizaç özelliğinin ise daha fazla içselleştirme ve daha az dışsallaştırma problemini yordadığı bulunmuştur. Eyin kendini yönetme boyutunun ise yine dışsallaştırma problemleriyle ilişkili olduğu bulunan sonuçlar arasındadır. Bir diğer çalışma ise olumsuz tutuma sahip gençlerin kontrol sistemlerinin güçlü olması durumunda daha az problem davranış sergilediklerini bulmuştur (Rothbart ve Bates, 2006).

Gelişim dönemleri boyunca farklı mizaç teorileri baskın olarak görülmektedir. Çocukluk döneminde Thomas ve Chess'in mizaç modeli ön plana çıkarken, yetişkinlik döneminde özellikle patoloji ile mizaç ilişkisi incelenirken Cloninger'in psikobiyolojik kişilik kuramı ön plana çıkmaktadır.

1. Thomas ve Chess: Çocuk psikiyatristleri Alexander Thomas ve Stella Chess (1977) ebeveynlerle boylamsal bir çalışma düzenleyerek çocuğun verdiği tepkilerin baskın olarak çevre mi yoksa doğuştan gelen özelliklerle mi belirlendiğini bulmak isteyerek; çalışmanın katılımcılarını bebeklik döneminden itibaren yetişkinliğe kadar takip etmişlerdir. Çalışma sonucunda dokuz temel mizaç boyutuna ulaşılmıştır.

- Duyusal eşik, çocuğun dokunma tat gibi uyaranlara karşı duyarlılığını ve tepkilerini belirtir. Örneğin çocuğun yediği ya da kokladığı şeye hoşuna gider gibi mi yoksa tiksindir gibi mi tepki verdiğini belirler.
- Aktivite seviyesi, çocuğun genelde fiziksel olarak ne kadar aktif olduğuna işaret eder. Çocuğun bir problem karşısında tepkisiz oturması veya oturarak oynanan oyunları tercih etmesi bu mizaç özelliği ile ilgilidir.
- Tepki, çocuğun tepkilerindeki pozitif veya negatif yaklaşımı belirtir. Burada çocuğun olaylara karşı büyük olmasa da bir tutum takındığına işaret edilir ve bu

tutumun mizaç ile ilgili olduğu vurgulanır. Örneğin üzgün olduğunda ortalığı birbirine katan bir tepkiyle, sessizce köşesinde ağlayan çocuğun tepkileri mizaca dayalı olabilir.

- Ritmiklik, çocuğun günlük faaliyetlerinin tahmin edilebilmesiyle ilişkilidir. Örneğin çocuğun acıkıp acıkmadığını veya uyku saatinin gelip geldiğini anlayabilme ritmiklik mizaç boyutu ile ilgilidir.
- Uyum sağlayabilirlik, çocuğun yenilik ve değişimler karşısında ne kadar uyum sağladığını belirtir. Bir aktiviteden diğerine ne kadar kolay geçtiğini bu boyut belirler.
- Duygu durumu, çocuğun çevresine genel olarak nasıl tepki verdiğini belirler. Genel olarak neşeli, olumlu, olumsuz yönler odaklanması veya mutlu olması bu boyutla belirlenir.
- Yakınlaşma ya da çekinme yeni kişilere ve olaylara verdiği doğuştan gelen tepkileri belirler. Çocuk yeni ortamlarda başta çekinip sonra rahatlıyor olabilir veya hiç yabancılanmıyor olabilir. Bu tutumu yakınlaşma veya çekinme mizaç boyutu belirler.
- Sebat Etme boyutu çocuğun zorluklar karşısında yaptığı faaliyete devam etme becerisini belirler. Örneğin çocuk zorlandığında ısrar ediyor, pes ediyor veya başka bir faaliyete geçiyor olabilir.
- Çelinebilirlik dikkatin dışsal faktörlerce ne kadar kolay dağıldığını ve bir eyleme karşı ilgisi olmadığında çocuğun dikkatini ne kadar süre ile verebildiğini belirler.

Bu mizaç boyutlarının farklı şekillerde eşleşmesiyle bireye özgü eşsiz bir mizaç ortaya çıkmaktadır. Yapılan gözlemlerde çocuklarda iç temel mizaç tipinin baskın olduğu görülmüştür: Kolay, zor ve yavaş ısınan mizaç tipleri.

Kolay mizaç tipine sahip olan çocuklar genel popülasyonun %40'ını oluşturmaktadır. Bu çocuklar günlük rutinlerde ritmi takip edilebilen, yeniliklere olumlu yaklaşan, değişikliklere hızlı alışan, duygu durumları genel olarak olumlu olan ve tepkilerinde yapıcı olan çocuklardır. Bebeklikten çocukluk dönemine geçerken uyku saatlerini ayarlamak, yemek düzenlerini oturtmak daha kolaydır. Yeni tanıştıkları bireylere karşı olumlu bir tutum takınırlar. Genelde güler yüzlü ve sosyallerdir. Kurallara uymakta problem yaşamazlar.



Zor mizaç tipine sahip olan çocuklar genel popülasyonun %10'unu oluşturmaktadır. Bu çocuklar kolay çocukların gösterdiği mizaç özelliklerinin tam tersini gösterirler. Ritmik yapıları düzensizdir. Uyku ve yemek düzenlerini tahmin etmek zordur. Uyum sağlama becerileri düşüktür. Yeniliklere karşı olumsuz bir tutum sergilerler ve ilk tepki olarak geri çekilme davranışı gösterirler. Genel olarak tepkileri duruma göre fazla ve olumsuzdur. Öfke patlamaları gösterirler ve sakinleşmeleri uzun zaman alır (Thomas, Chess ve Birch, 1968). Yapılan çalışmalar bu çocukların annelerinin hem çocuğa hem çevreye karşı tahammül seviyelerinin düşük olduğunu göstermiştir (Stevenson-Hinde ve Simpson, 1982).

Yavaş ısınan mizaç tipine sahip olan çocuklar genel popülasyonun %15'ini oluşturmaktadır. Bu çocukların tepkileri yavaş, aktivite hızları düşüktür. Yenilikler ve değişimler karşısında ilk tepki olarak çekinme davranışı gösterirler. Yeni sosyal çevrelerde kendilerini temel bakım verene yakın tutarlar ve ayrılmak istemezler. Sosyal çevrede “çekingen” çocuklar olarak adlandırılabilirler. Bu çocukların yeniliklere ve yeni sosyal çevrelere alışması zaman alır fakat sonrasında gerekli uyum sağlanırsa kendilerini daha rahat hissederek ortama dahil olurlar.

*2.Psikobiyojik Kişilik Kuramı:* Cloninger'in psikobiyojik kişilik kuramı bu çalışmada temel alınan mizaç kuramıdır. Cloninger kuramını nörofarmakolojik, nöroanatomik ve biyokimyasal veriye dayandırmış ve bağımlılık veya dürtüsel tekrarlayıcı bozuklukların gelişimine yatkınlık gösteren kişilik tipinin hem genetik hem de çevresel faktörlerin etkisiyle oluştuğunu varsaymıştır (Cloninger ve ark., 1993).

Kuramda kişiliğin yedi alt boyutta değerlendirilmiştir.. Bunlar; mizaç boyutunda; yenilik arayışı (NS), zarardan kaçınma (HA), ödül bağımlılığı (RD) ve sebat etme (P); karakter boyutunda ise, kendini yönetme (SD), iş birliği yapma (C) ve kendini aşma (ST) alt boyutlarıdır (Cloninger ve ark., 1994).

- Yenilik Arama: Yenilik karşısında heyecanla tepki verme eğilimidir. Bu boyut bireyin uyaran gereksinimini belirler. Keşif ve coşku ile ilişkilidir. Yenilik arama boyutunda yüksek puan alan bireyler çabuk sıkılır ve dürtüsel olmaya eğilimlidir.
- Zarardan Kaçınma: Olumsuz uyarılara karşı şiddetli tepki verme eğilimine işaret eder. Bu boyutta yüksek puan alan kişi kendi davranışlarının

sonuçlarına karşı aşırı endişeli bir tavır içinde olur. Bu bireyler tedbirlidir, eleştiriye ve cezalandırılmaya karşı hassastır.

- **Ödül Bağımlılığı:** Ödül, sosyal onaylanma, duygusal destek veya yardım teklifi getirebilecek durumlar karşısında yoğun tepkiler gösterme eğilimine işaret eder.
- **Sebat Etme:** Yorgunluk, bıkkınlık veya hayal kırıklığı yaşatan durumlar veya davranışlar karşısında yılmama ve devam etme davranışını kapsayan boyuttur. Sebat etme boyutunda düşük puan alan bireyler zorluklar karşısında ya pes eder ya da yaptıkları işi başka bir iş ile değiştirirler.
- **Kendini Yönetme:** Temel olarak otonomi ve iradeye veya bireyin seçmiş olduğu hedef ve değerlere uygun olarak kendisini kontrol etme, düzenleme becerisine ve adapte olma davranışına karşılık gelir.
- **İş Birliği Yapma:** Bu boyut uyum becerisine karşı ben merkezli agresyon ve düşmanca davranışları ölçmek için oluşturulmuştur. Bütün kişilik bozukluklarının iş birliği yapma boyutunun düşük olmasıyla ilgisi vardır.
- **Kendini aşma:** Bireyin ruhani ve inanç boyutuna işaret eder. Birçok modelde ihmal edilen bu boyut, meditasyon veya ibadetin bireyin hayat doyumunu ve etkinliğini artırıcı etkisi sebebiyle bu modele eklenmiştir.

Cloninger ilk dört boyutun (NS, HA, RD, P) bilinçdışı ve doğuştan gelen mizaç özellikleri olduğunu söyler. Birey bu boyutlardaki tepkilerini otomatik olarak verir. Sonraki üç boyut ise (SD, C, ST) bunun tam tersidir. Karakter özellikleri olarak belirlenmiş bu boyutlar kişinin kendi kontrolü dahilinde görülen ve yönetilebilen özelliklerdir. Bu yedi boyutun birleşmesi sonucu kişinin Mizaç ve Karakter Envanter profili oluşur (Cloninger ve ark., 2006).

### **2.2.5. Mizaç ve Psikopatoloji**

Mizaç ve psikopatoloji arasındaki ilişki uzun yıllardır araştırılan bir konudur. Bu iki konseptin ilişkisini araştırmak oldukça karmaşık olduğu gibi bulunan sonuçlar da birbirlerini her zaman desteklemeyebilir. Mizaç ve psikopatoloji arasındaki sınırı bulmak ve ikisini tam anlamıyla ayırttırmak da zordur (Rettew ve McKee, 2005). Mizacın üç temel psikopatoloji ile ilişkisi bu başlık altında derlenmiştir. Bunlar; yıkıcı davranışlar, depresyon ve anksiyete bozuklukları ve madde kullanımındır.

*1.Yıkıcı Davranış Bozuklukları:* Bir çok mizaç modelinde aktivite seviyesi, dikkat kontrolü, dürtüsellik gibi faktörler mizacın bir boyutu olarak ele alınmaktadır. Bu boyutların yıkıcı davranış bozukluklarından özellikle Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) ile ilişkisi temel araştırma konuları arasındadır (Levy ve ark., 1997). DEHB kendi içinde dikkat eksikliği ve hiperaktivite olmak üzere iki alt tipe ayrılmıştır. Bu alt tipler çoğunlukla dışsallaştırılmış problemlerle birlikte ortaya çıkar (Biederman ve ark., 1996). İki tipte de dürtü kontrol eksikliği, istikrarda ve hedef odaklı çalışmada düşüklük, etkili öz kontrolde güçlük gibi mizaç özellikleri görülmektedir. Bunun yanında yenilik arama ve dışa dönük olma mizaç özelliklerinin de DEHB ve diğer yıkıcı davranış bozuklukları ile anlamlı ve olumlu ilişkileri olduğu ortaya koyulmuştur (Rettew ve ark., 2004). Moleküler genetik çalışmaları da yenilik arama ve DEHB'nin kesiştiğini göstermektedir (Munafı ve ark., 2003).

Çocukluk döneminde görülen zor mizaç tipinin agresyon ve davranış problemleriyle ilişkili olduğu görülmüştür (Frick ve Morris, 2004). Duygusal tepkiselliğin uçlarda olması antisosyal davranışlarla ilişkili bulunurken, yenilik ve heyecan arayışı mizaç özelliğinin dışsallaştırma problemleri için bir risk faktörü olabileceği de bulgular arasındadır (Kuo, Chih, Soong, Yang, Chen, 2004).

*2.Depresyon ve Anksiyete Bozuklukları:* Çalışmalar depresyon ve anksiyetenin olumsuz duygulanım mizaç özelliği ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Olumlu duygulanımın az olması özellikle depresyon ile ilişkiliyken, yüksek fiziksel uyarılma çocukluk dönemi anksiyete bozukluğuyla ilişkilidir (Chorpita, Plummer ve Moffitt, 2000). Düşük öz kontrol, sorumluluk, görev odaklılık ve uyumluluk mizaç özellikleri hem kesitsel hem boylamsal çalışmalarda depresyon ve anksiyete ile ilişkili bulunmuştur (Rettew ve McKee, 2005). Davranışsal kontrol, olumsuz duygulanım ve düşük dışa dönük mizaç özellikleri ise ileri dönem depresyon ve anksiyete bozukluklarını yordamaktadır (Schwartz, Snidman ve Kagan, 1999).

Yapılan çalışmalar erken dönem bipolar bozukluğu olan çocukların DEHB'li çocuklarla benzer mizaç özellikleri gösterdiklerini ortaya koymuştur (Tillman ve ark., 2003).

*3.Madde Kullanımı:* Madde kullanımı ile mizaç arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlayan çalışmaların karşılaştığı çelişkilerden biri farklı maddelerin farklı etkilerinin olması ve bunların da farklı mizaç özellikleriyle ilişkili olmasıdır. Aynı şekilde bazı

maddeler yasarken bazılarının yasal olmaması da kişinin mizaç yapısı ve bu maddelerin kullanımı ilişkisinde farklı bir boyuta işaret eder. Bu sebeple çalışmalar tutarsızlık gösterir, genellenebilir bir madde kullanım ve mizaç ilişkisine ulaşmak zordur (Rettew ve McKee, 2005).

Aktif olma düzeyi, olumsuz duygulanma ve zarardan kaçınma mizaç özellikleri yasal madde kullanımıyla ilişkili bulunurken, yenilik ve heyecan arayışı yasal olmayan madde kullanımıyla ilişkili bulunmuştur (Wills, Windle ve Cleary, 1998).

### **2.2.5.1. Mizaç ve Bağımlılık**

#### **2.2.5.1.1. Mizaç ve Madde Bağımlılığı**

Birçok çalışma mizaç tipleri ve kişilik özelliklerinin çeşitli bağımlılıklarla olan ilişkisini araştırmıştır. Mizacın tütün, alkol ve yasal olmayan uyuşturucu kullanımı ile olan ilişkisi çok kez rapor edilmiştir (Gurpegui ve ark. , 2007). Yenilik arayışı mizaç özelliğinin madde bağımlılığı için genel bir risk faktörü olduğu bulunmuştur. Sebebinin ise yenilik arayış özelliği baskın olan bireylerin bu arayış içinde maddeyle erken tanışma riskini arttırması olabileceği düşünülmüştür. Afyon bağımlılarının alkolliklere göre yenilik arayışı ve kendini aşma özelliklerinin daha baskın olduğu görülmüştür. Bu özellikler afyon bağımlılarını kolay sıkılan, araştırmacı, hayal gücü geniş bireyler yaparken ilaç kullanım sıklığının da artmasına sebep olmaktadır. Bu mizaç tipindeki kişilerin alkoldense afyon tercih etmelerinde maddenin vermiş olduğu öforik duygu hali, fantezileri ve hayal gücünü canlandırma özellikleri etkindir (Milivojevic ve ark, 2012). Bu çalışma kişinin mizacının madde kullanımına yönlendirmesine ek olarak hangi maddeyi kullandığını da etkilediğini göstermektedir.

Mizaç ve bağımlılık ilişkisini ortaya koyan sonuçlar, bağımlı bireylerin karakter özelliklerinden yardım olarak müdahalelerin şekillendirilmesi ve yönetilmesi, aynı zamanda risk faktörlerini göz önüne alarak erken müdahale ve önleme çalışmalarında yol göstermesi açısından klinisyen ve uzmanlar için önem taşımaktadır (Staiger, Kambouropoulos ve Dawe, 2007).

#### **2.2.5.1.2. Mizaç ve Eylemsel Bağımlılık**

Madde bağımlılıklarının yanında eylemsel bağımlılıkların da sıkça mizaç ile olan ilişkisi araştırılmıştır. Özellikle internet bağımlılığı ve mizaç arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda yüksek zarardan kaçınma, düşük kendini yönetme, düşük işbirliğine açık olma ve yüksek kendini aşma internet bağımlılığı ile ilişkili bulunmuştur

(Ha ve ark, 2007). Aşırı internet kullanımı olan bireylerde yüksek seviyede zarardan kaçınma davranışı, genetik ve kişilik özellikleri olarak depresyonda olan hastalarla benzerlik gösterdikleri tespit edilmiştir (Lee ve ark, 2008). Yine problematik internet kullanımı gösteren bireylerin ödül bağımlılığı, kendini yönetme ve iş birliği yapma mizaç boyutlarının normal kullanım gösteren bireylere göre daha düşük olduğu, yenilik arayışı ve kendini aşma boyutlarının ise daha yüksek olduğu görülmüştür (Cho, Kim, Kim, Lee, Kim, 2008). Yine benzer şekilde online oyun ve rol yapma oyunlarını oynayanların yenilik arayışı ve kendini yönetme mizaç özelliklerinin yüksek olduğu ve yenilik arayışının daha yüksek olduğu bireylerin daha çok rol yapma oyunlarını tercih ettikleri bulunmuştur (Kim ve ark., 2010).

Madde bağımlıları ile internet bağımlıları karşılaştırıldıklarında bir çok ortak kişilik özellikleri taşımalarına rağmen insan ilişkilerinde internet bağımlılarının daha sorunlu olduğu bulunmuştur. Problemliliği internet kullanıcılarının akranlarına göre sosyal ilişkilerindeki hassasiyetlerinin az olduğu ve insanlar arası ilişkilerde daha çok problem yaşadıkları görülmüştür (Lee ve Jung, 2012). Tayvan'da yapılan bir araştırma internet bağımlılarında yenilik arayışı yüksek, zarardan kaçınma yüksek, ödül bağımlılığı düşük olarak bulunmuştur. Buna karşılık madde bağımlılarında yenilik arayışı yüksek, zarardan kaçınma düşük, ödül bağımlılığı düşük bulunmuştur (Ko ve ark, 2006).

#### **2.2.5.1.2.1. Mizaç ve Online Kumar Bağımlılığı**

Kumar bağımlılarında özellikle duygu durum bozuklukları ve kaygı sorunları konusunda eş tanı oldukça yüksek bulunmuştur. Yine olumsuz durumlar, stres ve tükenmişlik karşısında da olumsuz duyguları düzenleyebilme için kumarın kullanılması söz konusudur. Cinsel bağımlılıklarda ise depresyon, kaygı, düşük özgüven ve stres sık görülen sorunlardır. Cinsel bağımlılar da olumsuz duygularını dengelemek için cinsel bağımlılıklarını kullanırlar. İspanya'da kumar ve cinsel bağımlılıklar üzerine yakın zamanda yapılan bir araştırma kumar bağımlıları TCI-R'de yenilik arama, zarardan kaçma ve kendini aşma boyutları hariç bütün boyutlarda düşük ortalamaya sahiptirler. Bu bulgular kumar bağımlılarında heyecan arama ve risk alma davranışlarının yüksek olduğunu ifade eden çalışmaları desteklemektedirler. Cinsel bağımlılar ve kumar bağımlıları kıyaslandığında bir çok ortak özellik taşımalarıyla beraber cinsel bağımlıların daha yüksek sosyoekonomik statüye, kumar bağımlılarının da daha düşük

sosyo ekonomik statüye ve daha düşük eğitime sahip oldukları bulunmuştur (Farre ve ark., 2015).

Literatürde özellikle online kumar bağımlılığı ve mizaç ile ilgili yapılmış fazla çalışma bulunmamaktadır. İtalya'da 69 online kumar bağımlısıyla gerçekleştirilen çalışmanın sonuçlarına göre, online kumar bağımlılığı olanların TCI-R envanterinde yenilik arayışı ve sebat etme boyutlarındaki puanların yüksek, zarardan kaçınma ve kendini aşma puanlarının düşük olduğu görülmüştür. Aynı zamanda patolojik kumar oynama ile online kumar bağımlılığı kıyaslandığında online kumar bağımlılarının daha çok genç popülasyondan oluştuğu görülmüştür. Bu da online kumarın ilişkili olduğu yüksek yenilik arayışı ve düşük kendini aşma mizaç özelliklerinin ilişkisini açıklamaktadır (Pascucci ve ark., 2015).

#### **2.2.5.1.2.2. Mizaç ve Online Cinsellik Bağımlılığı**

Eylemsel bağımlılık alanında yapılmış bazı çalışmalar kumar bağımlıları ve cinsel bağımlıların benzer yatkinliklere sahip olduğunu göstermektedir (Avila ve ark., 2011; De Chazeron ve ark.,2011; Vitale ve ark., 2011). Cinsel bağımlılar ve kumar bağımlıları diğer sağlıklı bireylere kıyasla daha fazla ortak psikopatoloji taşımaktadırlar. Aynı zamanda mizaç, psikolojik özellikler ve yatkinlikler açısından da benzerlikler göstermektedirler. Yapılan çalışmalarda cinsel bağımlılar ve kumar bağımlılarının TCI-R'de profilleri birbirine benzer bulunmuş, her iki grup da yenilik arama ve kendini aşma boyutlarında düşük puan almışlardır (Farre ve ark., 2015). Cinsel bağımlılığın dürtüsel problemlere bağlı olarak ortaya çıkan diğer bozukluklarla ilişkili olduğu bazı çalışmalarda ifade edilmiştir (Griffiths, 2004). Bu anlamda cinsel bağımlılık kumar bağımlılığı benzeri diğer bağımlılık davranışları gibi ön lob hareketliliği, dopaminerjik alıcılar, heyecan arama, dürtüsellik, haz ve pozitif koşullanma ve birincil cinsel dürtülerle bağlantılı olarak düşünülmektedir (Klos ve ark., 2005; Mick ve Hollander, 2006).

Cinsel bağımlılığın özellikle madde bağımlılığı ve kumar bağımlılığı olmak üzere diğer bağımlılıklar ile yüksek eşanı alması, aynı zamanda dürtüsellik ve yenilik/heyecan arayışı boyutlarında yüksek puan almaları, kokain alkol gibi bağlantılı bağımlılıklarla ilişkili olmaları cinsel bağımlılığın bağımlılık ve bağlantılı bozukluklar içerisinde sınıflandırılması yönündeki düşüncelyi güçlendirmektedir (Farre ve ark., 2015).

#### **2.2.6. Ölçme Değerlendirme Yöntemleri**

Rettew ve McKee (2005) yayınladıkları derleme makalede mizacın ölçme ve

değerlendirme yöntemleri olarak başlıca öz raporlama, ebeveyn raporu, gözlem ve labortuvar çalışmalarını sıralamışlardır. Bu yöntemlerden en sık kullanılan ebeveyn raporlaması ya da öz raporlamadır. Sık kullanılması ise gözlem veya laboratuvar süreçlerine kıyasla bireyin genel halinin beyan edilebilmesi ve uygulanmasının kolay olması açısından daha avantajlı olmasıdır. Gözlem ve laboratuvar ölçümlerinin de standardize edilmiş ölçümlere göre daha objektif olma ve kişinin kendisinin veya ebeveyninin yakalayamayacağı bazı detayları ele alma gibi avantajları bulunmaktadır.

İdeal olan mizaç ölçümü birçok yöntemi içinde barındıran çoklu bir sistem ile yapılan ölçümdür ancak bir çok çalışmada uygulamadan kaynaklı kısıtlamalar sebebiyle yalnızca tek bir ölçüm yöntemi kullanılmaktadır.

Bu çalışmada daha avantajlı ve pratik olması sebebiyle öz raporlama yöntemi olan Mizaç ve Karakter Envanteri (TCI) kullanılarak mizaç ölçüm ve değerlendirmesi yapılmıştır.

Bu çalışmada TCI'nın yalnızca yenilik arayışı (NS), zarardan kaçınma (HA), ödül bağımlılığı (RD) ve sebat etme (P) mizaç boyutları kullanılmıştır. Her boyutun olan alt ölçekleri incelenmiştir. Yenilik arayışı ve zarardan kaçınma boyutlarının dört alt ölçeği ve ödül bağımlılığının üç alt ölçeği bulunmaktadır. Sebat etmenin ise alt ölçeği bulunmamaktadır.

*1. Yenilik Arama:* TCI'da yenilik arama boyutu yüksek olan bireyler, dürtüsel yapıda, araştırmacı, çabuk sıkılan, kolay heyecanlanan, müsrif ve düzensiz olabilirler. Yeniliklere açıktırlar ve çabuk dahil olurlar. Bunun aksine bu boyutu düşük olan bireyler, yeniliklere çoğunlukla kapalı, dar bir alanda detaylarla ilgilenmekten hoşlanan, sade ve düzen sever olarak karakterize edilebilir (Arkar, 2004).

Yenilik arama boyutunun alt ölçekleri ve örnek maddeler şöyledir:

NS1 Keşfetmekten Heyecan Duyma “Çoğu kimse zaman kaybı olduğunu düşünse bile, sırf eğlence ya da heyecan olsun diye çoğu kez yeni şeyler denerim”, “Bir iş yaparken “yeni ve geliştirilmiş” yollardan çok, eski “denenmiş ve doğru” yolları tercih ederim”

NS2 Dürtüsellik “İşleri yaparken geçmişte nasıl yapıldığını düşünmeksizin, çoğu kez o anda nasıl hissettiğimi temel alarak yaparım”, “Dikkatim çoğu kez başka bir şeye kaydığı için, uzunca bir süre aynı ilgilerimi sürdürmem güçtür”

NS3 Savurganlık “Çoğu kimseden daha çok tedbirli ve denetimliyimdir”, “Çoğu kez nakit param bitinceye ya da aşırı kredi kullanıp borçlanıncaya değin para harcarım”

NS4 Düzensizlik “Her ne zaman olursa olsun, çok düzenli olmak ve kişiler için kurallar koymaktan hoşlanırım”, “Çoğu kimseden daha çabuk öfkelenirim”

2. *Zarardan Kaçınma*: Zarardan kaçınma boyutu yüksek olan bireyler gergin, tedbirli, korkak, çekingen, kendine güveni düşük bireyler olarak karakterize edilebilirler. Zarardan kaçınma boyutu düşük olan bireyler ise rahat, kendine güvenen, iyimser kişiler olarak tanımlanabilir (Arkar, 2004).

Zarardan Kaçınma boyutunun alt ölçekleri ve örnek maddeler şöyledir:

HA1 Beklenti Endişesi “Çoğu kimseyi kaygılandıran durumlarda bile, genellikle her şeyin iyiye gideceğine güvenirim”, “Bir şeylerin yanlış gidebileceğinden endişelendiğim için, çoğu kez yapmakta olduğum işi bırakmak zorunda kalırım”

HA2 Belirsizlik Korkusu “Başkaları endişelenecek bir şey olmadığını düşünseler bile, tanıdık olmayan ortamlarda çoğu kez gergin ve endişeli hissederim”, “Bir kaç saat sessiz ve hareketsiz kalmaktansa, çoğu zaman biraz riskli şeyler (sarp tepeler ve keskin virajlar üzerinde araba kullanmak gibi) yapmayı tercih ederim”

HA3 Yabancılardan Çekinme “Tanımadığım kimselere güven duymadığım için, çoğu kez yabancılarla tanışmaktan kaçınırım”, “Bir grup yabancıyla tanışmak zorunda olduğumda, çoğu kimseden daha sıkılganımdır”

HA4 Çabuk Yorulma ve Dermansızlık “Çoğu kimseden daha az enerjiye sahibim ve daha çabuk yorulurum”, “Hafif rahatsızlık ya da gerginlikten çoğu kimseye göre daha geç kurtulurum”

3. *Ödül Bağımlılığı*: Ödül bağımlılığı boyutunda yüksek puan alan kişiler, yardımsever, sosyal onaya duyarlı, başkalarından memnuniyet duymayı seven, ödül arzusuyla isteklerini erteleyebilen ve bu konuda öz kontrol sağlayabilen kişilerdir. Maddi ve manevi ödüller yaptıkları işleri ve kurdukları ilişkileri sürdürmelerinde motivasyon sağlar. Ödül bağımlılığı boyutu düşük olan bireyler ise bağımsız, kendi istekleri doğruluğundan hareket eden, soğuk, diğer insanlara minnet etmeyen ve ilgisiz davranan özellikler gösterebilirler. Bir iş veya sosyal ilişki onlara yeterli tatmini vermiyorsa, sosyal onay veya maddi ödüller durumu sürdürmeleri için yeterli olmayabilir (Arkar, 2004). Ödül bağımlılığı boyutunun alt ölçekleri şöyledir:



RD1 Duygusallık “Çoğu kez güzel bir konuşma ya da şiirden derinden etkilenirim”, “Başkalarını edebileceğim kadar çok memnun etmekten hoşlanırım”

RD3 Bağlanma “Yaşantı ve duygularımı kendime saklamak yerine, arkadaşarımla açıkça tartışmaktan hoşlanırım”, “Yalnız olmak beni her zaman rahatsız etmez”

RD4 Bağımlılık “Başkalarının benden ya da işleri yapma tarzımdan hoşlanıp hoşlanmadıklarına pek aldırman”, “İşleri başkalarının arzularına bırakmaktansa, genellikle kendi tarzıma göre yaparım”

4. *Sebat Etme*: Sebat etme zorluklar, ilginin dağılması, sıkılma, bıkkınlık ve yorgunluk karşısında yapılan iş veya davranışta ısrarcı olma ve süreklilik sağlama özelliklerini belirtir. Sebat etme boyutunda yüksek puan alan bireyler çalışma azmi yüksek, hırslı ve yaptıkları işte titiz olarak tanımlanabilirler. Karşılıklarına çıkan problemleri ve zorlanma hissini kendilerine meydan okuma olarak görerek yaptıkları işe daha fazla sarılırlar ve genelde başarılı olurlar. Sebat etme boyutunda düşük puan alan kişiler ise, zorluklar ve yorgunluk karşısında pes etme eğiliminde olan, üşengeç ve hareket hızı daha yavaş kişilerdir. Hızlı değişim gerektiren durumlarda düşük sebat etme özelliği vazgeçmek ve davranışlar arasında geçiş yapmak daha kolay olduğu için bireye avantaj sağlayabilir.

Örnek maddeler şöyledir: “Genellikle o kadar kararlıyım ki, başkaları vazgeçtikten sonra bile çalışmaya devam ederim”, “Belki de yaptığımdan daha fazlasını başarabilirim, ancak bir şeye ulaşmak için kendimi gereğinden fazla zorlamada bir yarar görmüyorum”.

