



**T.C.
ANKARA SOSYAL BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**BAĞLANMA STİLLERİ VE YAŞANTISAL KAÇINMANIN İNTERNET
BAĞIMLILIĞINDAKİ ROLÜ**

Yüksek Lisans Tezi

BÜŞRA SİNEM KIR

KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Haziran 2024



**T.C.
ANKARA SOSYAL BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**BAĞLANMA STİLLERİ İLE YAŞANTISAL KAÇINMANIN İNTERNET
BAĞIMLILIĞINDAKİ ROLÜ**

Yüksek Lisans Tezi

BÜŞRA SİNEM KIR

KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Dr. Öğr. Üyesi F. ZEHRA ALLAHVERDİ

Haziran 2024

TEŞEKKÜR

Bu tezin başlangıcından sonuna kadar ışıyla yolumu aydınlattığı, sonsuz desteğı ve anlayışı için değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Zehra Allahverdi'ye teşekkür ederim.

Lisanstan yüksek lisansa kadar mesleki ve akademik olarak yol gösteren ve emek veren tüm hocalarıma teşekkürü borç bilirim.

Lisans sıralarından yüksek lisans sürecime kadar hep yanımda olan dostum ve meslektaşım Spor Psk. Pakize Keskin'e, hayatımın ve yüksek lisans sürecimin dert ortakları, düştüğümüz her an beraber kalktığımız sevgili arkadaşlarım İzel ve Seda'ya, hayatım boyunca her anımda ve her kararımda en büyük destekçilerim olan çok değerli annem, babam, kardeşlerim Ferhan ve Batuhan'a en içten teşekkürlerimi iletiyorum. Bugünkü ben olmamda hayatıma katkısı olan herkese teşekkür ederim.

Son olarak en büyük hayallerimden biri olan Klinik Psikolog olma yolunda asla pes etmediğim, sabır ve özveriyle çalıştığım için kendime teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim süresince BİDEB 2210/A Yurt İçi Genel Yüksek Lisans Burs Programı kapsamında katkıda bulunan Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırmalar Kurumuna (TÜBİTAK) teşekkür ederim.

Büşra Sinem Kır

Haziran, 2024

İÇİNDEKİLER

ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
SEMBOLLER.....	iv
KISALTMALAR	v
ŞEKİL LİSTESİ.....	vi
TABLO LİSTESİ.....	vii
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM	2
1.1. İNTERNET BAĞIMLILIĞI	2
1.1.1. İnternet ve tarihçesi	2
1.1.2. Bağımlılık	3
1.1.3. Davranışsal bağımlılıklar	4
1.1.4. İnternet bağımlılığı.....	5
1.1.5. İnternet bağımlılığına tanısai yaklaşımlar	7
1.2. YAŞANTISAL KAÇINMA.....	8
1.2.1. Yaşantısai kaçınma ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki.....	9
1.3. BAĞLANMA STİLLERİ	10
1.3.1. Hazan ve shaver'ın üçlü bağlanma modeli	12
1.3.2. Bağlanma stilleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki	13
1.4. TEORİ	15
1.5. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	15
İKİNCİ BÖLÜM: YÖNTEM	17
2.1. ARAŞTIRMA MODELİ.....	17
2.2. ÖRNEKLEM	17
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	19
2.3.1. Sosyo-demografik bilgi formu	19
2.3.2. Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği	19
2.3.3. Kabul ve Eylem Formu-II	20
2.3.4. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II.....	21

2.4. VERİLERİN TOPLANMASI	21
2.5. VERİLERİN ANALİZİ	22
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR.....	23
3.1. ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİNE İLİŞKİN BETİMSSEL İSTATİSTİKLER	23
3.2. ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİNE İLİŞKİN KORELASYON ANALİZLERİ.....	24
3.3. ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİNE İLİŞKİN GRUP FARKLARININ İNCELENMESİ	26
3.4. BAĞLANMA KAYGISI VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİDE YAŞANTISAL KAÇINMANIN ARACI ROLÜNE İLİŞKİN BULGULAR.....	30
3.5. BAĞLANMA KAÇINMASI VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİDE YAŞANTISAL KAÇINMANIN ARACI ROLÜNE İLİŞKİN BULGULAR.....	32
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: TARTIŞMA	34
4.1.CİNSİYET DEĞİŞKENİNİN TARTIŞILMASI	34
4.2. İNTERNET KULLANIMININ TARTIŞILMASI.....	34
4.1.1. İnternet kullanım amacı	34
4.1.2. İnternet kullanım saati.....	35
4.1.3. İnternet bağımlılığı oranı.....	36
4.3. ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN TARTIŞILMASI.....	36
4.3.1. İnternet bağımlılığı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki	36
4.3.2. İnternet bağımlılığı ile yaşantısal kaçınma arasındaki ilişki.....	39
4.4. İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE BAĞLANMA STİLLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE YAŞANTISAL KAÇINMANIN ARACI ROLÜNÜN TARTIŞILMASI.....	40
4.5. ARAŞTIRMANIN GÜÇLÜ YANLARI, KISITLILIKLARI VE GELECEK ARAŞTIRMALARA ÖNERİLER	42
KAYNAKÇA.....	43
EKLER	60

ÖZET

Bu araştırmanın amacı beliren yetişkinlik döneminde olan bireylerde internet bağımlılığı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın aracı rolünü incelemektir. Değişkenler arasındaki ilişki sosyal telafi hipotezi bağlamında değerlendirilmiştir. Araştırma örneklemi 18-25 yaş arası 287 kadın katılımcıdan oluşmaktadır. Veri toplama amacıyla Sosyodemografik Bilgi Formu, Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ve Kabul ve Kararlılık Formu-II ölçekleri kullanılmıştır. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi, internet kullanım saatleri ile araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), aracılık analizini yürütmek amacıyla Process Macro kullanılmıştır. Korelasyonel analizler sonucunda, internet kullanım saati ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Bulgular, internet bağımlılığı ile yaşantısal kaçınma; internet bağımlılığı ile kaygılı bağlanma arasında anlamlı ilişki olduğunu gösterirken internet bağımlılığı ile kaçınan bağlanma arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermiştir. Aracılık analizi sonucunda, kaygılı bağlanma ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın kısmi aracı; kaçınan bağlanma ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın tam aracı rolde olduğu görülmüştür. Bulgular, alan yazındaki bilgiler ile tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: İnternet bağımlılığı, Kaygılı bağlanma, Kaçınan bağlanma, Yaşantısal kaçınma, Sosyal telafi hipotezi

ABSTRACT

The study aimed that examine the mediating role of experiential avoidance in the relationship between internet addiction and attachment styles in individuals in emerging adulthood. The relationship between variables was evaluated in the context of the social compensation hypothesis. The research sample consists of 287 female participants between the ages of 18-25. Sociodemographic Information Form, Chen Internet Addiction Scale, Experiences in Close Relationships Inventory-II and Acceptance and Commitment Form-II scales were used for data collection. In order to investigate the relationship between research variables, Pearson corelation analysis was applied. One-Way Analysis of Variance (ANOVA) was applied for the purpose of investigating the relationship between hours of internet use and internet addiction, and Process Macro was used to conduct mediation analysis. As a result of correlational analyses, a significant relationship was found between hours of internet use and internet addiction. The findings showed that there was a significant relationship between internet addiction and experiential avoidance, internet addiction and anxious attachment, while there was no significant relationship between internet addiction and avoidant attachment. As a result of the mediation analysis, it was seen that experiential avoidance played a partial mediating role in the relationship between anxious attachment and Internet addiction, and experiential avoidance played a full mediating role in the relationship between avoidant attachment and Internet addiction. The findings were discussed with the information in the literature.

Keywords: Internet addiction, Anxious attachment, Avoidant attachment, Experiential avoidance, Social compensation hypothesis

SEMBOLLER

B	Standardize Edilmemiş Beta Katsayısı
β	Standardize Edilmiş Beta Katsayısı
p	Anlamlılık derecesi
n	Örneklem Sayısı
$\bar{X}$	Aritmetik Ortalama



KISALTMALAR

TÜVEKA	Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
DSM	Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
CİBÖ	Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği
CİBÖ-KK	Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kompulsif Kullanım
CİBÖ-Y	Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği Yoksunluk
CİBÖ-T	Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği Tolerans
CİBÖ-KSİP	Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kişilerarası ve Sağlıkla İlişkili Problemler
CİBÖ-ZYT	Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği Zaman Yönetimi Problemleri
KEF	Kabul ve Eylem Formu
YİYE	Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri
SS	Standart Sapma
SH	Standart Hata
Min	Minimum
Max	Maksimum
Bas	Basıklık
Çar	Çarpıklık
t	T Değeri

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1.Bağlanma Kaygısı ve İnternet Bağımlılığı İlişkisinde Yaşantısal Kaçınmanın Aracı Rolü	31
Şekil 2. Bağlanma Kaçınması ve İnternet Bağımlılığı İlişkisinde Yaşantısal Kaçınmanın Aracı Rolü	33



TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların sosyodemografik özelliklere göre dağılımı.....	18
Tablo 2. Veri Toplama Araçlarına İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri.....	23
Tablo 3. Araştırma Değişkenleri için Korelasyon Analizi Bulguları.....	25
Tablo 4. İnternet Bağımlılığı Kesme Puanı ile Araştırma Değişkenlerine İlişkin Bağımsız Örneklem için T-Testi Bulguları	27
Tablo 5. İnternet Kullanım Saati ile Araştırma Değişkenleri Arasında Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları	29
Tablo 6. İnternet Bağımlılığı ile Bağlanma Kaygısı Arasındaki İlişkide Aracılık Analizi Regresyon Sonuçları	31
Tablo 7. İnternet Bağımlılığı ile Bağlanma Kaygısı Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınmanın Aracılık Analizi.....	31
Tablo 8. İnternet Bağımlılığı ile Bağlanma Kaçınması Arasındaki İlişkide Aracılık Analizi Regresyon Sonuçları.....	32
Tablo 9. İnternet Bağımlılığı ile Bağlanma Kaçınması Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınmanın Aracılık Analizi.....	33

GİRİŞ

Askeri ve teknolojik ilerleme amacıyla kullanımına başlanan internet (Leiner ve ark., 1997), 55 yıldır sürekli bir devrim içinde gelişmeye devam etmektedir. Bu süreçte internet, insanların sosyal etkileşim kurduğu bir yer olarak iletişimde ve kişilerarası davranışta bir devrim ortaya çıkarmıştır (Weiser, 2002). İnternetin en yaygın kullanıldığı yaş aralığı (We are social, 2024) olan 18-25 yaş, Arnett (2000) tarafından beliren yetişkinlik olarak tanımlanmıştır. Bu yaş aralığı ergenlik dönemi sonrası çocukluktan yetişkinliğe geçişte önemli bir çağ olarak görülmektedir. Yaşama dair iş, evden ayrılma, romantik ilişki gibi önemli konular hakkında verilmesi gereken kararlar bu dönemin en önemli özelliklerinden sayılmaktadır (Arnett, 2000). Yakın ilişkilerin daha derin düzeyde yaşanması, ilişkileri yaşayış tarzını belirleyen bağlanma stillerini akla getirmektedir. Doğumdan ölüme kadar ilişkilerimizi etkileyen en önemli faktörlerden olan bağlanma stillerinin (Bowlby, 1979, 2005) birçok farklı sınıflandırması vardır. En geniş kapsamda güvenli ve güvensiz olarak sınıflandırıldığında güvensiz bağlanma bağlanan bireylerin yakın ilişki kurmada ve sürdürmede sorun yaşadığı gözlenmiştir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Hazan ve Shaver, 1990). Sosyal telafi hipotezi, gerçek hayatta kurulan ilişkide sorun yaşayan kişilerin yakın ilişki ihtiyaçlarını telafi etmek amacıyla çevrimiçi alanlarda ilişki arayışına girmelerine vurgu yapmaktadır (McKenna ve ark., 2002). Kendine dair olumsuz inanışları olan kaygılı bağlanma ile diğerlerine dair olumsuz inanışları olan kaçınan bağlanma stillerine sahip bireyler (Santaro ve ark., 2024), gerçek yaşamda memnun olmadıkları yakın ilişki ihtiyaçlarını karşılamak ve telafi etmek için bazı arayışlara girdikleri düşünülmüştür. Gerçek hayatta sorun yaşayan bireyler internet kullanarak ilişki ihtiyaçlarını telafi etmeye çalışsalar da gerçek hayatta edinebilecekleri sosyal becerilerden yoksun kaldıkları için internet kullanmak işlevsiz bir sonuç olmaktadır (Young ve ark., 2000). İnternet kullanımının da bu arayışlardan biri olabileceği, bunu gerçekleştirirken de gerçek yaşamdan ve yaşamın getirdiği bazı olumsuz hislerden uzaklaşma amacıyla yaşıntısal kaçınmanın (Hayes ve ark., 1996) bir araç olarak kullanabileceği düşünülmüştür. Bu doğrultuda çalışmanın amacı internet bağımlılığı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkide yaşıntısal kaçınmanın aracı rolünü incelemektir.

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş bölümünde araştırma değişkenleri olan internet bağımlılığı, yaşantısal kaçınma ve bağlanma stillerine ilişkin tanımlara yer verilerek bu değişkenler arasında olası ilişkiler sosyal telafi hipotezi bağlamında açıklanmıştır. Araştırmanın amacı, önemi ve hipotezleri bu bölümün sonunda açıklanmıştır.