## 2.3. Bağlanma

### 2.3.1. Bağlanma ve Bağlanma Stilleri

Bowlby (1969/1982)'nin değişimiyle beşikten mezara kadar hayatımızda yeri olan bağlanma konusu, geçtiğimiz yüzyılda ve yüzyılımızda psikolojinin en geniş, en derin ve en yaratıcı psikoloji araştırma alanı haline gelmiş bulunmaktadır (Cassidy ve Shaver, 2008). İlk tanımıyla bağlanma insanların doğuştan sahip oldukları, kendileri için önemli olan insanlarla duygusal bağ kurabilme becerisidir (Bowlby, 1969/1982; Hazan ve Shaver, 1998). Bu haliyle insan, tehlike durumlarında bir hayvanlardan farklı olarak bir “yere”

değil; bilge yahut güçlü gördüğü bir “kişiye” sığınmasıyla onlardan farklılaşır (Bowlby, 1988). Çocuk dünyada kurduğu bu ilk bağ (Teze ve Arslan, 2016) ile hayatta kalma şansını arttırmış olur. Bebeklikte doğuştan sahip olunan bir hayatta kalma becerisi olarak karşımıza çıkan bağlanma, çocuklukta bir güvenli üs haline gelen bakıcısı sayesinde duygularını düzenlemesinde, benliğini oluşturmasında, hayatı keşfedip oyun oynayabilmesi için gerekli bir zemin haline gelir. Sonraki ergenlik ve yetişkinlik yıllarında ise insanlarla bağ kurabilmesine ve yakın ilişkilere girebilmesinde kritik bir öneme sahip olur.

Yedinci aydan başlayarak üç yaşa gelinceye kadar tutarlı ve sürekli olarak gelişmesi gereken bağlanmanın güvenli olmaması hayat boyu devam edebilme potansiyeline sahip fiziksel, psikolojik ve sosyal birçok olumsuz neticeye sebep olabilmektedir (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011). İlerleyen bölümlerde detaylıca verilecek olan bu olumsuz neticeler ilerleyen yıllarda kişinin karşısına rahat ve işlevsel sosyal ilişkiler kuramamaktan, ruhsal hastalıklara karşı çok zayıf olmaya, sorunlarla başa çıkabilme becerilerini geliştirememeye kadar çeşitli şekillerde ortaya çıkabilmektedir.

Bu kadar öneme sahip olan bağlanma konusunda yapılan araştırmalardan çıkan sonuçları Holmes (2014), ilk dördünü Van Ijzendoorn ve Sagi (1999 akt. Holmes, 2014)’den aldığı yedi başlık altında toplamıştır:

**Evrensellik Hipotezi:** Bilinen tüm kültürlerde insan yavrusunun belli bir yada daha fazla bakım verene bağlandığı bulunmuştur.

**Norm Olma Hipotezi:** Bebeklerin %70’i güvenli olarak bağlanmaktadır, geri kalanlar ise kaçınan, ambivalent ve dezorganize olmak üzere üç ana kategori altında güvensiz olarak bağlanmaktadır. Güvenli bağlanan bebeklerin stres durumunda daha kolay sakinleştikleri bilinmektedir, bu haliyle hem sayısal olarak hem de fizyolojik olarak güvenli bağlanan bebekler “normal” grubu oluşturmaktadır.

**Duyarlılık Hipotezi:** Bağlanmanın güvenli olup olmaması, bebeğin aldığı bakımın hassas ve bebeğin ihtiyaçlarına cevap veren nitelikte olmasına bağlıdır.

**Yetkinlik Hipotezi:** Bağlanmanın güvenli olup olmaması sosyal beceride farklılıklara neden olmaktadır. Güvenli bağlanan çocuklar, akranlarıyla ve öğretmenleriyle daha iyi ilişki kurabilmekte ve ne zorbalığa maruz kalmakta ne de zorbaca davranışlar göstermektedirler (Van Ijzendoorn ve Sagi, 1999 akt. Holmes, 2014).

Süreklilik Hipotezi: Çocukluktaki bağlanma örüntülerinin, yetişkinlik yaşamındaki ilişki kurma becerilerine ve bunların zihinsel temsillerine uzanan uzun süreli etkileri vardır.

Mentalizasyon Hipotezi: Güvenli bağlanma, kişinin kendinin ve diğerlerinin zihinsel durumlarını anlama kapasitesine dayanır ve güvenli bağlanmanın kendisi de bu beceriyi geliştirir (Fonagy, 1991 akt. Holmes, 2014; Meins, 1999 akt. Holmes, 2014)

Anlatı Yetkinliği (Narrative Competence) Hipotezi: Çocukluktaki güvenli bağlanma, kendisini yetişkinlik yaşamında kişilerin hayatları, geçmişleri ve özellikle de ilişkileri ve bunların zihinlerindeki acıları hakkındaki konuşma şekilleriyle gösterir (Hesse, 1999 akt. Holmes, 2014)

Her bir başlığın altındaki araştırma sonuçlarını buraya konulması mümkün olmadığı için öncelikle kuramı yıllar içindeki gelişimi bağlamında ele alınacak, ardından bağlanma örüntülerinin ruh sağlığı anlamındaki etkilerine değinilecek en son olarak da bağımlılık bağlamındaki etkileri özetlenecektir.

### 2.3.2. Bağlanma Kuramının Gelişimi

İnsan ve davranışını anlamada yakın zamanda en önemli teorik temellerden biri olan bağlanma teorisi ilk ortaya çıkışının ardından farklı araştırmacıların katkılarıyla günümüze kadar gelişimini sürdürmüştür. Neticede bağlanma teorisi, birçok disiplini hem beslemiş, hem de onlardan beslenmiştir. Günümüzde psikopatolojinin anlaşılması ve psikoterapilerde kullanılması yanında özellikle gelişim, kişilik ve sosyal psikoloji alanlarında öne çıkan en önemli teorilerden biri olmuştur. (Bretherton, 1992: Yörükan, 2011). Bütün bu kuramsal ve deneysel katkıları özetlemek bu çalışmanın kapsamını aşsa da kuramın zaman içindeki gelişimi kısaca özetlenmeye çalışılacaktır.

Bağlanma terimi, ilk kez 1958 yılında John Bowlby tarafından gelişimsel anlamda kullanılmıştır (Soysal ve ark., 2005). Bowlby, etijolojiden, sibernetikten, bilgi işleme kuramından, gelişim psikolojisinden ve psikanalizden aldığı kavramları entegre ederek çocuğun anne ile bağı ve bu bağıın yas, ayrılık ve mahrumiyet ile bozulması konusunda devrimsel fikirler ortaya atmıştır (Bretherton, 1992). Kuram daha sonra Aisworth'un deneysel çalışmalarıyla daha fazla geçerlilik kazanarak gelişimini sürdürmüştür.

Bowlby (1969/1982,1973,1980) bağlanmanın temellerini açıklarken yukarıda bahsedilen kuramsal temelleri de kullanarak açıklamaya çalışmıştır. Bağlanmayı bebeğin hayatta kalmak için daha güçlü olarak gördüğü bakıcısını takip ederek onunla yakınlık aramaya biyolojik olarak yatkın şekilde doğması olarak tanımlar. İnsan yavrusu tıpkı diğer hayvanlar gibi annesinin yanında kaldığı müddetçe yaşama şansını arttırmaktadır. Bu haliyle bağlanma sistemi beslenme ve üreme gibi genetik programının bir parçasıdır (Bowlby, 1969/1982). Bu yakınlık sayesinde çocuk, bakım verenini ulaşılabilir bir figür olarak algılayabilmekte böylece onu güvenli üs olarak kullanıp çevresini keşfe çıkabilmekte ve bir tehlike sezdiğinde ona sığınabilmektedir. Bu güvende hissetme deneyimi ile ilgili olarak çocuk, annesiyle/bakım vereniyle yaşadığı tekrar eden ilişkiyel deneyimlerin sonucunda annesi yahut bakım vereni hakkında belli beklentiler geliştirmeye başlamaktadır. Bu beklentiler sonucunda bakım verenin ulaşılabilirliği ve duygusal cevap verebilirliği hakkında belli temsiller oluşturmaya başlar ki geçmiş deneyimler, şu anda ne kadar kendini güvende hissettiğine geniş ölçüde etki eder (Bowlby, 1973). Bunlara ek olarak bakım vereniyle ilgili bu temsillere karşılık gelecek kendisiyle de ilgili temsiller oluşturmaya başlar. Bu temsiller, tekrarlamalar ve pekiştirmeler yoluyla zamanla “işleyen modellere” dönüşür (Bowlby, 1973). Böylece bağlanma figürünün davranışları çocuk tarafından bir modele oturtularak, tahmin edilebilir hale getirilmiş olur (Bretherton, 1992 akt. Karakuş, 2012). Söz konusu işleyen modeller sadece ilk bakım verenlerin davranışlarını tahmin etmeyle sınırlı kalmaz, yeni kişilerin davranışlarını ve niyetlerini tahmin etmede de bir şablon olarak kullanılmaya başlanır. Bowlby (1980), söz konusu bu zihinsel modelleri bir kere oluştuktan sonra değişime oldukça dirençli olduğunu ve kişilerin sonraki ilişkilerinde de belirleyici olarak tanımlamaktadır. Yine bu örüntülerin kişinin ruh sağlığını da etkilediğini belirtmiştir (Sümer ve ark., 2009).

Bowlby'nin bu kuramsal çalışmalarının akademik çevrelerce kabul edilebilir hale getiren ise Ainsworth'un deneysel çalışmalarıdır. Ainsworth, hem Bowlby'nin fikirlerinin kanıta dayalı olarak test edilmesine dönük önemli çalışmalar yapmış hem de bağlanma kuramını genişleterek yeni bir perspektif kazanmasını sağlamıştır. Bowlby'nin yaptığı çalışmalardan yola çıkan Ainsworth ve ekibi, çocukların bağlanma figürleriyle yaşadıkları ayrılık ve birleşme durumlarına karşı farklı tepkiler verdiğini ortaya koyan “yabancı durum” adlı bir laboratuvar deney düzeneği oluşturmuşlardır. Bu

deney düzeneği sayesinde çocukların farklı bağlanma stilleri, sistematik olarak gözlemlenerek, tasnif edilebilmiştir. Bu ilk tasnife göre bağlanma örüntüleri güvenli, güvensiz-kaygılı ve güvensiz-kaçınmacı olarak üç ana kategoride betimlenmiştir (Ainsworth ve ark., 1978; Hazan ve Shaver, 1998).

Güvenli bağlanan çocuklar, annelerinden ayrıldıklarında bunu protesto etmekte anneleri geldiğinde kolayca sakinleşebilmekte ve keşfe devam edebilmektedirler. Buna karşı kaçınan bağlanma örüntüsüne sahip çocuklar annelerinden ayrıldıklarında bunu protesto etmiyor gibi gözükmekte ve anneleri geldiğinde onlara karşı sıcak davranmamaktadırlar (Ainsworth ve ark., 1978). Bununla birlikte daha sonradan yapılan çalışmalarda bu çocukların da güvenli bağlanan çocuklar kadar annelerinin gidişine fizyolojik olarak tepki verdikleri -kalp atış hızlarının ve stres hormonu olan kortizol salınımının arttığı- bulunmuştur (Spangler ve Grossmann, 1993). İkircikli bağlanma örüntülerine sahip çocuklar ise anneleri gittiğinde bunu çok yoğun şekilde protesto etmişler ve anneleri geri döndüğünde de sakinleşmemiş ve keşif davranışları göstermemişlerdir (Ainsworth ve ark., 1978). İlerleyen yıllarda Ainsworth'un öğrencilerinden Main, yabancı durum videolarını tekrar inceleyerek dördüncü bir bağlanma örüntüsünü tespit etmiştir. Bu bağlanma türünde çocuk, bakım verenine karşı el çırpma, ona doğru koşarken aniden durma veya geri gitme gibi dezorganize ve dezoryante davranışlar sergilemektedir (Main ve Solomon, 1990). Bu çocukların ebeveynlerine karşı hem güven hissi hem de korku duyduğu, bunun neticesinde de ebeveynlerine karşı karışık motivasyonlarının olduğu düşünülmektedir. Sonraki araştırmalarda bu bağlanma örüntüsü ile ağır ihmal, fiziksel ve cinsel istismar sıklıkla ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Bu haliyle çocuklar biyolojik olarak bağlanmaya programlı oldukları bakım verenlerinden korku duymanın veyahut onlara korku vermenin kafa karışıklığını yaşamaktadırlar (Main ve Hesse, 1990).

Ainsworth'e geri dönersek, onun belki de en büyük buluşlarından biri genetik olarak programlı bu bağlanma sisteminin, bakım verenin davranışlarındaki niteliksel farklara göre çeşitli şekillerde değişebildiğini bulmasıdır (Grossman, 1995 akt. Wallin, 2007). Güvenli bağlanma gösteren çocukların anneleri, çocuklarına karşı duyarlı, erişebilir, duygusal olarak cevap veren nitelikte ve aynı zamanda çocuğa yeteri kadar bireyleşme imkanı sunabilmektedir (Ainsworth ve ark., 1978). Buna karşı güvensiz bağlanma kategorisindeki kaçınan bağlanmaya sahip çocukların ebeveynleri,

çocuklarına karşı çoğu zaman kaçınan, onların yakınlaşma çabalarını tersleyen olarak ebeveynler olarak gözlenmiştir. Kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip çocukların ebeveynleri ise çocuklarına tutarsız bir bakım sunmakta ve onların keşif davranışlarını genellikle pekiştirmemektedirler (Ainsworth ve ark., 1978).

Bağlanma stilleri ilerleyen yıllarda yetişkin bağlanma örüntülerini de içine alan başka çalışmalarla birlikte dört kategori olarak tanımlanmıştır. Bartholomew ve Horowitz (1991)'in çalışmasında kişinin kendisini ve diğer kişileri nasıl gördüğüne dayalı olarak geliştirilmiş dört kategori geliştirilmiştir: Güvenli, saplantılı, kaçınmacı ve korkulu. Daha yakından bakıldığında bu tasnifin aslında Ainsworth'un ilk tasnifinin detaylandırılmış bir şekli olduğu görülmektedir (Feeney ve ark., 1999).

Main, sonraki yıllarda anneler ve çocukları arasındaki bu örüntülerin yıllar içindeki tutarlılıklarını araştırmış ve ilginç sonuçlara varmıştır. Bunu yaparken hem yabancı durum deneylerini, hem 5-6 yaş civarındaki çocuklarla yapılmış yarı yapılandırılmış mülakatları hem de yetişkinlere bağlanma ile ilgili yapılan yarı yapılandırılmış mülakatları kullanmıştır. Buna göre çocuğun küçük yaşta yabancı durum deneyinde ortaya koyduğu bağlanma stili ile yetişkinlikteki bağlanma örüntüsü arasında ilişki vardır (Main, Kaplan ve Cassidy, 1985). Hatta annenin bağlanma örüntüsünün, henüz doğmamış çocuğunun nasıl bir bağlanma örüntüsüne sahip olacağını %75 düzeyinde tahmin ettiğini bulmuştur (van IJzendoorn, 1995). Ayrıca yetişkinlerle yapılan mülakatlarda kişilere bağlanma ilgili olacak şekilde çocukluk yaşantıları, ebeveynleriyle ilişkileri sormuş ve verdikleri cevapları incelemiştir. Yalnız bu incelemeyi yaparken verilen cevapların içeriğinden ziyade anlatımların uzunluğuna ve tutarlılığına bakmıştır. Sonuçlar bağlanma örüntülerinin oluşturduğu temsillerin, kişilerin duygulanımına, hafıza, biliş ve dikkatlerine de etki ettiğini ortaya koymuştur (Main ve ark.,1985).

Bağlanma örüntülerinin kuşaktan kuşağa nasıl aktarıldığını bulma görevi ise Peter Fonagy ve Steele çiftine kalmıştır (Wallin, 2007). Zihin kuramından hareketle yaptıkları çalışmalarda sadece kendi zihinlerine değil başkalarının zihinlerine de odaklanabilme becerisi olan “zihinselleştirme” becerisinin olması ya da olmamasının, bağlanma örüntülerinin güvenli ya da güvensiz şekilde bakım verenlerden, çocuklara aktarılmasında belirleyici olduğunu bulmuşlardır (Fonagy, Steele ve Steele, 1991). Buna göre ebeveyn/ bakım veren çocuğun zihinsel durumunu okuyarak -mentalize ederek-

ona göre çocuğun yaşadığı duygulanımsal süreci regüle eder ve böylece çocuk görülüp, anlaşılmanın verdiği güvenlik hissini deneyimler (Wallin, 2007).

Sonuç olarak bağlanma araştırmaları biyolojik, genetik araştırmalardan, iletişime oradan kuşaklararası temsillere ve bilişe ardından ise duygulanım dzenlemeye gidecek şekilde evrimleşmiştir (Wallin, 2007).

Bağlanma ile ilgili araştırmalar hala devam etmekte ve konuyla ilgili literatür dinamik bir şekilde gelişmektedir ancak çalışmanın kapsamı dolasıyla daha fazla kuramsal alt yapı vermek yerine bağlanma örüntülerinin etki ve sonuçlarına geçilecektir.

### **2.3.3. Bağlanma Örüntülerinin Etki ve Sonuçları**

Günümüzde bağlanma örüntülerinin önemi fark edildikçe konunun başka diğer konularla bağlantısı farklı yönlerden araştırılmaya başlanmış ve sonuç olarak devisa boyutta bir bağlanma literatürü ortaya çıkmıştır. Bağlanma örüntülerinin aşağıda daha detaylıca tartışılacak olan duygusal ilişkilerdeki ve psikopatolojideki etkisinden, benlik değerine (Sümer ve Güngör, 1999), göç edilen yere uyma (Van Oudenhoven ve Hofstra, 2006) hatta dini inançlara kadar (Johansen, 2009; Hill, Kopp ve Bollinger, 2007) birçok etkisi ve sonuçları vardır. Ancak yine çalışmanın kapsamından dolayı tüm bu etki ve sonuçlara yer verilemeyeceğinden dolayı söz konusu etki ve sonuçlar bağımlılıklarla ilişkisi bağlamında ele alınacaktır.

Bağlanmanın ruh sağlığı ve bağımlılıklar açısından ilk ele alınması gereken yönü muhtemelen kişilerin kendileri ve diğer insanların ruh hallerini anlamalarıyla ilgili olan mentalizasyon ve yanıştma işlevine olan etkisidir. Fonagy ve Target (1997) erken dönemde çocuğun zihinsel hallerinin ebeveynleri tarafından iyi okunduğu zaman kendini güvende hissettiğini ve bu özelliği zamanla kendisinin de içselleştirerek kendinin ve diğerlerinin ruh hallerini doğru şekilde okuyabildiğini belirtmektedir. Yine ocuğun kendini güvende hissediyor olması, duygulanımlarını dzenlemesinde çok temel bir rol oynamaktadır (Sroufe, 1996); ki bu beceri kişinin ruh sağlığının merkezinde yer almaktadır. Kısaca söylemek gerekirse güvenli bağlanan kişiler en başta duyguları fark edebilmekte ve bunları dzenleyebilmektedir.

Güvenli bağlanma aynı zamanda strese karşı bir tampon vazifesi görmekte ve stresle başa ıkımda ve yönetmede yine psikolojik dayanıklılık üzerinde bağlanma örüntülerine göre kişilerarası farklılıklar ortaya çıkmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Kişilerarası ilişkilerde de güvenli bağlanan kişilerin kendilerini ve diğerlerini algılayış tarzı olumlu olduğu için diğer insanlara karşı daha yakın ve işbirliğine açık bir ilişki kurabilirler. Zorlandıklarında diğer insanlardan yardım da isteyebilirler. Güvensiz bağlanma stillerinde ise kişiler tutarsız yahut ihmalkar bir bakım almaları sebebiyle kendini ve/veya diğer insanları olumsuz algırlar. Bundan dolayı yardım isteme, duygusal olarak kendini açma ve karşılıklılık gibi davranışları göstermekte güçlük yaşarlar (Shaver ve Hazan, 1989). Sosyal ilişkilerde de kendilik tasarımlarında yetersizlik duygusu yoğun olduğu ve diğerlerinden reddedilmeyi bekledikleri için daha negativistlerdir (Parkhurst ve Hopmeyer, 1999). Reddedilmeye dönük işleyen bir modele sahip olan kişiler, reddedilmeyi getirecek tarzda diğer insanlara karşı davranabilmekte sonuç olarak da korktukları reddedilme durumu gerçeğe dönüşebilmektedir (Shaver, Collins ve Clark, 1996).

Bu durumu Crittenden (2006), Bağlanmanın Dinamik Olgunlaşma Modeli (A Dynamic-Maturational Model of Attachment) adını verdiği yaklaşımında çocuğun aile içinde kendisine sunulan bağlanma örüntüleri ile çocuğun nörolojik olgunlaşmasının etkileşime girmesi ve bunun sonucunda karşılaştığı tehdit durumlarına karşı aldığı önlemler üzerinden açıklamaktadır. Buna göre aile içinde ilişkiel deneyimlerle öğrenilen bağlanma stratejileri, koruyucu ve savunmacı proseslerden oluşan bir doğru üzerinde yer alır. Çocuk aile içinde güvenlik ve yakınlık gibi ilişkiel ihtiyaçlarına bakım verenler tarafından ne kadar cevap verileceğini deneyimleri sonucunda öğrenir ve nörolojik gelişimine paralel olarak tehdit durumlarında kendini ne kadar güvende hissettiğine tedbirler alır. Kendini güvende hissetmedikçe de aldığı önlemleri giderek arttırır. Bu durum duygulanımların işlenmesinden, bilişlere, hafızaya ve daha bir çok prosese etki eder ve ruh sağlığı problemlerinin oluşumunda önemli etkilere neden olur. Bağlanma stillerinin etkilediği bir başka alan da kişilerin hayatlarındaki sosyal zorluklarla başa çıkma tarzlarıdır. Güvenli bağlanma örüntülerine sahip olan kişiler zorluklarla aktif şekilde başa çıkmaya çalışırken, güvensiz bağlanma stillerinde ise problemle aşırı meşgul olma yahut problemi inkar davranışları görülmektedir (Feeney ve ark., 1999).

Bağlanma örüntülerinin bir başka sonucu da kişinin önceki gelişimsel aşamalardaki bağlanma örüntülerinin sonraki gelişim dönemlerindeki ilişkilerini etkileyebilmesidir (Kerns,1994). Güvensiz bağlanana çocukların duygusal ve davranışsal



problemler geliştirme riskleri daha fazladır (Cicchetti, Toth ve Lynch, 1995). Bu açıdan ergenlik, çocuğun birincil bağlanma figürlerinden ayrışarak akranlarına yaklaştığı bir dönem olduğu için özel bir öneme sahiptir. Bu dönemde anne baba gibi birincil bağlanma figürlerinin yerine ikinciller eklenmektedir. Bu yeni dönemde önceki bağlanma örüntüleri de tekrar önem kazanmaktadır. Şöyle ki halihazırda ebeveynleri ile olumlu bağlanma örüntülerine sahip olan gençlerin, ergenlik dönemindeki ikincil bağlanma figürleri olan arkadaşlarıyla da daha yakın ve daha esnek bir ilişki geliştirebildikleri görülmektedir (Hamarta, 2004).

Bu dönemde ergenin birincil bağlanma figürleri olan ebeveynleriyle olan bağlanma örüntüsünün önemli arz ettiği bir başka konu da gencin, ergenlik döneminin getirdiği zorluklara karşı kendisine yardımcı olabilecek birilerinin olduğunu bilmesidir. Ebeveyniyle önceki bağlanma örüntüleri işlevsel olan genç, zorlandığında arkasında birilerinin olduğunu bilmenin güveniyle daha iyi baş edebilmektedir (Allen ve Land, 1999 akt. Karakuş, 2012). Bu özelliklere sahip olan gençler, sosyal hayatta olumsuz duygularıyla başa çıkmakta da daha yapıcı davranışlar ortaya koyabilmekte ve yaşlıları tarafından esnekliğe sahip, daha az kaygılı, çevrelerine karşı neredeyse hiç düşmanca tavır sergilemeyen, zorlandığında sosyal destek arayabilen ve kendileri de ihtiyaç durumunda sosyal destek veren bireyler olarak tanımlanmaktadır (Karakuş, 2012). Güvensiz bağlanma örüntüleri ise bunların tam tersi etkiler yapabilmektedir. Çeşitli yazarlar, ergen ve yetişkin yalnızlığının temelinde kişinin bağlanma stillerinin olabileceğini iddia etmişlerdir (Cassidy ve Berlin, 1999). Güvensiz bağlanma stiline sahip ergenler güvenli bağlanan ergenler gibi yakın ve esnek bir ilişki kuramamaktadırlar. Bu dönemde yaşanan reddedilme deneyimi ise ergenlerin ruh sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Ergenler eğer bu dönemde yaşlılarıyla iyi ilişkiler kuramazlarsa bu durumda artan otonomi ihtiyacı yüzünden ebeveynlerinden gelen desteğe çok açık olmadıkları için yaşadıkları ilişkisel boşluğu ne aile içinden ne de yaşlılarından dolduramazlar ve yalnız kalırlar (Laible, 2007). Yalnızlık ise ergenler üzerinde aralarında depreyon, anksiyete vb. bulunduğu birçok ruh sağlığı problemine yol açmaktadır (Fontaine ve ark., 2009). Yalnızlık ve bağlanmayla ilgili ülkemizde yapılan araştırmalara bakıldığında benzer şekilde ergenlerde yalnızlık ile güvenli bağlanma arasında negatif; güvensiz bağlanma stilleri ile yalnızlık arasında ise pozitif yönde ilişki bulunduğu görülebilir (Erözkan, 2004; Haliloğlu, 2008; Karakuş, 2012).

Sosyal ilişkilerinde sorun yaşamamanın dışında güvenli olmayan bağlanma stillerine sahip kişilerin ruh sağlığı sorunlarına yatkınlık gösterdikleri belirtilmiştir (Sümer ve ark., 2009). Mikulincer and Shaver (2007) hem klinik hem de klinik olmayan örneklerle yaptıkları yüzlerce kesitsel ve boylamsal araştırmayı gözden geçirmişler ve güvensiz bağlanmanın ruh sağlığına karşı genel kırılabilirlik yaratan bir durum olarak hafif düzeyde strese, ağır kişilik bozukluklarına hatta şizofreniye bir çok ruh sağlığı zorluğunda ortak olduğunu ifade etmişlerdir.

Spesifik olarak bir çok çalışma, güvensiz bağlanmanın Kişilik Bozuklukları (Crawford ve ark., 2007), Anksiyete (Bosmans, Guy, Caroline Braet ve Leen Van Vlierberghe, 2010), Depresyon (Cantazaro ve Wei, 2010), Travma Sonrası Stres Bozukluğu (Ein-Dor, Doron, Solomon, Mikulincer, ve Shaver, 2010), Obsesif Kompulsif Bozukluk (Doron, Moulding, Kyrios, Nedeljkovic ve Mikulincer, 2009), İntihar Eğilimi (Gormley ve McNiel, 2010), Yeme Bozuklukları (Illing ve ark., 2010) gibi çeşitli ruh sağlığı zorluklarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Ancak bu problemlerle güvensiz bağlanma arasında nedensel bir bağ kurmak yine de komplike bir durumdur zira ruh sağlığı problemleri de güvensiz bağlanma örüntülerini arttırmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2012).

#### **2.3.4. Bağlanma ve Bağımlılıklar**

Bağımlılıklar söz konusu olduğunda bağlanma örüntülerinin özel bir yeri vardır ve günümüzde bu iki konu arasındaki ilişki giderek daha fazla araştırılmaktadır. Bağımlılıklarla ilgili ilk çalışmalardan biri güvensiz bağlanma ile alkol kullanımının arasındaki ilişkiyi ortaya koyan Brennan and Shaver'in (1995) çalışmasıdır. Sonradan yapılan birçok araştırma güvensiz bağlanma ile madde kullanma, duygusal stres ve ilişkisel problemler arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir (Davidson ve Ireland, 2009; Higgins, 2008; Thorberg ve Lyvers 2006).

Yine Kassel ve arkadaşları (2007) madde kullanımı ve güvensiz bağlanma arasında kişinin kendisiyle ilgili disfonksiyonel tutumlarının ve düşük benlik saygısının ara bir değişken olarak etki yaptığını ortaya koymuşlardır. Çalışmalarının sonucunda madde kullanımının negatif duygulanımın düşürülmesi olarak ele alındığında kaygılı bağlanmanın hem alkol hem de sigara kullanımına doğrudan ve bağımsız bir etki yaptığı görülmüştür. Bu haliyle güvenli olmayan yetişkin bağlanma stilleri madde kötüye kullanımında ciddi bir risk ifade etmektedir. Kassel ve arkadaşları (2007) bu

sonuçlardan, güvensiz bağlanmanın, olumsuz duygulanım düzenleme üzerinde madde kullanımına zemin hazırladığı sonucuna varmıştır.

Thorberg ve Lyvers (2006) da bağımlılık tedavi programındaki kişilerle, bağımlı olmayan kontrol grubunu karşılaştırdıkları çalışmalarında, bağımlıların kontrol grubuna göre yüksek düzeyde güvensiz bağlanma örüntülerine, yakın olma korkusuna ve düşük seviyede kendilik farklılaşmasına (differentiation of self) rastlamışlardır. Güvensiz bağlanma, yakın olma korkusunun yüksek olması ve düşük düzeyde kendilik farklılaşması, bağımlılık tedavi programlarına başvuranları karakterize ediyor ve bağımlılıkla ilgili bir yatkınlığı yansıtıyor olarak görülmüştür.

Borhani (2013) de madde kötüye kullanımı ile güvensiz bağlanma arasında ilişki bulmuştur. Araştırmasının sonuçlarına göre kişilerin romantik ilişkilerindeki güvensiz bağlanma düzeyi ile madde kötüye kullanma yatkınlığı arasında pozitif bir korelasyon olduğunu ortaya koymuştur. Sonuçlar, literatüre uygun olarak güvensiz bağlanmanın duygu düzenleme, yakınlıkla ilgili zorlanma ile kişisel ve kişilerarası işlevsellikle zorlukla ilişkili görülmüştür.

Bağlanma ve bağımlılıklar arasındaki ilişki sadece madde ve alkol bağımlılıkları ile de sınırlı değildir. Eylemsel bağımlılıklar da bağlanma stilleriyle ilişkili görülmektedir. Cinsel bağımlılıklar bunlardan en manidar olanlarından biridir. Cinsel bağımlılık terimini bulan kişi olarak bilinen Carnes (1983,1991 akt. Crossan, 2014), bu bağımlılığın temelinde birincil bakım verenlerle bağlanmanın sağlıklı şekilde kurulmamış olmasının bulunduğunu ileri sürmüştür, benzer şekilde Schwart ve Southern (1999) da bu bağımlılığın erken dönem bağlanma zorluklarıyla başladığını, devam eden zorlayıcı deneyimlerin sonucunda duygulanımların regüle edilememesini ve kendilik gelişimiyle cinsiyete özgü davranışların zedelenmesinin birlikte rol aldığı bir durum olarak açıklamaktadırlar.

Güvenli bağlanan kişilerin güvensiz bağlananlara göre cinsel bağımlılık geliştirme ihtimalinin daha düşük olması beklenmektedir çünkü güvenli bağlanan kişiler cinselliklerini, güvenli bağlanmayan kişilere göre daha fazla düzenleyip, sınırlayabilmektedirler (Adams, 2011; Zapf, Greiner ve Carroll, 2008). Ayrıca duygusal yakınlık olmadan cinsellik aramak kaygılı ve kaçınan bağlanmayla daha fazla karakterize edilmiştir (Gentzler ve Kerns, 2004). Yine güvensiz bağlanan kişilerin, güvenli bağlanan kişilere göre daha fazla cinsel partneri arzuladıkları ve cinsel

bağımlılıklara daha yatkın oldukları görülmektedir (Katehakis, 2009; Miller ve Fishkin, 1997; Stephen ve Bachman, 1999).

Söz konusu durumu araştıran Zapf ve diğerleri (2008), erkeklerde cinsel bağımlılıkla güvensiz bağlanma arasında ilişki saptanmışlar ve önerdikleri tedavi yaklaşımında bağımlılık kadar kişilerin yakın ilişkilerinde deneyimledikleri güvensizlikle de çalışılması gerekliliğini vurgulamışlardır. Weinstein, Katz, Eberhardt, Cohen ve Lejoyeux'nun (2015) cinsel bağımlılıklar üzerine yaptığı araştırma da benzer şekilde kaygılı ve kaçınan bağlanma stili ile cinsel zorlanma arasında ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmacılar bu sonuçları yorumlarken, cinsel zorlanmanın yetişkin hayatında güvenli bağlanma geliştirememekle ilişki olarak görmüşler, bunu da bağlanma teorisini doğrular nitelikte yakınlık kurmada zorluklarla ilişkilendirmişlerdir. Araştırmacılara göre cinsel bağımlılar yakın ilişki kuramadıklarından bu boşluğu, ulaşılamaz ve gerçek olmayan suretlerin fantezisiyle telafi etmeye çalışmaktadırlar ki bu durumdan en çok muzdarip olup, risk taşıyan grup ayrılıktan ve terk edilmekten çok korktuğu için duygusal yakınlık içermeyen ilişkiler peşinde koşan güvensiz bağlanma stilini sahip olan kişilerdir (Zapf ve ark., 2008).

Bir başka eylemsel bağımlılık olan kumar bağımlılığında da bağlanma stillerinin ilişkisine bakılmıştır. Aleksitimik kumar bağımlıları arasında yapılan bir araştırmada kişilerin %70'inin güvensiz bağlanmaya sahip olduğu görülmüştür. Araştırmacılar kumar bağımlılığının duygusal ve ilişkisel disregülasyon ile karakteri olduğu sonucunu çıkarmışlar ve kumar oynama davranışını içsel duygusal durumların, dışsal olarak regüle edilmesine hizmet edebileceğini ifade etmişlerdir (Di Trani, Renzi, Vari, Zavattini ve Solano, 2017). Türkiye'de Elmas, Cesur ve Oral (2017)'in yine aynı konuda yaptığı araştırmada da aleksitimi ve kumar oynama bağımlılığında duygu regülasyonu bir ara değişken olarak bulunmuştur.

Günümüzde giderek daha fazla karşılaşılan problematik internet kullanımı ve teknoloji bağımlılığıyla bağlanma konusuyla ilişkisi de yine önem arz etmektedir. Uzak doğuda büyük örneklerle yapılmış iki çalışmada da internet bağımlılığı ile güvensiz bağlanma arasında ilişki bulunmuştur (Lei ve Wu, 2007; Lin, Ko ve Wu, 2011; Shin, Kim, Jang, 2011). Bu araştırmalarda ya internetin kendisi bir bağlanma figürüne dönüşmekte yahut internet yeni bağlanma figürlerinin arandığı bir yer olmaktadır.

İnternet bağımlılığın, bağlanma ile ilişkisini ortaya koyan bir başka araştırmada çok kullanıcıli oyunlarla ilişkili problemlerli internet kullanımı ile bağlanma ile ilgili zorluk yaşama arasında ilişki bulunmuştur. Araştırmacılar sonuçları yorumlarken çok kullanıcıli oyunlar üzerinden internet bağımlısı olan kişilerin geçmişte bağlanma ile ilgili yaşadıkları travmaları hatırlamamak için kendilerini bu oyunlarla meşgul ederek dissosiyatif bir moda geçtiklerini (Schimmenti ve ark., 2012) ifade etmişlerdir. Geçerlenlikte problemlerli internet kullanımı üzerine yapılan bir başka araştırmada da yine literatüre uygun olarak problematik internet kullanımının gelişiminde güvensiz bağlanmanın etkisinin olduğu bulunmuştur (Schimmenti ve ark., 2014).

Ülkemizde de internet bağımlılığı üzerine yakın zamanda yapılan bir araştırmaya göre internet bağımlılığında güvensiz bağlanmanın ilişkili olduğu görülmektedir. Diğer ilişkili bulunan faktörler ise duygusal dengesizlik, yalnızlık ve düşük yaşam doyumu olarak betimlenmiştir (Morsünbül, 2014)

Bütün bu ampirik veriyi anlamlandıracak en güçlü teorik açıklamalardan biri bağımlılıklar üzerine çok sayıda araştırma yapmış Khantzian tarafından yapılmıştır. Khantzian de (1997) bağımlılara bakışta baskın olan “bu insanlar keyif için bu maddelere bağımlı oluyorlar” yaklaşımı yerine bu insanlar “acıdan uzaklaşmak için kendi kendilerine tedavi uyguluyorlar” (self-medication hypothesis) tezini ortaya koymuş daha sonraki araştırmalarının sonucunda da bu tezini bağımlılığı erken yaşta bağlanma sorunları ve travmalara bağlayarak bir kendilik düzenlemesi (self regulation) problemi olarak tanımlamıştır (Khantzian, 2014). Ona göre insanlar güvenli bağlanma sayesinde bakım verenlerinden öğrendikleri sakinleşme becerileri ile hem kendileriyle ve hem de diğer insanlarla olan ilişkilerinde güvenli ve rahat olabildiklerini ve ortaya çıkan duygulanımları regüle edebildiklerini ama erken dönemdeki bağlanmaları zedelenmiş, travmatik yahut ihmalkar olduğunda ise insanların ilişkisel olarak içe çekildiklerini, izole hissettiklerini ve cansız maddelere veya davranışlara bağlanarak duygusal regülasyonlarını bu bağımlılık verici maddeler ve davranışlar aracılığıyla geçici de olsa yapabildiklerini ifade etmektedir (Khantzian, 2014). Bağımlılık geliştiren insanları, duygulanımları ya hissizlik ya da duygular altında ezilmiş, benlikleri ve benlik değerleri istikarsız ve kırılğan, güvenli bağlanma ve ilişkilerde rahat olabilme kapasiteleri belli belirsiz ve kendilerini koruma, bakma becerileri az gelişmiş olarak betimlemektedir. Kısacası bağımlılık geliştiren insanlar kendi duygularını, kendileriyle

ve diğerkleriyle olan ilişkilerini, kendilerine bakmayı tam olarak regüle edememektedirler (Khantzian, 2014). Baumeister (2003) da kişinin kendini regüle edebilme becerisinin önemini vurgular ve kişinin kendini sakinleştirme becerilerini içselleştirememesini bağımlı davranışların bir öncülü olarak görür.

Khantzian'nın yanısıra bağımlılığı bir bağlanma problemi olarak tanımlayan başka isimler daha vardır. Walant (1995), bağlanma ile ilgili meseleleri bağımlılığın temeline koyar ve ebeveynlerin otonomi ve bireyleşme gibi kültürel normlar yüzünden çocukların yakınlık ve bağımlılık ihtiyaçlarına, çocuğun bağlanma ihtiyacına empatik olarak cevap vermekte nasıl başarısız olduklarının altını çizer. Flores de (2004) benzer şekilde sağlam bağlanma örüntülerinin kişilerin iyilik hallerini temin ettiğini, bu olmazsa kişilerin alkolizm ve diğerk bağımlılıklara düşeceklerini ifade etmektedir ve ona göre madde kullanımıyla bireysel ve grup terapisiyle çalışırken bağlanma karşıtı ve kişisel ilişkilerden uzak durma eğilimlerinin mutlaka çalışılması gerektiğini belirtmektedir. Reading de (2002) bağımlılığı ilişkisel bir bağlama oturtturarak bağımlılıkta, “bağımlılık bağlarının” (addictional bonds), “duygulanımsal bağların” (affectional bonds) yerine geçtiğini belirtmektedir. Uzun süredir bağımlılıkla çalışan bir klinisyen olan Jason Wright (2014) insanların ancak bağımlılığın getirdiği dışsal acılar içte yaşadıkları acının önüne geçtiğinde bağımlılıklarını bıraktıklarını diğerk türlü içteki acıyı bastırdığı, rahatlattığı müddetçe dışardaki sonuçlara rağmen devam ettiklerini ifade etmiştir.

Bu durumda bağımlılığın bir tür güvenli üs arayışı mı olduğu sorusu akla gelmektedir. İlk bakışta bağımlılık, güvenli üssün sağladığı sakinleşmeyi ve güveni sağlıyor gibi dursa da gelmesi gereken hayatı keşif deneyimini sunmadığı ortadadır. Dahası bağımlılığın sonucunda gelen kınanma, çatışma ve değersizlik hisleri utancın daha da içselleştirilip, bağımlılığın kötüleşmesine neden olmaktadır (Gill, 2014). Dallos ve Vetere de (2009) sistemik aile terapisi ile bağlanmayı bütünleştirdikleri çalışmalarında alkol bağımlılığında insanların, başka insanlardan çok alkole güvendiklerini ve kendilerine bakma konusunda yine alkölü diğerk insanlara tercih ettiklerini ortaya koymuşlardır.

Bütün bu kuramsal ve ampirik veri bir araya getirildiğinde bağlanmanın, hem dolaysız hem de başka zihinsel ve ilişkisel beceriler üzerinden dolaylı şekilde bağımlılıklarla yoğun bir ilişkisinin olduğu anlaşılmaktadır.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

#### 3.3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada tarama ve korelasyonel desenler kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu çerçevede özgül internet bağımlılıklarından online cinsellik ve kumar bağımlılığı, yaygınlıkları yanı sıra, mizaç özellikleri ve bağlanma stilleri açısından ele alınmıştır.

“Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örnekleme üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir” (Karasar, 2005: 85).

Hem bireysel hem de sosyal ilişkiler içerisinde insan davranışlarının anlaşılması ve yorumlanması oldukça karmaşık bir süreçtir. Bu süreci kolaylaştırmanın bir yolu daha basit bir düzeyde bu ilişkileri belirleyerek anlamaya çalışmak olabilir. Korelasyonel araştırmalar işte bu ilişkilerin incelenmesini mümkün kılmaktadır (Cohen ve Manion, 1997; Akt. Büyüköztürk ve ark., 2008).

#### 3.3.2. Evren ve Örneklem

##### 3.3.2.1. Evren

İstanbul’da örgün eğitim içerisinde devlete ait örgün orta öğretim kurumlarında öğrenim gören öğrenciler bu çalışmanın evrenini oluşturmaktadır.

##### 3.3.2.2. Örneklem

Lise öğrencilerinde görülen özgül internet bağımlılığının mizaç özellikleri ve bağlanma stilleri açısından incelenmesini amaçlayan bu araştırmada uygun örneklem tekniği ile devlete ait liselerde öğrenim gören 790 lise öğrencisine ulaşılmıştır. Bununla

birlikte verilerin düzenlenmesi aşamasında hatalı ve tekrarlayan verilerin yanı sıra dağılımı bozan uç değerler veri setinden çıkarılmış, kalan 716 öğrencinin verileri üzerinden analizler yapılmıştır. Bu öğrencilerin 325 tanesi (%45.4) erkek, 353 tanesi (49.4) kadındır. 38 öğrenci (%5.3) soru formunu doldururken cinsiyetini belirtmemiştir.

Katılımcıların yaşları 14 ile 20 arasında değişmekte olup yaş ortalaması  $16.41 \pm 1.01$ 'dir

### **3.3.3. Veri Toplama Araçları**

Bu araştırmada, katılımcıların mizaç ve karakter özelliklerini ölçmek için “Mizaç ve Karakter Envanteri”; Bağlanma stillerinin ölçümü için “İlişki Ölçekleri Anketi”; Çevrim içi kumar, cinsellik ve özgül internet bağımlılığını ölçmek için ise “Özgül İnternet, Çevrim İçi Kumar ve Çevrim İçi Cinsellik Bağımlılığı Ölçeği” ve demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

#### **3.3.3.1. Demografik Bilgi Formu**

Araştırmada örneklem grubuna, diğer ölçme aracıyla birlikte öğrencilerin demografik (Cinsiyet, Doğum Yılı, Anne Eğitim Düzeyi, Baba Eğitim Düzeyi) özelliklerini belirlemek için, araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

#### **1.3.3.2. Mizaç ve Karakter Envanteri (TCI)**

Mizaç ve Karakter Envanteri (TCI) çokça çalışmada madde kullananların ve bağımlıların kişilik özellikleri ve mizaçlarını anlamak için kullanılmıştır (Hosak, 2004). Özellikle madde kullanımı ve bağımlılık konularında mizaç ve kişiliği anlamak müdahale ve önleyici çalışmalar için önemli bir yere sahiptir (Schinka ve ark., 1994). TCI, bireyler arasındaki farklılıkları yedi temel mizaç ve karakter boyutla değerlendirir. Bu boyutlar Cloninger'in biopsikososyal kişilik modelinden adapte edilmiştir (Cloninger, Przybeck, Svrakic ve Wetzel, 1994). Cloninger öncelikle dört biyogenetik boyuta odaklanmış daha sonrasında bu boyutlara üç karakter boyutu daha ekleyerek modeli genişletmiştir. Dört biyogenetik boyut; yenilik arayışı (NS), zarardan kaçınma (HA), ödül bağımlılığı (RD) ve sebat etme (P); karakter boyutu ise, kendini yönetme (SD), iş birliği yapma (C) ve kendini aşma (ST) boyutlarıdır. TCI toplam 240 sorudan oluşur. Sorular “Doğru” ya da “Yanlış” olarak bireyin kendini değerlendireceği şekilde hazırlanmıştır. Zaman sınırlaması olmayan ölçek yaklaşık olarak 30 dakikada doldurulmaktadır. Ölçekteki bazı maddeler, güvenilirliğinin test edilmesi için



hazırlanmıştır ve bu sorular puanlamaya katılmamaktadır (69, 75, 101, 111, 118, 134, 140, 170, 176, 190, 213, 230, 239, 240. maddeler). Ölçek dünyada 12'den fazla dile çevrilmiş ve geçerlik güvenirlik çalışması gerçekleştirilmiştir. Çalışmaların çoğu hem normal ve sağlıklı popülasyonda, hem de psikiyatri hastalarıyla klinik popülasyon ile yapılmıştır. Türkçe'ye 2001 yılında Samet Köse ve Kemal Sayar tarafından kazandırılmış, 2004 yılında ise geçerlik ve güvenirlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir (Köse ve ark., 2004). Bu çalışma mizaç üzerine yapıldığı için karakter boyutundaki maddeler ayıklanmış ve sadece mizaç boyutundaki maddelerden oluşan bir form kullanılmıştır. Yapılan çalışmada Cronbach alfa değerleri mizaç boyutları için 0.60 ve 0.85 aralığında, karakter boyutları için 0.82 ve 0.83 arasında bulunmuştur (Arkar ve ark. 2005; Karakaş ve Arkar, 2012; Taycan ve Kuruoğlu, 2014).

#### **1.3.3.3. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)**

Bağlanma stillerinin ölçümü için Griffin ve Bartholomew'in (1994) geliştirdiği İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) kullanılmıştır. Ölçek Sümer ve Güngör (1999) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. 7'li likert tipi olan ölçekte 1 "bana hiç uygun değil" 7 "bana tamamen uygun" olarak değerlendirilir. Güvenli, kaçınmacı, kaygılı ve korkulu bağlanma tiplerini belirleyen 17 maddeden oluşur. Güvenli ve kaçınmacı bağlanmayı beşer madde ölçerken, kaygılı ve korkulu bağlanma stillerini dörder madde ölçmektedir. Orijinal ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık değerleri 0.41-0.70 aralığında bulunmuştur. Türkçe uyarlama çalışmalarında Sümer ve Güngör (1999) Cronbach alfa değerlerini 0.27-0.61, test tekrar test güvenirliğini ise 0,54-0,78 aralığında bulmuştur. Düşük Cronbach alfa değerine rağmen, test tekrar test değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olması sebebiyle ölçek güvenilir bulunmuştur.

#### **1.3.3.4. Özgül İnternet, Çevrim İçi Kumar ve Çevrim İçi Cinsellik Bağımlılığı Ölçeği (ÖİKCÖ)**

Dinç ve Otrar tarafından 2015 yılında geliştirilen ölçek çevrim içi kumar, cinsellik ve özgül internet bağımlılığını ölçmek için kullanılmıştır. 5'li likert tipi olan ölçekte 1 "Bana hiç uygun değil", 5 "Bana çok uygun" ifadelerine karşılık gelmektedir. Toplam 32 maddeden çevrim içi cinsellik bağımlılığını ölçen 12, çevrim içi kumarı bağımlılığını ölçen 11, özgül internet bağımlılığını ölçen 7 madde bulunmaktadır. Çevrim içi cinsel bağımlılık için "Cinsel içerikli web sitelerinde planladığımdan daha uzun zaman geçiriyorum" ve "Cinsel içerikli web sitelerine girmek gerçek hayattaki

sıkıntılarımı unutturur” örnek maddelerdir. Çevrim içi kumar bağımlılığını ölçen maddelerden “Kumar/bahis web sitelerine harcadığım zaman yüzünden yakın çevremi ihmal ederim” ve “Kumar/bahis web sitelerinde daha çok zaman geçirmek için daha az uyurum” örnek verilebilir. Son olarak özgül internet bağımlılığını ölçen bazı maddeler şöyledir; “İnternette hangi web sitelerine girdiğimin başkaları tarafından bilinmesi beni utandırır”, “Çevremdekilerin yanlış olarak nitelendirdikleri web sitelerine girerim”. Cronbach alfa güvenilirlik değerleri cinsellik faktörü için 0.98, kumar faktörü için 0.98 ve özgül internet için 0.93 olarak bulunmuştur. Ölçeğin toplam güvenilirlik değeri ise 0.98 olarak hesaplanmıştır.

#### **3.3.4. Verilerin Toplanması**

Veriler 2015-2016 Eğitim-Öğretim yılı içerisinde Aralık- Mart ayları arasında İstanbul ilinde devlet liselerinde lise öğrencileri tarafından ders saatleri içerisinde rehber öğretmenler nezaretinde bir ders saati süresi içerisinde doldurulmuştur.

#### **1.3.4. Verilerin Çözümlemesi**

Lise öğrencilerinin doldurduğu ölçekler kontrol edilerek eksik ve yanlış doldurulanlar değerlendirme dışı bırakılmıştır. Veriler bilgisayar ortamına aktarılarak SPSS 17 paket programıyla çözümlenmiştir. Çözümlemede parametrik testlerin sayılması olan normallik, çoklu bağlantılılık, varyansların homojenliği gibi hususlar incelendikten sonra araştırmanın amacına göre oluşturulan alt problemlere dayalı olarak betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve adimsal regresyon analizi gibi istatistiksel teknikler kullanılmıştır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

#### 4.1. Betimsel ve Yordamsal Analizler

Bu bölümde internet bağımlılık alanlarının; katılımcıların demografik bilgileri, ebeveyn eğitim düzeyleri, internete bağlanma zamanları ve internet kullanım yılı ve günlük kullanım süresi değişkenlerine göre betimsel ve yordamsal analizler yapılmıştır.

Genel tarama çalışması bağlamında bakıldığında öğrencilerin (n=716) genel internet bağımlılığı puan ortalaması  $2.01 \pm 1.01$ , online cinsellik bağımlılığı puan ortalaması  $1.73 \pm 1.02$  ve online kumar bağımlılığı puan ortalaması ise  $1.57 \pm 0.94$  olarak bulunmuştur. Kullanılan ölçeklerin norm çalışması yapılmadığı için bu ortalamalara bakarak bağımlılığın boyutu hakkında kesin birşey söylemek mümkün değildir. Bununla birlikte pekçok tarama çalışmasında kullanılan ve standart sapmanın bir kesme noktası olarak kullanıldığı uygulamalar da söz konusudur. Bu bağlamda +2 standart sapma ve üstü aşırı kullanım için bir kesme noktası olarak kabul edilmiş ve bu bağlamda evren hakkında bir kestirim yapılmaya çalışılmıştır.

Genel internet bağımlılığı için +2 standart sapma puanı 4.03 olup bu ve üstü puana sahip öğrenci sayısı 27'dir. Bu da örnekleme %3.8'lik bir gruba denk düşmektedir. Online cinsellik bağımlılığı için +2 standart sapma puanı 3.77 olup bu ve üstü puana sahip öğrenci sayısı 53'tür. Bu da örnekleme %7.4'lük bir gruba denk düşmektedir. Online kumar bağımlılığı için +2 standart sapma puanı 3.45 olup bu ve üstü puana sahip öğrenci sayısı 77'dir. Bu da örnekleme %10.8'lik bir gruba denk düşmektedir.

#### 4.1.1. İnternet Bağımlılık Alanlarının İlişkisi

Tablo 2: *İnternet Bağımlılık Alanları Arasındaki Korelasyon*

|                | Cinsellik | Kumar  | Genel İnternet |
|----------------|-----------|--------|----------------|
| Cinsellik      | 1         | .713** | .591**         |
| Kumar          | .713**    | 1      | .546**         |
| Genel İnternet | .591**    | .546** | 1              |

\*\* . Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 2’den görüldüğü üzere online cinsellik, online kumar ve genel internet bağımlılığı puanları arasında orta ve yüksek düzeyde pozitif ve anlamlı korelasyonlar vardır.

#### 4.1.2. İnternet Bağımlılık Alanlarının Cinsiyete Göre Farkının İncelenmesi

Tablo 3: *Cinsiyete Göre Online Cinsellik Bağımlılığı Puanları için Yapılan Bağımsız Örneklem t-Testi*

| Cinsiyet | N   | AO   | S    | t     | sd  | p    | $\eta^2$ |
|----------|-----|------|------|-------|-----|------|----------|
| Kadın    | 353 | 1.28 | .60  | 12.50 | 676 | .001 | .110     |
| Erkek    | 325 | 2.17 | 1.17 |       |     |      |          |

Tablo 3’den görüldüğü üzere erkekler (X=2.17, S=1.17), kadınlara (X=1.28, S=.60) göre anlamlı derecede daha yüksek online cinsellik bağımlılığı puanlarına sahiptir [t(676)=12.50, p=.001,  $\eta^2$ =.110]. Bununla birlikte cinsiyet online cinsellik bağımlılığı puanları üzerinde orta düzeyde bir etkiye sahiptir.

Tablo 4: *Cinsiyete Göre Online Kumar Bağımlılığı Puanları için Yapılan Bağımsız Örneklem t-Testi*

| Cinsiyet | N   | AO   | S    | t    | sd  | p    | $\eta^2$ |
|----------|-----|------|------|------|-----|------|----------|
| Kadın    | 353 | 1.28 | .67  | 7.87 | 676 | .001 | .053     |
| Erkek    | 325 | 1.83 | 1.09 |      |     |      |          |

Tablo 4’ten görüldüğü üzere erkekler (X=1.83, S=1.09), kadınlara (X=1.28, S=.67) göre anlamlı derecede daha yüksek online kumar bağımlılığı puanlarına sahiptir [t(676)=7.87, p=.001,  $\eta^2$ =.053]. Bununla birlikte cinsiyet online kumar bağımlılığı puanları üzerinde düşük bir etkiye sahiptir.

Tablo 5: *Cinsiyete Göre Genel İnternet Bağımlılığı Puanları için Yapılan Bağımsız Örneklem t-Testi*

| Cinsiyet | <i>N</i> | <i>AO</i> | <i>S</i> | <i>t</i> | <i>sd</i> | <i>p</i> | $\eta^2$ |
|----------|----------|-----------|----------|----------|-----------|----------|----------|
| Kadın    | 353      | 1.69      | .85      | 8.70     | 676       | .001     | .052     |
| Erkek    | 325      | 2.34      | 1.09     |          |           |          |          |

Tablo 5'ten görüldüğü üzere erkekler ( $X=2.34$ ,  $S=1.09$ ), kadınlara ( $X=1.69$ ,  $S=.85$ ) göre anlamlı derecede daha yüksek genel internet bağımlılığı puanlarına sahiptir [ $t(676)=8.70$ ,  $p=.001$ ,  $\eta^2=.052$ ]. Bununla birlikte cinsiyet genel internet bağımlılığı puanları üzerinde düşük bir etkiye sahiptir.

#### 4.1.3. İnternet Bağımlılık Alanlarının Yaş Gruplarına Göre Farkının İncelenmesi

Tablo 6: *Yaş Gruplarına Göre Online Cinsellik Bağımlılığı Puanları için Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri*

| Yaş Grupları | <i>N</i> | <i>AO</i> | <i>S</i> | <i>SH</i> |
|--------------|----------|-----------|----------|-----------|
| 14-15 yaş    | 160      | 1.5411    | .84804   | .06704    |
| 16-17 yaş    | 425      | 1.7678    | 1.07980  | .05238    |
| 18-20 yaş    | 81       | 1.7500    | .98751   | .10972    |
| Toplam       | 666      | 1.7112    | 1.02072  | .03955    |

Tablo 7: *Yaş Gruplarına Göre Online Cinsellik Bağımlılığı Puanları için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi*

|               | <i>KT</i> | <i>Sd</i> | <i>KO</i> | <i>F</i> | <i>P</i> | $\eta^2$ |
|---------------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|
| Gruplar arası | 6.112     | 2         | 3.056     | 2.951    | .053     | .009     |
| Gruplar içi   | 686.733   | 663       | 1.036     |          |          |          |
| Toplam        | 692.845   | 665       |           |          |          |          |

Tablo 7'dan da görüldüğü üzere yaş gruplarına göre online cinsel bağımlılık puanları arasında anlamlı bir fark yoktur [ $F(2, 663)=2.951$ ,  $p=.053$ ].

Tablo 8: Yaş Gruplarına Göre Online Kumar Bağımlılığı Puanları için Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri

| Yaş Grupları | <i>N</i> | <i>AO</i> | <i>S</i> | <i>SH</i> |
|--------------|----------|-----------|----------|-----------|
| 14-15 yaş    | 160      | 1.4409    | .80787   | .06387    |
| 16-17 yaş    | 425      | 1.5673    | .96057   | .04659    |
| 18-20 yaş    | 81       | 1.6880    | 1.05028  | .11670    |
| Toplam       | 666      | 1.5516    | .93937   | .03640    |

Tablo 9: Yaş Gruplarına Göre Online Kumar Bağımlılığı Puanları için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi

|               | <i>KT</i> | <i>sd</i> | <i>KO</i> | <i>F</i> | <i>P</i> | $\eta^2$ |
|---------------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|
| Gruplar arası | 3.572     | 2         | 1.786     |          |          |          |
| Gruplar içi   | 583.238   | 663       | .880      | 2.030    | .132     | .006     |
| Toplam        | 586.810   | 665       |           |          |          |          |

Tablo 9’den de görüldüğü üzere yaş gruplarına göre online kumar bağımlılık puanları arasında anlamlı bir fark yoktur [ $F(2, 663)=2.030, p=.132$ ].

Tablo 10: Yaş Gruplarına Göre Genel İnternet Bağımlılığı Puanları için Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri

| Yaş Grupları | <i>N</i> | <i>AO</i> | <i>S</i> | <i>SH</i> |
|--------------|----------|-----------|----------|-----------|
| 14-15 yaş    | 160      | 1.9009    | .97735   | .07727    |
| 16-17 yaş    | 425      | 2.0518    | 1.03510  | .05021    |
| 18-20 yaş    | 81       | 1.9894    | 1.01010  | .11223    |
| Toplam       | 666      | 2.0079    | 1.01897  | .03948    |

Tablo 11: Yaş Gruplarına Göre Genel İnternet Bağımlılığı Puanları için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi

|               | <i>KT</i> | <i>sd</i> | <i>KO</i> | <i>F</i> | <i>P</i> | $\eta^2$ |
|---------------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|
| Gruplar arası | 2.677     | 2         | 1.339     |          |          |          |
| Gruplar içi   | 687.791   | 663       | 1.037     | 1.290    | .276     | .004     |
| Toplam        | 690.468   | 665       |           |          |          |          |

Tablo 11'dan da görüldüğü üzere yaş gruplarına göre genel internet bağımlılık puanları arasında anlamlı bir fark yoktur [F(2, 663)=1.290, p=.276].

#### 4.1.4. İnternet Bağımlılık Alanlarının Sınıf Düzeylerine Göre Farkının İncelenmesi

Tablo 12: Sınıf Düzeylerine Göre Online Cinsellik Bağımlılığı Puanları için Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri

| Yaş Grupları | <i>N</i> | <i>AO</i> | <i>S</i> | <i>SH</i> |
|--------------|----------|-----------|----------|-----------|
| 9. Sınıf     | 200      | 1.5917    | .90558   | .06403    |
| 10. Sınıf    | 210      | 1.8413    | 1.10755  | .07643    |
| 11. Sınıf    | 257      | 1.7075    | 1.04183  | .06499    |
| 12. Sınıf    | 4        | 1.6042    | .76187   | .38093    |
| Toplam       | 671      | 1.7142    | 1.02624  | .03962    |

Tablo 13: Sınıf Düzeylerine Göre Online Cinsellik Bağımlılığı Puanları için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi

|               | <i>KT</i> | <i>sd</i> | <i>KO</i> | <i>F</i> | <i>P</i> | $\eta^2$ |
|---------------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|
| Gruplar arası | 6.454     | 3         | 2.151     |          |          |          |
| Gruplar içi   | 699.174   | 667       | 1.048     | 2.052    | .105     | .009     |
| Toplam        | 705.628   | 670       |           |          |          |          |

Tablo 13'den de görüldüğü üzere sınıf düzeylerine göre online cinsel bağımlılık puanları arasında anlamlı bir fark yoktur [F(3, 667)=2.052, p=.105].

Tablo 14: *Sınıf Düzeylerine Göre Online Kumar Bağımlılığı Puanları için Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri*

| Yaş Grupları | <i>N</i> | <i>AO</i> | <i>S</i> | <i>SH</i> |
|--------------|----------|-----------|----------|-----------|
| 9. Sınıf     | 200      | 1.5109    | .87333   | .06175    |
| 10. Sınıf    | 210      | 1.6238    | 1.00952  | .06966    |
| 11. Sınıf    | 257      | 1.5122    | .92744   | .05785    |
| 12. Sınıf    | 4        | 1.7273    | 1.12080  | .56040    |
| Toplam       | 671      | 1.5480    | .93894   | .03625    |

Tablo 15: *Sınıf Düzeylerine Göre Online Kumar Bağımlılığı Puanları için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi*

|               | <i>KT</i> | <i>sd</i> | <i>KO</i> | <i>F</i> | <i>P</i> | $\eta^2$ |
|---------------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|
| Gruplar arası | 1.940     | 3         | .647      |          |          |          |
| Gruplar içi   | 588.742   | 667       | .883      | .733     | .533     | .003     |
| Toplam        | 590.682   | 670       |           |          |          |          |

Tablo 15’den de görüldüğü üzere sınıf düzeylerine göre online kumar bağımlılık puanları arasında anlamlı bir fark yoktur [ $F(3, 667)=.733, p=.533$ ].

Tablo 16: *Sınıf Düzeylerine Göre Genel İnternet Bağımlılığı Puanları için Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri*

| Yaş Grupları | <i>N</i> | <i>AO</i> | <i>S</i> | <i>SH</i> |
|--------------|----------|-----------|----------|-----------|
| 9. Sınıf     | 200      | 2.0036    | 1.01677  | .07190    |
| 10. Sınıf    | 210      | 2.1401    | 1.09957  | .07588    |
| 11. Sınıf    | 257      | 1.9261    | .96908   | .06045    |
| 12. Sınıf    | 4        | 1.4643    | .35714   | .17857    |
| Toplam       | 671      | 2.0134    | 1.02635  | .03962    |



Tablo 17: *Sınıf Düzeylerine Göre Genel İnternet Bağımlılığı Puanları için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi*

|               | <i>KT</i> | <i>sd</i> | <i>KO</i> | <i>F</i> | <i>P</i> | $\eta^2$ |
|---------------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|
| Gruplar arası | 6.558     | 3         | 2.186     |          |          |          |
| Gruplar içi   | 699.219   | 667       | 1.048     | 2.085    | .101     | .009     |
| Toplam        | 705.777   | 670       |           |          |          |          |

Tablo 17'dan da görüldüğü üzere sınıf düzeylerine göre genel internet bağımlılık puanları arasında anlamlı bir fark yoktur [ $F(3, 667)=2.085, p=.101$ ].