1.1.İnternet Bağımlılığı

1.1.1. İnternet ve Tarihçesi

İnternetin kökenleri, Rus uydusu Sputnik'in 1957'de fırlatılmasına dayanmaktadır. Soğuk savaş döneminde olan bu gelişme Amerika'yı askeri ve teknolojik üstünlük sağlama amacıyla Gelişmiş Araştırma Projeleri Ajansının, ARPAnet sistemini ortaya çıkarmaya itmiştir (Leiner ve ark., 1997). ARPAnet olarak adlandırılan ilk proje 1969'da kullanılmaya başlanmıştır. İnternet, dünyanın çeşitli ülkelerinde geliştirilen bilgisayar ve telekomünikasyon teknolojisindeki ilerlemelerin sonucunda ortaya çıkmıştır. İnternet konusunda önemli bir kavram olan omurga ağı, internet aracılığıyla sağlanan bilgisayar ağları telekomünikasyon şirketlerinin iletim hatlarıyla birbirine bağlanmasıdır. Omurga ağları bugünkü internet yapısının temelini oluşturmaktadır (Glowniak, 1998). İnternet, televizyon ve telefonda beri küresel iletişimde meydana gelen en önemli gelişmedir. İnternet bize yüksek hızlı iletişim ve kullanıcı dostu bir ortam sunmaktadır. "İnternet" (veya net) ve "world wide web" (WWW) eş anlamlı kelimeler gibi sıklıkla birbirlerinin yerine kullanılmaktadır. WWW, internet trafiğinin büyük bir çoğunluğundan sorumludur (Al-Shahi ve ark., 2002). Aynı anda dünyanın her yerine bilgi iletme aracı olan internet bu yönüyle konum gözetmeksizin insan ve bilgisayar arasında bir etkileşim ortamı oluşturmaktadır. Sonuç olarak ilk örneklerinde sıklıkla Ulusal Bilgi Altyapısı olarak adlandırılan internet, bugün yaygın bir bilgi ağıdır (Leiner ve ark., 1997). Ülkemizde internet erişiminin ilk örnekleri için 1986 yılına bakmamız gerekmektedir. Dünyada askeri alanda gelişim için başlayan internet ağı Türkiye'de üniversiteler aracılığıyla kullanıma başlamış, Ege Üniversitesi öncülüğünde Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı (TÜVEKA) ile internet erişimi alt yapısı sağlanmıştır (Saka, 2017).

İnternetin evlerde kullanılmaya başlandığı doksanlı yılların ortalarında (Leiner ve ark., 1997) internet kullanım oranı dünya nüfusunun %0.4'ünü oluşturmaktaydı. Bu oran Haziran 2017'ye gelindiğinde dünya nüfusunun yarısını aşarak %51.7'ye ulaşmıştır. Yapılan son incelemede 2023 yılı itibarıyla dünya nüfusunun %68'inin internet kullandığı görülmektedir (Internet World Stats, 2023). 1998 yılında dünyada 29.7 milyon bilgisayarda internet olduğu tahmin edilirken (Glowniak, 1998) Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından yapılan Hanehalkı Bilişim Teknolojileri 2023 yılı Kullanım Araştırması verilerine göre Türkiye hane halkı internet erişim oranının %95.5 olduğu gözlenmiştir.

İnternet ticareti ve bilgiyi yaymak için kullanılan bir mekanizmadan daha fazlası olarak görülmektedir. İnternetin tarihi teknolojik, endüstriyel ve toplumsal boyutlar gibi birçok alanı barındırmaktadır. Dolayısıyla internetin etkisi, bilgisayar teknolojisi alanlarıyla kalmayıp elektronik ticaret ve bilgi edinimi gibi toplumu ilgilendiren alanlara da ulaşmaktadır (Leiner ve ark., 1997). Son 30 yılda ise araştırmacılar internetin getirdiği değişiklikleri ve bu değişikliklerin sosyal ve psikolojik sonuçlarını incelemeye başlamışlardır (Young, 1998; Kandell, 1998; Griffiths, 2000).

Özetle kökenlerinin 1957'ye dayandığı internet (Leiner ve ark., 1997) kısa tarihinde büyük değişimler oluşturmuştur. Askeri ve teknolojik üstünlük sağlama amacıyla geliştirilen internet sistemleri (Leiner ve ark., 1997) zamanla insanların iletişim için kullandığı bir ağ haline gelmiştir (Glowniak, 1998). Televizyon ve telefonun icadından bu yana küresel iletişimde meydana gelen en önemli gelişmenin internet olduğu düşünülmektedir (Al-Shahi ve ark., 2002). İnternetin geniş kitlelerce kullanılmaya başlamasından beri araştırmacılar internetin getirdiği değişiklikleri ve bu değişikliklerin sosyal ve psikolojik sonuçlarını incelemeye başlamışlardır (Young, 1998; Kandell, 1998; Griffiths, 2000). Dünya çapında sürekli olarak genişleyen ve gelişen bir iletişim ağı sunan internet, yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir (Erol, 2021). İnternetin yaşamın her alanında kullanımının yaygınlaşmasıyla internette harcanan süre de artmaya başlamış bu da internet bağımlılığı konusunu gündeme getirmiştir (Çakmak Tolan ve ark., 2022).

1.1.2. Bağımlılık

Bağımlılık kelimesi Latince, özgür seçme yeteneğini kaybetme ile birlikte kendini aşırı şekilde bir şeye adanma anlamına gelen "addictus" kelimesinden gelmektedir (Poli, 2017). Bağımlılık, bağımlılık davranışının kullanım ve kötüye kullanım şiddetinin bir spektruma yerleştirilmesiyle (McMurrin, 1994) genel kullanımda bir süreç olarak tanımlanır (Skerman,

1989). Bağımlılık, bireyin biyolojik ve/veya genetik yatkınlığı, psikolojik durumu, sosyal çevresi ve etkinliğin kendi öznel doğası gibi birçok faktör arasında etkileşim sürecinin sonucu olarak meydana gelir (Griffiths, 1999). Tıbbi bağlamda ise bağımlılık, madde üzerinde kontrolün kaybolması, olumsuz sonuçlarına rağmen maddeyi arama, madde alımına dair tekrarlayan istek ve madde alımına devam etmek şeklinde tanımlanan nöropsikiyatrik bir bozukluk olarak tanımlanmaktadır (Nestler, 2001). Bu davranışlara aşırma ve kontrol kaybı da eşlik etmektedir (Shaffer ve ark., 1999).

Marlatt ve Gordon (1985) bağımlılık davranışını şöyle açıklamaktadır:

“....hastalık ve/veya ilişkili kişisel ve sosyal sorun riskini arttıran tekrarlayıcı alışkanlık örüntüsü. Bağımlılık davranışı sıklıkla öznel olarak "kontrolün kaybedilmesi" olarak deneyimlenir - davranış, kullanımdan kaçınma veya az kullanım için istemli girişimlere rağmen ortaya çıkmayı başarır. Bu alışkanlık örüntüsü tipik olarak hızlı doyum ile (kısa süreli ödül) ve sıklıkla ertelenmiş zararlı etkilerle (uzun süreli zarar) karakterizedir. Tedaviyle veya bireyin kendisinin isteğiyle ortaya çıkan bağımlılık davranışını değiştirme girişimleri yüksek tekrarlama oranlarıyla ilişkilidir.”

Bağımlılık süreci bireyin genetik arka planından ve madde alımının psikolojik ve sosyal bağlamından güçlü bir şekilde etkilendiği gibi sayısız maddenin de bağımlılığı teşvik ettiği görülmüştür (Zou ve ark., 2017).

1.1.3. Davranışsal Bağımlılıklar

Bağımlılık tanıdık bir bozukluk olsa da madde içermeyen bağımlılıklar modern toplumun artan bir sorunu haline gelmiştir. Son yıllarda psikoaktif maddelere olan bağımlılığın yanı sıra bazı uyumsuz davranışların da bağımlılık spektrumunda yer alabileceği ve davranışsal bağımlılık olarak adlandırılabilceği fark edilmiştir (Zou ve ark., 2017). Bağımlılık terimi madde dışı eylemlere aşırı katılımla ilgili olan bu yeni psikolojik bozukluk için yeni bir tartışma ortamı oluşturmaktadır (Pettry ve ark., 2018). Madde bağımlılığından ayrı olarak bir davranış aralığında meydana geldiği için davranışsal bağımlılıklar ya da madde kullanımını içermeyen bağımlılıklar kavramlarıyla ortaya çıkmıştır (Mari ve ark., 2023). Davranışsal bağımlılıkların madde bağımlılığına benzer olan birçok yönü bulunmaktadır. Maddeye olan bağımlılığın ve bir davranışa olan bağımlılığın davranışsal örüntülere, duygulara ve fizyolojiye olan etkileri benzerliklerini gösterirken (Valentini ve Biondi, 2016) maddenin doğrudan vücuda alımı ile zevk duyma veya duygu durumu değiştiren davranışlara maruz bırakma ile zevk alma madde

bağımlılığı ile davranışsal bağımlılıkların farklı özelliklerini göstermektedir (Karim ve Chaudhri, 2012).

Sosyal bağlamda kabul edilen alışveriş yapma, kumar oynama, çalışma veya seks yapma gibi davranışlar kişiye hızlı doyum sağlama özellikleri ile ortak bir paydada buluşmaktadır (Marlatt ve Gordon, 1985). Ancak, bir davranışın problemli hale geldiğinde davranışsal bağımlılık olarak görülebileceği anlaşılmıştır. Davranışın problemli hale gelmesine sebep olan faktörler arasında tıpkı madde bağımlılığında olduğu gibi davranışla aşırı zaman harcama, diğer etkinliklerin ihmal edilmesi ve davranış yapılmadığı zaman düşüncelerin odağında olması yer almaktadır (Holden, 2001; Lemon, 2002). Olumsuz sonuçlarına rağmen davranışa devam etme ve davranış üzerinde kontrolün azalmasına yol açtığında davranışın kendisi bağımlılığın kaynağı haline gelebilir (Potenza, 2006). Diğer bir deyişle davranışsal bağımlılıklar, davranışın kendisi için gerçekleştirilen davranış ifade etmektedir (Robbins ve Clark, 2015). Davranışsal bağımlılıklar alışveriş yapma, egzersiz yapma, çeşitli cinsel davranışlar ve online oyun oynama, sosyal medya yoluyla sosyalleşme gibi internet ile ilişkili davranışlar gibi çeşitli davranışları içermektedir (Grant ve ark., 2010; Griffiths, 2005, 2012; Kuss ve Griffiths, 2011; Sussman ve ark., 2011; van Rooij ve Prause, 2014). Dolayısıyla internete olan bağlılık da "davranışsal bağımlılık" adı altında kavramsallaştırılabileceğine dair görüşler mevcuttur (Marks, 1990). Davranışsal bağımlılıklar alanı içinde internet bağımlılığı oldukça ilgi çekmektedir (van Rooij ve Prause, 2014). Sosyal medyanın ortaya çıkması ve telefon bağlantısının kurulması internet kullanımı için yeni bir çağ açarken (Naughton, 2016) 21.yüzyılın psikolojik sağlık problemlerinden biri olan internet bağımlılığı için de yeni bir çağ başlamıştır (Christakis, 2010). Öyle ki son yirmi yılda çevrimiçi etkinlikleri inceleyen araştırmacılar arasında en çok kullanılan terim internet bağımlılığı olmuştur (Lopez-Fernandez, 2015).

1.1.4. İnternet Bağımlılığı

Teknolojik gelişmeler günlük davranışlarımızı temelinden etkilemektedir (Starcevic, 2013). Dünya çapında sürekli olarak genişleyen ve gelişen bir iletişim ağı sunan internet, yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir (Erol, 2021). Teknolojinin ilerlemesi ve Covid-19 salgınıyla birlikte eğitim-öğretim hayatına uzaktan devam edilmesinin her yaştan insanda internet kullanımını artırdığı düşünülmektedir (Çakmak Tolan ve ark., 2022). İnternetin yaşamın her alanında kullanımının yaygınlaşmasıyla internette harcanan süre de artmaya başlamış bu da internet bağımlılığı konusunu gündeme getirmiştir. İnsanların maddeye, alkole veya kumara bağımlı olduğu gibi internete de bağımlı olabileceği çalışmalarla gösterilmektedir

(Marks, 1990; Young, 1998; Shaw ve Black, 2008; Weinstein ve Lejoyeux, 2010). Kandell (1998) internet bağımlılığını "etkinliğin türüne bakılmaksızın çevrimiçi olduğu zaman meydana gelen internete olan psikolojik bağımlılık" olarak tanımlamıştır.

İnternet, kullanıcılarına yüksek seviyede erişilebilirlik ve geniş bir alanda hizmet sunmasıyla aşırı kullanıma sebep olmaktadır (Armstrong ve ark., 2000). Günümüzde internet yaşama dair birçok yararlı yol sunsa da aşırı kullanımı bazı insanların yaşamında sorunlar ortaya çıkarabilmektedir (Çakmak Tolan ve ark., 2022). Öyle ki bazı Asya ülkelerinde internet bağımlılığı büyük bir halk sağlığı sorunu olarak görülmektedir (Stewart, 2010). Son zamanlarda artan bilimsel tanınırlığı ile internet bağımlılığının “21.yüzyılın salgını” olduğu iddia edilmektedir (Christakis, 2010).