#### 4.1.5. İnternet Bağımlılık Alanlarının Ebeveyn Eğitim Düzeylerine Göre Farkının İncelenmesi

Tablo 18: *Anne Eğitim Düzeylerine Göre Online Cinsellik Bağımlılığı Puanları için Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri*

| Yaş Grupları     | <i>N</i> | <i>AO</i> | <i>S</i> | <i>SH</i> |
|------------------|----------|-----------|----------|-----------|
| Okur-Yazar Değil | 36       | 1.8819    | 1.11810  | .18635    |
| Okur-Yazar       | 25       | 1.9033    | 1.15512  | .23102    |
| İlkokul          | 228      | 1.6118    | .94082   | .06231    |
| Ortaokul         | 184      | 1.6495    | .99582   | .07341    |
| Lise             | 157      | 1.8296    | 1.10676  | .08833    |
| Üniversite       | 42       | 1.7044    | .96399   | .14875    |
| Toplam           | 672      | 1.7041    | 1.01733  | .03924    |

Tablo 19: *Anne Eğitim Düzeylerine Göre Online Cinsellik Bağımlılığı Puanları için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi*

|               | <i>KT</i> | <i>sd</i> | <i>KO</i> | <i>F</i> | <i>P</i> | $\eta^2$ |
|---------------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|
| Gruplar arası | 7.095     | 5         | 1.419     |          |          |          |
| Gruplar içi   | 687.366   | 666       | 1.032     | 1.375    | .232     | .010     |
| Toplam        | 694.460   | 671       |           |          |          |          |

Tablo 19'den görüldüğü üzere annelerin eğitim düzeylerine göre online cinsellik bağımlılığı puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur [ $F(5, 666)=1.375$ ,  $p=.232$ ].

Tablo 20: Anne Eğitim Düzeylerine Göre Online Kumar Bağımlılığı Puanları için Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri

| Yaş Grupları     | <i>N</i> | <i>AO</i> | <i>S</i> | <i>SH</i> |
|------------------|----------|-----------|----------|-----------|
| Okur-Yazar Değil | 36       | 1.6439    | .90997   | .15166    |
| Okur-Yazar       | 25       | 2.1782    | 1.25158  | .25032    |
| İlkokul          | 228      | 1.4737    | .89407   | .05921    |
| Ortaokul         | 184      | 1.4956    | .87165   | .06426    |
| Lise             | 157      | 1.5761    | .97378   | .07772    |
| Üniversite       | 42       | 1.5714    | .97959   | .15115    |
| Toplam           | 672      | 1.5450    | .93492   | .03607    |

Tablo 21: Anne Eğitim Düzeylerine Göre Online Kumar Bağımlılığı Puanları için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi

|               | <i>KT</i> | <i>sd</i> | <i>KO</i> | <i>F</i> | <i>P</i> | $\eta^2$ |
|---------------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|
| Gruplar arası | 12.166    | 5         | 2.433     |          |          |          |
| Gruplar içi   | 574.338   | 666       | .862      | 2.822    | .016     | .021     |
| Toplam        | 586.504   | 671       |           |          |          |          |

Tablo 21'den görüldüğü üzere annelerin eğitim düzeylerine göre online kumar bağımlılığı puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark vardır [ $F(5, 666)=2.82$ ,  $p=.016$ ,  $\eta^2=.021$ ]. Hangi eğitim düzeyleri arasında fark olduğunu test etmek için yapılan Tukey HSD testi sonucunda, okur-yazar annelerin çocuklarının, ilkokul, ortaokul ve lise eğitim düzeyine sahip annelerin çocuklarından daha yüksek düzeyde online kumar bağımlılığı puan ortalamalarına sahip oldukları bulunmuştur.

Tablo 22: Anne Eğitim Düzeylerine Göre Genel İnternet Bağımlılığı Puanları için Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri

| Yaş Grupları     | <i>N</i> | <i>AO</i> | <i>S</i> | <i>SH</i> |
|------------------|----------|-----------|----------|-----------|
| Okur-Yazar Değil | 36       | 2.1310    | 1.08280  | .18047    |
| Okur-Yazar       | 25       | 2.4286    | 1.15838  | .23168    |
| İlkokul          | 228      | 1.9799    | 1.02462  | .06786    |
| Ortaokul         | 184      | 1.9332    | .98725   | .07278    |
| Lise             | 157      | 1.9700    | .98139   | .07832    |
| Üniversite       | 42       | 2.2415    | 1.12596  | .17374    |
| Toplam           | 672      | 2.0060    | 1.02199  | .03942    |

Tablo 23: Anne Eğitim Düzeylerine Göre Genel İnternet Bağımlılığı Puanları için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi

|               | <i>KT</i> | <i>sd</i> | <i>KO</i> | <i>F</i> | <i>P</i> | $\eta^2$ |
|---------------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|
| Gruplar arası | 8.688     | 5         | 1.738     |          |          |          |
| Gruplar içi   | 692.145   | 666       | 1.039     | 1.672    | .139     | .012     |
| Toplam        | 700.833   | 671       |           |          |          |          |

Tablo 23'den görüldüğü üzere annelerin eğitim düzeylerine göre genel internet bağımlılığı puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur [ $F(5, 666)=1.672$ ,  $p=.139$ ].

Tablo 24: Baba Eğitim Düzeylerine Göre Online Cinsellik Bağımlılığı Puanları için Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri

| Yaş Grupları | <i>N</i> | <i>AO</i> | <i>S</i> | <i>SH</i> |
|--------------|----------|-----------|----------|-----------|
| Okur-Yazar   | 14       | 1.8333    | 1.14821  | .30687    |
| İlkokul      | 187      | 1.6947    | .97608   | .07138    |
| Ortaokul     | 180      | 1.7074    | 1.01576  | .07571    |
| Lise         | 218      | 1.6674    | 1.00613  | .06814    |
| Üniversite   | 76       | 1.7796    | 1.09474  | .12558    |
| Toplam       | 675      | 1.7017    | 1.01148  | .03893    |

Tablo 25: *Baba Eğitim Düzeylerine Göre Online Cinsellik Bağımlılığı Puanları için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi*

|               | <i>KT</i> | <i>sd</i> | <i>KO</i> | <i>F</i> | <i>P</i> | $\eta^2$ |
|---------------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|
| Gruplar arası | .975      | 4         | .244      |          |          |          |
| Gruplar içi   | 688.584   | 670       | 1.028     | .237     | .917     | .006     |
| Toplam        | 689.559   | 674       |           |          |          |          |

Tablo 25'ten görüldüğü üzere babaların eğitim düzeylerine göre online cinsellik bağımlılığı puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur [F(4, 670)=.237, p=.917].

Tablo 26: *Baba Eğitim Düzeylerine Göre Online Kumar Bağımlılığı Puanları için Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri*

| Yaş Grupları | <i>N</i> | <i>AO</i> | <i>S</i> | <i>SH</i> |
|--------------|----------|-----------|----------|-----------|
| Okur-Yazar   | 14       | 1.8571    | 1.10981  | .29661    |
| İlkokul      | 187      | 1.5722    | .94496   | .06910    |
| Ortaokul     | 180      | 1.5480    | .92911   | .06925    |
| Lise         | 218      | 1.4312    | .83629   | .05664    |
| Üniversite   | 76       | 1.6567    | 1.06986  | .12272    |
| Toplam       | 675      | 1.5356    | .92721   | .03569    |

Tablo 27 :*Baba Eğitim Düzeylerine Göre Online Kumar Bağımlılığı Puanları için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi*

|               | <i>KT</i> | <i>sd</i> | <i>KO</i> | <i>F</i> | <i>P</i> | $\eta^2$ |
|---------------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|
| Gruplar arası | 5.216     | 4         | 1.304     |          |          |          |
| Gruplar içi   | 574.231   | 670       | .857      | 1.522    | .194     | .013     |
| Toplam        | 579.447   | 674       |           |          |          |          |

Tablo 27'dan görüldüğü üzere babaların eğitim düzeylerine göre online kumar bağımlılığı puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur [F(4, 670)=1.522, p=.194].

Tablo 28: *Baba Eğitim Düzeylerine Göre Genel İnternet Bağımlılığı Puanları için Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri*

| Yaş Grupları | <i>N</i> | <i>AO</i> | <i>S</i> | <i>SH</i> |
|--------------|----------|-----------|----------|-----------|
| Okur-Yazar   | 14       | 2.2143    | 1.13700  | .30388    |
| İlkokul      | 187      | 2.0901    | 1.04210  | .07621    |
| Ortaokul     | 180      | 1.9413    | .98406   | .07335    |
| Lise         | 218      | 1.8984    | .98454   | .06668    |
| Üniversite   | 76       | 2.1786    | 1.11712  | .12814    |
| Toplam       | 675      | 2.0011    | 1.02167  | .03932    |

Tablo 29: *Baba Eğitim Düzeylerine Göre Genel İnternet Bağımlılığı Puanları için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi*

|               | <i>KT</i> | <i>sd</i> | <i>KO</i> | <i>F</i> | <i>P</i> | $\eta^2$ |
|---------------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|
| Gruplar arası | 7.455     | 4         | 1.864     |          |          |          |
| Gruplar içi   | 696.075   | 670       | 1.039     | 1.794    | .128     | .012     |
| Toplam        | 703.530   | 674       |           |          |          |          |

Tablo 29'den görüldüğü üzere babaların eğitim düzeylerine göre genel internet bağımlılığı puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur [ $F(4, 670)=1.794$ ,  $p=.128$ ].

#### 4.1.6. İnternet Bağımlılık Alanlarının İnternete Bağlanma Zamanına Göre Farkının İncelenmesi

Tablo 30: *İnternete Bağlanma Zamanına Göre Online Cinsellik Bağımlılığı Puanları için Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri*

| Yaş Grupları | <i>N</i> | <i>AO</i> | <i>S</i> | <i>SH</i> |
|--------------|----------|-----------|----------|-----------|
| Sabah        | 9        | 1.7963    | .89763   | .29921    |
| Öğle         | 125      | 1.8753    | 1.15812  | .10359    |
| Akşam        | 449      | 1.6695    | .98303   | .04639    |
| Gece         | 57       | 1.6067    | .93153   | .12338    |
| Toplam       | 640      | 1.7059    | 1.01560  | .04015    |

Tablo 31: *İnternete Bağlanma Zamanına Göre Online Cinsellik Bağımlılığı Puanları için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi*

|               | <i>KT</i> | <i>sd</i> | <i>KO</i> | <i>F</i> | <i>P</i> | $\eta^2$ |
|---------------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|
| Gruplar arası | 4.819     | 3         | 1.606     |          |          |          |
| Gruplar içi   | 654.274   | 636       | 1.029     | 1.562    | .198     | .007     |
| Toplam        | 659.093   | 639       |           |          |          |          |

Tablo 31'dan görüldüğü üzere internete bağlanma zamanına göre online cinsellik bağımlılığı puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur [ $F(3, 636)=1.562$ ,  $p=.198$ ].

Tablo 32: *İnternete Bağlanma Zamanına Göre Online Kumar Bağımlılığı Puanları için Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri*

| Yaş Grupları | <i>N</i> | <i>AO</i> | <i>S</i> | <i>SH</i> |
|--------------|----------|-----------|----------|-----------|
| Sabah        | 9        | 2.0303    | 1.29286  | .43095    |
| Öğle         | 125      | 1.5949    | .96648   | .08644    |
| Akşam        | 449      | 1.5361    | .92581   | .04369    |
| Gece         | 57       | 1.4147    | .81692   | .10820    |
| Toplam       | 640      | 1.5438    | .93112   | .03681    |

Tablo 33: *İnternete Bağlanma Zamanına Göre Online Kumar Bağımlılığı Puanları için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi*

|               | <i>KT</i> | <i>sd</i> | <i>KO</i> | <i>F</i> | <i>P</i> | $\eta^2$ |
|---------------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|
| Gruplar arası | 3.433     | 3         | 1.144     |          |          |          |
| Gruplar içi   | 550.565   | 636       | .866      | 1.322    | .266     | .006     |
| Toplam        | 553.998   | 639       |           |          |          |          |

Tablo 33'den görüldüğü üzere internete bağlanma zamanına göre online kumar bağımlılığı puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur [ $F(3, 636)=1.322$ ,  $p=.266$ ].

Tablo 34: *İnternete Bağlanma Zamanına Göre Genel İnternet Bağımlılığı Puanları için Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri*

| Yaş Grupları | <i>N</i> | <i>AO</i> | <i>S</i> | <i>SH</i> |
|--------------|----------|-----------|----------|-----------|
| Sabah        | 9        | 2.3810    | 1.06426  | .35475    |
| Öğle         | 125      | 2.0994    | 1.10422  | .09876    |
| Akşam        | 449      | 1.9599    | .97464   | .04600    |
| Gece         | 57       | 2.0702    | 1.09035  | .14442    |
| Toplam       | 640      | 2.0029    | 1.01316  | .04005    |

Tablo 35: *İnternete Bağlanma Zamanına Göre Genel İnternet Bağımlılığı Puanları için Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi*

|               | <i>KT</i> | <i>sd</i> | <i>KO</i> | <i>F</i> | <i>P</i> | $\eta^2$ |
|---------------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|
| Gruplar arası | 3.539     | 3         | 1.180     |          |          |          |
| Gruplar içi   | 652.395   | 636       | 1.026     | 1.150    | .328     | .005     |
| Toplam        | 655.933   | 639       |           |          |          |          |

Tablo 35'ten görüldüğü üzere internete bağlanma zamanına göre genel internet bağımlılığı puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur [ $F(3, 636)=1.150$ ,  $p=.328$ ].

#### 4.1.7. İnternet Bağımlılık Alanlarının İnternet Kullanım Süresinin Genel ve Özgül İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Tablo 36: İnternet Kullanım Yılı ve Günlük Kullanım Süresi Değişkenlerinin Online Cinsellik, Kumar ve Genel İnternet Bağımlılık Puanları Üzerindeki Etkisi için Yapılan Çok Değişkenli Varyans Analizi

| Kaynak                      | Bağımlı Değişkenler | Tip III             |    |       | F     | p    | $\eta^2$ |
|-----------------------------|---------------------|---------------------|----|-------|-------|------|----------|
|                             |                     | KT                  | sd | KO    |       |      |          |
| Düzeltilmiş Model           | Cinsellik           | 51.657 <sup>a</sup> | 23 | 2.246 | 2.250 | .001 | .075     |
|                             | Kumar               | 32.539 <sup>b</sup> | 23 | 1.415 | 1.653 | .029 | .056     |
|                             | Genel İnternet      | 21.098 <sup>c</sup> | 23 | .917  | .873  | .636 | .030     |
| İnternet Kullanım Yılı      | Cinsellik           | 4.173               | 3  | 1.391 | 1.394 | .244 | .006     |
|                             | Kumar               | 6.619               | 3  | 2.206 | 2.577 | .053 | .012     |
|                             | Genel İnternet      | 1.870               | 3  | .623  | .593  | .620 | .003     |
| Günlük Kullanım Süresi      | Cinsellik           | 7.404               | 5  | 1.481 | 1.484 | .193 | .011     |
|                             | Kumar               | .900                | 5  | .180  | .210  | .958 | .002     |
|                             | Genel İnternet      | 1.189               | 5  | .238  | .226  | .951 | .002     |
| Kullanım Yılı X Günlük Süre | Cinsellik           | 16.419              | 15 | 1.095 | 1.097 | .355 | .025     |
|                             | Kumar               | 4.524               | 15 | .302  | .352  | .989 | .008     |
|                             | Genel İnternet      | 10.729              | 15 | .715  | .681  | .805 | .016     |

a.  $R^2 = .04$ , b.  $R^2 = .02$ , c.  $R^2 = -.004$

Tablo 36'dan da görüldüğü üzere internet kullanım yılı ve günlük kullanım süresi ayrı ayrı ve birlikte online cinsellik, kumar ve genel internet bağımlılığı puanları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir. Aynı zamanda gruplar arasında da anlamlı bir fark bulunmamaktadır.



## 4.2.Mizaç Özellikleri ile İlişki Analizleri

### 4.2.1. Online Cinsellik Bağımlılığı ile Mizaç Özellikleri İlişkisi

Bu bölümde online cinsellik bağımlılığı ile mizaç özelliklerinin ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın ilk hipotezinde online cinsellik bağımlılığı ile mizaç özellikleri arasında ilişki bulunacağı ön görülmüştür. Bu hipotezin test edilmesi için mizaç özellikleri, yaş ve interneti kullanma süresi değişkenleri ve online cinsellik bağımlılığı değişkeni ele alınarak adımsal regresyon analizi uygulanmıştır.

Tablo 37: *Mizaç Özellikleri, Yaş ve İnterneti Kullanma Süresinin Online Cinsel Bağımlılık Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisi için Yapılan Adımsal Regresyon Analizi*

| Model                         | <i>B</i> | <i>SH</i> | $\beta$ | <i>t</i> | <i>p</i> | <i>R</i> <sup>2</sup> |
|-------------------------------|----------|-----------|---------|----------|----------|-----------------------|
| 1 (Sabit)                     | .298     | .047      |         | 6.374    | .000     | .042                  |
| Duygusallık                   | -.023    | .007      | -.215   | -3.368   | .001     |                       |
| 2 (Sabit)                     | .252     | .049      |         | 5.133    | .000     | .069                  |
| Duygusallık                   | -.022    | .007      | -.206   | -3.279   | .001     |                       |
| Kaç saat internet kullanıyor? | .010     | .004      | .177    | 2.811    | .005     |                       |
| 3 (Sabit)                     | -.207    | .224      |         | -.925    | .356     | .083                  |
| Duygusallık                   | -.022    | .007      | -.205   | -3.284   | .001     |                       |
| Kaç saat internet kullanıyor? | .009     | .004      | .165    | 2.631    | .009     |                       |
| Yaş                           | .028     | .013      | .131    | 2.097    | .037     |                       |

Tüm mizaç özellikleri ile birlikte yaş ve günlük internet kullanma saati bağımsız değişken olarak adımsal regresyon modeline alındığında üç farklı model ortaya çıkmıştır. İlk modelde mizaç özelliklerinden “duygusallık” değişkeninin tek başına online cinsellik bağımlılığını negatif ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür [ $\beta$ =-.215,  $R^2$ =.042]. İkinci modelde duygusallığa ek olarak günlük internet kullanma süresi

toplam varyansa %2.7'lik bir katkıda bulunarak online cinsellik bağımlılığını pozitif ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür [ $\beta=.177$ ]. Üçüncü ve son model de ise yaşın, duygusallık ve günlük internet kullanma süresine ek olarak toplam varyansa %1.4'lük bir katkıda bulunarak online cinsellik bağımlılığını pozitif ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür [ $\beta=.131$ ]. Her üç değişken toplam varyansın %8.3'ünü açıklamaktadır.

#### 4.2.2. Online Kumar Bağımlılığı ile Mizaç Özellikleri İlişkisi

Bu bölümde online kumar bağımlılığı ile mizaç özelliklerinin ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın ikinci hipotezinde online kumar bağımlılığı ile mizaç özellikleri arasında ilişki bulunacağı ön görülmüştür. Bu hipotez, mizaç özellikleri, yaş ve interneti kullanma süresi değişkenlerinin, online kumar bağımlılığı değişkeni üzerindeki yordayıcı etkisi gösteren adımsal regresyon analizi ile test edilmiştir.

Tablo 38: *Mizaç Özellikleri, Yaş ve İnterneti Kullanma Süresinin Online Kumar Bağımlılık Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisi için Yapılan Adımsal Regresyon Analizi*

| Model                         | B     | SH   | $\beta$ | t      | p    | R <sup>2</sup> |
|-------------------------------|-------|------|---------|--------|------|----------------|
| 1 (Sabit)                     | -.522 | .190 |         | -2.745 | .007 | .039           |
| Yaş                           | .038  | .012 | .207    | 3.241  | .001 |                |
| 2 (Sabit)                     | -.508 | .187 |         | -2.715 | .007 | .068           |
| Yaş                           | .035  | .011 | .190    | 3.015  | .003 |                |
| Kaç saat internet kullanıyor? | .009  | .003 | .184    | 2.913  | .004 |                |
| 3 (Sabit)                     | -.405 | .189 |         | -2.144 | .033 | .091           |
| Yaş                           | .034  | .011 | .189    | 3.029  | .003 |                |
| Kaç saat internet kullanıyor? | .008  | .003 | .176    | 2.823  | .005 |                |
| Duygusallık                   | -.015 | .006 | -.163   | -2.620 | .009 |                |

Tüm mizaç özellikleri ile birlikte yaş ve günlük internet kullanma saati bağımsız değişken olarak adımsal regresyon modeline alındığında üç farklı model ortaya

çıkmiştir. İlk modelde tek başına “yaş” değişkeninin online kumar bağımlılığını pozitif ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür [ $\beta=.207$ ,  $R^2=.039$ ]. İkinci modelde yaşa ek olarak günlük internet kullanma süresi toplam varyansa %2.9’luk bir katkıda bulunarak online kumar bağımlılığını pozitif ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür [ $\beta=.184$ ]. Üçüncü ve son model de ise mizaç özelliklerinden duygusallığın, yaş ve günlük internet kullanma süresine ek olarak toplam varyansa %2.3’lük bir katkıda bulunarak online kumar bağımlılığını negatif ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür [ $\beta=-.163$ ]. Her üç değişken birlikte toplam varyansın %9.1’ini açıklamaktadır.

#### 4.2.3. Genel İnternet Bağımlılığı ile Mizaç Özellikleri İlişkisi

Bu bölümde genel internet bağımlılığı ile mizaç özelliklerinin ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın hipotezleri arasında olmamasına rağmen, genel internet bağımlılığı ile mizaç özelliklerinin ilişkisi incelenmiştir. Mizaç özellikleri, yaş, interneti kullanma süresi ve genel internet bağımlılığı değişkenleri ele alınarak adimsal regresyon analizi uygulanmıştır.

Tablo 39: *Mizaç Özellikleri, Yaş ve İnterneti Kullanma Süresinin Genel İnternet Bağımlılık Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisi için Yapılan Adimsal Regresyon Analizi*

| Model       | <i>B</i> | <i>SH</i> | $\beta$ | <i>t</i> | <i>p</i> | $R^2$ |
|-------------|----------|-----------|---------|----------|----------|-------|
| 1 (Sabit)   | 1.548    | .143      |         | 10.837   | .000     | .026  |
| Dürtüsellik | .078     | .029      | .174    | 2.708    | .007     |       |

Tüm mizaç özellikleri ile birlikte yaş ve günlük internet kullanma saati bağımsız değişken olarak adimsal regresyon modeline alındığında sadece tek bir model ortaya çıkmıştır. Tablo 39’de de görüldüğü üzere modelde tek başına “dürtüsellik” değişkeninin genel internet bağımlılığını pozitif ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür [ $\beta=.174$ ,  $R^2=.026$ ]. Dürtüsellik tek başına toplam varyansın %2.6’sını açıklamaktadır.

### 4.3. İnternet Bağımlılık Alanları ile Bağlanma Arasındaki İlişki

Bu bölümde araştırmanın üçüncü ve dördüncü hipotezleri incelenmiştir. Araştırmanın üçüncü hipotezi online cinsellik bağımlılığı ile bağlanma arasında ilişki olacağını öngörmüştür. Aynı şekilde, araştırmanın dördüncü hipotezi online kumar bağımlılığı ile bağlanma arasında ilişki olacağını ön görmüştür. Bu ilişkilerin test edilmesi için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

Tablo 40: *Korelasyonlar*

|                                  |         | Cinsellik<br>Alt<br>Boyutu<br>Puanı | Kumar<br>Alt<br>Boyutu<br>Puanı | Genel<br>internet<br>Bağımlılığı | Korkulu | Kayıtsız | Güvenli | Saplantılı |
|----------------------------------|---------|-------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------|----------|---------|------------|
| Cinsellik<br>Alt Boyutu<br>Puanı | Pearson | 1                                   | .715**                          | .581**                           | -.051   | .024     | .117**  | .119**     |
|                                  | r       |                                     |                                 |                                  |         |          |         |            |
|                                  | P       |                                     | .000                            | .000                             | .223    | .576     | .006    | .004       |
|                                  | N       | 716                                 | 716                             | 716                              | 579     | 553      | 550     | 573        |
| Kumar Alt<br>Boyutu<br>Puanı     | Pearson | .715**                              | 1                               | .546**                           | -.005   | .022     | .089*   | .103*      |
|                                  | r       |                                     |                                 |                                  |         |          |         |            |
|                                  | P       | .000                                |                                 | .000                             | .910    | .608     | .037    | .014       |
|                                  | N       | 716                                 | 716                             | 716                              | 579     | 553      | 550     | 573        |
| Genel<br>internet<br>bağımlılığı | Pearson | .581**                              | .546**                          | 1                                | -.006   | .051     | .050    | .078       |
|                                  | r       |                                     |                                 |                                  |         |          |         |            |
|                                  | p       | .000                                | .000                            |                                  | .890    | .231     | .237    | .063       |
|                                  | N       | 716                                 | 716                             | 716                              | 579     | 553      | 550     | 573        |
| Korkulu                          | Pearson | -.051                               | -.005                           | -.006                            | 1       | .559**   | -.078   | .177**     |
|                                  | r       |                                     |                                 |                                  |         |          |         |            |
|                                  | p       | .223                                | .910                            | .890                             |         | .000     | .078    | .000       |
|                                  | N       | 579                                 | 579                             | 579                              | 579     | 506      | 509     | 526        |
| Kayıtsız                         | Pearson | .024                                | .022                            | .051                             | .559**  | 1        | -.012   | .038       |
|                                  | r       |                                     |                                 |                                  |         |          |         |            |
|                                  | p       | .576                                | .608                            | .231                             | .000    |          | .791    | .382       |
|                                  | N       | 553                                 | 553                             | 553                              | 506     | 553      | 487     | 522        |
| Güvenli                          | Pearson | .117**                              | .089*                           | .050                             | -.078   | -.012    | 1       | .103*      |
|                                  | r       |                                     |                                 |                                  |         |          |         |            |
|                                  | P       | .006                                | .037                            | .237                             | .078    | .791     |         | .021       |
|                                  | N       | 550                                 | 550                             | 550                              | 509     | 487      | 550     | 507        |
| Saplantılı                       | Pearson | .119**                              | .103*                           | .078                             | .177**  | .038     | .103*   | 1          |
|                                  | r       |                                     |                                 |                                  |         |          |         |            |
|                                  | p       | .004                                | .014                            | .063                             | .000    | .382     | .021    |            |
|                                  | N       | 573                                 | 573                             | 573                              | 526     | 522      | 507     | 573        |

\*\* . Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır (iki yönlü);

\* . Korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlıdır (iki yönlü).

## BÖLÜM V

### SONUÇ

#### 5.1. Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada lise öğrencilerinde özgül internet bağımlılığının bağlanma stilleri ve mizaç ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada lise öğrencilerinin seçilmesinin nedeni internet ve bilgisayarın en yüksek oranda 14-24 yaş aralığında kullanılması (Morsünbül, 2014; Öztürk ve ark., 2007; Gençler, 2011) ve yine internet bağımlılığı probleminin en yaygın olarak ergenlerde görülmesidir (Yalçın ve Karaçetin, 2016). İlk online cinsel materyale maruz kalınma yaşının da ağırlıklı olarak 14-17 arasında olması konuyu lise öğrencileri üzerinde çalışmanın önemini artırmaktadır (Sabina ve ark., 2008). Araştırmada özgül internet bağımlılığının sadece online cinsellik ve online kumar ile sınırlandırılmasının sebebi ise her ne kadar konuyla ilgili çok sayıda akademik kaynak olmasa da alan tecrübesi ve popüler kaynaklara göre Türkiye’de en yaygın görülen eylemsel bağımlılıkların cinsellik ve kumar olmasıdır (Cumhuriyet Gazetesi, 2010).

Eylemsel bağımlılık alanında yapılmış bazı çalışmalar kumar bağımlıları ve cinsel bağımlıların benzer yatkınlıklara sahip olduğunu göstermektedir (Avila ve ark., 2011; Da Chazeron ve ark., 2011; Vitale ve ark., 2011). Bu bilgiden yola çıkarak internet bağımlılığı, online cinsellik bağımlılığı ve online kumar bağımlılığı arasında da ilişki olabileceği varsayılmış ve nitekim araştırma sonucunda genel internet bağımlılığı, online kumar bağımlılığı ve online cinsellik bağımlılığı arasında orta ve yüksek düzeyde korelasyon bulunmuştur. Burada çift yönlü ve etkileşimli bir ilişki söz konusudur. Yani genel internet bağımlılığı süreç içerisinde özgül internet bağımlılığının ortaya çıkmasını kolaylaştırırken tam tersi de söz konusu olup özgül amaçlı internet kullanımı genel internet bağımlılığının ortaya çıkmasını kolaylandırmaktadır. Nitekim internet

bağımlılığı ekseninde yapılan araştırmaların internetin cinsellik ve kumar amaçlı kullanımının internet bağımlılığının gelişmesini doğrudan etkilediğini göstermektedir (Chang ve Man Law, 2008; Günüç ve Kayri, 2010; Jang ve ark., 2008; Yang ve ark., 2005; Balcı ve Gülnar, 2009; Morsünbül, 2014). Araştırmanın özgül internet bağımlılığı genelinde online cinsellik ve online kumar özelinde yapılmasının en temel sebeplerinden bir tanesi de bu bilgidir. Araştırmada özellikle online kumar bağımlılığı ve online cinsellik bağımlılığının seçilmesinin bir diğerk sebebi ise cinsel bağımlılar ve kumar bağımlılarının diğerk sağlıklı bireylere kıyasla daha çok ortak psikopatoloji taşımaları ve aynı zamanda mizaç, psikolojik özellikler ve yatkınlıklar açısından da benzerlikler göstermeleridir (Farre ve ark., 2015).

Araştırma sonucunda genel internet bağımlılığının oranı %3.8 olarak bulunmuştur. Literatürde konuyla ilgili birbirinden oldukça farklı sonuçlara ulaşan araştırmalar yer almaktadır. Örnek olarak internet bağımlılığı Shim'in 2004 yılında yaptığı araştırmada %18 bulunmuşken, Bayraktar ve Gün'ün 2007 yılında yaptıkları araştırmada %1; Batıgün ve Hasta'nın 2010 yılında yaptıkları araştırmada %14; Batıgün ve Kılıç'ın 2011 yılında yaptıkları araştırma da ise %19 oranında bulunmuştur. Dolayısıyla araştırma sonucu elde edilen %3.8 oranı genel internet bağımlılığı açısından değerlendirildiğinde mevcut verilerle tutarlı hatta kısmen mevcut verilerin bir kısmına göre düşük olduğu için yüz güldürücü bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Bununla beraber araştırma sonucunda online cinsellik bağımlılığının oranı %7.4 olarak bulunurken, online kumar bağımlılığının oranı ise %10.8 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar çok yönlü olarak bakıldığında bile endişe verici olarak değerlendirilebilir. Şöyle ki; sonuçlar psikopatoloji açısından ele alınırsa, her ne kadar çocuk ve ergenlerde genel psikopatoloji yaygınlığı %13.4'lere çıktığı ile ilgili araştırmalar (Polanczyk ve ark., 2015) mevcut ise de; spesifik bir psikopatoloji için oranlar oldukça yüksektir. Dünyanın her bölgesini temsil eden 27 ülkede yapılmış 41 araştırmanın incelendiği bir çalışmada kaygı bozukluklarının %6.5, depresif bozuklukların %2.6, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunun %3.4, yıkıcı bozuklukların %5.7 olduğu bulunmuştur (Polanczyk ve ark., 2015). Araştırma sonucu online kumar bağımlılığı ve online cinsellik bağımlılığı ile ilgili elde edilen sonuçlar en yaygın psikopatolojiler olarak değerlendirilen dört psikopatoloji kümesinden de yüksektir. Araştırma sonucu bağımlılıklar özelinde ele alındığında da durum kaygı uyandırıcıdır. Çünkü Amerika'da kumar bağımlılığı

ortalama %2.3 oranında iken (Çakıcı, 2012), araştırmada online kumar bağımlılığı %10.8 olarak bulunmuş, cinsellik bağımlılığının %3 ila %6 arasında olduğu tahmin edilmekte iken (Carnes, 1999'dan aktaran Griffiths, 2004), araştırmada %7.4 bulunmuştur. Kaldı ki dünya ortalaması ile ilgili söz konusu sonuçlar genel popülasyonu yansıtırken, mevcut araştırma örneklemini ergenlerdir. Bağımlılıklar konusunda en riskli yaş dönemi 12-17 yaşları arası (Terzi, 2007) olduğu için durum daha da endişe verici olmaktadır.

Araştırma sonucunda cinsiyet değişkenine göre erkekler her üç boyutta (genel internet bağımlılığı, online cinsellik bağımlılığı, online kumar bağımlılığı) kadınlardan daha yüksek bağımlılığa sahip olarak bulunmuştur. Erkeklerin daha yüksek bağımlılığa sahip olması alan yazınında konuyla ilgili yapılan çok sayıda ulusal ve uluslararası çalışma ile uyumaktadır. Hem bağımlılık, hem eylemsel bağımlılıklar hem de internet bağımlılığı, online cinsellik bağımlılığı ve online kumar bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalar erkeklerin hem nicelik hem nitelik olarak daha yüksek puanlara sahip olduklarını bulmuşlardır (Ruiz ve Strain, 2014; Öztürk ve ark., 2007; Cömert ve Ögel 2009; Bölükbaş ve ark., 2003; Günüç, 2009; Tsai ve ark., 2009).

Araştırma sonucunda yaşın artması ve günlük kullanım süresinin uzaması online kumar bağımlılığı ve online cinsellik bağımlılığı ile ilişkili bulunmuştur. Yaşın artmasının ve günlük kullanım süresinin uzamasının internet bağımlılığı ile ilişkisi literatür ile de uyumludur. Bununla beraber bağımlılık literatüründe sıklıkla yer alan bağımlılıklar arası geçiş ve çoklu bağımlılıklar kavramlarına uygun olarak online cinsellik ilgisinin yaşla birlikte online kumara dönüşebileceği de araştırma sonucuna göre öngörülebilir. Uzun süreli ve düzenli internet kullanımı internet bağımlılığı oluşmasını kolaylaştırmaktadır (Ayas ve Horzum, 2013; Bayhan, 1998; Jang ve ark., 2008; Ko ve ark., 2008; Oğuz ve ark., 2008; Yen ve ark., 2009). Bu durumun sebebi olarak yaş ilerledikçe ergenlerin internet kullanımıyla alakalı anne-babalarının hem içerik hem de süre üzerindeki kontrolünün azalması, cinselliğe merakın fizyolojik ve psikolojik sebeplerle artması suretiyle online cinselliğe yönelmelerinin kolaylaşması, yaşın ilerlemesiyle para kazanma düşüncelerinin artması ve bunun kısa yolu olarak kumarı gören bir çevrede olunursa online kumara yönelmelerinin kolaylaşması, olumsuz bir arkadaş çevresine sahip ise ergenlik dönemiyle beraber arkadaş çevresinin etkisinin artmasıyla ve arkadaş çevresine kendini kanıtama ihtiyacı içerisinde arkadaş çevresinde daha kolay kabul edilebileceği ve öne çıkabileceği konular olan online kumar ve online

cinsellik konusunda kendini göstermeye çalışması sayılabilir. Yaşın artması ile beraber cinselliğe duyulan merak ve ailelere veya uzman kişilere konu hakkında danışabilme imkanlarının da kısıtlı olması, ergeni en kolay yoldan bilgi bulabileceği ve merakını giderebileceği online cinsellik sitelerine yöneltmektedir. Çocuk ve ergenlerin sıklıkla girdikleri online oyun ve online film/dizi sitelerinde sıklıkla online kumar ve online cinsellik reklamlarının yer aldığı tespit edilmesi bu reklamlara maruz kalan çocuk ve ergenlerin bilerek ya da bilmeyerek bu sitelere maruz kalacaklarını ve bu durumun da ciddi anlamda risk faktörü olabileceğini düşündürmektedir (Zillman, 2000).

Araştırma sonucunda 14-15; 16-17; 18-19 yaşları arasında ve sınıf düzeyleri arasında genel internet bağımlılığı, online cinsellik bağımlılığı ve online kumar bağımlılığı açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Gelişimsel açıdan bakıldığında da söz konusu yaş aralıkları arasında bir farklılığın olması beklenmemektedir. Nitekim benzer çalışmalar da söz konusu bulguyu desteklemektedirler (Yılmaz, 2010).

Araştırma sonucunda anne eğitim düzeyinin düşük olması ile ergenlerde online kumar oynama arasında pozitif ilişki olması açısından anlamlı bulunmuştur. Bunun sebebinin özellikle kumar bağımlılığı konusunda çocukların annelerinin koruyuculuğuna daha fazla ihtiyaç duydukları ve bunun için annelerinin eğitim düzeyi arttıkça bu koruyuculuğu nasıl sağlayacakları ile ilgili daha fazla bilgi ve bilince ulaşabilecekleri söylenebilir. Ötesinde hem online kumar bağımlılığı hem de diğer bütün bağımlılıklar için esas olan annenin eğitim düzeyinden ziyade annenin çocuğa olan ilgisi ve pozitif annelik becerilerine sahip olmasıdır. Nitekim annenin ilgisinin ve doğru yaklaşımının internet bağımlılığının ortaya çıkmasında ya da çıkmamasında belirleyici olduğu konuyla ilgili yapılan araştırmalarda bulunmuştur (Floros ve Siomos, 2013). Dolayısıyla aslolan anne ve babanın ilgisidir ancak bu ilginin özellikle kumar gibi karmaşık sebep ve süreçlere sahip konularda bilinçli olarak gösterilmesi çocukları koruyabilmek anlamında önem arz etmektedir. Bu konuda özellikle de sosyoekonomik anlamda dezavantajlı anne-babalara yönelik özel bilgilendirme çalışmalarının artırılmasının ve yaygınlaştırılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Anne eğitim düzeyinin online kumar bağımlılığı ile ilişkisi bulunması konusunda alan yazınında herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır ancak anne eğitim düzeyinin düşük olması ile uyuşturucu bağımlılığının yüksek olması (Derakhshan ve ark., 2014) veya anne eğitim



düzeyinin yüksek olması ile oyun ve sosyal medya bağımlılığının yüksek olması arasında ilişki bulan çalışmalar (Arslan ve ark., 2015) literatürde yer almaktadır.

Araştırma sonucunda internete bağlanma zamanı her üç boyuttaki bağımlılık için de anlamlı bulunmamıştır. Her ne kadar internet bağımlılığına giden yolda özellikle gece geç saatlerde internete girmek ve bu sebeple uykusuz kalmak önemli bir yordayıcı olsa da (Kanwal ve Archana 2004; Tsai ve ark., 2009; Widyanto ve McMurran, 2004; Zboralski ve ark., 2009) bağımlılık geliştikten sonra bağımlılığın doğası gereği bağımlı birey uygun saat, uygun zaman ve uygun imkan gözetmeden; artık gece ve gündüz ayrımını bilinçli bir şekilde yapmadan bulabildiği her fırsatta internete girmek isteyecek ve bu isteğini çoğunlukla kontrol edemeyecektir. Bunun yanında araştırma grubunun ergenlik çağında ve okul çocuğu olması ve buna bağlı olarak erken kalkma mecburiyetleri olması dolayısıyla bağımlı kullanımın gün içerisinde yayılması ihtimali de gözönünde bulundurulabilir.

Araştırma sonucunda baba eğitim düzeyi hiç bir bağımlılık için anlamlı bulunmamıştır. Konuyla ilgili öncelikli olarak çocuk yetiştirme ile ilgili yükün bir çok kültürde ağırlıklı olarak annenin üzerinde olması (McBride ve Mills, 1993) annenin sahip olduğu niteliklerin babaya oranla daha belirleyici olmasını düşündürebilir. Nitekim Türk kültüründe de özellikle sosyoekonomik düzeyi düşük ailelerde babalar ağırlıklı olarak iş yoğunluklarını bahane ederek ve evde annelere göre daha az zaman geçirdikleri için çocukları ve çocukları ile ilgili sorumlulukları konusunda anneden beklenti içerisindeyler. Bir diğer önemli nokta ise çocukların da hem erken çocukluk hem de ergenlik döneminde babaya kıyasla anneden çok daha fazla etkileniyor olmalarıdır (Guimond ve ark. 2016; Siu ve ark.2016) Ayrıca burada belki de sorgulanması gereken babanın eğitim düzeyinden ziyade birinci olarak babanın bağımlılık öyküsüdür. Çünkü internet bağımlılığı olan ergenlerin babalarında alkol bağımlılığının daha fazla olduğuna işaret eden araştırmalar mevcuttur (Jang ve Ji, 2012). Bu bulgu babadaki alkol bağımlılığının çocukta bağımlılığa yatkınlık oluşturduğunu açık ve net bir şekilde göstermektedir. Bütün bağımlılıkların patolojik sürecinin benzer olduğu düşünülürse, bu yatkınlık en kolay ulaşılabilen internet bağımlılığı şeklinde kendini gösterebilme riskini ortaya çıkarmaktadır. Dolayısıyla başta alkol bağımlılığı olmak üzere anne-babası bağımlı olan çocuk ve ergenlerin birinci derece risk grubunda olduğu söylenebilir. Sorgulanması gereken ikinci mesele ise babayla çocuk arasındaki ilişkinin niceliksel ve

niteliksel özellikleridir. Çünkü bağımlılık literatüründe de yer aldığı şekilde babanın ilgisi, sevgisi ve çocuğunun hayatına dahiliyeti; bütün bağımlılıklar konusunda bağımlının bağımlılığa başlaması, bağımlılığın ilerlemesi, bağımlının tedavi olması ve tedaviye cevap vermesi gibi konularda önemli bir belirleyicidir. İnternet bağımlılığı özelinde bakıldığında “babanın ebeveynlik becerilerindeki yetersizlik ve şefkatini gösterememesi ile” internet bağımlılığı arasında ilişki bulunmuştur (Yalçın ve Karaçetin, 2016). Dolayısıyla babanın eğitim düzeyi ile bağımlılık arasında ilişki bulunmamakla beraber, babaların daha ilgili ve şefkatli yaklaşımlarının artmasının bu bağımlılıklar üzerinde koruyucu bir faktör sağlayıp sağlamayacağı ileriki çalışmalarda araştırmaya değer bir bulgu olarak düşünülebilir. Nihayetinde, her ne kadar bağımlılık alanında yapılan araştırmalar kimyasal bağımlılıklar ile aile eğitim düzeyi arasında ilişki bulmuşlarsa da (Akfert, Çakıcı ve Çakıcı, 2009; Özmen ve Kubanç, 2013), Türkiye’de yapılan farklı araştırmalarda bu çalışmadaki bulgularla paralel olarak internet bağımlılığı ile aile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Şahin, 2011). Ancak anne-babanın eğitim düzeyinden bağımsız olarak internet bağımlılığının ortaya çıkmasında çocuk ve aile arasındaki ilişki oldukça önemlidir. Buna göre anne-babasının yaşamıyla ilgisiz olduğu ya da anne-babasıyla çatışma yaşayan çocukların ve yine internet kullanımı anne-babası tarafından kontrol edilmeyen ve bu konuda kendisine herhangi bir çerçeve çizilmeyen çocukların internet kullanımının sorunlu olduğu ve bağımlılık anlamında risk taşıdıkları bilinmektedir (Ayas ve Horzum, 2013; Esen ve Siyez, 2011).

Araştırma sonucunda bağlanma stilleri ve özgül internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak kimyasal bağımlılıklardan özellikle alkol bağımlılığı ile güvensiz bağlanma (Brennan and Shaver, 1995), madde bağımlılığı ile güvensiz bağlanma (Davidson ve Ireland 2009; Thorberg and Lyvers 2010; Kassel ve ark. 2007), eylemsel bağımlılıklardan ise cinsellik bağımlılığı ile güvensiz bağlanma (Zapf, Greiner ve Carroll, 2008), cinsellik bağımlılığı ile kaygılı ve kaçınan bağlanma (Gentlzer ve Kerns, 2004; Weinstein ve ark., 2015), internet bağımlılığı ile güvensiz bağlanma (Lei ve Wu, 2007; Lin, Ko ve Wu, 2011; Morsünbül ve ark.,2014) ve oyun bağımlılığı ile bağlanma (Schimmenti ve ark., 2012) arasında ilişki daha önce yurtiçinde ve yurtdışında yapılan çeşitli araştırmalarda bulunmuştur. Bu konuda bir noktanın üzerinde durulması faydalı olacaktır. Bağlanmanın her ne kadar yaşam boyu çok çeşitli boyutlarda etkileri olduğu

bir çok araştırma ile desteklenmiş olsa da, birey üzerinde hayat boyu etkilerini nesnel olarak gözlemlemek ve ele almak oldukça zordur. Ötesinde bağlanmanın ölçülmesi ve bağlanma ile ilişkili olduğu düşünülen sorunlar konusunda başka dış etkenlerin sorun üzerindeki etkisini anlayıp dışarıda bırakarak yalnızca bağlanma ve çalışılmak istenen sorun arasındaki ilişkiyi çalışabilmenin oldukça zorlayıcı bir mesele olduğuna işaret eden yayınlar mevcuttur (Kesebir ve ark., 2011). Bu sebeple bağlanma ve genelde bağımlılık ve özelde özgül internet bağımlılığı ilişkisi üzerine çeşitli faktörlerin etkilerini sınavarak yapılacak çalışmaların uzun vadede tanı, tedavi ve rehabilitasyon süreçlerine yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Araştırmada TCI'nın mizaç boyutunda yenilik arayışı (NS), zarardan kaçınma (HA), ödül bağımlılığı (RD) ve sebat etme (P) yer almaktadır. Yenilik Arayışının alt boyutları Keşfetmekten Heyecan Duyma, Dürtüsellik, Savurganlık ve Düzensizlik; Zarardan Kaçınmanın alt boyutlarında Beklenti Endişesi, Belirsizlik Korkusu, Yabancılardan Çekinme, Çabuk Yorulma ve Dermansızlık; Ödül Bağımlılığının alt boyutları Duygusallık, Bağlanma ve Bağımlılık bulunmaktadır. Sebat Etmenin ise alt boyutu yoktur. Araştırma sonucunda ödül bağımlılığının alt boyutu olan duygusallık ile online cinsellik bağımlılığı ile negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yakın zamanda yapılan araştırmalarda çok sayıda bireyin 18 yaşına gelmeden henüz ergenlik dönemindeyken cinsel sapıklık ve cinsel şiddet içeren görüntülere en az bir kez maruz kaldıkları bulunmuştur. Bununla beraber 2007 yılında yapılan bir araştırmaya göre çok satan 50 porno film incelendiğinde 3376 tane sözel ve fiziksel şiddet ifadesi bulunmuştur. Bu neredeyse her bir buçuk dakikada bir şiddet gösterimi var demektir. Şiddet gösterenlerin %73'ü erkektir, kadınlar şiddet gösterdiklerinde ise gösterdikleri şiddet yine bir başka kadına yöneliktir. Söz konusu sahnelerin %95'inde şiddete maruz kalan kişi bu şiddeti kabul etmekte ve karşı çıkmamaktadır. Buna karşı sağlıklı cinsel davranışlar bütün filmler göz önünde bulundurulduğunda %10 olarak bulunmuştur (Sabina ve ark., 2008; Zillman, 2000). Düzenli olarak online cinsel sitelere giren bir ergenin söz konusu uygunsuz materyale maruz kalma oranı oldukça fazla olacaktır. Bu durum hiç şüphesiz sağlıklı cinsellik algısı henüz oturmamış bir bireyde cinselliğin duygusal boyuttan ziyade mekanik boyutunu öne çıkaracak ve partner ile duygusal ilişki kurmayı imkansız hale getirecektir. Dolayısıyla online cinsellik bağımlılığı ile duygusallığın negatif ilişkili çıkmasının oldukça doğal olduğu düşünülmektedir.

Konuyla ilgili 1980’li yıllarda Indiana Üniversitesinde pornografik videolara devamlı bir şekilde maruz kalmanın etkileri üzerine yapılan bir araştırmada 80 erkek ve 80 kadın 3 gruba bölünmüş, birinci gruba 36 tane şiddet içermeyen porno filmi seyrettirilmiş, ikinci gruba 6 hafta boyunca 18 normal film ve 18 porno filmi seyrettirilmiş ve üçüncü gruba 6 hafta boyunca 36 adet porno olmayan normal film seyrettirilmiştir ve 5 çalışmanın sonunda 5 önemli bulgu ortaya çıkmıştır: Bu bulgulardan birincisi porno izlemenin cinsel doyumu azaltması, ikincisi porno izlemenin kişiyi gerçek ilişkilerden koparması, porno izlemenin kadını değersizleştirmeye sebep olması, porno izlemenin gaddarlığa duyarsızlaştırması ve porno izlemenin daha çok izleme ihtiyacı ortaya çıkarmasıdır (Zillman ve Bryant, 1988). Bütün bu sonuçlar duygusallığın pornografiye maruz kalma sonucu yetişkin bireylerde bile nasıl azaldığını ortaya koyması noktasında anlamlı ve bulgumuzu açıklama konusunda önemli bir araştırmadır. Bununla birlikte ödül bağımlılığının bir alt boyutu olan duygusallık ile online cinsel bağımlılığın ve kumar bağımlılığının farklı yöntemlerle çalışılması faydalı olacaktır.

Konuyla ilgili yapılan benzer bir araştırmada ise online oyun bağımlılarında TCI’da yer alan ödül bağımlılığı boyutuna yönelik aşırı duyarlık bulunmuştur (Yalçın ve Karaçetin, 2016). Online kumar ve online cinsellik ile mizaç özellikleri arasındaki ilişki konusunda yapılan çalışmalar yok denecek kadar azdır. Bununla beraber her ne kadar oyun bağımlılığı ile ilgili niceliksel olarak oldukça çok çalışma yapılmış ve yapılıyor olsa da mizaç özellikleri söz konusu olduğunda online oyun bağımlılığı üzerine de yapılmış çok çalışma bulunmamaktadır. Halbuki bağımlılık, eylemsel bağımlılıklar, özgül internet bağımlılıkları, online cinsellik ve online kumar bağımlılığı ile ilgili yapılacak çalışmalarda mizaç ile bir ilişkinin olup olmadığı ve varsa hangi mizaç boyutlarında ne şekilde olduğunun araştırılması hem problemi daha net anlamak ve hem de alanda problemle ilgili yapılabilecek çalışmaların önünü açması açısından önemlidir.

Araştırma sonucunda dürtüselliğin, genel internet bağımlılığını pozitif ve anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Her ne kadar araştırmamızda online cinsel bağımlılık ve online kumar bağımlılığı ile ilişkisi bulunmamışsa da konuyla ilgili literatürdeki araştırmalarda cinsel bağımlılık ile dürtüsellik ve dürtüselliğe bağlı olan diğer bozukluklarla ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Griffiths, 2004). Araştırma sonucunda genel internet bağımlılığının online kumar ve online cinsellik ile ilişkili bulunmuş olması, genel internet bağımlılığı ile dürtüsellik arasındaki ilişkinin online cinsellik ve

dürtüsellik, online kumar ve dürtüsellik arasında da bulunabileceğini düşündürmektedir. Nitekim etki alanına bakıldığında cinsel bağımlılığın; kumar bağımlılığı ve benzeri diğer bağımlılık davranışları gibi frontal lob hareketliliği, dopaminerjik alıcılar, heyecan arama, dürtüsellik, birincil cinsel dürtüler, haz ve pozitif koşullanma ile bağlantılı olduğu görülmüştür (Klos ve ark., 2005; Mick, 2006). Yine cinsel bağımlılığın özellikle madde bağımlılığı ve kumar bağımlılığı olmak üzere diğer bağımlılıklar ile yüksek eştani alması, aynı zamanda dürtüsellik ve yenilik/heyecan arayışı boyutlarında yüksek puan alması online cinsellik ile dürtüsellik mizaç özelliği ile ilişkili bir sonuca dair inancı güçlendirmektedir (Farre ve ark., 2015). Dürtüsellik ile genel internet bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki bulunmuş, dürtüsellik ve online cinsellik bağımlılığı ve online kumar bağımlılığı arasında olası bir ilişki düşünülürken, dürtüsel davranışın arttığı ergenlik döneminde ergenlik dönemi dürtüsellik sebebiyle online kumar ve online cinsellik açısından risk faktörü olarak değerlendirilebilir (Erdoğan, 2002; Öner ve ark., 2013). Dürtüsellik bir çok psikiyatrik hastalığın başlangıç belirtileri içerisinde bulunması dürtüsellik, bağımlılık ve özgül internet bağımlılığı çerçevesinde yapılabilecek çok sayıda çalışmaya ihtiyaç olduğunu düşündürmektedir (Özdemir ve ark., 2012).

Her ne kadar araştırma örnekleminde sosyoekonomik düzey sorgulanmamışsa da yapılacak benzer çalışmalarda sorgulanması faydalı olacaktır. Çünkü cinsel bağımlılar ve kumar bağımlıları kıyaslandığında bir çok ortak özellik taşısalar da cinsel bağımlıların daha yüksek sosyoekonomik statüye, kumar bağımlılarının da daha düşük sosyo ekonomik statüye ve daha düşük eğitime sahip olduklarına dair araştırmalar (Farre ve ark., 2015) konunun Türkiye özelinde ya da online cinsellik ve online kumar bağımlılığı boyutlarında nasıl kendini göstereceğini dikkate değer kılmaktadır.

Araştırma örnekleminde sosyoekonomik düzeyin internet bağımlılığı üzerinde etkili olmadığını öne süren literature (Ergin ve ark., 2013; Batıgün ve Kılıç, 2011) dayalı olarak sosyoekonomik düzey sorgulanmamışsa da yapılacak benzer çalışmalarda sorgulanması faydalı olacaktır. Çünkü hem mevcut çalışmalar genel internet bağımlılığı üzerine yapılmıştır hem de cinsel bağımlılar ve kumar bağımlıları kıyaslandığında bir çok ortak özellik taşısalar da cinsel bağımlıların daha yüksek sosyoekonomik statüye, kumar bağımlılarının da daha düşük sosyo ekonomik statüye ve daha düşük eğitime sahip olduklarına dair araştırmalar (Farre ve ark., 2015) bulunmaktadır. Dolayısıyla

konunun Türkiye özelinde ya da online cinsellik ve online kumar bağımlılığı boyutlarında nasıl kendini göstereceğini dikkate değer kılmaktadır.

## 5.2. Öneriler

Bağımlılığın sebebi olarak tek bir etkenden söz edebilmek çok güçtür çünkü bağımlılığın nedeni mutlak olarak belirlenmiş değildir (Ögel, 1997). Birçok etken bir arada olabilir. Bununla beraber bağımlılık üzerinden özellikle önleyici çalışmalar yapabilmek için sebeplerin bilinmesi önem arz etmektedir. Bağımlılık literatüründe yer alan araştırmalara göre bağımlılığı ortaya çıkartan fizyolojik sebeplerden en önemlisi hiç şüphesiz genetik yatkınlıktır. Örnek olarak alkoliklerin %50-60'ının genetik yatkınlığı olduğuna inanılmaktadır ve konuyla ilgili yapılan aile araştırmaları da bu düşünceyi desteklemektedir (Kramer ve ark., 2008). Bu bağlamda internet bağımlılığının sebeplerinden biri olarak genetik yatkınlığı çalışmak internet bağımlılığının ve internet bağımlılarının yakın zamanda hayatımıza girmesi sebebiyle zordur. Ancak her halükarda gelecekte yapılması planlanan araştırmalarda genetik yatkınlığın diğer bağımlılıklarda olduğu gibi internet bağımlılığında da göz önünde bulundurulmasının konuyla ilgili yapılacak önleme ve tedavi çalışmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Nitekim konuyla ilgili yapılan bir çalışmada internet bağımlılığı olan ergenlerde kalıtılabilirlik oranının %48 olarak bildirilmesi (Vink ve ark., 2016) internet bağımlılığı ve genetik geçiş konusunda yapılacak araştırmaların ne kadar önemli olacağına dair fikir verebilir.

Bağımlılığı ortaya çıkaran sosyal sebeplerin başında anne-baba etkisi gelmektedir. Anne-babaların çocukların hayatlarına ne kadar dahil oldukları, çocuklarının hayatlarından ne kadar haberdar oldukları, çocuklarını ne kadar destekleri ve beraber vakit geçirdikleri bağımlılığı ortaya çıkartan ya da önleyen belirleyici faktörlerdendir (Tobler ve Komro, 2010; Sen, 2010; Spoth ve ark., 2002). Kimyasal bağımlılıklar konusunda yapılan araştırmalar aile yapısının ve aile içi ilişkilerin bağımlılığa başlama, sürdürme, tedaviye başvurmama veya tedavi süreci sonrasında tekrar etme risklerinin oldukça belirleyici olduklarını bulmuşlardır. Buna göre devamlı olarak çatışmaların ve sorunların olduğu, aile bağlarının zayıf olduğu, aile içinde şiddet ve istismarın olduğu, anne- baba tutumlarının aşırı sert, aşırı rahat ya da tutarsız olduğu,

aile içinde bağımlı ya da ruh sağlığı problemi olan üyelerin bulunduğu aile yapıları çocuk ve gençlerin bağımlı olmasında önemli risk faktörleridir. Buna karşılık çocuklarına zaman ayıran, günlük hayatlarıyla ve problemleriyle ilgilenen, açık iletişim kuran, onları kendilerine güvenmeleri için destekleyen ve ödüllendiren anne-babaların bulunduğu aile yapılarında kimyasal bağımlılıkların başlamasında veya devam etmesinde önleyici bir rol oynamaktadırlar (Akfert, Bauman ve ark., 2002; Çakıcı ve Çakıcı, 2009; Karatay ve Kubilay, 2004). Kimyasal bağımlılıklar ve aile yapısı ile ilgili ilişkinin eylemsel bağımlılıklar için de söz konusu olduğu bilinmektedir (Ayas ve Horzum, 2012; Esen ve Siyez, 2011). Dolayısıyla internet bağımlılığı ile ilgili yapılacak her türlü çalışmada aile etkisi göz önünde bulundurularak anne-babanın da sürece dahil olacağı şekilde planlamalar yapmak çalışmanın etkililiğini artıracaktır.

Bağımlılıkların önlenmesi oldukça zor olan çeşitli sebeplerden (genetik, ekonomik, sosyal) dolayı bütün toplumlarda diğer bütün psikopatolojiler gibi belli oranlarda var olması kaçınılmazdır. Ancak bu oranların özellikle de çocuk ve ergenlerde, beklenen oranların üzerinde olması halinde konuyla ilgili acil çalışmalar yapılmasına ihtiyaç vardır. Araştırma sonucunda online kumar ve online cinsellik bağımlılığının beklenen ortalamasının oldukça üzerinde olduğu görülmüştür. Online kumarın, online cinsellikten daha yüksek bulunması ile ilgili, katılımcıların online cinsellik ile ilgili sorulara cevap vermek konusunda biraz daha utangaç olabilecekleri düşünülebilir. Özellikle de toplumsal yapı düşünüldüğünde ve çalışmanın okul ortamında yapıldığı gözönünde bulundurulduğunda, online cinselliğin online kumar kadar belki de daha fazla olabileceği de ihtimal dahilinde değerlendirilebilir. Dolayısıyla her iki konuda da yapılacak önleme, tedavi ve rehabilitasyon çalışmalarının yanında sebepleri, süreçleri ve sonuçlarını daha iyi anlamaya yarayacak araştırmaların yapılması öncelenmelidir.

Bağımlılığın başlamasında önemli bir diğer sosyal sebep ise arkadaş etkisidir. Özellikle ergenlik döneminde bağımlılık yapan maddelerin kullanıldığı bir arkadaş çevresine sahip olan bireylerin bağımlı olma ihtimali çok daha yüksektir (Tucker, Ellickson, Klein, 2003). İnternet bağımlılığının ortaya çıkmasında arkadaş etkisi üzerine çok çalışma yapılmamış olsa da özellikle ergenlik döneminde olumlu ya da olumsuz davranış veya alışkanlık gelişmesinde arkadaş etkisi üzerine yapılan çalışmalar ve kimyasal bağımlılıkların gelişmesinde arkadaş etkisi üzerine yapılan araştırmalar (Erdem

ve ark., 2006; Tamar ve ark., 1996), genelde eylemsel bağımlılıklar ve özelde internet bağımlılığının gelişmesinde de arkadaş etkisinin önemli bir faktör olacağını düşündürmektedir. Bu sebeple internet bağımlılığını önlemeye yönelik çalışmalarda akran eğitimini kullanmak, tedavinin ardından rehabilitasyon sürecinde arkadaş desteğinden faydalanmak veya olumsuz arkadaş çevresinden uzaklaştırmak önleme ve rehabilitasyon süreçlerinin başarısı açısından önemli faktörlerdir.

Okulda başarılı olma, iyi sosyal ilişkilere sahip olma ve bağımlılık konusunda temiz bir arkadaş çevresine sahip olma bağımlılığın ortaya çıkması konusunda önemli sosyal koruyucu faktörlerdir (Ennett ve ark., 2006, Bachman ve ark., 2008; Cömert ve Ögel, 2009). Dolayısıyla önleme çalışmalarının merkezine ailenin yanında okul ve arkadaş çevresini de dahil etmek zaruridir. Bu bağlamda özellikle risk grubundaki çocuk ve ergenlerin okul, öğretmen, dersler ve olumlu arkadaş çevresi ile güçlü bir bağ kurmasına yönelik projelerin geliştirilmesinin ve uygulanmasının internet bağımlılığını önlemede oldukça önemli katkısı olacaktır.

Bağımlılık yapan maddeleri kullanmaya erken başlama ilerleyen yıllarda bağımlılığın ortaya çıkmasını yordayan önemli bir diğer sosyal faktördür (Pitkanen, Lyyra ve Pulkkinen, 2005). Bu noktada her ne kadar interneti kullanma ile alakalı kesin engeller koymak çok uygulanabilir ve faydalı olmasa da özellikle erken yaşlarda süre anlamında sınır koymak bağımlılığın gelişmesine mani olmada önemli bir etken olacaktır.

Araştırmanın liseli öğrenciler üzerinde yapılmasının en önemli sebebi her ne kadar internet bağımlılığı her yaş grubunda görülüyor olsa da en riskli grubun ergenler olmasıdır (Esen ve Siyez, 2011). Bununla beraber bağımlılık yapan maddeleri kullanmaya özellikle ergenlik döneminde kullanarak erken başlama ilerleyen yıllarda bağımlılığın ortaya çıkmasını yordayan önemli bir diğer sosyal faktör olduğu için (Pitkanen, Lyyra, Pulkkinen 2005) ergenlik döneminde bağımlılığa yönelimli kullanımın maliyeti oldukça ağırdır.