İnternet bağımlılığı araştırmalarında yer alan "aşırı kullanım" terimi çevrimiçi kullanım süresinin internet bağımlılığını belirlemede önemli bir etken olduğunu göstermektedir (Chou ve ark., 2005). İnternet bağımlılığını tanımlamada zaman, doğrudan bir özellik olmasa da genellikle bağımlı kullanıcıların herhangi bir şekilde internet kullanım süreleri haftada 40 ile 80 saat arasında değişmektedir (Young, 1999). Bu da bağımlıların sanki tam zamanlı bir işte çalışıyormuş gibi internette çevrimiçi zaman geçirdikleri yorumuna götürmektedir (Chou ve ark., 2005). Böylesi aşırı kullanımı karşılamak için kullanıcılar gece geç saatlere kadar çevrimiçi kalmakta ve dolayısıyla uyku düzenleri bozulmaktadır (Brenner, 1997). Brenner’ın (1997) bir çalışmasında internet kullanan 600 katılımcının yaklaşık %80’inin zaman yönetimi, uyku ve beslenme sorunları yaşadığı görülmüştür. Dahası, bu araştırmada aşırı internet kullanımının bazı fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkmasında etkili olduğu bulunmuştur.

We are social 2024 verilerine göre dünyada ortalama günlük internet kullanım saatinin 6 saat 40 dakika olduğu bulunmuştur. Bu rakam bize günde ortalama 7 ile 8 saat uyuyan bir insanın, uyanık saatlerinin %40’ından fazlasını çevrimiçi olarak geçirdiğini göstermektedir. İnternet kullanım süresi 16-74 yaş aralığı için değerlendirildiğinde günde ortalama 10 saat 46 dakika ile en uzun internet kullanım süresi Güney Afrika’ya ait iken, internet kullanım süresi en kısa ülke 4 saat 26 dakika ile Japonya olmuştur. Ülkemiz ise bu sıralamada dünya ortalamasının 1 saat üzerine çıkarak günde ortalama 8 saat internet kullanım süresi göstermiştir. İnternet üzerine araştırmaların yoğunlaşmaya başladığı 1998 yılında yapılan bir çalışmada haftalık ortalama 38.5 saat internet kullanan bireyler internet bağımlısı olarak değerlendirilirken (Young, 1998) bugün dünyada bu kullanım süresinin günde ortalama 7 saat ile haftada yaklaşık 49 saate ulaştığı görülmektedir. Türkiye’de ise TÜİK tarafından yapılan Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması 2018 ve 2023 verilerine bakıldığında geçtiğimiz son 5 yılda bireylerin internet kullanımında yaklaşık %14 oranında bir artış göze çarpmaktadır. Bu

bilgilerden hareketle internet kullanım süresi arttıkça, internet kullanımı klinik olarak endişe verici hale geldiği görülmektedir (Jorgerson ve ark., 2016).

İnternet kullanımına bağlı fiziksel yan etkiler kimyasal bağımlılık ile karşılaştırıldığında hafif kalsa da bağımlılık yapan internet kullanımı madde kullanımı sonuçlarına benzer şekilde ailesel, akademik ve mesleki bozulmalar ile sonuçlanmaktadır (Young, 1999). Aynı zamanda birçok çalışmada çevrimiçi geçirilen zaman ve internet ile ilişkili etkinlikler üzerinde bağımlı olan bireyin kontrol kaybı yaşadığı gösterilmiştir (Shotton, 1991; Young, 1998). İnternete bağımlı olan öğrencilerin bağımlılıktan kaynaklı psikolojik sorunlar yaşadıkları gözlenmiştir. İnternet bağımlıları, internete bağlanmadıklarında rahatsız edici duygular gibi yan etkiler yaşamakta, çevrimiçi etkinliklere katılırken süresiz zaman ve para harcamakta, zararlı olabilecek her etkiye toleransları artmakta ve herhangi bir sorun yaşadıklarını inkar etmektedirler (Yuen ve Lavin, 2004).

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabında [DSM, (APA, 2013)] şu ana kadar tanımlanan davranışsal bağımlılıkların içinde yalnızca kumar bağımlılığı yer almaktadır. Kumar bağımlılığının haricinde diğer olası davranışsal bağımlılıklardan sadece oyun oynama bozukluğu DSM-5'in araştırma ekine koşullu olarak dahil edilmiştir (Petry ve ark., 2015; Griffiths ve ark., 2016). Bu bozuklukların DSM-5'te yer alması diğer davranışsal bağımlılıkların tanınırlığını artırması bakımından umut vadeci görünmektedir (Kuss ve ark., 2014). Ancak internet bağımlılığının bir bozukluk olup olmadığı konusunda tartışmalar günümüzde de devam etmektedir (Güme, 2022). Bu tartışmalar internet bağımlılığı konusunda farklı tanı kriterlerinin doğmasına yol açmıştır.

1.1.5. İnternet Bağımlılığına Tanısal Yaklaşımlar

İnternet bağımlılığını tanımlama girişimleri "İnternet Bağımlılığı Bozukluğu" adı altında DSM IV'te yer alan madde kötüye kullanım bozukluğu kriterlerine dayanarak oluşturulan terime dayanmaktadır (Armstrong ve ark., 2000). Bu kriterler "madde" kelimesi değiştirilerek "internet" kelimesinin kullanılmasıyla oluşturulmuştur. İnternet bağımlılığı tanımına ilk kez Goldberg'in 1995 yılındaki çalışmasında rastlanmaktadır (akt. Tong ve ark., 2010). Bu tanı kriterleri arasında tolerans, yoksunluk belirtileri, kontrol kaybı, internet kullanımını bırakmaya dair sürekli bir çaba ve istek, internet aktiviteleri ile aşırı uğraş ve kişisel, toplumsal ve mesleki alanlarda bozulmalar yer almaktadır. Takip eden yıllarda Young da (1996,1999) internet bağımlılığını tanılamak amacıyla tanı kriterleri ve ölçekler geliştirmiştir. Goldberg'in (1995) tanı kriterlerine ek olarak internet ile ilgili zihinsel olarak aşırı uğraş içinde

olma, zaman problemleri yaşama ve internet kullanma süresi içinde duygulanımda değişiklik meydana gelmesi kriterlerini eklemiştir. Widyanto ve Griffiths (2007) de Goldberg'ın (1995) kriterlerine önem atfetme, duygu durum değişiklikleri ve tekrarlama kriterlerini de eklemiştir.

Beard ve Wolf (2001), internetin bireyin yaşamında oluşturduğu psikolojik, sosyal, akademik veya mesleki zorluklardan dolayı bu durumu internet bağımlılığı olarak tanımlamaktadır. İnternet bağımlılığını tanılamak için geliştirdikleri tanı kriterleri, Young'ın kriterlerini güçlendirmek adına oluşturulmuştur. Güçlendirme amacıyla eklenen kriterler arasında ise internet kullanımını azaltma veya bırakma durumlarında ortaya çıkan huzursuzluk, rahatsızlık ve sinirlilik, internet kullanımını saklamak için ilişkide olduğu kişilere yalan söylemesi ve interneti sorunlardan kaçma veya olumsuz duyguları hafifletme aracı olarak kullanması yer almaktadır. Bu süreçte Anderson (2001) ve Morahan-Martin ve Schumacher (2000) de benzer kriterleri içeren tanı sistemleri oluşturmuşlardır.

DSM-5'te internet bağımlılığı için herhangi bir tanı kriteri bulunmasa da internet bağımlılığı çalışılmaya başlandığı ilk yıllardan beri önemi artmaya devam etmiş, araştırmacılar tarafından böyle bir fenomenin varlığı kabul edilmiştir (Chou ve ark., 2005). 'İnternet bağımlılığı' için tanı kriteri oluşturan araştırmacıların yanı sıra internetin aşırı kullanımı için araştırmacılar patolojik internet kullanımı (Davis, 2001; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000), problemlili internet kullanımı (Beard ve Wolf, 2001), kompulsif internet kullanımı (Meerkerk ve ark., 2006) ve internet bağımlılığı (Young, 1998) gibi terimler de kullanmışlardır. Bu çalışmada ise daha kapsayıcı olduğu düşünüldüğü için internet bağımlılığı terimi kullanılmıştır.

1.2.Yaşantısal Kaçınma

Üçüncü dalga bilişsel davranışçı psikoterapiler çatısı altında değerlendirilen Kabul ve Kararlılık Terapisinin (Acceptance and Commitment Therapy, ACT) ana bileşenlerinden biri yaşantısal kaçınmadır (Hayes, 1987). Yaşantısal kaçınma birçok teorik yaklaşım tarafından kabul edilen (Hayes ve ark., 1996) ve psikopatolojinin gelişiminde önemli bir yeri olduğu düşünülen patolojik bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Hayes ve ark., 1999). Hayes ve arkadaşlarına (1996) göre yaşantısal kaçınma, birbiriyle bağlantılı olduğu düşünülen iki bölümden oluşmaktadır: "Bireyin fiziksel duyular, duygular, düşünceler, hatıralar, davranışsal yatkınlıklar gibi bazı özel yaşantılarla temas halinde kalmak istememesi ve bu yaşantıların biçimini, sıklığını ve olayın geçtiği bağlamı değiştirmek için girişimde bulunması."

Kaçınma veya bastırma bazı bağlamlarda bireyin istemediği sonuçları önleme ve kendini koruma amacıyla yaptığı davranışlar olarak görülmektedir. Örneğin bir iş görüşmesinde kaygı belirtilerini gizlemeye çalışmak veya bir sohbet ortamında sıkıntısını kontrol etmeye çalışmak gibi yaşantısal kaçınma girişimleri olumsuz duyguları yönetebilmek için kısa vadede yararlı görünmektedir (Kashdan ve ark., 2006). Dahası birçok olayda rahatlama yolu arama, rahatsız edici düşüncelerden uzaklaşma veya fiziksel acıdan kaçınma eylemlerinde zararlı bir durum söz konusu olmadığı aktarılmaktadır (Hayes ve ark., 1996). Ancak bazı durumlarda bir başa çıkma tekniği olarak faydalı olsa da yaşantısal kaçınmanın zararlı olduğu durumlar çoğunluktadır (Blackledge ve Hayes, 2001). Birey temel benlik duygusuyla tutarlı bir şekilde yaşamını sürdürdüğünde bu çabalar anlamlı hedeflere yönlendirilebilir ancak söz konusu durum yaşantı ile tutarsız hale geldiğinde kişi zamanının, çabasının ve enerjisinin büyük çoğunluğunu istemediği yaşantıları kontrol etmeye ve bu yaşantılarla mücadele etmeye harcar hale gelmektedir. Vaktinin önemli bir kısmını içsel yaşantıları kontrol etmeye veya onlardan kaçınmaya ayıran bir kişi bu zaman diliminde çevresinde olup bitenlerle ve etrafındaki insanlarla bağ kurmada güçlük yaşayacağı düşünülmektedir (Hayes-Skelton ve Eutis, 2020). Böylelikle yaşantısal kaçınma katı şekilde işleyen düzensiz bir süreç halinde kendini göstererek (Kashdan ve ark., 2006) bireyin ilişkilerini de negatif olarak etkilemektedir (Hayes-Skelton ve Eutis, 2020).

Kasıtlı olarak yaşantıyı değiştirmeye çabalayan birey bu durumu değerleri doğrultusunda bir yaşam değişikliği sağlamak yerine daha kolay olan yaşantısal kaçınma yoluna gittiğinde sonuçlar daha yıkıcı olmaktadır (Hayes ve ark., 1996). Bu durumda yaşantısal kaçınma girişimleri ironik bir şekilde kaçınılan düşünce ve duyguların yoğunluğunda veya sıklığında artışa neden olur (Blackledge ve Hayes, 2001). İstenmeyen duygu, düşünce ve bedensel tepkileri baskılama ya da saklama girişimlerinin bu yaşantıların sıklığını azaltmak yerine artırması, yaşantısal kaçınmanın paradoksu olarak görülmektedir (Gross, 2002).

1.2.1. Yaşantısal Kaçınma ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki

Olumsuz olarak değerlendirilen bazı özel yaşantılarla etkileşim halinde kalmak istemeyen kişinin bu yaşantıların sıklığını veya şeklini değiştirme girişimi olarak tanımlanan yaşantısal kaçınmanın (Hayes ve ark., 1996) ile teknolojiyi içeren bağımlılıklar arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışma bulunmaktadır. Bilgi ve iletişim teknolojilerinin bağımlılık yapıcı veya problemli kullanımı (Garcia-Oliva ve Piqueras, 2016), akıllı telefon bağımlılığı (Ruiz-Ruano ve ark., 2020), problemli internet kullanımı (Faghani ve ark., 2020), internet

bağımlılığı (Chou ve ark., 2017; Chou ve ark., 2018; Hsieh ve ark., 2019) değişkenleri ile yaşantısal kaçınma arasında doğrudan pozitif ilişki olduğu gösterilmiştir.

Alan yazındaki çalışmalar internet bağımlılığı gibi farklı bağımlılık türlerini içeren psikolojik sorunlar ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yaşantısal kaçınma ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye, utanç (Farkush ve ark., 2022), kimlik karmaşası (Hsieh ve ark., 2019), depresyon (Chou ve ark., 2017; Chou ve ark., 2018) gibi değişkenlerin anlamlı şekilde aracılık ettiğini gösteren çalışmalar mevcuttur. Aracı değişkenlerin yanı sıra bu çalışmalarda yaşantısal kaçınma ve internet bağımlılığının doğrudan ilişkili olduğu görülmektedir. Yaşantısal kaçınma ile internet bağımlılığını içeren çalışmaların bulgularına bakıldığında internet bağımlısı olan genç yetişkinlerin günlük hayatta karşılaştıkları içsel ve dışsal olaylara olumsuz psikolojik tepkiler verebileceklerini (Chou ve ark., 2017), içsel sıkıntı veren durumları yaşantılamaya olan isteksizlik ve onlardan kaçınma ya da onları kontrol etme girişimleri sonucunda yaşantısal kaçınmanın psikolojik sıkıntıya yol açabileceğini göstermektedir (Harmon, 2017). Ayrıca internet bağımlılığının istenmeyen yaşantılardan kaçınmak için bir yol olabileceğini göstermektedir (Chou ve ark., 2018). Bu bulgulardan hareketle stresli yaşam olaylarıyla karşı karşıya gelen kişilerin bu olayları aktif şekilde ele almak yerine gerçek yaşam olaylarından kaçmak için aşırı internet kullanımı (Cheng ve ark., 2015; Chou ve ark., 2018) gibi işlevsel olmayan yollar aramaya eğilimli oldukları düşünülmektedir (Chou ve ark., 2018).

Özet olarak, yaşantısal kaçınma istenilmeyen içsel ve dışsal olaylardan kaçınma durumunu ifade etmektedir. Kısa vadede yararlı gibi görünse de uzun vadede internet bağımlılığı gibi problem davranışlar için olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Alan yazında yaşantısal kaçınma ile internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı gibi bağımlılık davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmalar yaşantısal kaçınmanın birçok bağımlılıkla ilişkili olduğunu ve bazı psikolojik sorunlar ve bağımlılıklar için aracı ve yordayıcı rolü olduğunu göstermiştir.

1.3.Bağlanma Stilleri

Psikolojik sağlık için esas olduğuna inanılan şey, bebeğin bakım vereni ile hem memnuniyet duyacağı hem de keyif alacağı sıcak, samimi ve süregelen bir ilişki yaşamasıdır (Bowlby, 1982). Bebek ve bakım veren arasındaki ilişkide yeme içme ihtiyaçlarından öte bakım verenin bebek ile kurduğu ilişkinin önemi Harlow'un (1958) araştırmalarına dayanmaktadır. Harlow'un bu araştırması sevginin açlıkla ilişkili dürtüleri tatmin etmekten öte bir şey

olduğunun anlaşılması ile bağlanma için bir başlangıç niteliğinde olduğu düşünülmektedir (Fraley, 2019).

Bebek ile bakım vereni arasında kurulan duygusal bağ olarak tanımlanan bağlanma, "beşikten mezara kadar" insan deneyiminin önemli bir parçası olduğu düşünülmektedir (Bowlby, 1979, 2005; Fraley ve Shaver, 2000).

Arnett'e (2000) göre 18-25 yaş arasına karşılık gelen beliren yetişkinlik dönemi, ergenlikten yetişkinliğe geçişte kritik rol oynayan en önemli yaşam dönemlerinden biridir. Beliren yetişkinlik dönemi, bireylerin yaşam olanaklarını değerlendirdikleri, aşk, iş ve dünya görüşü konularında belirli ve sürekli seçimler yaptıkları, sürekli bir devinim içeren çeşitli keşiflerle dolu bir dönem olarak tanımlanmaktadır. Bu dönemde birey, ilişkilerine dönük isteklerini belirlerken romantik ilişki bağlamında daha derinden bir yakınlık kurma eğilimindedir (Arnett, 2000).

Bağlanma sistemi, kişilik ve kişilerarası davranış için önemli etkileri olan doğuştan gelen düzenleyici bir alettir. Tehdit veya tehlikenin algılanmasıyla aktive olan bu bağlanma sistemi, kişinin koruyucu olarak gördüğü başkalarına karşı yakınlık arayışına girmesini sağlamaktadır. Kişi, yakınlık ve korumayı kazandığında rahatlık ve güvende olma hislerinin yanı sıra partneri ve kendisi hakkında olumlu bir zihinsel temsil de sağlamış olmaktadır (Bowlby,1969,1982). Bowlby (1988) bu davranışsal sistemin ideal işleyişinin, duygusal istikrarın ve psikolojik sağlığın sürdürülmesi, olumlu bir benlik imajının geliştirilmesi ve partnerlerine ve yakın ilişkilere karşı olumlu tutumların oluşması için son derece önemli olduğunu öne sürmüştür. Bağlanma şemaları çocuklukta oluşan ve kişilerarası ilişkilerde bireyin algılarını, duygularını ve beklentilerini etkileyen (Hazan ve Shaver, 1987) bağlanma stilleri olarak adlandırılmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bağlanma alanında yapılan ilk çalışmaların bebek ve bakım veren arasındaki ilişkiye odaklandığı görülürken (Ainsworth ve ark., 1978) bu odağın 1980'lere gelindiğinde bağlanmanın yetişkinlerin psikolojik işleyişi üzerindeki etkilerine doğru yönelmeye başlamıştır (Fraley, 2019). Diğer bir deyişle bağlanma stilleri yalnızca çocukluk döneminde değil aynı zamanda çocuğun gelecekte kuracağı yakın ilişkileri için de önemli rol oynayan bir faktör olarak görülmektedir (Girdhar ve ark., 2020).

Alan yazında başlangıçta yetişkin bağlanması kategorik bir fenomen olarak kavramsallaştırılmış olsa da (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Hazan ve Shaver, 1990) birçok çalışma yetişkinlerin bağlanma yönelimlerinin iki sürekli boyutta daha iyi anlaşılabilceğini düşünmüştür (Fraley ve ark., 2015; Zhang ve ark., 2022). Bu iki boyut için özellikle bağlanma kaygısı ve bağlanma kaçınması kavramlarının altı çizilmektedir (Brennan ve ark., 1998).

Bağlanma kaygısı partner tarafından terk edilme korkusunu, onaylanma için aşırı ihtiyacı ve algılanan reddedilmeye dair sıkıntıyı ifade etmektedir. Bağlanma kaçınması ise bağlanma kaygısının aksine bağıllık ve yakınlığa ilişkin korkuyu, kendine güvenmeye aşırı ihtiyacını ve kendini ifade etmekten kaçınmayı içermektedir (Zhang ve ark., 2022). Bağlanma boyutlarının tanımlanması için Hazan ve Shaver'ın (1987) sınıflandırması aşağıda verilmiştir:

1.3.1. Hazan ve Shaver'ın Üçlü Bağlanma Modeli

Hazan ve Shaver (1987) çoğunlukla çocukluk döneminde ebeveynlerle olan ilişki tarafından belirlenen bağlanma stillerinin bireyin kendine ve sosyal yaşama dair zihinsel modellere bağlı olduğu üç temel bağlanma stili tanımlamışlardır. Bağlanma sürecini romantik sevgi olarak tanımlayan Hazan ve Shaver (1987), Ainsworth ve arkadaşlarının (1978) çalışmalarını yetişkin romantik ilişkisine uyarlamıştır. Bulgulara göre yetişkinlikte bağlanma için üç bağlanma stili tanımlamışlardır.

Güvenli Bağlanma: Güvenli bağlanan bireyler hem çocuklukta ebeveynleriyle kurdukları ilişkide hem de romantik ilişkilerinde güvenli ve olumlu deneyimler yaşadıklarını bildirmişlerdir. Güvenli bağlanan bireylerin kendilerini tanımlarken kolay tanınan ve çoğu insan tarafından sevilen kişi ifadelerini kullandıkları, diğerlerini tanımlarken ise iyi niyetli ve iyi kalpli ifadelerini kullandıkları görülmüştür (Hazan ve Shaver, 1987). Buradan hareketle bu kişilerin hem kendilerine hem de diğerlerine duydukları güven ve saygının yüksek olduğu görülmüştür (Çatık, 2021).

Kaygılı-Kayıtsız Bağlanma: Kaygılı kayıtsız bağlanan bireyler kendilerine dair değerlendirmelerinde kendilerinden şüphe duydukları, yanlış anlaşıldıkları ve takdir edilmediklerine dair ifadeler kullanırken diğerlerini ilişkiye kendilerini adama noktasında daha az istekli buldukları yönünde değerlendirmişlerdir. Kaygılı kararsız bireyler aşkı, takıntı, duygusal iniş çıkışlar, aşırı cinsel çekim ve kıskançlık içeren bir deneyim olarak yaşantıladıkları görülmüştür. Bulgular özellikle kaygılı kararsız bağlanan bireyler olmak üzere güvensiz bağlanan bireylerin güvenli bağlananlara kıyasla daha fazla yalnızlık bildirdiklerini göstermiştir (Hazan ve Shaver, 1987).

Kaçınan Bağlanma: Kaçınan bağlanan bireylerin güvenli ve kaygılı kayıtsız bağlanan bireyler tarafından oluşturulan uç değerler arasında kaldığı ancak birçok durumda güvenliye yakın çok kaygılı kayıtsız bağlanmaya daha yakın oldukları görülmüştür. Romantik ilişki içinde

bulunan kaçınan bağlanan bireyler, yakınlıktan korkma, duygusal iniş çıkışlar ve kıskançlık gibi duygusal dengesizlikler göstermiştir. Kaçınan bağlanma stiline sahip olan kişiler diğerlerinden uzak durduklarını bildirirler de yalnızlık hissini bildirmemişlerdir (Hazan ve Shaver, 1987).

1.3.2. Bağlanma Stilleri ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki

Bireyin yaşam boyu duygu, düşünce ve davranışlarını şekillendiren bağlanma stilleri bireylerin zamanların çoğunu harcadıkları internetin kullanım seviyesi ve sıklığını etkilemektedir (Savcı ve Aysan, 2016). Gelişimsel özellikler bağlamında riskli grup olarak görülen ergenlik ve beliren yetişkinlik dönemlerinde (Şimşek ve ark., 2015) internet kullanımı oldukça yaygındır (Morsünbül, 2014). Yapılan çalışmalarda güvenli bağlanma stiline, internet bağımlılığını olumsuz yönde yordadığı bulunurken güvensiz bağlanma stillerinin (kaygı ve kaçınma ile karakterize olan kayıtsız ve saplantılı bağlanma stilleri de dahil olmak üzere) internet bağımlılığını olumlu yönde yordadığı görülmüştür (Shin ve ark., 2011; Lin ve ark., 2011; Morsünbül, 2014; Şenormancı ve ark., 2014; Chang ve ark., 2015; Savcı ve Aysan, 2016). İnternet bağımlılığı söz konusu olduğunda bağlanma bağlamında kaygı ve kaçınmanın önemliliği (Morsünbül, 2014) birçok çalışma tarafından gösterilmiştir (Shin ve ark., 2011; Lin ve ark., 2011; Morsünbül, 2014; Şenormancı ve ark., 2014; Chang ve ark., 2015; Savcı ve Aysan, 2016).

Alan yazında internet bağımlılığı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalara bakıldığında bazı çalışmalarda hem kaygılı hem de kaçınan bağlanma stillerinin problemleri internet kullanımını açıkladığı (Shin ve ark., 2011; Tavakol ve ark., 2015) bulunurken bazılarının yalnızca kaygılı bağlanma (Jia ve Jia, 2016; Şenormancı ve ark., 2014) bazılarının ise yalnızca kaçınan bağlanmanın (Khosroshahi ve Nosrat Abad, 2012) internet bağımlılığı ile ilişkili olduğunu ortaya koydukları görülmektedir.

Ekonomik olarak güvenli, yaşamından memnun, kişilerarası bağlamda diğerlerine yaklaşırken rahat ve kişilerarası ilişkilerde kendisini değerli hissedenen bireylerin, interneti bilgi arama gibi daha araçsal olarak kullanıldığı görülmüştür. Yaşamından daha az memnun ve yüz yüze iletişimde kendini daha az değerli hissedenen bireylerin ise interneti kişilerarası iletişime alternatif olarak kullandıkları görülmüştür (Papacharissi ve Rubin, 2000). Bir araştırmada ise romantik ilişkiye sahip olmanın internet bağımlılığı ve güvensiz bağlanma ile olumsuz yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Romantik ilişkiye sahip olmak bireylerin sosyal etkileşimlerinde daha rahat olmalarını sağlamaktadır (Masmoudi ve ark., 2023). Yapılan bir çalışmada güvenli

bağlanma stiline sahip bireylerin problemli internet kullanım oranının diğer bağlanma stillerine sahip bireylere oranla oldukça düşük olduğu görülmüştür. Buradan yola çıkarak güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin özellikleri arasında olumlu bir öz algıya sahip olmaları, kendilerini sevmeye değer olarak görmeleri, diğerlerinin güvenilir olduğuna dair bir beklentiye sahip olmaları, destekleyici ve iyi niyetli olmaları, diğerleriyle yakınlık kurmada problem yaşamamaları ve interneti gerekli olduğunda kullanmaları gibi özelliklerin yer aldığı gözlenmiştir (Odacı ve Çıkrıkçı, 2014). Bağlanmanın yetişkin bireyin duygusal yaşantısında güçlü bir rolü olduğu görülmektedir (Bowlby, 1980).