Gerek kumar bağımlılarında gerekse cinsellik bağımlılarında eşanı oldukça yüksek bulunmuştur. Kumar bağımlılarında duygudurum bozuklukları ve kaygı sorunları konusu özellikle dikkat çekici şekilde yüksek çıkmaktadır. Yine olumsuz durumlar, stres ve tükenmişlik karşısında da olumsuz duyguları düzenleyebilme için kumarın kullanılması söz konusudur. Cinsel bağımlılıklarda ise depresyon, kaygı, düşük



özgüven ve stres sık görülen sorunlardır. Cinsel bağımlılar, olumsuz duygularını dengelemek için cinsel bağımlılıklarını kullanırlar (Farre ve ark., 2015). Dolayısıyla konuyla ilgili yapılacak ileri çalışmalarda belki online cinsellik bağımlılığı ve online kumar bağımlılığının eşanıları ve bağımlılığa götüren faktörlerinin bu eşanılarla ilişkisi araştırılabilir.

İnternet bağımlılığı ve TCI üzerine yapılan araştırmalarda yüksek zarardan kaçınma, düşük kendini yönetme, düşük işbirliğine açık olma ve yüksek kendini aşma internet bağımlılığı ile ilişkili bulunmuştur (Ha ve ark., 2007). Başka bir araştırmada ise ödül bağımlılığı özelliğinin düşük puan alması ve zarardan kaçınma ve yenilik arayışı özelliklerinin yüksek puan alması ile internet bağımlılığının pozitif bir ilişkisi olduğunu bulmuştur (Ko ve ark., 2006). İspanya'da kumar ve cinsel bağımlılıklar üzerine yakın zamanda yapılan bir araştırma kumar bağımlılarının TCI-R'de yenilik arama, zarardan kaçma ve kendini aşma boyutları hariç bütün boyutlarda düşük ortalamaya sahiptirler. Cinsel bağımlılar ise benzer bir profil göstermişler ve zarardan kaçma hariç bütün boyutlarda düşük puan almışlardır. Bu bulgular kumar bağımlıları ve cinsel bağımlıların heyecan arama ve risk alma davranışlarının yüksek olduğunu ifade eden çalışmaları desteklemektedirler (Farre ve ark., 2015). Ayrıca görüldüğü gibi ilişki büyük oranda mizaçtan ziyade karakter ile ilgili çıkmıştır. Araştırmamızda katılımcıların doğru cevaplar vermesini sağlamak ve güvenilirliği artırmak için soru formunu kısa tutma amacıyla TCI'in sadece mizaç boyutu kullanılmıştı ancak konuyla ilgili ileride yapılacak çalışmaların karakter boyutunu da araştırmaya dahil etmelerinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Araştırmamızda erkeklerin genel internet bağımlılığı, online cinsellik bağımlılığı, online kumar bağımlılığı boyutlarında kadınlardan oldukça yüksek puanlara sahip oldukları bulunmuştur. Nitekim araştırma bulgusunu destekleyecek şekilde konu ile ilgili Türkiye'de yapılan farklı araştırmalarda da dünyada yapılan konu ile ilgili çalışmalara paralel şekilde internet bağımlısı ve erkek olma arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (Gözen ve ark., 2014; Kelleci ve ark., 2009; Morsünbül, 2014; Şahin, 2011). Dolayısıyla önleme çalışmalarının bu bulgu göz önünde bulundurularak hazırlanmasında ve risk altındaki erkeklere ve erkek ebeveynlerine özel bilinçlendirme ve bilgilendirme çalışmalarına ağırlık vermek faydalı olacaktır. Yine problemlerle ilgili cinsiyet farkını ortaya çıkartan sebepleri detaylı bir şekilde inceleyen araştırmaların

yapılması ve bu sebepler üzerinden çözümler üretilmesinin ciddi anlamda olumlu etkileri olacağı düşünülmektedir.

Araştırmamızda yaş ile internet kullanım süresi arasında internet bağımlılığı konusunda pozitif ilişki bulunmuştur. Nitekim araştırma bulgusunu destekleyecek şekilde konu ile ilgili Türkiye’de yapılan farklı araştırmalarda da internet bağımlısı olan veya internet bağımlılığına yatkınlık gösteren öğrencilerin internet kullanım sürelerinin internet bağımlılığı belirtisi göstermeyen öğrencilere göre daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır (Balcı ve Gülnar, 2009; Gözen ve ark., 2014; Işık, 2009; Şahin, 2011; Yang ve Tung, 2007). Bu sebeple internet kullanımı ile ilgili özellikle en riskli dönem olan ergenlik döneminde süre sınırının koyulması, bu sınırın nasıl koyulabileceği konusunda anne-babalara yönelik farkındalık çalışmalarının yapılması ve bilgilendirme eğitimlerinin düzenlenmesi, süre sınırı koyma konusunda yeni teknolojilerden ve uygulamalardan faydalanılması ya da yeni uygulamalar geliştirmeye dönük çalışmaların yapılması, özellikle çocuk ve ergenlerin internete girmekten başka yapacak faaliyet bulamamaları gibi sorunların öncelenerek çocuk ve gençlerin hayatlarını genişletecek gerçek hayatta faaliyet alanlarının ve imkanlarının oluşturulması problemin uzun vadeli bireysel ve toplumsal anlamda yıkıcı sonuçlarının önüne geçilebilmesi anlamında etkili olacaktır.

Çocuk ve ergenlerin porno içeriklere özellikle internet üzerinden ulaşması ya da maruz kalması her geçen gün artmakta ve bu durum cinsel gelişimlerini olumsuz etkilemektedir (Janis; 2007; Ybarra ve Mitchell 2005). Konuyla ilgili yapılan bir araştırma ergenlerin %42’sinin online cinsellik sitelerine girdiğini ve bunların %66’sının istemeden maruz kalma sebebiyle ortaya çıktığını göstermektedir (Wolak ve ark., 2007). Konuyla ilgili Türkiye’de yapılan araştırmalarda çocukların internete bağlandıkları bilgisayarlarda filtre programlarının çok kullanılmadığı tespit edilmiştir (Yurttaş, 2013). Bu durum çocukları online cinsellik ve online kumar anlamında ciddi anlamda risk altında bırakmaktadır. Dolayısıyla konuyla alakalı özellikle de çocukları koruyabilmek ve gelişimlerinin zarar görmesine mani olmak için hem devletin, hem sivil toplum kuruluşlarının, hem de ailelerin çocukların ve gençlerin yaşları ve gelişimlerine uygun olmayan içeriklerden koruyacak filtre programlarının sayısının ve kullanımının artması konusunda çalışmalar yapması gerekmektedir. Bunun yanında söz konusu sitelerin işletmecilerine de yasal zorunluluklar koyarak sorumluluk almalarını ve çocukların

korunması konusunda onların da üzerlerine düşeni yapmalarını sağlamak önemli bir adım olacaktır.

İnternet bağımlılığı ile alakalı yapılan araştırmalar internet bağımlılarının interneti daha çok eğlence amaçlı kullandıklarını ve bu kullanımın internet bağımlılığının ortaya çıkmasının önemli belirleyicilerinden olduğunu ortaya koymaktadır (Tsitsika ve ark., 2009; Jang ve ark., 2008). Bilgi edinme amaçlı internet kullanımının bağımlılığa dönüşme oranı daha düşüktür. Dolayısıyla internet kullanmanın kaçınılmaz olduğu bu dönemde gençlere bilgi amaçlı internet kullanımını teşvik etmek internet bağımlılığını önleme anlamında önemli bir adım olacaktır (Ceyhan, 2011). Bu konuda okullarda internet ve yeni teknoloji bilgi amaçlı kullanma konusunda derslerin verilmesinin, teşvik edilmesine dönük mekanizmaların işletilmesinin, kitle iletişim araçları üzerinden özellikle çocuk ve ergenlere konuyla ilgili rol model olabilecek insanların ve hikayelerin aktarılmasının, anne-babaların kullanımlarının da sadece eğlence amaçlı olmamasına dönük çalışmalar yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

İnternet bağımlılığının ortaya çıkmasında çocuk ve aile arasındaki ilişki oldukça önemlidir. Buna göre anne-babasının yaşamıyla ilgisiz olduğu ya da anne-babasıyla çatışma yaşayan çocukların ve yine internet kullanımı anne-babası tarafından kontrol edilmeyen ve bu konuda kendisine herhangi bir çerçeve çizilmeyen çocukların internet kullanımının sorunlu olmaktadır (Ayas ve Horzum, 2012; Esen ve Siyez, 2011). Dolayısıyla genel ve özgül internet bağımlılığıyla mücadele konusunda özellikle de önleme konusunda anne-babaların farkındalıklarının artması, nasıl iyi model olabilecekleri ile ilgili bilgi sahibi olmaları, aile içinde ilişki ve etkileşimi nasıl artıracaklarını bilmeleri, bu dönemde çocukların ve ergenlerin gelişimsel ve dönemsel olarak yaşadıkları problemleri ve bu problemlere yaklaşım tarzlarını öğrenmeleri, evde pozitif disiplini nasıl sağlayacaklarını kendi aile yapılarına özel olarak geliştirmeleri, çocuklarının internet kullanımına süre ve içerik kısıtlaması koyma konusunda bilinçlenmeleri, çocuklarına boş vakitlerini anlamlı ve keyifli bir şekilde değerlendirebilecekleri imkanlar sağlamaları konusunda bilgilendirilmeleri konuyla ilgili acil olarak atılabilecek en etkili adımlar olacaktır.

Her ne kadar bizim araştırmamızda TCI ve genel internet bağımlılığı, online cinsellik bağımlılığı ve online kumar bağımlılığı arasında çok boyutlu ve etkenli bir

ilişki bulunmamış olsa da kişilik ve internet bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalar yakın ilişki bulmuşlardır. Konuyla ilgili Kayış ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan metaanaliz çalışmasında Büyük Beş Kişilik Testi ile İnternet Bağımlılığı ilişkisi araştırılmıştır. 12 farklı araştırmanın incelendiği çalışmada söz konusu testin beş boyutu ile de internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre dışadönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk internet bağımlılığı ile negatif ilişkiyleken duygusal denge ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Söz konusu metaanaliz çalışmasında bu kadar açık bir ilişki var iken, bu araştırmada genel internet bağımlılığı, online cinsellik bağımlılığı, online kumar bağımlılığı ve TCI arasındaki ilişkinin bir çok boyutta anlamlı olmamasının sebebi olarak online cinsellik bağımlılığının ve online kumar bağımlılığının mizaç ile ilişkilerinin internet bağımlılığından farklı faktörlerle ilişkili olması, araştırmada sadece mizaç çalışılmışken online cinsellik bağımlılığı ve online kumar bağımlılığının daha çok karakter ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak gerek mevcut araştırma sonuçlarının yönlendirdiği gerekse dünyadaki güncel araştırmaların önderdiği şekilde özgül internet bağımlılığını bütün boyutlarıyla anlama, tanılama ve tedavi edebilme için geçerli psikometrik araçların geliştirilmesi, klinik yaygınlık ile ilgili tarama çalışmalarının yapılmasına, gerek psikometrik araçlar gerekse klinik yaygınlık ile ilgili yapılacak çalışmalar için klinik çalışmaların artırılmasına, problemin doğal süreçlerini değerlendirebilmek için boylamsal çalışmalar yapılmasına, özellikle kumar bağımlılığını anlamak için kültürel etkenlerin araştırılmasına, genetik çalışmalarının özellikle diğer bağımlılıklarla ilişki çerçevesinde daha çok yapılmasına, yine özellikle diğer bağımlılıklarla ilişkisinin anlaşılabilmesi için nörobiyolojik araştırmalara ve özgül internet bağımlılığı ile eştanı alan psikopatolojilerle ilişkisini değerlendirecek araştırmalara ihtiyaç vardır (WHO, 2017)

## KAYNAKÇA

- Aboujaoude, E. (2010). Problematic Internet use: an overview. *World Psychiatry*, 9(2), 85-90.
- Adams, K. M. (2011). *Silently seduced: When parents make their children partners*. Health Communications, Inc..
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., Wall, S. N. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Psychology Press.
- Akfert, S. K., Çakıcı, E., ve Çakıcı, M. (2009). Üniversite öğrencilerinde sigara-alkol kullanımı ve aile sorunları ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10(40), 40-47.
- Allport, G.W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*. New York: Holt, Rinehart, Winston.
- Alparslan, G. B., Orsal, Ö. ve Ünsal, A. (2016). Assessment of sleep quality and effects of relaxation exercise on sleep quality in patients hospitalized in internal medicine services in a university hospital: the effect of relaxation exercises in patients hospitalized. *Holistic Nursing Practice*, 30(3), 155-165.
- Arısoy, Ö. (2009a). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 55-67.
- Arısoy, Ö. (2009b). İnternet bağımlılığı, *Türkiye Klinikleri J Psychiatry- Special Topics*, 2(1), 75-83.
- Arkar, H.(2004). Cloninger'in psikobiyolojik kuramının Türk, örnekleminde sınanması. Doktora tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Arkar, H., Sorias, O., Tunca, Z., Şafak, C., Alkın, T., Akdede, B. B., ve Cimilli, C. (2005). Mizaç ve karakter envanteri'nin Türkçe formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(3), 190-204.
- Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M. and Çetinkaya, A. (2015). Lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 8(8), 34-58.
- Ashley, L., Boehlke, K. (2013) Gambling addiction. An-Pyng Sun, L. Ashley, L. Dickson (Eds.), *Behavioral addiction: screening, assessment, and treatment*. 45-75. USA: Central Recovery Press.
- Ávila, A., Cardona, X., Martín-Baranera, M., Bello, J. ve Sastre, F. (2011). Impulsive and compulsive behaviors in Parkinson's disease: A one-year follow-up study. *J Neurol Sci*, 310, 197-201.
- Ayas, T. ve Horzum, M. B. (2012). İlköğretim öğrencilerinin sanal zorba ve mağdur olma durumu. *İlköğretim Online*, 11(2), 369-380.
- Ayas, T., ve Horzum, M. (2013). Relation between depression, loneliness, self-esteem and internet addiction. *Education*, 133(3), 283-290.

- Bachman J. G., O'Malley P. M., Schulenberg, J. E., Johnston, L. D., Freedman-Doan P., Messersmith E. E. (2008). *The Education drug use connection*. Clifton: NJ Psychology Press.
- Bakken, I. J., Wenzel, H. G., Gøtestam, 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, G., Tıkır, B. ve Göka, E. (2012). Peripheral edema associated with trazodone: a case reports. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 22(1), 68.
- Balcı, Ş., ve Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 6(1), 5-22.
- Batıgün, A. D., ve Kılıç, N. (2011). Internet Bağımlılığı ile Kisilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Degiskenler Arasındaki İlişkiler/The Relationships between Internet Addiction, Social Support, Psychological Symptoms and Some Socio-Demographical Variables. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1.
- Bartholomew, K., Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Bauman K. E., Ennett, S. T., Foshee, V. A., Pemberton, M., King T. S., Koch, G. G. (2002). Influence of a family program on adolescent smoking and drinking prevalence. *Prevention Science*, 3, 35-42.
- Baumeister, R. F. (2003). Ego depletion and self- regulation failure: A resource model of self-control. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 27(2), 281-284.
- Bax, T. (2014). Internet addiction in China: The battle for the hearts and minds of youth. *Deviant Behavior*, 35(9), 687-702.
- Bayraktar, F., ve Gün, Z. (2006). Incidence and correlates of Internet usage among adolescents in North Cyprus. *CyberPsychology ve Behavior*, 10(2), 191-197.
- Bayraktutan, F., (2005) *Aile içi ilişkiler açısından internet kullanımı*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Beauregard. M., Levesque. P. ve Paquette, V. (2004). Neural basis of conscious and voluntary self-regulation of emotion. In M. Beauregard (Ed.), *Consciousness, emotional self-regulation and the brain* (pp. 163-194). Amsterdam, Netherlands: John Benjamins Publishing Company.
- Benedek, E., Brown, C. (1999). No excuses: Televised pornography harms children. *Harvard Review of Psychiatry*, 7(4), 236-240.
- Biederman, J., Faraone, S., Milberger, S., Guite, J., Mick, E., Chen et al., 1996. A prospective 4- year follow-up study of attention-deficit hyperactivity and related disorders. *Archives General Psychiatry*, 53(5), 437-446.

- 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.
- Blaszczynski, A. ve Nower, L. A. (2002). Pathways model of problem and pathological gambling. *Addiction*, 97, 487-499.
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: internet addiction. *The American Journal of Psychiatry*, 165(3), 306-307.
- Blume, S. B. (1996). Preventing fetal alcohol syndrome: where are we now?. *Addiction*, 91(4), 473-475.
- Borhani, Y. (2013). Substance Abuse and Insecure Attachment Styles: A Relational Study. *LUX: A Journal of Transdisciplinary Writing and Research from Claremont Graduate University*, 2(1), 1-13.
- Bosmans G., Braet C., Van Vlierberghe L. (2010). Attachment and symptoms of psychopathology: early maladaptive schemas as a cognitive link?. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 17(5), 374-385.
- Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss, (Vol 1) Attachment*. The Hogart Press, London
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss (Vol. 2) Separation*. Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss (Vol. 3). Basic books*.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base*. New York: Basic Books.
- Bölükbaş, K., Yıldız, M. C. (2003). İnternet kullanımında kadın-erkek eşitsizliği. *IV. Ulusal Sosyoloji Kongresi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas*.
- Brand, M., Young, K. S. ve Laier, C. (2014). Prefrontal control and Internet addiction: a theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 375.
- Brennan, K. A. ve Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(3), 267-283.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759-775.
- Büyüköztürk, S., Kilic Cakmak, E., Akgun, O. E., Karadeniz, S., ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cantazaro, A. ve Wei, M. (2010). Adult attachment, dependence, self-criticism, and depressive symptoms: a test of a mediational model. *Journal of Personality*, 78(4), 1135-1162.
- Carnes, P. J. (1999). Editorial: cybersex, sexual health, and the transformation of culture. *Sexual Addiction and Compulsivity*, 6, 77-78.
- Carnes, P. J. (2001). Cybersex, courtship, and escalating arousal: factors in addictive sexual desire. *Sexual Addiction and Compulsivity*, 8(1), 45-78.

- Cassidy, J. ve Berlin, L. J. (1999). Understanding the origins of childhood loneliness: Contributions of attachment theory. *Loneliness in childhood and adolescence*, 34-55.
- Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: bağımlılık. *VIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ceyhan, A. A. (2011). University Students' Problematic Internet Use and Communication Skills According to the Internet Use Purposes. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 11(1), 69-77.
- Chang, M. K., ve Law, S. P. M. (2008). Factor structure for Young's Internet Addiction Test: A confirmatory study. *Computers in Human Behavior*, 24(6), 2597-2619.
- Chen, Y. I., ve Gau, S. S. F. (2016). Sleep problems and internet addiction among children and adolescents: a longitudinal study. *Journal of sleep research*, 25(4), 458-465.
- Cho, S. C., Kim, J. W., Kim, B. N., Lee, J. H. ve Kim, E. H. (2008). Biogenetic temperament and character profiles and attention deficit hyperactivity disorder symptoms in Korean adolescents with problematic internet use. *CyberPsychology and Behavior*, 11(6), 735-737.
- Choliz, M. ve Saiz-Ruiz, J. (2016). Regulating gambling to prevent addiction: more necessary now than ever. *Adicciones*, 28(3), 174-183.
- Chorpita, B. F., Plummer, C.M. and Moffitt, C.E. (2000). Relations of tripartite dimensions of emotion to childhood anxiety and mood disorders. *Journal Abnormal of Child Psychology*, 28(3), 299-310.
- Chou, C., Condrón, L. and Belland, J. C. (2005). A review of the research on internet addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363-388.
- Cicchetti, D., Toth, S. L., ve Lynch, M. (1995). Bowlby's dream comes full circle: The application of attachment theory to risk and psychopathology. *Advances in clinical child psychology*.
- Cloninger, C. R., Przybeck, T. R., Svrakic, D. M. and Wetzel, R. D. (1994). *The temperament and character inventory (TCI): A guide to its development and use*. St. Louis: Washington University Center for Psychobiology of Personality.
- Cloninger, C. R., Svaric D. M. ve Przybecki T. R. (2006). Can personality assessment predict future depression? A twelve-month follow-up of 631 subjects. *Journal of Affective Disorders*, 92(1), 35-44.
- Cloninger, C. R., Svrakic, D. M. ve Przybeck, T. R. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry*, 50(12), 975-990.
- Cooper, M. L. (1994). Motivations for Alcohol Use Among Adolescents: Development and Validation of a Four-Factor Model. *Psychological Assessment*, 6(2), 117-128.



- Cooper, A., Putnam, D. E., Planchon, L. A. ve Boies, S. C. (1999). Online sexual compulsivity: getting tangled in the net. *Sexual Addiction and Compulsivity: The Journal of Treatment and Prevention*, 6(2), 79-104.
- Cömert, I. T. ve Kültegin, Ö. (2009). İstanbul örnekleminde internet ve bilgisayar bağımlılığının yaygınlığı ve farklı etkenlerle ilişkisi. *Türkiye Klinikleri Journal of Forensic Medicine*, 6(1), 9-16.
- Crawford, T. N., Livesley, J. W., Jang, K. L., Shaver, P. R., Cohen, P. ve Ganiban, J. (2007). Insecure attachment and personality disorder: a twin study of adults. *European Journal of Personality*, 21(2), 191-208.
- Crittenden, P. M. (2006). A Dynamic- Maturational Model of Attachment. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 27(2), 105-115.
- Crossan, C. (2014). Technology, attachment, and sexual addiction. *Addictions From an Attachment Perspective: Do Broken Bonds and Early Trauma Lead to Addictive Behaviours?*, 111.
- Cumhuriyet Gazetesi, Prof.Dr. Kültegin Ögel ile röportaj, Davranışsal Bağımlılıklar, 27 Ocak 2010
- Çakıcı, M. (2012). The prevalence and risk factors of gambling behavior in Turkish Republic of Northern Cyprus. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 13 (4), 243-249.
- Daijin, K. (2013). Internet Addictions and Cognitive Functions in Korea. *1<sup>st</sup> International Congress of Technology Addiction Congress*, İstanbul.
- Dallos, R., ve Vetere, A. (2009). *Systemic therapy and attachment narratives: Applications in a range of clinical settings*. Routledge.
- Davidson, S. ve Ireland, C. (2009). Substance misuse: the relationship between attachment styles, personality traits and coping in drug and non-drug users. *Drugs and Alcohol Today*, 9(3), 22-27.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- De Chazeron, I., Llorca, P. M., Chéreau-Boudet, I., Blanc, O., Perriot, J., Ouchchane et al., 2011. Hypersexuality and pathological gambling in Parkinson's disease: A cross-sectional case-control study. *Movement Disorders Journal*, 26(11), 2127-2130.
- Demet, M. M. (2009). Patolojik kumar oynama. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Özel Sayısı*, 2(1), 35-45.
- Derakhshan, R., Roodpeyma, S., Balae, P., ve Bakhshi, H. (2014). A Case-Control Study on Perinatal Outcomes of Opium-Addicted Pregnant Women and Their Offsprings in Rafsanjan, Iran. *Journal of Comprehensive Pediatrics*, 5(1).
- Dinç, M. (2014). *İnternet bağımlılığı, ne bilmeliyiz, ne yapmalıyız?*. İstanbul: Yeşilay Yayınları.
- Dittmar, H. (2007). The costs of consumer culture and the “cage within”: the impact of

the material “good life” and “body perfect” ideals on individuals” identity and well-being. *Psychological Inquiry*, 18(1), 23-31.

- Di Trani, M., Renzi, A., Vari, C., Zavattini, G. C., ve Solano, L. (2017). Gambling Disorder and Affect Regulation: The Role of Alexithymia and Attachment Style. *Journal of gambling studies*, 33(2), 649-659.
- Doron, G., Moulding, R., Kyrios, M., Nedeljkovic, M. ve Mikulincer, M. (2009). Adult attachment insecurities are related to obsessive compulsive phenomena. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(8), 1022-1049.
- Duvarcı, İ. ve Varan, A. (2001). South Oaks Kumar tarama testi Türkçe formu güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 34-45.
- Elmas, H. G., Cesur, G., ve Oral, E. T. (2017). Alexithymia and Pathological Gambling: The Mediating Role of Difficulties in Emotion Regulation. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(1).
- Ein-Dor, T., Doron, G., Solomon, Z., Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2010). Together in pain: attachment-related dyadic processes and posttraumatic stress disorder. *Journal of Counseling Psychology*, 57(3), 317-327.
- Ekinci, A. (2002). Aziz Antonius’ un baştan çıkarılması: bir kötü alışkanlık olarak internet (Enticing Saint Antonius: Internet as an abusing addiction). *Cogito Dergisi*, 30, 227-235.
- Ennett, S.T., Bauman K. E., Hussong A., Faris R., Foshee V. A. ve Cai L. (2006). The peer context of adolescent substance use: Findings from social network analysis. *Journal of Research on Adolescence*, 16, 150-186.
- Ensari, O. (2011) Öldürüp gömmüşler, Hürriyet Gazetesi, <http://www.hurriyet.com.tr/oldurup-gommusler-17375048>
- Erdem, G., Eke, C. Y., Ögel, K., ve Taner, S. (2006). LİSE ÖĞRENCİLERİNDE ARKADAŞ ÖZELLİKLERİ VE MADDE KULLANIMI. *Journal of Dependence*, 7, 111-116.
- Erdoğan, E. (2002). Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğunda Frontal ve Parietal Bölge Disfonksiyonları. *Klinik Psikiyatri*, 5, 145-15.
- Ergin, A., Uzun, S. U., ve Bozkurt, A. İ. (2013). Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı sıklığı ve etkileyen etmenler. *Pamukkale Tıp Dergisi*, 6(3), 134-142.
- Erözkan, A. (2004). Romantik ilişkilerde reddedilmeye dayalı incinebilirlik bilişsel değerlendirme ve başa çıkma. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Esen, B.K. (2009). Çeşitli değişkenlere göre ergenlerde internet bağımlılığının yordanması. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 4(4), 1331-1340.
- Esen, E., ve Siyez, D. M. (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 127-136.

- Farré, J., Fernández-Aranda, F., Granero, R., Aragay, N., Mallorquí-Bague, N., Ferrer et al., 2015. Sex addiction and gambling disorder: similarities and differences. *Comprehensive Psychiatry*, 56, 59-68.
- Feeney, J. A., Noller, P. ve Roberts, N. (1999). Attachment and close relationships. In C. Hendrick ve S.S. Hendrick (Eds.), *Close relationships: A sourcebook* (pp. 185-201). London: Sage Publications.
- Ferguson, G. (2016). Temperament (psychology) *Salem Press Encyclopedia Of Health Research Starters*, EBSCOhost (accessed June 16, 2017).
- Flores, P. J. (2004). *Addiction as an attachment disorder*. Jason Aronson.
- Floros, G. ve Siomos K. (2013). The relationship between optimal parenting, internet addiction and motives for social networking in adolescence. *Psychiatry Research*, 209, 529-534.
- Fonagy, P. ve Target, M. (1997). Attachment and reflective function: their role in self-organization. *Development and Psychopathology*, 9(4), 679–700.
- Fonagy, P., Steele, H. ve Steele, M. (1991). Maternal representations of attachment during pregnancy predict the organization of infant- mother attachment at one year of age. *Child development*, 62(5), 891-905.
- Fontaine, R. G., Yang, C., Burks, V. S., Dodge, K. A., Price, J. M., Pettit, G. S. ve Bates, J. E. (2009). Loneliness as a partial mediator of the relation between low social preference in childhood and anxious/depressed symptoms in adolescence. *Development and psychopathology*, 21(02), 479-49.
- Frick, P. J. ve Morris, A. S. (2004). Temperament and developmental pathways to conduct problems. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(1), 54–68.
- Gençer, S. L. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık durumlarının internet kullanım profilleri ve demografik özelliklere göre farklılıklarının incelenmesi* (Doctoral dissertation, SDÜ Fen Bilimleri Enstitüsü).
- Gentzler, A. L. ve Kerns, K. A. (2004). Associations between insecure attachment and sexual experiences. *Personal Relationships*, 11(2), 249-265.
- Gill, R. (Ed.). (2014). *Addictions From an Attachment Perspective: Do Broken Bonds and Early Trauma Lead to Addictive Behaviours?*. Karnac Books.
- Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder. 24.10. 2004, <http://www.rider.edu/suler/psycyber/supportgp.html>.
- Gormley, B., ve McNiel, D. E. (2010). Adult attachment orientations, depressive symptoms, anger, and self-directed aggression by psychiatric patients. *Cognitive therapy and research*, 34(3), 272-281.
- Gökler R., Koçak R. Uyuşturucu ve Madde Bağımlılığı. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*. 1, (2008): 89-104.
- Gönül, A. S. (2002). Patolojik internet kullanımı /internet bağımlılığı, kötüye kullanımı. *Yeni Sempozyum Dergisi*, 40(3), 105-110.

- Gözen, D., Kurt, A. S. ve Canpulat, N. (2014) Çağımızın Sağlık Sorunu: Çocuklarda İnternet Bağımlılığı. *Gözen Bağımlılık Dergisi*, 1, 34-39.
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A. ve Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233-241.
- Griffiths, M. (2000). Does internet and computer" addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior*, 3(2), 211-218.
- Griffiths, M. (2004). Sex addiction on the Internet. *Janus Head*, 7(1), 188-217.
- Griffiths, M. (2005). Video games and health: Video gaming is safe for most players and can be useful in health care. *BMJ: British Medical Journal*, 331(7509), 122.
- Griffiths, M. (2012). Internet sex addiction: A review of empirical research. *Addiction Research and Theory*, 20(2), 111–124.
- Griffiths, M. (2013). Gambling and gaming addictions: a cause for concern?. *1<sup>st</sup> International Congress of Technology Addiction Congress*, Istanbul.
- Griffiths, M. D. (1999). Internet addiction: fact or fiction?. *The Psychologist*, 12(5), 246-250.
- Griffiths, M.D., Van Rooij, A.J., Kardefelt-Winther, D., Starcevic, V., Király, O., Pallesen, S., Müller, K., Dreier, M., Carras, M., Prause, N. and King, D.L., (2016). Working towards an international consensus on criteria for assessing Internet Gaming Disorder: A critical commentary on Petry et al.(2014). *Addiction*, 111(1), 167-175.
- Grossmann, K.E. (1995). The evolution and history of attachment research and theory. In S. Goldberg, R. Muir & J. Kerr (Eds.) *Attachment theory: Social, developmental and clinical perspectives*, (pp. 85-102). Hillsdale, NJ.: The Analytic Press.
- Grüsser, S. M., Thalemann, R., ve Griffiths, M. D. (2006). Excessive computer game playing: evidence for addiction and aggression?. *CyberPsychology ve Behavior*, 10(2), 290-292.
- Gurpegui, M., Jurado, D., Luna, J. D., Fernandez-Molina, C., Moreno-Abril, O. ve Galvez, R. (2007). Personality traits associated with caffeine intake and smoking. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 31(5), 997-1005.
- Guimond, F. A., Laursen, B., Vitaro, F., Brendgen, M., Dionne, G., ve Boivin, M. (2016). Associations between mother–child relationship quality and adolescent adjustment: Using a genetically controlled design to determine the direction and magnitude of effects. *International journal of behavioral development*, 40(3), 196-204.
- Günüş, S. (2009). *İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.