Ghasempour ve Mahmoodi-Aghdam (2015) güvenli bağlanan bireyler kişilerarası ilişkilerde daha rahat oldukları, öz saygılarının daha yüksek olduğu, yaşamda ortaya çıkan zorluklarla yüzleşirken daha işlevsel başa çıkma stratejilerini kullandıkları ve bu sebeple bağımlılık oluşturan davranışlara yönelme ihtimallerinin daha düşük olduğu sonucunu ortaya çıkarmışlardır. Greenfield (1999) utanç, korku ve kaygılı davranışlar gösteren öz yeterlilik algıları düşük olan bireylerin daha sık şekilde çevrimiçi ortamları kullandıklarını ifade etmiştir. Ayrıca çevrimiçi ortamların, gerçek sosyal ortamın neden olduğu utanç, korku ve kaygı gibi tehditleri azalttığı gözlenmiştir. Kendilerini kişilerarası ilişkilerde başarısız olarak algılayan bireyler çevrimiçi ortamda kendi gerçek kişiliklerini gizleme ve istedikleri kişi kılıfına bürünme gibi seçeneklere sahiptirler (Caplan, 2007). Dolayısıyla kişilerarası ilişkilerde sorun yaşayan kişiler diğerleriyle ilişki kurarken internet ortamını daha sık kullanmaktadır (Lee ve Stapinski, 2012). Bu da kurdukları çevrimiçi ilişkide bireylerde daha az duygusal stres oluşturmaktadır (Wu ve ark., 2016). Aksine sosyal ilişki kurmaya ve duygularını ifade etmeye yatkın olan güvenli bağlanan bireylerin olumlu kendilik modeline sahip olmaları diğerleriyle iletişim kurarken sanal ortam yerine doğrudan ilişki kurmayı tercih etmeleriyle sonuçlanmaktadır. Bu da interneti daha işlevsel kullanmalarını sağlamaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2007; Shin ve ark., 2011; Oldmeadow ve ark., 2013; Morsünbül, 2014). Nitekim bir çalışmada güvenli bağlanmanın internet bağımlılığı geliştirmeye karşı koruyucu olduğu bulunmuştur (Masmoudi ve ark., 2023).

Yaşam boyu en önemli ihtiyaçlarımızdan biri olan diğerleriyle ilişki kurma ihtiyacı, davranışlarımızı şekillendirmede önemli bir yere sahiptir. Yeterince karşılanmayan ilişki ihtiyacı durumunda birey yukarıda çeşitli bağlanma modellerinde de görüldüğü gibi farklı davranışlar ortaya koymaktadır. Güvensiz bağlanma stillerinin, kişilerarası ilişkilerde problem yaşama, ortaya çıkan sorunlarla etkili bir şekilde baş edememe, düşük özsaygı gibi özelliklerinin internet bağımlılığına zemin hazırladığı düşünülmektedir.

1.4.Teori

Sosyal telafi hipotezi (McKenna ve ark., 2002), gerçek yaşamda sosyal ilişki kurarken zorluk yaşayan bireylerin, sosyal ilişki ihtiyaçlarını karşılamak için çevrimiçi ortamda iletişim kurmaya eğilimli olduklarını ileri sürmektedir. Bağlanmanın temel boyutları olarak ele alınan kaygılı ve/veya kaçınan bağlanma stillerine (Fraley ve ark., 2000; Mikulincer ve Shaver, 2007) sahip olan bireylerin kendilerine ve diğerlerine dair sahip oldukları olumsuz algıları (Bartholomew ve Horowitz, 1991) yakın ilişki kurarken zorluk yaşamalarına sebep olmaktadır. Dolayısıyla bireyler bu zorluklar karşısında çeşitli stratejiler geliştirmektedir. Çevrimiçi ortam ise kimliği gizleme, kendini istediği şekilde tanıtmaya ve iletişime geçilen kişilerin tepkilerini görmezden gelme gibi birçok seçenek sunmaktadır. Ayrıca internet kişilerarası ilişkilerde anonimlik ve mesafe sağladığı için çevrimiçi ortamlarda kurulan iletişimde yalan söyleme ve aldatma daha kolay hale gelmektedir (Sindermann ve ark., 2018). Bunlar da sosyal ağ sitelerinin kullanımına dair pekiştirme sağlayabilmektedir. Bu bilgiler ışığında, gerçek hayatta yaşanan zorluklar karşısında bu zorluklardan kaçmak, istenmeyen hisleri azaltmak (Sindermann ve ark., 2018) ve ilişki kurma ihtiyacını karşılamak (McKenna ve ark., 2002) için bireylerin internete yönelmeye eğilimli oldukları ve bunun da bağımlılığa yol açabileceği ileri sürülebilir. Sosyal telafi hipotezi bağlamında yaşantısal kaçınmanın kaygılı ve kaçınan bağlanma ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı rolde olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla bu çalışmanın hipotezleri aşağıdaki gibidir:

1. Yaşantısal kaçınma, bağlanma kaygısı ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı roldedir.
2. Yaşantısal kaçınma, bağlanma kaçınması ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı roldedir.

1.5.Araştırmanın Önemi

Kullanılmaya başladığı ilk günden itibaren sürekli gelişim içinde olan internet, aşırı kullanımıyla karşımıza internet bağımlılığını çıkarmaktadır. Kuramsal çerçevede de belirtildiği üzere pek çok faktörle ilişkili olduğu görülen internet bağımlılığı için bu faktörleri belirlemek önleme ve müdahale çalışmaları için önem arz etmektedir. Bu kapsamda internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu alan yazında da belirtilen bağlanma stilleri ve yaşantısal kaçınma değişkenleri bu çalışmada ele alınmıştır. Alan yazında bağlanma stilleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki birçok araştırmacı tarafından ele alınmıştır. Ancak bu ilişkide etkili olabileceği düşünülen

yaşantısal kaçınmanın dahil edildiği bir araştırmanın henüz yapılmadığı gözlenmiştir. Sosyal telafi hipotezi bağlamında bağlanma kaygısı ve bağlanma kaçınması ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın aracı rolünün araştırılması önemli görölmüştür. Sosyal telafi hipotezi bağlamında, bağlanma kaygısı ve bağlanma kaçınması ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın aracı rolünün araştırılmasının alan yazına katkı sağlayacağı düşünölmüştür.



İKİNCİ BÖLÜM: YÖNTEM

Yöntem bölümünde, araştırmanın modeli, örnekleme, verilerin toplanma süreci, veri toplama araçları ve özellikleri ve verilerin analiz yöntemleri hakkında bilgilere yer verilmiştir.

2.1.Araştırma Modeli

Araştırma, ikiden fazla değişken arasındaki ilişkiyi ve bu değişkenlerin birlikte değişim varlığını ortaya koymak amacıyla yapılan ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır (Karasar, 2015).

2.2.Örnekleme

Araştırmanın evrenini Türkiye’de bir üniversitede öğrenci olan 18-25 yaş arası kadın üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklem hedefi kadın ve erkeklerden oluşan 300 katılımcıdan oluşmaktaydı. Toplamda 348 katılımcıya ulaşılan çalışmamızda kadın katılımcılar 293 (%84.2) kişi iken erkek katılımcılar 55 (%15.8) kişide kaldığı gözlenmiştir. Bu durumda kadın ve erkek katılımcı sayılarının dengesiz olması, uç değerler dışlandığında erkek katılımcı sayısının azalacağı sebepleriyle erkek katılımcıların verileri analize dahil edilmemiştir. Katılımcılara uygun örnekleme yoluyla ulaşılmıştır. Araştırmaya dahil edilme kriterleri, katılımcıların 18-25 yaş arasında bir üniversitede eğitim görmesi olarak belirlenmiştir. Daha önce belirtildiği gibi çalışmaya 293 kadın üniversite öğrencisi katılmıştır. Veri setinde 6 katılımcının tekrarlı cevap verdiği tespit edildiği için bu katılımcıların verileri analize dahil edilmemiştir. Böylelikle 287 kadın üniversite öğrencisinin verileri analize dahil edilmiştir. Katılımcıların yaş aralığı 18-25 olup yaş ortalaması 22.06 olarak hesaplanmıştır.

Katılımcıların medeni durumuna bakıldığında, %69.7’sinin ($n = 200$) bekar; %27.5’inin ($n = 79$) ilişkisi olduğu ve %8’nin ($n = 8$) evli olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların üniversitede eğitim gördükleri sınıf düzeyi incelendiğinde, %2.1’inin ($n = 6$) hazırlık; %23.3’ünün ($n = 67$) 1.sınıf; %17.4’ünün ($n = 50$) 2.sınıf; %13.2’sinin ($n = 38$) 3.sınıf; %10.5’inin ($n = 30$) 4.sınıf; %33.4’ünün ($n = 96$) ise lisansüstü eğitime devam ettikleri belirlenmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların sosyodemografik özelliklere göre dağılımı

Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kadın	287	100
Medeni durum	Bekar	200	69.7
	İlişkisi var	79	27.5
	Evli	8	2.8
Sınıf düzeyi	Hazırlık	6	2.1
	1.sınıf	67	23.3
	2.sınıf	50	17.4
	3.sınıf	38	13.2
	4.sınıf	30	10.5
	Lisansüstü	96	33.4
Çalışma durumu	Tam zamanlı çalışan	28	9.8
	Yarı zamanlı çalışan	20	7
	Çalışmayan	239	83.3
Beraber yaşanılan kişi durumu	Yalnız yaşayan	43	14.9
	Bir ve birden fazla kişi ile birlikte yaşayan	244	85.1
İnternet kullanımı saat aralığı	2 saatten az	9	3.1
	2-4 saat	93	32.4
	4-6 saat	106	36.9
	6 saatten fazla	79	27.5
İnterneti en çok ne için kullandığı	İletişim kurmak	67	23.3
	Sosyal medya uygulamalarını kullanmak	135	47
	Oyun oynamak	2	0.7
	Arama motorlarını kullanmak	19	6.6
	Dizi, film ve belgesel izlemek	48	16.7
	Müzik dinlemek	16	5.6

Katılımcıların çalışma durumlarına bakıldığında, %9.8'inin ($n = 28$) tam zamanlı çalıştığı; %9'unun ($n = 20$) yarı zamanlı çalıştığı; %83.3'ünün ($n = 239$) ise çalışmadığı görülmüştür. Katılımcıların gelir durumu incelendiğinde ise aylık ortalama gelirin 4793 Türk lirası olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların %14.9'u ($n = 43$) yalnız yaşadığını bildirirken %85.1'i ($n = 244$) bir veya birden fazla kişi ile beraber yaşadığını bildirmiştir.

Katılımcıların günlük internet kullanımları incelendiğinde, %3.1'i ($n = 9$) 2 saatten az; 32.4'ü ($n = 93$) 2-4 saat; %36.9'u ($n = 106$) 4-6 saat; %27.5'i ($n = 79$) 6 saatten fazla internet

kullandığını bildirmiştir. Katılımcıların interneti en çok hangi amaçla kullandıkları incelendiğinde, %23.3'ü ($n = 67$) iletişim kurmak; %47'si ($n = 135$) sosyal medya uygulamalarını kullanmak; %0.7'si ($n = 2$) oyun oynamak; %6.6'sı ($n = 19$) arama motorlarını kullanmak; %16.7'si ($n = 48$) dizi, film ve belgesel izlemek ve %5.6'sı ($n = 16$) müzik dinlemek olarak bildirmiştir.

Yukarıda bahsedilen, katılımcılara ait sosyodemografik özelliklerin dağılımı Tablo 1'de gösterilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Katılımcıların, demografik özelliklerini belirlemek amacıyla Sosyo-Demografik Bilgi Formu; internet bağımlılığı düzeylerini değerlendirmek amacıyla Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği (CİBÖ); yaşantısal kaçınma düzeylerini değerlendirmek amacıyla Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II); bağlanma stillerini değerlendirmek amacıyla Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Revize Formu (YİYE-II) kullanılmıştır. Ölçeklerin özellikleri aşağıdaki bölümde detaylandırılmıştır.

2.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Araştırmada katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, üniversitede bulunduğu sınıf derecesi, üniversitede eğitim gördüğü bölüm, çalışma durumu, aylık gelir, yaşadığı yer (yalnız veya başkalarıyla yaşama durumu, yurt veya evde yaşama durumu), günlük internet kullanım süresi (saat bazında), internet kullanım amacı, psikiyatrik rahatsızlığı olup olmadığı ve psikiyatrik ilaç kullanıp kullanmadığına dair soruları içeren bir demografik bilgi formu kullanılmıştır.

2.3.2. Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Chen ve arkadaşları (2003) tarafından genel popülasyonda internet bağımlılığını değerlendirmek için geliştirilmiştir. Ölçek, kompulsif kullanım, tolerans, yoksunluk, kişilerarası ve sağlık sorunları ve zaman yönetimi zorlukları olmak üzere beş alt ölçekten ve toplam 26 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 4'lü likert tipi olarak tasarlanmıştır ve puanlama 1 ile 4 arasında yapılmaktadır (1=Bana hiç uymuyor, 4=Bana

tamamen uyuyor). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 26 ve en yüksek puan 104'tür. Patolojik internet kullanımını belirlemek amacıyla 64 puan kesme puanı olarak belirlenmiştir ve bu puan ve üzeri patolojik internet kullanımı (≥ 64) olarak kabul edilmektedir. Bu kesme puanı internet bağımlılığında altın oran olarak kabul edilmektedir. Orijinal ölçeğin alt boyutları için Cronbach alfa katsayıları .78 ile .81 arasında değişmektedir.

Ölçeğin Türkçe adaptasyon çalışması, Ceyhan ve arkadaşları (2019) tarafından yürütülmüştür. Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği Türkçe formu, üniversite öğrencileri örnekleminde uyarlanmıştır. Türkçe adaptasyon çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .94 olarak bulunmuştur. Beş alt ölçek için Cronbach alfa katsayıları 0.76 ile 0.94 arasında değişen bir iç tutarlılık ortaya koymuştur.

Mevcut çalışmada uygulanan iç tutarlılık testinde ise Cronbach alfa katsayıları sırasıyla kompulsif kullanım alt boyutu için .81, yoksunluk alt boyutu için .81, tolerans alt boyutu için .84, kişilerarası ve sağlıkla ilişkili problemler alt boyutu için .81, zaman yönetimi problemleri alt boyutu için .76 olarak bulunmuştur. Türkçe uyarlaması ile tutarlı bir şekilde ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .93 olarak bulunmuştur.

2.3.3. Kabul ve Eylem Formu-II

Kabul ve Eylem Formu-II, Bond ve arkadaşları (2011) tarafından kabul, yaşantısal kaçınma ve psikolojik katılık olarak adlandırılan yapıyı değerlendirmek için geliştirilmiştir. Kabul ve Eylem Formu-II, 7'li likert tipi bir ölçektir ve katılımcılar, maddeleri 1 ("hiçbir zaman doğru değil") ile 7 ("her zaman doğru") arasında derecelendirmektedir. Ölçekten alınabilecek puan aralığı 7 ile 49 arasındadır. Ölçeğin tüm maddeleri olumsuz bir şekilde ifade edilmiştir ve toplam puan daha yüksek "psikolojik katılık" düzeyini göstermektedir. Ölçeğin orijinal formunda Cronbach alfa katsayısı .84 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan yüksek puanlar daha yüksek düzeyde psikolojik katılık göstermekte, dolayısıyla yaşantısal kaçınmada artış olmaktadır (Yavuz ve ark., 2016). Ölçeğin Türkçe adaptasyon çalışması, Yavuz ve arkadaşları (2016) tarafından yürütülmüştür. Ölçek yaş aralığı 18-65 arasında yer alan klinik bozukluğu olan 207 katılımcıya ve klinik bozukluğu olmayan 267 katılımcıya uygulanmıştır. Ölçeğin orijinal formunda olduğu gibi Türkçe adaptasyon formunda da iç tutarlılık katsayısı .84 olarak bulunmuştur. Kabul Eylem Formu-II'nin Türkçe formu klinik dışı çalışmaların yanı sıra klinik araştırmalar için de uygun bir ölçek olduğunu göstermiştir. Mevcut çalışmada uygulanan iç tutarlılık testinde ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .90 olarak bulunmuştur.

2.3.4. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II

İlk olarak Brennan ve arkadaşları (1998) tarafından ortaya konulan Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, Fraley, Waller ve Brennan (2000) tarafından madde tepki kuramı temel alınarak Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) olarak geliştirilmiştir. Toplam 36 maddeden oluşan ölçeğin 18'i kaygı ve 18'i kaçınma olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 7'li likert tipindedir (1=Hiç katılmıyorum, 7=Tamamen katılıyorum). Her alt boyutun maddeleri ayrı ayrı toplanıp ortalamaları alınarak kaygı ve kaçınma puanları elde edilmektedir. Ölçeğin Türkçe adaptasyon çalışması, Selçuk ve arkadaşları (2005) tarafından yürütülmüştür. 247 üniversite öğrencisinin katılımıyla yapılan uyarlama çalışması sonucunda hem kaygı hem de kaçınma boyutlarının yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğu bulunmuştur. Cronbach alfa katsayıları kaçınma alt boyutu için .90, kaygı alt boyutu için .86 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada uygulanan iç tutarlılık testinde ise Cronbach Alfa katsayıları sırasıyla kaygı alt boyutu için .91, kaçınma alt boyutu için .91 ve toplam ölçek için .92 olarak bulunmuştur.

2.4.Verilerin Toplanması

Çalışma verilerini toplama sürecine başlamadan önce gerekli izinler Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları ve Bilimsel Yayın Etik Kurulundan (Karar no: 48820) alınmıştır. Araştırma kapsamında verilerin toplanması için çevrim içi bir anket formu (Google Forms) oluşturulmuş, bu form aracılığıyla çeşitli sosyal medya platformları üzerinden 18-25 yaş arasında bulunan üniversite öğrencilerine ulaşılmıştır. Katılımcılara ilk olarak çalışmanın kimler tarafından yürütüldüğü, amacı, toplanan verilerin ne için kullanılacağı, çalışmaya katılım koşulları, verilerin gizliliği ve çalışmaya gönüllü katılım şartları hakkında bilgiler içeren bilgilendirilmiş onam formu sunulmuştur. Çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul etmelerinin ardından katılımcılara sırasıyla Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-II ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II formları sunulmuştur. Toplam 69 maddeden oluşan formların doldurulması yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

2.5.Verilerin Analizi

Analizler, SPSS-29 programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların demografik bilgileri ve internet kullanım amaçlarına ilişkin bilgiler frekans ve yüzde analizi ile gösterilmiştir. İstatistiksel analiz türü belirlenmesi amacıyla veri setinin normal dağılım ölçüleri test edilmiştir. Araştırma değişkenlerinin aralarındaki ilişkinin saptanması amacıyla Pearson korelasyon analizi kullanılırken grup karşılaştırmaları için tek örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Ek olarak, araştırma hipotezleri Hayes Process Macro Aracılık Analizi (Model 4) ile test edilmiştir. Bu bağlamda bağımlı değişken internet bağımlılığı, aracı değişken yaşantısal kaçınma ve bağımsız değişkenler bağlanma kaygısı ve bağlanma kaçınması olmak üzere iki model üzerinden aracılık analizleri gerçekleştirilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR

Bu bölümde araştırma değişkenlerine dair betimleyici istatistikler, korelasyon analizleri, grup karşılaştırmaları ve son olarak araştırmanın hipotezlerinin test edildiği aracılık analizi bulguları yer almaktadır.

3.1.Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Tablo 2. Veri Toplama Araçlarına İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri

Değişken	$\bar{X}$	SS	SH	Min	Max	Bas.	Çar.
CİBÖ	48.74	13.75	.81	26	92	.47	.83
CİBÖ-KK	10.16	3.53	.21	5	20	.11	.77
CİBÖ-Y	9.68	3.25	.19	5	20	-.14	.66
CİBÖ-T	8.64	2.96	.17	4	16	-.35	.58
CİBÖ-KSİP	11.88	4.04	.24	7	28	1.30	1.14
CİBÖ-ZYP	8.38	2.88	.17	5	18	.37	.95
KEF	27.01	9.73	.57	7	49	-.76	-.09
YİYE-Bağlanma Kaygısı	3.94	1.20	.07	1.3	6.6	-.75	.03
YİYE-Bağlanma Kaçınması	3.21	1.14	.07	2.56	5.50	-.54	.14

Not: $\bar{X}$: Aritmetik Ortalama, Ss: Standart Sapma, SH: Standart Hata, Min: Minimum, Max: Maksimum, CİBÖ: Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği, CİBÖ-KK: Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kompulsif Kullanım alt boyutu, CİBÖ-Y: Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği Yoksunluk alt boyutu, CİBÖ-T: Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği Tolerans alt boyutu, CİBÖ-KSİP: Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kişilerarası ve Sağlıkla İlişkili Problemler alt boyutu, CİBÖ-ZYP: Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği Zaman Yönetimi Problemleri alt boyutu, KEF: Kabul ve Eylem Formu (Yaşantısal Kaçınma), YİYE: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

Araştırma değişkenlerine ait betimleyici istatistikler Tablo 1’de sunulmuştur. Buna göre, Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği’nin aritmetik ortalaması 48.74 ve standart sapması 13.75’tir. Kabul ve Eylem Formu’nun aritmetik ortalaması 27.01 ve standart sapması 9.73’tür. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri Bağlanma Kaygısı alt boyutunun aritmetik ortalaması ise 3.9 ve standart sapması 1.2; Bağlanma Kaçınması alt boyutunun aritmetik ortalaması ise 3.2 ve standart sapması 1.1 olduğu görülmektedir. Sharma ve Ojha (2019), +2 ile -2 arasında olan basıklık ve çarpıklık değerlerini normal dağılım için kabul edilebilir olarak belirlemişlerdir. Buna göre Tablo 2’de değişkenlere ait basıklık ve çarpıklık katsayıları incelendiğinde ölçeklerin normallik düzeyi kabul edilebilir kriterlere sahip olduğu görülmektedir.

3.2.Araştırma Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Analizleri

Araştırmada test edilecek değişkenlerin birbirleri arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiştir. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilere ait bulgular Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3’te görüldüğü üzere değişkenler arasında düşük, orta ve yüzey düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu bulgulara göre İnternet Bağımlılığı toplam puanı ile kompulsif kullanım ($r = .87, p < .01$), yoksunluk ($r = .76, p < .01$), tolerans ($r = .87, p < .01$), kişilerarası ve sağlıkla ilişkili problemler ($r = .87, p < .01$), zaman yönetimi problemleri ($r = .72, p < .01$), yaşantısal kaçınma ($r = .37, p < .01$), bağlanma kaygısı ($r = .37, p < .01$) ve bağlanma kaçınması ($r = .15, p < .05$) değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunduğu görülmektedir.

Kompulsif Kullanım ile diğer değişkenler arasındaki korelasyon analizi incelendiğinde, kompulsif kullanımın yaşantısal kaçınma ($r = .34, p < .01$), ve bağlanma kaygısı ($r = .31, p < .01$) değişkenleri ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ancak Kompulsif kullanım ile bağlanma kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Tolerans ile diğer değişkenler arasındaki korelasyon analizi incelendiğinde, toleransın yaşantısal kaçınma ($r = .28, p < .01$), ve bağlanma kaygısı ($r = .20, p < .01$) değişkenleri ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ancak Tolerans ile bağlanma kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Kişilerarası ve Sağlıkla İlişkili Problemler ile diğer değişkenler arasındaki korelasyon analizi incelendiğinde, kişilerarası ve sağlıkla ilişkili problemlerin yaşantısal kaçınma ($r = .39, p < .01$), ve bağlanma kaygısı ($r = .35, p < .01$) değişkenleri ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ancak Kişilerarası ve Sağlıkla İlişkili Problemler ile bağlanma kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Zaman Yönetimi Problemleri ile diğer değişkenler arasındaki korelasyon analizi incelendiğinde, zaman yönetimi problemlerinin yaşantısal kaçınma ($r = .23, p < .01$), ve bağlanma kaygısı ($r = .28, p < .01$) değişkenleri ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ancak Zaman Yönetimi Problemleri ile bağlanma kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Tablo 3. Araştırma Değişkenleri için Korelasyon Analizi Bulguları

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. CİBÖ	1								
2. CİBÖ-KK	.873**	1							
3. CİBÖ-Y	.763**	.635**	1						
4. CİBÖ-T	.871**	.709**	.610**	1					
5. CİBÖ KSİP	.870**	.720**	.506**	.699**	1				
6. CİBÖ-ZYP	.727**	.487**	.401**	.592**	.581**	1			
7. KEF	.372**	.346**	.227**	.293**	.395**	.238**	1		
8. YİYE-Bağlanma Kaygısı	.370**	.310**	.196**	.294**	.352**	.283**	.611**	1	
9. YİYE-Bağlanma Kaçınması	.018	-.046	-.063	.035	.070	.079	.301**	.400**	1

* $p < .05$. ** $p < .01$

Not: CİBÖ: Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği, CİBÖ-KK: Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kompulsif Kullanım alt boyutu, CİBÖ-Y: Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği Yoksunluk alt boyutu, CİBÖ-T: Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği Tolerans alt boyutu, CİBÖ-KSİP: Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kişilerarası ve Sağlıkla İlişkili Problemler alt boyutu, CİBÖ-ZYP: Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği Zaman Yönetimi Problemleri alt boyutu, KEF: Kabul ve Eylem Formu (Yaşantısal Kaçınma), YİYE: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

Yaşantısal Kaçınma ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, yaşantısal kaçınma ile internet bağımlılığı toplam puanı ($r = .37, p < .01$), bağlanma kaygısı ($r = .61, p < .01$) ve bağlanma kaçınması ($r = .30, p < .05$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir.

3.3.Araştırma Değişkenlerine İlişkin Grup Farklarının İncelenmesi

Veri setine dair grup farklarını incelemek amacıyla Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği kesme puanı dikkate alınarak örneklem iki gruba ayrılmış ve yaşantısal kaçınma, bağlanma kaygısı ile bağlanma kaçınması değişkenleri bağlamında bağımsız örneklem için t-testi analizi ile grup farkları incelenmiştir. Analize ilişkin bulgular Tablo 4'te yer almaktadır. İkinci olarak internet kullanım saatleri ile araştırma değişkenleri arasındaki grup farkları tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş, Tablo 5'te sunulmuştur.