- Günüç, S. ve Kayri, M. (2010). Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik-güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39).
- Günüç, S., ve Keskin, A. D. (2016). Online shopping addiction: symptoms, causes and effects. *Addicta the Turkish Journal on Addictions*, 3(3), 353-364.
- Gürçay, C., Kümbül, B. (2001). İnternet’in sosyal ve psikolojik etkileri: internet sosyal izolasyon yaratan bir bağımlılık mı?. *Bilişim Toplumuna Giderken Psikoloji, Sosyoloji ve Hukuk'ta Etkiler Sempozyumu*, Ankara.
- Ha J, H, Kim S, Y, Bae S, C, Bae S, Kim H, Sim M, Lyoo I, K, Cho S, C, (2007) Depression and Internet Addiction in Adolescents. *Psychopathology*;40:424-430
- Haliloğlu, S. (2008). Ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Malatya ili örneği). Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Hamarta, E. (2004). Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerindeki bazı değişkenlerin (benlik saygısı, depresyon ve saplantılı düşünme) bağlanma stilleri açısından incelenmesi. Unpublished Master Thesis. Selçuk University, Social Sciences Institute, Konya
- Haney, J. M. (2006). Teenagers and pornography addiction: Treating the silent epidemic. *Vistas: Compelling perspectives on counseling*, 49-52.
- Hardesty, M. ve Black, T. (1999). Mothering through addiction: a survival strategy among Puerto Rican addicts. *Qualitative Health Research*, 9(5), 602-619.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1998). Bağlanma yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve (A. Dönmez, Çev). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 31(1), 1-49.
- Helsper, E.J. ( 2007) ‘Internet Use by Teenagers: Processes behind Social and Digital Inclusion’, unpublished PhD thesis, London School of Economics and Political Science.
- Higgins, S. T., Sigmon, S. C. ve Heil, S. H. (2008). Drug abuse and dependence. Barlow, D. H. (Ed.). *Clinical Handbook of Psychological Disorders*. 547-577. New York: The Guilford Press.
- Hill, P. C., Kopp, K. J. ve Bollinger, R. A. (2007). A few good measures: Assessing religion and spirituality in relation to health. In T. G. Plante ve C. E. Thoresen (Eds.), *Spirit, science and health: How the spiritual mind fuels physical wellness* (pp. 25-38). Westport: Praeger Publishers.
- Horzum, M. B. ve Bektaş, M. (2014). Examining the internet use aim and internet parental style of primary school students in terms of various variables. *Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*, 16(3), 745-778.
- Hosak, L., Preiss, M., Halir, M., Cermakova, E. and Csemy, L. (2004). Temperament and character inventory (TCI) personality profile in metamphetamine abusers: A controlled study. *European Psychiatry*, 19(4), 193-195.

- Illing, V., Tasca, G. A., Balfour, L., ve Bissada, H. (2010). Attachment insecurity predicts eating disorder symptoms and treatment outcomes in a clinical sample of women. *The Journal of nervous and mental disease*, 198(9), 653-659.
- Işık, U. (2009). Medya bağımlılığı teorisi doğrultusunda internet kullanımının etkileri ve internet bağımlılığı. *İletişim Dergisi*, 28, 29-56.
- Jang, K. S., Hwang, S. Y. ve Choi, J. Y. (2008). Internet addiction and psychiatric symptoms among Korean adolescents. *Journal of School Health*, 78(3), 165-171.
- Jang, M. H. ve Ji, E.S. (2012). Gender differences in associations between parental problem drinking and early adolescents' internet addiction. *J Spec Podiatry Nurs*, 17, 288-300.
- Janis, W., Mitchell, K. ve Finkelhor, D. (2007). Unwanted and wanted exposure to online pornography in a national sample of youth Internet users. *Pediatrics*, 119(2), 247-257.
- Johansen, T. A. (2009). Religion and spirituality in psychotherapy: An individual psychology perspective. New York, NY: Springer Publishing Company.
- Joinson, A. N. (2003). Understanding the psychology of Internet behaviour: Virtual worlds, real lives. *Revista iberoamericana de educación a distancia*, 6(2), 190.
- Kafka, M. P. (2010). "What is sexual addiction?" A response to Stephen Levine. *Journal of sex and marital therapy*, 36(3), 276-281.
- Kanwal N, Archana PA. Internet addiction in students: A cause of concern. *Cyberpsychol Behav*. 2003;6:653-6
- Kapçı, E. G. ve Küçüker, S. (2006). Ana babaya bağlanma ölçeği: Türk üniversite öğrencilerinde psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(4), 286-295.
- Karakaş, S., ve Arkar, H. (2012). Depresyon ve Kaygının Yordayıcısı Olarak Mizaç ve Karakter Boyutları. *Türk Psikoloji Dergisi*, 27(69).
- Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Journal of Society and Social Work*, 23(2), 33-46.
- Karasar, N. (2005) Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karatay, G., ve Kubilay, G. (2004). Sosyoekonomik düzeyi farklı iki lisede madde kullanma durumu ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 1(2), 57-70.
- Kassel, J. D., Wardle, M. ve Roberts, J. E. (2007). Adult attachment security and college student substance use. *Addictive behaviors*, 32(6), 1164-1176.
- Katehakis, A. (2009). Affective neuroscience and the treatment of sexual addiction. *Sexual Addiction ve Compulsivity*, 16(1), 1-31.
- Kayış, A. R., Satıcı, S. A., Yılmaz, M. F., Şimşek, D., Ceyhan, E. ve Bakioğlu, F. (2016). Big five- personality trait and internet addiction: a meta- analytic review. *Computer in Human Behavior*, 63, 35-40.

- Kelleci, M. (2008). İnternet, cep telefonu, bilgisayar oyunlarının çocuk ve gençlerin ruh sağlığına etkileri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 7(3), 253-256.
- Kelleci, M., Güler, N., Sezer, H. ve Gölbaşı, Z. (2009). Lise öğrencilerinde internet kullanma süresinin cinsiyet ve psikiyatrik belirtiler ile ilişkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(3), 223-230.
- Kerns, K. A. (1994). A developmental model of the relations between motherchild attachment and friendship. In R. Erber ve R. Gilmour (Eds.), *Theoretical frameworks for personal relationships* (pp. 129-156). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö. ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Khantzian, E. J. (1997). The self-medication hypothesis of substance use disorders: a reconsideration and recent applications. *Harvard review of psychiatry*, 4(5), 231-244.
- Khantzian, E. J. (2014). The self-medication hypothesis and attachment theory: pathways for understanding and ameliorating addictive suffering. *Addictions From an Attachment Perspective: Do Broken Bonds and Early Trauma Lead to Addictive Behaviours?*, 33-56.
- Khazaal, Y., Xirossavidou, C., Khan, R. E. Y., Zebouni, F. ve Zullino, D. (2012). Cognitive-behavioral treatments for “internet addiction”. *The Open Addiction Journal*, 5, 30-35.
- Kim B.N., (2007), From Internet to “family-net”: Internet addict vs. digital leader, International Symposium on the Counseling and Treatment of Youth Internet Addiction. Seoul, Korea, 196.
- Kim, J. W., Han, D. H., Park, D. B., Min, K. J., Na, C., Won, 2010. The relationships between online game player biogenetic traits, playing time, and the genre of the game being played. *Psychiatry Investigation*, 7(1), 17-23.
- Kim, Y. K. (2002). Consumer value: an application to mall and Internet shopping. *International Journal of Retail and Distribution Management*, 30(12), 595-602.
- Kim, Daijin (2013) Internet Addictions and Cognitive Functions in Korea, 1<sup>st</sup> International Congress of Technology Addiction Congress Book, KULT Foundation, Istanbul.
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Griffiths, M. D. ve Gradisar, M. (2011). Assessing clinical trials of Internet addiction treatment: a systematic review and consort evaluation. *Clinical Psychology Review*, 31(7), 1110-1116.
- Klos, K. J., Bower, J. H., Josephs, K. A., Matsumoto, J.Y. ve Ahlskog, J. E. (2005). Pathological hypersexuality predominantly linked to adjuvant dopamine agonist therapy in Parkinson's disease and multiple system atrophy. *Parkinsonism and Related Disorders*, 11(6), 381-6.

- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., Wu, K. ve Yen, C. F. (2006). Tridimensional personality of adolescents with internet addiction and substance use experience. *Canadian Journal of Psychiatry*, 51(14), 887-894.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C.S., Chen. C.C. ve Yen, C.F. (2008). Psychiatric comorbidity of internet addiction in college students: an interview study. *CNS Spectr*, 13(2), 147-153.
- Köknel, Ö. (1983). *Genel ve klinik psikiyatri*. İstanbul: Nobel Kitabevi.
- Köroğlu, E. (2010). *Birinci basamakta psikiyatri el kitabı*. Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Köse, S., Sayar, K., Ak, I., Aydın, N., Kalelioğlu, Ü., Kırpınar, I. vd. (2004). Mizaç ve karakter envanteri (Türkçe TCI): geçerlik, güvenilirliği ve faktör yapısı. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 14(3), 107-131.
- Kramer, J. R., Chan, G., Dick, D.M., Kuperman, S., Bucholz, K. K., Edenberg, H. J. ve Bierut, L. J. (2008). Multiple-Domain Predictors of Problematic Alcohol Use in Young Adulthood . *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 69(5), 649–659.
- Kristal, J. (2005). *The temperament perspective: Working with children's behavioral styles*. Michigan (USA): Paul H Brookes Publishing.
- Kuntsche, E., Knibbe, R., Engels, R., ve Gmel, G. (2007). Drinking motives as mediators of the link between alcohol expectancies and alcohol use among adolescents. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 68(1), 76-85.
- Kuo, P. H., Chih, Y. C., Soong, W.T., Yang, H. J. ve Chen, W. J. (2004). Assessing personality features and their relations with behavioral problems in adolescents: Tridimensional Personality Question naire and junior. *Eysenck Personality Questionnaire. Comprehensive Psychiatry*, 45(1), 20–8.
- Kurtaran, T. G. (2008). *İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Lam, L. T. (2014). Internet gaming addiction, problematic use of the internet, and sleep problems: a systematic review. *Current psychiatry reports*, 16(4), 444-444.
- Laible, D. (2007). Attachment with parents and peers in late adolescence: Links with emotional competence and social behavior. *Personality and Individual Differences*, 43(5), 1185-1197.
- LaRose, R., Mastro, D., ve Eastin, M. S. (2001). Understanding Internet usage a social-cognitive approach to uses and gratifications. *Social science computer review*, 19(4), 395-413.
- Ledgerwood, D. M., Weinstock, J., Morasco, B. J. ve Petry, N. M. (2007). Clinical features and treatment prognosis of pathological gamblers with and without recent gambling-related illegal behavior. *Journal –American Academy of Psychiatry and the Law*, 35(3), 294.
- Lee, J., Park, D. H. ve Han, I. (2011). The different effects of online consumer reviews on consumers' purchase intentions depending on trust in online shopping malls: An advertising perspective. *Internet research*, 21(2), 187-206.



- Lee, M. ve Jung, I. (2012). Comparisons of temperament and character between problematic internet users and problematic drug users in Korean adolescents. *Open Journal of Psychiatry*, 2(3), 228-234.
- Lee, Y. S., Han, D. H., Yang, K. C., Daniels, M. A., Na, C., Kee et al., 2008. Depression like characteristics of 5HTTLPR polymorphism and temperament in excessive internet users. *Journal of Affective Disorders*, 109(1-2), 165-169.
- Lei, L. ve Wu, Y. (2007). Adolescents' paternal attachment and internet use. *CyberPsychology and Behavior*, 10(5), 633-639.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. ve Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95
- Lesieur, H. R. (1992). Compulsive gambling. *Society*, 29(4), 43-50.
- Levy, F., Hay, D.A., McStephen, M., Wood, C. ve Waldman, I. (1997). Attention-deficit hyperactivity disorder: a category or a continuum? Genetic analysis of a large-scale twin study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 36(6), 737-744.
- Lewin, K. (1935). *A dynamic theory of personality: Selected papers*. (D. K. Adams and K. E. Zener, Trans.). New York: McGraw-Hill.
- Lin, M. P., Ko, H. C. ve Wu, J. Y. W. (2011). Prevalence and psychosocial risk factors associated with Internet addiction in a nationally representative sample of college students in Taiwan. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(12), 741-746.
- Main, M. ve Hesse, E. (1990). Parents' unresolved traumatic experiences are related to infant disorganized attachment status: Is frightened and/or frightening parental behavior the linking mechanism?. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti ve E. M. Cummings, (Eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* (pp. 161-182). Chicago, IL, US: University of Chicago Press.
- Main, M. ve Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti ve M. E. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* (pp. 121-160). Chicago, IL, US: University of Chicago Press.
- Main, M., Kaplan, N. ve Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of The Society for Research in Child Development*, 50(1/2), 66-104.
- Marion, M. ve Macdiarmid, I. (1993). "Chocolate addiction": 3 preliminary study of its description and its relationship to problem eating. *Appetite*, 21, 233-246.
- McIlwraith, R., Jacobvitz, R. S., Kubey, R. ve Alexander, A. (1991). Television addiction: theories and data behind the ubiquitous metaphor. *American Behavioral Scientist*, 35(2), 104-121.
- McBride, B. A., ve Mills, G. (1993). A comparison of mother and father involvement with their preschool age children. *Early Childhood Research Quarterly*, 8(4), 457-477.

- Mick, T. M. ve Hollander, E. (2006). Impulsive–compulsive sexual behavior. *CNS Spectrums*, 11(12), 944-955.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2007). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. New York, NY: Guilford Press.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2012). An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry*, 11(1), 11-15.
- Milivojevic, D., Milovanovic, S.D., Jovanovic, M., Svrakic, D.M., Svrakic, N.M., Svrakic et al., 2012. Temperament and character modify risk of drug addiction and influence choice of drugs. *American Journal on Addictions*, 21(5), 462-467.
- Molinari, S. P., Cooper, J. R. ve Czechowicz, D. J. (1994). Federal regulation of clinical practice in narcotic addiction treatment: purpose, status, and alternatives. *The Journal of Law, Medicine and Ethics*, 22(3), 231-239.
- Morris, M. ve Ogan, C. (1996). The Internet as mass medium. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 1(4), 0-0.
- Morsünbül, Ü. (2014). Internet addiction in adolescence period: its relations with identity style and ruminative exploration. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 15(1), 77-83.
- Mortan Sevi, O. (2014). Patolojik kumar ve konversiyon bozukluğu eştanısı: olgu sunumu ve psikoterapi süreci. *Bağımlılık Dergisi*, 15 (2), 105-109.
- Mugev (Muğla Uyuşturucu Gözlemevi raporu). (1997) Lise öğrencilerinde sigara, alkol ve uyuşturucu maddelerle ilgili bilgi, tutum ve davranışların belirlenmesi anketi (Yayınlanmamış Rapor). Muğla
- Munafu, M.R., Clark, T.G., Moore, L.R., Payne, E., Walton, R. ve Flint, J. (2003). Genetic polymorphisms and personality in healthy adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Molecular Psychiatry*, 8(5), 471–484.
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality: A clinical and experimental study of fifty men of college age, by the workers at Harvard psychology clinic*. New York: Science Edition.
- Muslu, G. K. ve Bolışık, B. (2009). Çocuk ve gençlerde internet kullanımı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(5), 445-450.
- Ochsner, K. N. ve Gross, J. J. (2004). Thinking makes it so: A social cognitive neuroscience approach to emotion regulation. In R. F. Baumeister, K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 229-255). New York, NY: Guilford Press.
- Odabaşıoğlu, G., Öztürk, Ö., Eraslan, D., Genç, Y., Kalyoncu, Ö. ve Ayhan Ö. (2007). On olguluk bir seri ile internet bağımlılığı klinik görünümleri. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 46-51.
- Oğuz, B., Zayim N., Özel, D. ve Saka, O. (2008). Tıp öğrencilerinin internette bilişsel durumları. *Akademik Bilişim*, 30 Ocak-1 Şubat, 447-453.

- Orford, J. (1985). *Excessive appetites: a psychological view of the addictions*. Chichester: Wiley.
- Ormel, A. J., Oldehinkel, A. J., Ferdinand, R. F., Hartman, C. A., de Winter, A. F. ve Veenstra, R. (2005). Internalizing and externalizing problems in adolescence: General and dimension-specific effects of familial loadings and preadolescent temperament traits. *Psychological Medicine*, 35(12), 1825–1835.
- Ostovar, S., Allahyar, N., Aminpoor, H., Moafian, F., Nor, M. B. M. ve Griffiths, M. D. (2016). Internet addiction and its psychosocial risks (depression, anxiety, stress and loneliness) among Iranian adolescents and young adults: a structural equation model in a cross-sectional study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(3), 257-267.
- Owens, E. W., Behun, R. J., Manning, J. C. ve Reid, R. C. (2012). The impact of Internet pornography on adolescents: A review of the research. *Sexual Addiction and Compulsivity*, 19(1-2), 99-122.
- Ögel, K. (1997). *Uyuşturucu maddeler ve bağımlılık*. İstanbul: İletişim.
- Ögel, K. (2001). *İnsan, yaşam ve bağımlılık-tartışmalar ve gerçekler*. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Ögel, K. (2010). *Bağımlılık ve ilişkili kavramlar*. Bağımlılık Bilgi Merkezi Web site: <http://www.yeniden.org.tr/bilgimerkezi/genel%20bilgiler/bagimlilikvekavramlar.asp> accessed 2010.
- Ögel, K., Tamar, D., Özmen, E., Aker, T., Sağduyu, A., Boratav, C. vd. (2003). İstanbul örnekleminde sigara kullanım yaygınlığı. *Bağımlılık Dergisi*, 4(3), 105-108.
- Ögel, K. (2017) YEDAM Değerlendirme Toplantısı Sunumu, Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 28.06.2017, İstanbul
- Öner, Ö., Ergüder, T., Çakır, B., Ergun, U., Erşahin, Y., Erol, N., Özcebe, H. (2013). Ergenlerin bildirdiği dürtüsellik belirtileri ve ruhsal sorunlar: epidemiyolojik bir çalışma. *Mental problems and impulsivity reported by adolescents: an epidemiological study*. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 285, 24 (1), 35-43.
- Özdemir, P. G., Selvi, Y. ve Aydın, A. (2012). Dürtüsellik ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(3), 293-314.
- Özmen, F. ve Kubanç, Y. (2013). Liselerde madde bağımlılığı-mevcut durum ve önerilere ilişkin okul müdürleri ve öğretmenlerin bakış açıları. *Turkish Studies*, 8(3), 357-382.
- Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y., ve Kalyoncu, Ö. A. (2007). İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 36-41.
- Parkhurst, J. T. ve Hopmeyer, A. (1999). Developmental change in the sources of loneliness in childhood and adolescence: Constructing a theoretical model. *Loneliness in childhood and adolescence*, 56-79.

- Pascucci, M., Chiappini, S., Vilella, C., Righino, E., Pettorruso, M., Ciciarelli et al., 2015. Online Gambling, Impulsivity and Personality Traits: an Italian Sample. *European Psychiatry*, 30, 1086.
- Peele, S. ve Brodsky, A. (1975). *Love and addiction*. New York: Taplinger.
- Peltoniemi, T. (2002, March). Net addiction in Finland. In first prevent conference of telematics in addiction prevention, Athens, Greece.
- Pierce, J. P., Choi, W. S., Gilpin, E. A., Farkas, A. J., ve Merritt, R. K. (1996). Validation of susceptibility as a predictor of which adolescents take up smoking in the United States. *Health psychology*, 15(5), 355.
- Pitkanen, T., Lyyra, A. L. ve Pulkkinen L. (2005). Age of onset drinking and the use of alcohol in adulthood: A follow up study from age 8-42 for females and males. *Addiction*, 100, 652-661.
- Polanczyk, G. V., Salum, G. A., Sugaya, L. S., Caye, A., & Rohde, L. A. (2015). Annual Research Review: A meta- analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(3), 345-365.
- Politzer, R. M., Yesalis, C. E. ve Hudak, C. J. (1992). The epidemiologic model and the risks of legalized gambling: Where are we headed?. *Health Values: The Journal of Health Behavior, Education and Promotion*, 16, 20-27.
- Pontes, H. M., Griffiths, M. D. ve Patrão, I. M. (2014). Internet addiction and loneliness among children and adolescents in the education setting: an empirical pilot study. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 32(1), 91-98.
- Posner, M. I., Rothbart, M. K. ve Sheese, B. E. (2007). Attention genes. *Developmental Science*, 10, 24–29.
- Potenza, M. N. (2006). Should addictive disorders include non- substance- related conditions?. *Addiction*, 101(s1), 142-151.
- Potenza, M. N., Wareham, J. D., Steinberg, M. A., Rugle, L., Cavallo, D. A., Krishnan-Sarin, S. et al. (2011). Correlates of at-risk/problem internet gambling in adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 50(2), 150-159.
- Reading, B. (2002) *The Application of Bowlby's Attachment Theory to the Psychotherapy of the Addictions*, in *The Psychodynamics of Addiction* (eds M. Weegmann and R. Cohen), Whurr Publishers Ltd, London, England.
- Rettew, D.C., Copeland W., Stanger, C. ve Hudziak, J. J. (2004). Associations between temperament and DSM-IV externalizing disorders in children and adolescents. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 25(6), 383–391.
- Rettew, D. C., ve McKee, L. (2005). Temperament and its role in developmental psychopathology. *Harvard review of psychiatry*, 13(1), 14-27.
- Richmond-Rakerd, L. S., Slutske, W. S. ve Piasecki, T. M. (2013). Birth cohort and sex differences in the age of gambling initiation in the United States: evidence

- from the National Comorbidity Survey Replication. *International Gambling Studies*, 13(3), 417-429.
- Rothbart, M. K. (1989). Temperament and development. In: G. A. Kohnstamm, J. E. Bates, M. K. Rothbart (Eds.), *Temperament in childhood* (pp. 187-247). Oxford, England: John Wiley and Sons.
- Rothbart, M. K., and Bates, J. E. (2006). Temperament. In W. Damon, R. Lerner, and N. Eisenberg (Eds.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development* (pp. 99–166). New York: Wiley.
- Rothbart, M. K., and Derryberry, D. (1981). Development of individual differences in temperament. In M. E. Lamb and A. Brown (Eds.), *Advances in developmental psychology* (pp. 37–86). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Sabina, C., Wolak, J. ve Finkelhor, D. (2008). The nature and Dynamics of internet pornography exposure for youth. *CyberPsychology and Behavior*, 11(6), 691-693.
- Santrock, J. W. (2015). A topical approach to lifespan development. New York: McGraw-Hill Higher Education.
- Sayım, A. (2000) Lise Öğrencilerini Bilgilendirmenin Madde Konusundaki Görüşlerine Etkisinin incelenmesi. İ.Ü. Adli Tıp Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul
- Scherer, K. (1997). College life on-line: healthy and unhealthy internet use. *Journal of College Student Development*, 38(6), 655.
- Schimmenti, A., Guglielmucci, F., Barbasio, C. ve Granieri, A. (2012). Attachment disorganization and dissociation in virtual worlds: a study on problematic internet use among players of online role playing games. *Clinical Neuropsychiatry*, 9(5), 195-202.
- Schimmenti, A., Passanisi, A., Gervasi, A. M., Manzella, S. ve Famà, F. I. (2014). Insecure attachment attitudes in the onset of problematic Internet use among late adolescents. *Child Psychiatry and Human Development*, 45(5), 588.
- Schinka, J. A., Curtiss, G. and Mulloy, J. M. (1994). Personality variables and self-medication in substance abuse. *Journal of Personality Assessment*, 63(3), 413-422.
- Schneider, J. P. (2004). Sexual addiction and compulsivity: twenty years of the field, ten years of the journal. *Sexual Addiction and Compulsivity*, 11(1-2), 3-5.
- Schwartz, C.E., Snidman, N. ve Kagan, J. (1999). Adolescent social anxiety as an outcome of inhibited temperament in childhood. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 38(8), 1008–1015.
- Schwartz, M. F. ve Southern, S. (1999). Manifestations of damaged development of the human affectional systems and developmentally based psychotherapies. *Sexual Addiction ve Compulsivity: The Journal of Treatment and Prevention*, 6(3), 163-175.

- Schwartz, M. F. ve Southern, S. (2000). Compulsive cybersex: the new tearoom. *Sexual Addiction and Compulsivity*, 7(1-2), 127-144.
- Sen, B. (2010). The relationship between frequency of family dinner and adolescent problem behaviors after adjusting for other characteristics. *Journal of Adolescence*, 33, 187-196.
- Sevi, O. M. (2014). Patolojik kumar ve konversiyon bozukluğu eş tanısı: olgu sunumu ve psikoterapi süreci. *Bağımlılık Dergisi*, 15(2), 105-109.
- Sevin, C. ve Erbay, E. (2008). Madde bağımlılarının tedavi sonrası sosyal yaşamdaki sorunları ve sosyal hizmet uygulamaları. *Bağımlılık Dergisi*, 1(9), 36-40.
- Shaffer, H. J. (1999). On the nature and meaning of addiction. In *National Forum*, 79(4), 9.
- Shaffer, H. J., Hall, M. N. ve Bilt, J. V. (2000). Computer addiction: a critical consideration. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70 (2), 162- 168.
- Shaver, P., ve Hazan, C. (1989). Being lonely, falling in love: Perspectives from attachment theory. In M. Hojat ve R. Crandall (Eds.), *Loneliness: Theory, research and applications* (pp.105-124). California: Sage Publications.
- Shaver, P., Collins, N. ve Clark, C. L. (1996). Attachment styles and internal working models of self and relationship partners. In G. J. O. Fletcher ve J. Fitness (Eds.), *Knowledge structures in close relationships: A social psychological approach* (pp. 25-62). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Shin, S. M., Kim, J. E., Oh, J. H. ve Koo, C. S. (2011). The relationship between existential spiritual well-being and internet addiction in adolescents: mediating effects of self-esteem and depression. *Korean J Couns*, 12(5), 1613-1628.
- Shin, S. E., Kim, N. S. ve Jang, E. Y. (2011). Comparison of problematic internet and alcohol use and attachment styles among industrial workers in Korea. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(11), 665-672.
- Siu, A. F., Ma, Y., ve Chui, F. W. (2016). Maternal mindfulness and child social behavior: The mediating role of the mother-child relationship. *Mindfulness*, 7(3), 577-583.
- Slutske, W. S., Piasecki, T. M., Deutsch, A. R., Statham, D. J. ve Martin, N. G. (2015). Telescoping and gender differences in the time course of disordered gambling: evidence from a general population sample. *Addiction*, 110(1), 144-151.
- Slutske, W. S., Zhu, G., Meier, M. H. ve Martin, N. G. (2010). Genetic and environmental influences on disordered gambling in men and women. *Archives of general psychiatry*, 67(6), 624-630.
- Smith, D. E. (2012). Editor's note: The process addictions and the new ASAM definition of addiction. *Journal of psychoactive drugs*, 44(1), 1-4.
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E. ve Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8(2), 88-99.
- Spangler, G. ve Grossmann, K. E. (1993). Biobehavioral organization in securely and insecurely attached infants. *Child development*, 64(5), 1439-1450.

- Spoth, R. L., Redmond, C., Trudeau, L., ve Shin, C. (2002). Longitudinal substance initiation outcomes for a universal preventive intervention combining family and school programs. *Psychology of Addictive Behaviors*, 16(2), 129.
- Sroufe, L. A. (1996). Emotional development: The organization of emotional life in the early years. New York: Cambridge University Press.
- Staiger, P.K., Kambouropoulos, N. ve Dawe, S. (2007) Should personality traits be considered when refining substance misuse treatment programs? *Drug and Alcohol Review*, 26(1), 17-23.
- Stephan, C. W., ve Bachman, G. F. (1999). What's sex got to do with it? Attachment, love schemas, and sexuality. *Personal Relationships*, 6(1), 111-123.
- Stevenson-Hinde, J. ve Simpson, A. E. (1982). Temperament and relationship. In R. Porter, G. M. Collins (Eds.), *Temperamental differences in infants and young children* (pp. 51-62). London: Pitman.
- Sun, A.P. (2013). Historical background of behavioral addiction and the trend today. An-Pyng Sun, L. Ashley ve L. Dickson (Eds.), *Behavioral addiction: screening, assessment, and treatment*. 9-34. USA: Central Recovery Press.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Sümer, N., Ünal, S., Selçuk, E., Kaya, B., Polat, R. ve Çekem, B. (2009). Bağlanma ve psikopatoloji: bağlanma boyutlarının depresyon, panik bozukluk ve obsesif-kompulsif bozuklukla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 38-45.
- Şahin, M. (2007). *Madde bağımlılığı konusunda Türkiye’de yapılmış olan lisansüstü tezler üzerine bir değerlendirme*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şahin, C. (2011). An analysis of internet addiction levels of individuals according to various variables. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10 (4), 60-66.
- Tamam, L. (2009). Kompulsif satın alma. *Türkiye Klinikleri, Psikiyatri Özel Sayısı*, 2(1)
- Tamar D, Kültegin Ö, Çakmak D. (1996) Uyuşturucu madde kullanımının aile üstüne etkisi. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu, Bilim Serisi no: 99, s: 39
- Taycan, S. E. ve Kuruoğlu, A. Ç. (2014). Evlilik uyumu ile bağlanma stilleri ve mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25(1), 9-18.
- Terzi, Ö. G. D. Ş. (2007). Okullarda yaşanan şiddeti önleyici bir yaklaşım: kendini toplama gücü. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 12(12).
- Teze, S. ve Arslan, E. (2016). Annesi çalışan çocukların ayrılık kaygısının bağlanma stilleri açısından incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 52,417-435.

- Thomas, A., Chess, S., Birch, H. G., Hertzog, M. E., ve Korn, S. (1963). Behavioral individuality in early childhood.
- Thomas, A., Chess, S., Birch, H. G.,(1968). Temperament and Behavior Disorders in Children. New York: New York University Press.
- Thomas, A. ve Chess, S. (1977). *Temperament and development*. New York: Brunner/Mazel.
- Thorberg, F. A., ve Lyvers, M. (2006). Attachment, fear of intimacy and differentiation of self among clients in substance disorder treatment facilities. *Addictive Behaviors*, 31(4), 732–737.
- Thorberg, F. A., ve Lyvers, M. (2010). Attachment in relation to affect regulation and interpersonal functioning among substance use disorder in patients. *Addiction Research ve Theory*, 18(4), 464-478.
- Tillman, R., Geller, B., Craney, J.L., Bolhofner, K., Williams, M., Zimmerman et al., 2003. Temperament and character factors in a prepubertal and early adolescent bipolar disorder phenotype compared to attention deficit hyperactive and normal controls. *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology*, 13(4), 531–543.
- Tobler, A. L. ve Komro, K. A. (2010). Trajectories of parental monitoring and communication and effects on drug use among urban young adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 6, 560-568.
- Tsai, H. F., Cheng, S. H., Yeh, T. L., Shih, C. C., Chen, K. C., Yang, Y. C., ve Yang, Y. K. (2009). The risk factors of Internet addiction—a survey of university freshmen. *Psychiatry research*, 167(3), 294-299.
- Tsitsika, A., Critselis, E., Kormas, G., Filippopoulou, A., Tounissidou, D., Freskou, Kafetzis, D. (2009). Internet use and misuse: a multivariate regression analysis of the predictive factors of internet use among Greek adolescents. *European journal of pediatrics*, 168(6), 655-665.
- Tucker, J. S., Ellikson P. L. ve Klein M. S. (2003). Predictors of the transition of regular smoking during adolescence and young adulthood. *Journal of Adolescent Health*, 32, 314-324.
- Tuğlu, Cengiz (2009) Kompulsif Seks Bağımlılığı, *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Özel Sayısı*, 2(1), 66-74.
- Turkle, S. (2008). *The inner history of devices*. London: The MIT Press.
- Yang, S. C., ve Tung, C. J. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23(1), 79-96.
- Vaillant, G. E. (1982). On defining alcoholism. *British Journal of Addiction*, 77, 143-144.
- Van IJendoorn, M. H. (1995). Adult attachment representations, parental responsiveness, and infant attachment: A meta-analysis on the predictive validity of the Adult Attachment Interview. *Psychological bulletin*, 117(3), 387.