Katılımcılar, Chen İnternet Bağımlılığı ölçeği kapsamında internet bağımlılığını belirlemek için oluşturulan kesme puanından (≥ 64) iki gruba ayrılmıştır. Buradan hareketle yaşantısal kaçınma, bağlanma kaygısı ve bağlanma kaçınmasının internet bağımlılığında etkili olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem için t testi uygulanmıştır. Bulgular Tablo 4'te verilmiştir. Sonuçlar internet bağımlısı olan katılımcıların ($\bar{X} = 33.37$) olmayanlara ($\bar{X} = 26.04$) göre yaşantısal kaçınma seviyelerinin anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermiştir, [$t(285) = 4.47, p < .001$]. Cohen d değeri $.77 (< .80)$ ile orta derece etki büyüklüğü gösterdiği söylenebilir. Ek olarak internet bağımlısı olan katılımcıların ($\bar{X} = 4.63$) internet bağımlısı olmayanlara ($\bar{X} = 3.84$) göre bağlanma kaygısı puanlarının anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur, [$t(285) = 3.84, p < .001$]. Cohen d değeri $.64 (< .80)$ ile orta derece etki büyüklüğü gösterdiği söylenebilir. İnternet bağımlısı olan ve olmayan grupların, bağlanma kaçınması bağlamında anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur.

Tablo 4. İnternet Bağımlılığı Kesme Puanı ile Araştırma Değişkenlerine İlişkin Bağımsız Örneklemeler için T-Testi Bulguları

Değişken	64 puan altı			64 puan ve üzeri			<i>t</i> (285)	<i>p</i>	Cohen <i>d</i>
	N	$\bar{X}$	<i>Ss</i>	N	$\bar{X}$	<i>Ss</i>			
KEF	249	26.04	9.54	38	33.37	8.59	4.47	< .001	.77
YİYE-Bağlanma	249	3.84	1.17	38	4.63	1.27	3.84	.001	.64
Kaygısı									
YİYE-Bağlanma	249	3.20	1.15	38	3.32	1.12	.65	.52	.11
Kaçınması									

Not: KEF: Kabul ve Eylem Formu (Yaşantısal Kaçınma), YİYE: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

İnternet bağımlılığı ile internet kullanım saat aralıkları, tek yönlü varyans analizi kullanılarak karşılaştırılmıştır, bulgular Tablo 5'te verilmiştir. Birbirinden anlamlı olarak farklılaşan gruplar arası farkların anlaşılması için post hoc testlerinden Tukey ve Games-Howell testleri kullanılmıştır.

Katılımcıların günlük internet kullanım süreleri, internet bağımlılığı, kompulsif kullanım, yoksunluk, tolerans, kişilerarası ve sağlıkla ilişkili problemler, zaman yönetimi problemleri, yaşantısal kaçınma, bağlanma kaygısı ve bağlanma kaçınması değişkenleri bağlamında gruplar arası farklılaşmayı incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Bulgular Tablo 5'te verilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre katılımcıların yaşantısal kaçınma [$F(3,283) = 1.67, p > .05$], bağlanma kaygısı [$F(3,283) = 1.47, p > .05$] ve bağlanma kaçınması [$F(3,283) = 1.56, p > .05$] düzeylerinin günlük internet kullanım süresi seviyelerine göre istatistiksel olarak farklılaşmadığı görülmüştür.

Katılımcıların internet bağımlılığı ve alt boyutlarından aldıkları puanların internet kullanım süreleri bakımından farklılaşmaları incelendiğinde; internet bağımlılığı toplam puanının internet kullanım süresine göre farklılaştığı görülmüştür, $F(3,283) = 25.19, p < .001$. Varyansların homojenliği sağlanmadığı için Games-Howell testi kullanılmıştır. Buna göre 6 saatten fazla ($\bar{X} = 57.3$) ve 4-6 saat ($\bar{X} = 49.21$) internet kullanan katılımcıların internet bağımlılığı düzeyi, 2 saatten az ($\bar{X} = 35.33$) ve 2-4 saat ($\bar{X} = 42.21$) internet kullanan katılımcıların internet bağımlılığı düzeyine göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca 6 saatten fazla ($\bar{X} = 57.3$) internet kullanan katılımcıların internet bağımlılığı düzeyi, 4-6 saat ($\bar{X} = 49.21$) internet kullanan katılımcıların internet bağımlılığı düzeyinden daha yüksektir.

Kompulsif kullanım alt boyutu ile internet kullanım süreleri, karşılaştırıldığında grupların anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür ($F(3.283) = 16.69, p < .001$). Varyansların homojenliği sağlanmadığı için Games-Howell testi kullanılmıştır. Bu teste göre 2 saatten az ($\bar{X} = 1.48$) ve 2-4 saat ($\bar{X} = 1.72$) internet kullanan katılımcıların kompulsif kullanım düzeyi, 4-6 saat ($\bar{X} = 2.09$) ve 6 saatten fazla ($\bar{X} = 2.38$) internet kullanan katılımcılara göre anlamlı şekilde daha düşüktür. Ek olarak 4-6 saat ($\bar{X} = 2.09$) internet kullanan katılımcıların kompulsif kullanım düzeyi, 6 saatten fazla ($\bar{X} = 2.38$) internet kullanan katılımcıların kompulsif kullanım düzeyine göre anlamlı olarak daha düşüktür.

Yoksunluk alt boyutu ile internet kullanım saat süreleri karşılaştırıldığında grupların anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür ($F(3.283) = 9.8, p < .001$). Varyansların homojenliği sağlandığı için Tukey testi uygulanmıştır. Buna göre 2 saatten az ($\bar{X} = 1.51$) ve 2-4 saat ($\bar{X} = 1.72$) internet kullanan katılımcıların yoksunluk düzeyi, 6 saatten fazla ($\bar{X} = 2.20$) internet kullanan katılımcıların yoksunluk düzeyine göre anlamlı olarak daha düşüktür. Ayrıca 2-4 saat ($\bar{X} = 1.72$) internet kullanan katılımcıların yoksunluk düzeyinin 4-6 saat ($\bar{X} = 1.96$) internet kullanan katılımcıların yoksunluk düzeyinden anlamlı olarak düşük olduğu görülmüştür.

Tolerans alt boyutu ile internet kullanım saat süreleri karşılaştırıldığında grupların anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür ($F(3.283) = 25.6, p < .001$). Varyansların homojenliği sağlanmadığı için Games-Howell testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda, 2 saatten az ($\bar{X} = 1.39$), 2-4 saat ($\bar{X} = 1.84$), 4-6 saat ($\bar{X} = 2.15$) ve 6 saatten fazla ($\bar{X} = 2.64$) internet kullanan katılımcıların tolerans seviyeleri her grup düzeyinde birbirinden anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur.

Kişilerarası ve sağlık sorunları ile internet kullanım saat süreleri karşılaştırıldığında grupların anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür ($F(3.283) = 18.77, p < .001$). Varyansların homojenliği sağlanmadığı için Games-Howell testi kullanılmıştır. Teste göre 6 saatten fazla ($\bar{X} = 2.04$) internet kullanan katılımcıların kişilerarası ve sağlık sorunları düzeyi, 2 saatten az ($\bar{X} = 1.27$), 2-4 saat ($\bar{X} = 1.47$) ve 4-6 saat ($\bar{X} = 1.68$) internet kullanan katılımcıların kişilerarası ve sağlık sorunları düzeyinden anlamlı olarak daha yüksektir. Benzer şekilde 4-6 saat ($\bar{X} = 1.68$) internet kullanan katılımcıların kişilerarası ve sağlık sorunları düzeyi, 2 saatten az ($\bar{X} = 1.27$) ve 2-4 saat ($\bar{X} = 1.47$) internet kullanan katılımcıların kişilerarası ve sağlık sorunları düzeyinden anlamlı olarak daha yüksektir.

Tablo 5. İnternet Kullanım Saati ile Araştırma Değişkenleri Arasında Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları

Değişkenler	2 saatten az			2-4 saat			4-6 saat			6 saatten fazla			$F(3, 283)$	η^2
	N	$\bar{X}$	Ss	N	$\bar{X}$	Ss	N	$\bar{X}$	Ss	N	$\bar{X}$	Ss		
CİBÖ	9	35.33	7.61	93	42.21	9.74	106	49.21	11.76	79	57.30	15.58	25.188***	.21
CİBÖ-KK	9	1.48	.46	93	1.72	.53	106	2.09	.67	79	2.38	.77	16.694***	.15
CİBÖ-Y	9	1.51	.58	93	1.72	.58	106	1.96	.59	79	2.20	.69	9.801***	.09
CİBÖ-T	9	1.39	.22	93	1.84	.58	106	2.15	.66	79	2.64	.76	25.600***	.21
CİBÖ-KSİP	9	1.27	.28	93	1.47	.38	106	1.68	.48	79	2.04	.73	18.770***	.16
CİBÖ-ZYP	9	1.18	.16	93	1.49	.45	106	1.72	.53	79	1.91	.67	12.175***	.11
KEF	9	26.89	8.60	93	25.77	9.50	106	26.62	8.90	79	29	10.96	1.670	.02
YİYE-Bağlanma Kaygısı	9	3.94	.98	93	3.80	1.19	106	3.89	1.17	79	4.18	1.29	1.473	.01
YİYE-Bağlanma Kaçınması	9	3.29	.78	93	3.39	1.26	106	3.20	1.06	79	3.01	1.13	1.562	.02

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$

Not: CİBÖ: Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği, CİBÖ-KK: Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kompulsif Kullanım alt boyutu, CİBÖ-Y: Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği Yoksunluk alt boyutu, CİBÖ-T: Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği Tolerans alt boyutu, CİBÖ-KSİP: Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kişilerarası ve Sağlıkla İlişkili Problemler alt boyutu, CİBÖ-ZYP: Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği Zaman Yönetimi Problemleri alt boyutu, KEF: Kabul ve Eylem Formu (Yaşantısal Kaçınma), YİYE: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

Zaman yönetimi sorunları ile internet kullanım saat süreleri karşılaştırıldığında grupların anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür $F(3.283) = 12.17, p < .001$. Varyansların homojenliği sağlanmadığı için Games-Howell testi kullanılmıştır. Sonuçlar, 2 saatten az ($\bar{X} = 1.18$), 2-4 saat ($\bar{X} = 1.49$) ve 4-6 saat ($\bar{X} = 1.72$) internet kullanan katılımcıların zaman yönetimi problemleri düzeyinde birbirlerinden anlamlı olarak farklılaştığını göstermektedir. Ek olarak, 6 saatten fazla ($\bar{X} = 1.91$) internet kullanan katılımcıların 2 saatten az ($\bar{X} = 1.18$) ve 2-4 saat ($\bar{X} = 1.49$) internet kullanan katılımcılara göre daha fazla zaman yönetimi problemleri yaşadığı söylenebilir.

3.4.Bağlanma Kaygısı ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınmanın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Aracılık analizine ait regresyon analizi bulguları Tablo 6’da; değişkenler arası ilişkileri içeren bulgular ise Şekil 1’de verilmiştir. Hipotez test edilen aracı model sınamasına göre bağlanma kaygısının yaşantısal kaçınmayı ($\beta = .61, SE = .38, p < .001$) pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Benzer şekilde, yaşantısal kaçınmanın internet bağımlılığını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmüştür ($\beta = .25, SE = .09, p < .001$).

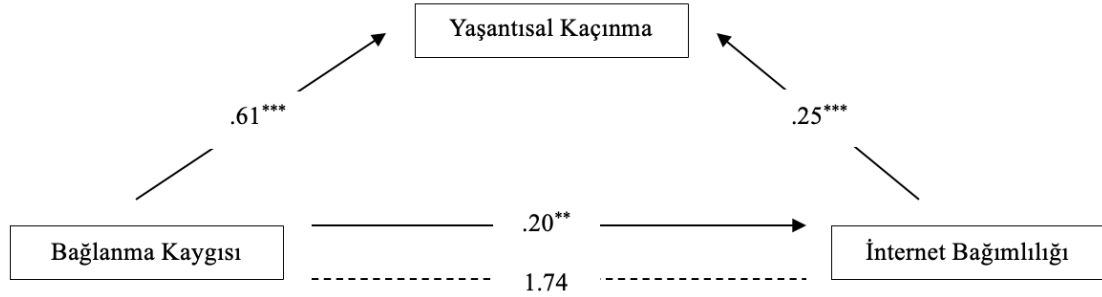
Aracılık analizine ait toplam etki, doğrudan etki ve dolaylı etkiyi gösteren bulgular Tablo 7’de verilmiştir. Bağlanma kaygısının internet bağımlılığı üzerindeki toplam etkisi anlamlı olarak bulunmuştur ($\beta = .35, SE = .63, p < .001$). Modeldeki aracı değişken olan yaşantısal kaçınma kontrol edildikten sonra bağlanma kaygısı ile internet bağımlılığı arasındaki doğrudan ilişkinin anlamlılığının devam ettiği görülmüştür ($\beta = .20, SE = .78, p < .001$). Aracı ilişkileri incelendiğinde yaşantısal kaçınmanın, bağlanma kaygısı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur ($B = 1.74, \%95 \text{ GA } [.7478 - 2.7423]$). Bulgulardan hareketle bağlanma kaygısı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın kısmi aracı rolde olduğu söylenebilir. Test edilen bu model internet bağımlılığındaki varyansın %16’sını açıklamıştır.