- Van Oudenhoven, J. P. ve Hofstra, J. (2006). Personal reactions to 'strange' situations: Attachment styles and acculturation attitudes of immigrants and majority members. *International Journal of Intercultural Relations*, 30(6), 783-798.
- Van Rooij, A. ve Prause, N. (2014). A critical review of "Internet addiction" criteria with suggestions for the future. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(4), 203-213.
- Vink, J. M., Beijsterveldt, T. C. E. M., Huppertz, C., Bartels, M. ve Boomsma, D. I. (2016). Heritability of compulsive internet use in adolescents. *Addiction Biology*, 21(2), 460-468.
- Vitale, C., Santangelo, G., Trojano, L., Verde, F., Rocco, M., Grossi, D. et al., 2011. Comparative neuropsychological profile of pathological gambling, hypersexuality, and compulsive eating in Parkinson's disease. *Movement Disorders*, 26(5), 830-836.
- Walant, K. (1995). *Creating the capacity for attachment: Treating addictions and the alienated self*. Rowman ve Littlefield.
- Wallin, D. J. (2007). *Attachment in psychotherapy*. Guilford press.
- Weinstein, A. ve Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *The American journal of drug and alcohol abuse*, 36(5), 277-283.
- Weinstein, A., Katz, L., Eberhardt, H., Cohen, K. ve Lejoyeux, M. (2015). Sexual compulsion relationship with sex, attachment and sexual orientation. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(1), 22-26.
- WHO (2017) WHO Forum on alcohol, drugs and addictive behaviours, 26-28 Haziran 2017, Cenevre
- Widyanto, L., ve McMurrin, M. (2004). The psychometric properties of the internet addiction test. *CyberPsychology ve Behavior*, 7(4), 443-450.
- Wieland, D. M. (2005). Computer addiction: implications for nursing psychotherapy practice. *Perspectives in Psychiatric Care*, 41(4), 153-161.
- Wills, T.A., Windle, M. ve Cleary, S.D. (1998). Temperament and novelty- seeking in adolescent substance use. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 387-406.
- Wolak, J., Mitchell, K., ve Finkelhor, D. (2007). Unwanted and wanted exposure to online pornography in a national sample of youth Internet users. *Pediatrics*, 119(2), 247-257.
- Wright, J. (2014). Addiction: treatment and its context. *Addictions From an Attachment Perspective: Do Broken Bonds and Early Trauma Lead to Addictive Behaviours?*, 11.
- Xiuqin, H., Huimin, Z., Mengchen, L., Jinan, W., Ying, Z. ve Ran, T. (2010). Mental health, personality, and parental rearing styles of adolescents with Internet addiction disorder. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4), 401-406.

- Yağcı, M. T. (1999). Ortaöğretim kurumlarında görev yapan eğitimcilerin uyuşturucu ile mücadele etkinlik düzeyleri, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Yalçın, Ö. ve Karaçetin, G. (2016). İnternet bağımlılığı ve diğer teknolojik bağımlılıklar. Akay Pekcanlar, A. ve Ercan, S. E. (ed). *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları* (471-527). Ankara: Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği.
- Yang, C. K., Choe, B. M., Baity, M., Lee, J. H., ve Cho, J. S. (2005). SCL-90-R and 16PF profiles of senior high school students with excessive internet use. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 50(7), 407-414.
- Ybarra, M. L. ve Mitchell, K. J. (2005). Exposure to internet pornography among children and adolescents: A National Survey. *CyberPsychology and Behavior*. 8(5), 473-486.
- Yen, C. F., Ko, C.H., Yen, J.Y., Chang, Y.P. ve Cheng, C.P. (2009). Multi-dimensional discriminative factors for internet addiction among adolescents regarding gender and age. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63, 357-364.
- Yılmaz, M. B. (2010). İlköğretim 6. ve 7. sınıf öğrencilerinin bilgisayara yönelik bağımlılık gösterme eğilimlerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim Teknolojileri Araştırmaları Dergisi*, 1, 7-8.
- Young, K. (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: treatment outcomes and implications. *CyberPsychology and Behavior*, 10 (5), 671- 679.
- Young, K. S. ve Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 1(1), 25-28.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
- Yörükan, T. (2011). Bağlanma ve Sonraki Yaşlarda Görülen Etkileri. *İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları*.
- Yurttaş, G. O. (2013). İnternet kullanım alışkanlıkları açısından ilköğretim 5.-6.-7.-8. sınıf öğrencilerinin durumu- internet kullanımı ile ilgili ailelerin değerlendirmeleri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Yücel, M., Fontenelle, L. F. (2012). Compulsivity as an endophenotype: The search for a hazy moving target. *Addiction*, 107, 1735–1736.
- Zapf, J. L., Greiner, J. ve Carroll, J. (2008). Attachment styles and male sex addiction. *Sexual Addiction and Compulsivity*, 15(2), 158-175.
- Zboralski, K., Orzechowska, A., Talarowska, M., Darmosz, A., Janiak, A., Janiak, M. et al. (2009). The prevalence of computer and internet addiction among pupils. *Postepy Hig Med Dosw*, 63, 8-12.
- Zillmann, D. (2000). “Influence of unrestrained access to erotic on adolescents’ and young adults’ disposition toward sexuality,”. *Journal of Adolescent Health*, 27(2), 41-44.

Zillmann, D., Bryant, J. (1988). Pornography's impact on sexual satisfaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 18, 438–453.





**EKLER**

## MIZAÇ ÖZELLİKLERİ VE İNTERNET KULLANMA DAVRANIŞLARI

DTS.543

## Değerli Katılımcı,

Doğru ya da yanlış cevap diye bir cevap yoktur. Lütfen kendinize en uygun gelen seçeneği işaretleyiniz. Çalışmanın güvenilirliği size sunulan ifadeleri içtenlikle, dürüstçe ve dikkatle doldurmanıza bağlıdır. Bu nedenle her bir maddeyi dikkatle okuyarak doldurunuz ve lütfen boş ifade bırakmayınız. Uygulama formuna isimlerinizi yazmanıza gerek yoktur. Elde edilecek sonuçlar bilimsel çalışma amacının dışında bir amaçla kullanılmayacaktır.

Katkılarınız için teşekkür ederiz.

## AÇIKLAMALAR

- Anket sorularını cevaplamaya başlamadan önce, **ÖLÇEK-1**'de yer alan Demografik Bilgileri işaretleyiniz.
- Form üzerindeki işaretlemeleri Mavi-Siyah Tükenmez Kalem veya koyu siyah **Kurşun Kalem** ile yapabilirsiniz.
- İşaretlerinizi aşağıda **DOĞRU KODLAMA ÖRNEĞİNDE** görüldüğü gibi cevap yerinin dışına taşırmadan doldurunuz.

DOĞRU KODLAMA

YANLIŞ KODLAMALAR



FORM NO

## ÖLÇEK-1

Doğum Yılınız:

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | 5 | 5 | 5 |
| 6 | 6 | 6 | 6 |
| 7 | 7 | 7 | 7 |
| 8 | 8 | 8 | 8 |
| 9 | 9 | 9 | 9 |

Cinsiyetiniz:

 Kadın Erkek

Sınıfınız:

 9 10 11 12

Annenizin Eğitim Durumu:

 Okur-Yazar Değil Okur-Yazar İlkokul Ortaokul Lise Üniversite Lisansüstü

Babanızın Eğitim Durumu:

 Okur-Yazar Değil Okur-Yazar İlkokul Ortaokul Lise Üniversite Lisansüstü

Ne zamandır internet kullanıyorsunuz?

 1 Yıldan az 1 Yıl 6 Yıl 11 Yıl 2 Yıl 7 Yıl 12 Yıl 3 Yıl 8 Yıl 13 Yıl 4 Yıl 9 Yıl 14 Yıl 5 Yıl 10 Yıl 15 Yıl

En çok günün hangi saati internet kullanıyorsunuz?

 Sabah 07:00-12:00 Öğlen 12:00-17:00 Akşam 17:00-24:00 Gece 00:00-07:00

Ortalama günde kaç saat internete giriyorsunuz?

 1 saatten az 4 Saat 8 Saat 12 Saat 1 Saat 5 Saat 9 Saat 13 Saat 2 Saat 6 Saat 10 Saat 14 Saat 3 Saat 7 Saat 11 Saat 15 Saat 15 Saat ve Üstü

## ÖLÇEK-2

Aşağıdaki ifadelere katılma ya da katılmama durumunuzu, en iyi şekilde gösteren seçeneğini işaretleyiniz.

|   | Doğru                 | Yanlış                |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 1. Çoğu kimse zaman kaybı olduğunu düşünse bile sırf eğlence ya da heyecan olsun diye çoğunlukla yeni şeyler denerim.               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Bir iş yaparken yeni ve geliştirilmiş yollardan çok eski ve denenmiş yolları tercih ederim.                                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Konuşmalarda konuşmacı olmaktan çok iyi bir dinleyicimdir.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Seyahat etmek ya da yeni yerler araştırmaktansa evde oturmaktan hoşlanırım.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Son derece pratik ve duygularına göre hareket etmeyen birisi olarak tanınırım.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. İşlerin eski yapılış tarzını değiştirmeden önce, genellikle çok iyi ve gerçekçi nedenler talep ederim.                           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Çoğu kimse bana yeni ve daha iyi bir yol olduğunu söylese bile, işleri yapış tarzımı değiştirmekten nefret ederim.               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Başkalarının benimle konuşmalarını beklemektense, konuşmaları kendim başlatmayı tercih ederim.                                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. İşleri yaparken yeni yollar araştırmaktan hoşlanırım.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Yeni düşünceler ve etkinliklerden heyecan duymada, çoğu kimseye göre daha geriyimdir.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. Yeni bir şeyler olmadığında, genellikle heyecan ya da coşku verici bir şey aramaya başlarım.                                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. İşleri yaparken geçmişte nasıl yapıldığını düşünmeksizin çoğu kez o anda nasıl hissettiğimi temel alarak yaparım.               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. Dikkatim çoğu kez başka bir şeye kaydığı için uzunca bir süre aynı ilgilerimi sürdürmem güçtür.                                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14. Karar vermeden önce işler konusunda uzun süre düşünmeyi tercih ederim.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15. Bir karara varmadan önce genellikle her şeyi etrafıca düşünürüm.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16. Yalnızca ilk izlenimlerime dayanarak karar vermekten nefret ederim.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17. Tüm ayrıntıları bütünüyle düşünmeksizin, çoğu kez içgüdülerimi, önsezi ve sezgilerimi izlerim.                                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18. Yaptığım her işte ayrıntılara dikkat etmekten hoşlanırım.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19. Yapılması gerekli olan işleri sürdürebilmek için çabuk karar vermekten hoşlanırım.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20. Başkaları çabuk bir karar vermemi isteseler bile, karar vermeden önce hemen her zaman tüm olgular hakkında ayrıntılı düşünürüm. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 21. Herhangi bir kağıdı imzalamam istendiğinde, her şeyi okumaktan hoşlanırım.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 22. Çoğu kimseden daha çok tedbirli ve denetimliyimdir.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 23. Çoğu kez nakit param bitinceye ya da aşırı kredi kullanıp borçlanıncaya kadar para harcarım.                                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 24. Çok miktarda para biriktirmiş olsam bile, kendim için para harcamaktan hoşlanmakta güçlük çekerim.                              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 25. Biriktirmektense para harcamayı yeğlerim.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 26. Para biriktirmede çoğu kimseden daha iyiyimdir.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Savfa-1



## ÖLÇEK-2 (Devamı)

Aşağıdaki ifadelere katılma ya da katılmama durumunuzu, en iyi şekilde gösteren seçeneğini işaretleyiniz.

|  | Doğru                 | Yanlış                |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 27. Çoğu zaman dürtüsel olarak o kadar çok para harcarım ki, tatil yapmak gibi özel durumlar için bile para biriktirmek bana güç gelir.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 28. Kendim için bir şeyler satın almak eğlendiricidir.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 29. Eğlence ya da heyecan için para harcamaktansa, biriktirmekten zevk alırım.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 30. Kimileri para konusunda aşırı cimri ya da eli sıkı olduğumu düşünür.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 31. Her ne zaman olursa olsun çok düzenli olmak ve kişiler için kurallar koymaktan hoşlanırım.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 32. Çoğu kimseden daha çabuk öfkelenirim.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 33. Katı kurallar ve düzenlemeler olmaksızın, insanların her istediklerini yapabilmeleri hoşuma gider.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 34. Abartılı olan veya gerçek olmayan şeylere dahi, genellikle başkalarını inandırabilirim.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 35. Bir öyküyü daha gülünç hale getirmek ya da birisine şaka yapmak için, doğruları eğip bükmeyi genellikle iyi beceririm.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 36. Çoğu kimse önemli olmadığını düşünse bile, çoğu kez işlerin değişmez ve düzenli biçimde yapılmasında ısrar ederim.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 37. Kendi denetimimi yitirecek kadar, hemen hiç heyecanlanmam.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 38. Cezalandırılmayacağımı hissettiğimde, kuralları ve düzenlemeleri çoğu kez ihlal ederim.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 39. Bir şeyi yanlış yaptığımı anladığımda, sıkıntıdan öyle kolayca kurtulamam.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 40. Bir başkasının duygularını incitmek için dahi olsa, yalan söylemekte sıkıntı yaşarım.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 41. Çoğu kimseyi kaygılandıran durumlarda bile, genellikle her şeyin iyiye gideceğine inanırım.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 42. Bir şeylerin yanlış gidebileceğinden endişelendiğim için çoğu kez yapmakta olduğum işi bırakmak zorunda kalırım.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 43. Gelecekte bir hayli şanslı olacağımı düşünürüm.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 44. Üstesinden gelmem gereken geçici sorunlara aldırımsızın daima her şeyin yolunda gideceğini düşünürüm.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 45. Gelecekte bir şeylerin kötüye gideceği konusunda, çoğu kimseden genellikle daha endişeliyimdir.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 46. Utandırılır ya da aşağılandığımda etkisinden çok çabuk kurtulurum.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 47. Hemen herkes korku dolu olsa bile, ben hemen her zaman rahat ve tasassız kalırım.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 48. Arkadaşlarım her şeyin yolunda gideceğini söyleseler dahi, endişeye kapılarak yapmakta olduğum işi bırakırım.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 49. Gelecekte olabilecek kötü şeyler hakkında hiç endişelenmem.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 50. Yapmaya çalıştığım şeylerde, şansım genellikle açıktır.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 51. Çok dikkatli olmazsam, benim için işler çoğu kez ters gider.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 52. Başkaları endişelenecek bir şey olmadığını düşünse bile, tanıdık olmayan ortamlarda çoğu kez gergin ve endişeli hissedirim.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 53. Bir kaç saat sessiz ve hareketsiz kalmaktansa, çoğu zaman biraz riskli şeyler (sarp tepeler ve keskin virajlarda araba kullanmak gibi) yapmayı tercih ederim.                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 54. Çoğu kimsenin bedensel olarak tehlike hissettiği durumlarda genellikle sakin ve güvenli kalırım.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 55. Başkaları pek tehlikeli olmadığını düşünse de, tanıdık olmayan ortamlarda çoğu kez gergin ve endişeli hissedirim.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 56. Birkaç saat sessiz ve hareketsiz kalmaktansa çoğu zaman riskli şeyler (planörler uçmak ya da paraşütle atlamak gibi) yapmayı tercih ederim.                                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 57. Çoğu kimsenin tehlikeli diye nitelendirilebileceği şeyleri (ıslak ya da buzlu bir yolda hızlı araba kullanmak gibi) kolayca yapabileceğime dair genellikle kendime güvenirim | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 58. Yeni ve alışılmadık bir şey yapmak zorunda olduğumda, genellikle gergin ve endişeli hissedirim.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 59. Tanımadığım kimseler güven duymadığım için çoğu kez yabancılarla tanışmaktan kaçınırım.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 60. Bir grup yabancıyla tanışmak zorunda olduğumda çoğu kimseden daha sıkılganımdır.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 61. Bana karşı dostça davranmayacakları daha önce söylenmiş olsa dahi, yabancılarla bulduğumda rahat ve açık sözlü olmayı sürdürürüm.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 62. Benim için birisiyle konuşurken düşüncelerimi düzenlemek kolaydır.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 63. Hemen her sosyal durumda, kendimi oldukça güvenli ve emin hissedirim.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 64. Yabancılarla birlikteyken hiç sıkılgan değilimdir.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 65. Bana kızgın oldukları söylenmiş olsa bile, yabancılarla tanıştığimde güvenli ve rahat olacağımı düşünürüm.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 66. Arkadaş canlısı oldukları söylenmiş olsa bile, genellikle yabancılarla tanışmak zorunda kalacağım sosyal ortamlardan uzak dururum  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 67. Çoğu kimseden daha az enerjiye sahibim ve daha çabuk yorulurum.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 68. Hafif rahatsızlık ya da gerginlikten çoğu kimseye göre daha geç kurtulurum.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 69. Çok kolay yorulduğumdan çoğu kez kısa uykulara ya da ek dinlenme dönemlerine gereksinim duyarım.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 70. Hafif rahatsızlık ya da gerginlikten kurtulmak için daha fazla dinlenme, destek ya da güvenceye gereksinim duyarım.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 71. Çok gergin, yorgun ya da endişeli olduğum zamanlarda, işlerdeki değişikliklere uyum sağlamam son derece güçtür.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 72. Çoğu kimseden daha fazla enerjim var ve daha geç yorulurum.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 73. Hafif rahatsızlık ya da gerginlikten çoğu kimseye göre daha çabuk kurtulurum.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 74. Kendimi zorlamaksızın tüm gün boyunca genellikle bir şeylerle meşgul kalabilirim.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 75. Hafif rahatsızlık ve gerginlikten sonra dahi, çoğu kimseden daha fazla güvenli ve enerjik hissedirim.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 76. Çoğu kez güzel bir konuşma ya da şiirden derinden etkilenirim.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 77. Başkalarını edebileceğim kadar çok memnun etmekten hoşlanırım.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 78. Çoğu kimseden daha duygusalımdır.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 79. Başkalarına karşı sempatik ve anlayışlı olmanın, pratik ve katı düşünceli olmaktan daha önemli olduğunu düşünürüm.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

DTS.332

## ÖLÇEK-2 (Devamı)

Aşağıdaki ifadelere katılma ya da katılmama durumunuzu, en iyi şekilde gösteren seçeneğini işaretleyiniz.

|  | Doğru                 | Yanlış                           |
|--|-----------------------|----------------------------------|
| 80. Duygusal yakarışlardan (kötürüm kalmış çocuklara yardım istendiğindeki gibi) oldukça çok etkilenirim.                                  | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| 81. Hüzünlü şarkı ve filmleri epeyce sıkıcı bulurum.   | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| 82. Çoğu kez arkadaşlarımla arzuladığıma boyun eğerim.   | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| 83. Hüzünlü bir film seyrederken, ağlama ihtimalim çoğu kimseden daha fazladır.  | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| 84. İnsanlar yardım, sempati ve sıcak bir anlayış bulmak için bana yaklaşmanın kolay olduğunu söylerler.                                   | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| 85. Yaptığım işin doğru mu yanlış mı olduğunu düşünüp taşınmak için, düzenli olarak zaman ayırırım.  | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| 86. Yaşantı ve duygularımı kendime saklamak yerine, arkadaşlarımla açıkça tartışmaktan hoşlanırım.   | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| 87. Yalnız olmak beni her zaman rahatsız etmez.  | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| 88. Sorunlarımı kendime saklamaktan hoşlanırım.  | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| 89. Candan ve yakın arkadaşlarımla çoğu zaman benimle birlikte olmasını isterim.   | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| 90. Özel düşüncelerimden nadiren söz ettiğimden arkadaşlarımla duygularımı anlamakta güçlük çekerler.                                      | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| 91. Genellikle başkalarından ayrı kalmaktan hoşlanırım.  | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| 92. Arkadaşlarla birlikteyken dahi, duygularımı çok fazla açmamayı tercih ederim.  | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| 93. Kendimi keyifsiz hissettiğim zamanlarda, yalnız kalmak yerine arkadaşlarla birlikte olmak daha iyi hissetmeme neden olur.              | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| 94. İşleri başkalarının arzularına bırakmaktansa, genellikle kendi tarzıma göre yaparım.   | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| 95. Başkalarının benden ya da işleri yapma tarzımdan hoşlanıp hoşlanmadıklarına pek aldırım.   | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| 96. Kendilerine yardımcı dokunamayan zayıf kimselere yardım etmenin zekice olduğunu düşünmüyorum.  | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| 97. Başkalarının benden istediklerini yapmaya için, çoğu kez benim aşırı bağımsız olduğumu düşünürler.                                     | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| 98. Başkaları memnun olacak diye kendi bildiğimden şaşmam.   | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| 99. Bireysel haklar, herhangi bir grubun gereksinimlerinden daha önemlidir.  | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| 100. Belki de yaptığımdan daha fazlasını başarabilirim ancak bir şeye ulaşmak için kendimi gereğinden fazla zorlamada bir yarar görmüyorum | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| 101. Genellikle o kadar kararlıyım ki başkaları vazgeçtikten sonra bile çalışmaya devam ederim.  | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| 102. Çoğu kimseden daha çok çalışırım.   | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| 103. Yapabileceğimin en iyisini yapmak istediğim için çoğu kimseden genellikle daha çok zorlanırım.  | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| 104. Başarılarımdan dolayı içim rahat ve daha iyisini yapmak için pek istekli değilimdir.  | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| 105. Düşündüğümden daha uzun sürerse, çoğu kez o işi bırakırım.  | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| 106. Çoğu kimseden daha mükemmeliyetçiyimdir.  | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| 107. Çoğu kez kendimi tükenmişlik sınırına dek zorlarım ya da yapabileceğimden daha fazlasını yapmaya çalışırım                            | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |

## ÖLÇEK-3

Aşağıdaki ifadelere katılma ya da katılmama durumunuzu, en iyi şekilde gösteren seçeneğini işaretleyiniz.

|  | Bana hiç uygun değil | Bana uygun değil | Kararsızım | Bana uygun | Bana çok uygun |
|--|----------------------|------------------|------------|------------|----------------|
| 1. Boş vakitlerimin çoğunda cinsel içerikli web sitelerine girerim.  | 1                    | 2                | 3          | 4          | 5              |
| 2. Gün içerisinde sık sık kumar/bahis web sitelerine girmeyi düşünürüm.                                      | 1                    | 2                | 3          | 4          | 5              |
| 3. Çevremdekilerin yanlış olarak nitelendirdikleri web sitelerine girerim.                                   | 1                    | 2                | 3          | 4          | 5              |
| 4. Cinsel içerikli web sitelerinde planladığımdan daha uzun zaman geçiriyorum.                               | 1                    | 2                | 3          | 4          | 5              |
| 5. Boş vakitlerimin çoğunda kumar/bahis web sitelerine girerim.  | 1                    | 2                | 3          | 4          | 5              |
| 6. İnternet kullanımımı azaltmam gerektiğini düşünüyorum.  | 1                    | 2                | 3          | 4          | 5              |
| 7. Cinsel içerikli web sitelerine girdikten sonra devam etmek istemesem de kendimi durdurmakta zorlanıyorum. | 1                    | 2                | 3          | 4          | 5              |
| 8. Kumar/bahis web sitelerinde planladığımdan daha uzun zaman geçiriyorum.                                   | 1                    | 2                | 3          | 4          | 5              |
| 9. İnternette hangi web sitelerine girdiğimin başkaları tarafından bilinmesi beni utandırır.                 | 1                    | 2                | 3          | 4          | 5              |
| 10. Cinsel içerikli web sitelerine girmek gerçek hayattaki sıkıntıları unuturur.                             | 1                    | 2                | 3          | 4          | 5              |
| 11. Kumar/bahis web sitelerine girdikten sonra devam etmek istemesem de kendimi durdurmakta zorlanıyorum.    | 1                    | 2                | 3          | 4          | 5              |
| 12. İnternette geçirdiğim vakitlerden dolayı pişmanlık duyduğum olur.  | 1                    | 2                | 3          | 4          | 5              |
| 13. Cinsel içerikli web sitelerinde harcadığım vakti bir türlü azaltamıyorum.                                | 1                    | 2                | 3          | 4          | 5              |
| 14. Kumar/bahis web sitelerinde harcadığım vakti azaltamıyorum.  | 1                    | 2                | 3          | 4          | 5              |
| 15. İnternette girdiğim web sitelerinden dolayı pişman olduğum olur.   | 1                    | 2                | 3          | 4          | 5              |
| 16. Cinsel içerikli web sitelerine girmeyi bırakamıyorum.  | 1                    | 2                | 3          | 4          | 5              |
| 17. Kumar/bahis web sitelerine girmeyi defalarca bırakıp tekrar başladım.                                    | 1                    | 2                | 3          | 4          | 5              |
| 18. İnternette girdiğim web sitelerine girmemek konusunda kendimi durdurabilmeyi isterdim.                   | 1                    | 2                | 3          | 4          | 5              |
| 19. Cinsel içerikli web sitelerine girmeyi defalarca bırakıp tekrar başladım.                                | 1                    | 2                | 3          | 4          | 5              |

Sayfa-3



### ÖLÇEK-3 (Devamı)

| Aşağıdaki ifadelere katılma ya da katılmama durumunuzu, en iyi şekilde gösteren seçeneğini işaretleyiniz.           | Bana hiç uygun değil | Bana uygun değil | Kararsızım | Bana uygun | Bana çok uygun |
|---|----------------------|------------------|------------|------------|----------------|
| 20. Kumar/bahis web sitelerine harcadığım zaman yüzünden yakın çevremi ihmal ederim.                                | 1                    | 2                | 3          | 4          | 5              |
| 21. İnternette yaptıklarım hayattaki değerlerimle/doğrularımınla çelişiyor.   | 1                    | 2                | 3          | 4          | 5              |
| 22. Cinsel içerikli web sitelerine harcadığım zaman yüzünden yakın çevremi ihmal ederim.                            | 1                    | 2                | 3          | 4          | 5              |
| 23. Kumar/bahis web sitelerine harcadığım zamandan dolayı iş/okul ile ilgili sorumluluklarımı yerine getiremem.     | 1                    | 2                | 3          | 4          | 5              |
| 24. Cinsel içerikli web sitelerine harcadığım süre konusunda yakın çevreme zaman zaman yalan söylediğim olur.       | 1                    | 2                | 3          | 4          | 5              |
| 25. Kumar/bahis web sitelerinde daha çok zaman geçirmek için sosyal/sportif faaliyetlerimi ihmal ederim.            | 1                    | 2                | 3          | 4          | 5              |
| 26. Cinsel içerikli web sitelerine harcadığım zaman nedeniyle çeşitli sorumluluklarımı yerine getiremediğim oluyor. | 1                    | 2                | 3          | 4          | 5              |
| 27. Kumar/bahis web sitelerinde daha çok zaman geçirmek için daha az uyurum.  | 1                    | 2                | 3          | 4          | 5              |
| 28. Cinsel içerikli web sitelerinde daha çok zaman geçirmek için daha az uyurum.                                    | 1                    | 2                | 3          | 4          | 5              |
| 29. Kumar/bahis web sitelerine sık girmek hayatımı olumsuz etkiler.   | 1                    | 2                | 3          | 4          | 5              |
| 30. Cinsel içerikli web sitelerinde uzun süre geçirdiğim zaman kendimi kötü hissederim.                             | 1                    | 2                | 3          | 4          | 5              |
| 31. Cinsel içerikli web siteleri gerçek cinsellikten daha keyiflidir.   | 1                    | 2                | 3          | 4          | 5              |
| 32. Cinsel içerikli web sitelerine girme sıklığının sağlığımı olumsuz etkilediğini düşünüyorum.                     | 1                    | 2                | 3          | 4          | 5              |

### ÖLÇEK-4

| Aşağıdaki ifadelere katılma ya da katılmama durumunuzu, en iyi şekilde gösteren seçeneğini işaretleyiniz.                  | Beni hiç tanımlamıyor |   | Beni kısmen tanımlıyor |   | Tamamıyla beni tanımlıyor |   |   |
|--|-----------------------|---|------------------------|---|---------------------------|---|---|
| 1. Başkalarına kolaylıkla güvenemem.   | 1                     | 2 | 3                      | 4 | 5                         | 6 | 7 |
| 2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.   | 1                     | 2 | 3                      | 4 | 5                         | 6 | 7 |
| 3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.  | 1                     | 2 | 3                      | 4 | 5                         | 6 | 7 |
| 4. Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim.   | 1                     | 2 | 3                      | 4 | 5                         | 6 | 7 |
| 5. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.   | 1                     | 2 | 3                      | 4 | 5                         | 6 | 7 |
| 6. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.  | 1                     | 2 | 3                      | 4 | 5                         | 6 | 7 |
| 7. İhtiyacım olduğunda yardıma koşacakları konusunda başkalarına her zaman güvenebileceğimden emin değilim.                | 1                     | 2 | 3                      | 4 | 5                         | 6 | 7 |
| 8. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.  | 1                     | 2 | 3                      | 4 | 5                         | 6 | 7 |
| 9. Yalnız kalmaktan korkarım.  | 1                     | 2 | 3                      | 4 | 5                         | 6 | 7 |
| 10. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.   | 1                     | 2 | 3                      | 4 | 5                         | 6 | 7 |
| 11. Çoğu zaman, romantik ilişkide olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim.                     | 1                     | 2 | 3                      | 4 | 5                         | 6 | 7 |
| 12. Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.   | 1                     | 2 | 3                      | 4 | 5                         | 6 | 7 |
| 13. Başkalarının bana çok yakınlaşması beni endişelendirir.  | 1                     | 2 | 3                      | 4 | 5                         | 6 | 7 |
| 14. Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim.   | 1                     | 2 | 3                      | 4 | 5                         | 6 | 7 |
| 15. Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.  | 1                     | 2 | 3                      | 4 | 5                         | 6 | 7 |
| 16. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.                                       | 1                     | 2 | 3                      | 4 | 5                         | 6 | 7 |
| 17. İhtiyacınız olduğunda hiç kimseyi yanınızda bulamazsınız.  | 1                     | 2 | 3                      | 4 | 5                         | 6 | 7 |
| 18. Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzum bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor.                          | 1                     | 2 | 3                      | 4 | 5                         | 6 | 7 |
| 19. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.   | 1                     | 2 | 3                      | 4 | 5                         | 6 | 7 |
| 20. Birisi bana çok fazla yakınlaştığında rahatsızlık duyarım.   | 1                     | 2 | 3                      | 4 | 5                         | 6 | 7 |
| 21. Romantik ilişkide olduğum insanların benimle kalmak istemeyeceklerinden korkarım.                                      | 1                     | 2 | 3                      | 4 | 5                         | 6 | 7 |
| 22. Başkalarının bana bağlanmalarını tercih ederim.  | 1                     | 2 | 3                      | 4 | 5                         | 6 | 7 |
| 23. Terk edilmekten korkarım.  | 1                     | 2 | 3                      | 4 | 5                         | 6 | 7 |
| 24. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.   | 1                     | 2 | 3                      | 4 | 5                         | 6 | 7 |
| 25. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.                               | 1                     | 2 | 3                      | 4 | 5                         | 6 | 7 |
| 26. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.  | 1                     | 2 | 3                      | 4 | 5                         | 6 | 7 |
| 27. İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.  | 1                     | 2 | 3                      | 4 | 5                         | 6 | 7 |
| 28. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.  | 1                     | 2 | 3                      | 4 | 5                         | 6 | 7 |
| 29. Romantik ilişkide olduğum insanlar, genellikle onlarla, benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı isterler. | 1                     | 2 | 3                      | 4 | 5                         | 6 | 7 |
| 30. Başkalarıyla yakınlaşmayı nispeten kolay bulurum.  | 1                     | 2 | 3                      | 4 | 5                         | 6 | 7 |