Tablo 6. İnternet Bağımlılığı ile Bağlanma Kaygısı Arasındaki İlişkide Aracılık Analizi Regresyon Sonuçları

		Yaşantısal Kaçınma (M)				İnternet Bağımlılığı (Y)				
Öncüller		<i>B</i>	SH	p	β		<i>B</i>	SH	p	β
Bağlanma	a	4.92	.38	.0000	.61	c	2.26	.78	.0040	.20
Kaygısı (X)										
Yaşantısal		-	-	-	-	b	.35	.09	.0003	.25
Kaçınma										
(M)										
		<i>R</i> ² = .37					<i>R</i> ² = .16			
		<i>F</i> (1,285)=169,86, <i>p</i> < .001					<i>F</i> (2,284)=27.67, <i>p</i> < .001			

Tablo 7. İnternet Bağımlılığı ile Bağlanma Kaygısı Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınmanın Aracılık Analizi

İlişki	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Güven Aralığı		t	Sonuç
				Lower Bound	Upper Bound		
Bağlanma Kaygısı -> Yaşantısal Kaçınma -> İnternet Bağımlılığı	4.00 ($p < .001$, .0000)	2.26 ($p < .001$, .004)	1.74	.7478	2.7423	6.35	Kısmi aracılık



Şekil 1. Bağlanma Kaygısı ve İnternet Bağımlılığı İlişkisinde Yaşantısal Kaçınmanın Aracı Rolü

3.5.Bağlanma Kaçınması ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınmanın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Aracılık analizine ait regresyon analizi bulguları Tablo 8’de; değişkenler arası ilişkileri içeren bulgular ise Şekil 2’de verilmiştir. Hipotez test edilen aracı model sınamasına göre bağlanma kaçınmasının yaşantısal kaçınmayı ($\beta = .30$, $SE = .48$, $p < .001$) pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Benzer şekilde, yaşantısal kaçınmanın internet bağımlılığını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmüştür ($\beta = .40$, $SE = .08$, $p < .001$).

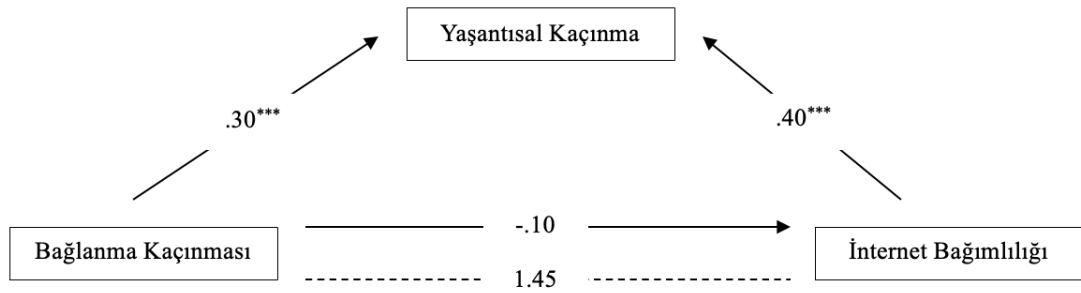
Aracılık analizine ait toplam etki, doğrudan etki ve dolaylı etkiyi gösteren bulgular Tablo 9’da verilmiştir. Bağlanma kaçınmasının internet bağımlılığı üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür ($p > .05$). Modeldeki aracı değişken olan yaşantısal kaçınma kontrol edildikten sonra bağlanma kaçınması ile internet bağımlılığı arasındaki doğrudan ilişkinin anlamlı hale gelmediği bulunmuştur ($p > .05$). Ancak aracı ilişkileri incelendiğinde yaşantısal kaçınmanın, bağlanma kaygısı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye dolaylı olarak aracılık ettiği bulunmuştur ($B = 1.45$, %95 GA [.7827 - 2.2449]). Bulgulardan hareketle bağlanma kaygısı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın tam aracı rolde olduğu söylenebilir. Test edilen bu model internet bağımlılığındaki varyansın %15’ini açıklamıştır.

Tablo 8. İnternet Bağımlılığı ile Bağlanma Kaçınması Arasındaki İlişkide Aracılık Analizi Regresyon Sonuçları

Öncüller		Yaşantısal Kaçınma (M)					İnternet Bağımlılığı (Y)			
		B	SH	p	β		B	SH	p	β
Bağlanma Kaçınması (X)	a	2.25	.48	.0000	.30	c	-1.24	.69	.07	-.10
Yaşantısal Kaçınma (M)		-	-	-	-	b	.57	.08	.0000	.40
		$R^2 = .09$				$R^2 = .15$				
		$F(1,285) = 28.29$, $p < .001$				$F(2,284) = 24.66$, $p < .001$				

Tablo 9. İnternet Bağımlılığı ile Bağılanma Kaçınması Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınmanın Aracılık Analizi

İlişki	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Güven Aralığı		t	Sonuç
				Lower Bound	Upper Bound		
Bağılanma Kaçınması -> Yaşantısal Kaçınma -> İnternet Bağımlılığı	.21 (p>.05, .76)	-1.24 (p>.05, .07)	1.45	.7827	2.2449	3.90	Tam aracılık



Şekil 2. Bağılanma Kaçınması ve İnternet Bağımlılığı İlişkisinde Yaşantısal Kaçınmanın Aracı Rolü

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: TARTIŞMA

Tartışma bölümünde araştırma bulguları sosyal telafi hipotezi bağlamında tartışılmıştır. Bölüm sonunda çalışmanın güçlü yanları, sınırlılıkları ve gelecek araştırmalara öneriler sunulmuştur.

4.1.Cinsiyet Değişkeninin Tartışılması

Alan yazında internet bağımlılığı konusunda cinsiyet değişkenine dair farklı bulgular göze çarpmaktadır. Bu çalışmalar arasında kadın ve erkek katılımcıların internet bağımlılığı puanlarının anlamlı olarak birbirinden farklılaştığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Batıgün ve Kılıç, 2011; Chou ve Hsiao, 2000; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000). Bir çalışmanın regresyon analizi sonuçları internet bağımlılığının önemli yordayıcılarından birinin cinsiyet olduğunu göstermektedir (Chou ve Hsiao, 2000). Alan yazında internet bağımlılığında cinsiyet değişkeninin anlamlı farklar ortaya koyduğu çalışmalar temel alınarak ve mevcut çalışmada karşılaşılan kadın ve erkek katılımcıların sayısının önemli farkı göz önünde bulundurularak erkek katılımcıların verileri analize dahil edilmemiştir.

4.2.İnternet Kullanımının Tartışılması

4.1.1. İnternet Kullanım Amacı

Araştırma bulguları internetin daha çok sosyal medya uygulamalarını kullanmak amacıyla kullanıldığını göstermektedir. Alan yazın incelendiğinde internetin farklı amaçlarla kullanıldığı görülmektedir. Masmoudi ve arkadaşları (2023) internetin en çok iletişim kurma, Ceyhan (2011) eğlence veya tanımadığı insanlarla sosyal ilişki kurma, Eichenberg ve arkadaşları (2017) çevrimiçi alışveriş ve araştırma yapma amaçlarıyla kullanıldığını ortaya koymuşlardır. Ayrıca internet bağımlılığının internet kullanım amacına göre değiştiğini gösteren çok sayıda araştırma bulunmaktadır (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Meerkerk ve ark., 2006; Ceyhan, 2011). Ancak internet kullanım amacının tespit edilmesi sağlıklı ve sağlıksız kullanımı belirlemede önem taşıdığı aktarılırken (Ceyhan, 2011) internet

kullanım amaçları çeşitlense de çoğu kişi için bu amacın görünmeyen yüzünün, yaşamdaki problemlerle baş etmekten kaçınmak olarak kendini gösterdiği düşünülmektedir. Bu da internet kullanım amacına bakılmaksızın internet kullanımının fazlalığının internet bağımlılığına yol açabileceği varsayımını desteklemektedir (Young, 2004).

4.1.2. İnternet Kullanım Saati

Araştırma bulguları internet kullanım saat aralıklarının internet bağımlılığı puanına göre anlamlı şekilde farklılaştığını göstermiştir. Buna göre 6 saatten fazla internet kullanımının diğer tüm gruplardan anlamlı olarak farklılaştığı gözlenmiştir. Alan yazına bakıldığında Kabakçı ve Traş'ın (2024) çalışmasında, hafta içi ve hafta sonu internet kullanım saat aralıklarına bakılmış; hafta içi en fazla kullanımın 3-4 saat aralığında, hafta sonu ise 6 saatten fazla internet kullanıldığı görülmüştür.

Mevcut araştırma bulguları en fazla internet kullanım saat aralığının 4-6 saat arasında olduğunu göstermiştir. Bu bulgulardan hareketle ortalama günlük internet kullanım saatini, Eichenberg ve arkadaşları (2017) 4.35 saat; Ceyhan ve arkadaşları (2019) 3.38 saat; Masmoudi ve arkadaşları (2023) 2.65 saat; Çimşir ve Akdoğan (2024) 2.58 saat; Schimmenti ve arkadaşları (2021) 2.41 saat; Şan ve arkadaşları (2024) 2 saat olduğunu bulmuşlardır. Şenormancı ve arkadaşlarının (2014) bir hastanenin İnternet Bağımlılığı Kliniğinde tedavi gören bireylerle yaptıkları çalışmada bu katılımcı grubunun günlük internet kullanım süresi ortalama 7.5 saat olarak belirlenmiştir. Kontrol grubunda ise bu süre 2.7 saat civarında değişmektedir.

Young (2004) haftalık 20 saatten 40-80 saate kadar internet kullanımının bağımlılık olduğunu belirtirken bazı örneklerde günlük internet kullanım saati 13 saate çıkabilmektedir (Orsal ve ark., 2013). Lin ve arkadaşlarının (2011) çalışmasında ise internet bağımlısı olarak tespit edilen katılımcıların haftalık internet kullanım saati ortalama 35 saat etrafında değişmektedir. Sonuç olarak mevcut çalışma bulgularıyla paralel şekilde internet bağımlılığı ile internet kullanım saati arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Chou ve Hsiao, 2000; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Armstrong ve ark., 2000; Beard ve Wolf, 2001; Ceyhan ve ark., 2019). Uzun süreli internet kullanımının internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu ortaya koyulmasının yanı sıra (Salubi and Muchaonyerwa, 2023; Şan ve ark., 2024) günlük internet kullanım saatinin, problemleri internet kullanımının güçlü bir yordayıcısı olduğu düşünülmektedir (Schimmenti ve ark., 2021). İnternetin “aşırı kullanımının” tespit edilmesinin internet bağımlılığını belirlemede önemli bir etken olduğu düşünülmektedir (Chou ve ark., 2005).

Tüm bu bilgiler ile sosyal telafi hipotezi bağlamında internetin kişinin, yaşamında memnun olmadığı veya eksik olduğunu düşündüğü ihtiyaçlarının yerini doldurmada etkili bir faktör olabileceği düşünülmektedir.

4.1.3. İnternet Bağımlılığı Oranı

Mevcut çalışma örnekleminde internet bağımlılığı oranı %13.2 ($n=38$) olduğu bulunmuştur. Alan yazında bu oranın %1.2'den %46'ya kadar değiştiği görülmektedir. İnternet bağımlılığı oranını, Eichenberg ve arkadaşları (2017) %1.2; Şan ve arkadaşları (2024) %3.7; Sun ve arkadaşları (2024) %8; Ceyhan ve arkadaşları (2019) %8.75; Garcia-Oliva ve Piqueras (2016) %9.8; Masmoudi ve arkadaşları (2023) %13.2; Chou ve arkadaşları (2018) %15.4, Hsieh ve arkadaşları (2019) %17; Çimşir ve Akdoğan (2024) %45.7 olarak tespit etmişlerdir. Şan ve arkadaşları (2024) internet bağımlılığı oranını %3.7 olarak bulurken bu oran internet bağımlılığı risk grubunda olanlar için %32.8'e yükselmektedir. Lin ve arkadaşlarının (2011) 3616 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmada, örneklemin %15.3'ünün internet bağımlısı olduğu tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığı oranlarının farklılaşmasında, farklı sosyal ve kültürel bağlamlar, internet bağımlılığını ölçmede kullanılan tanımlar ve kriterler, kullanılan ölçeklerde kesme puanı kriterlerinin tanısız geçerlilik sağlanmadan oluşturulması ve ölçeklerin çeşitliliği gibi faktörlerin etkili olduğuna değinilmektedir (Lin ve ark., 2011; Orsal ve ark., 2013). Ancak tüm bu oranlar, internet bağımlılığının toplumda nadir olmadığını göstermektedir (Ceyhan ve ark., 2019).

4.3.Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Tartışılması

4.3.1. İnternet Bağımlılığı ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki

Korelasyonel analizler sonucu mevcut çalışmada internet bağımlılığı ile bağlanma kaygısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken internet bağımlılığı ile bağlanma kaçınması arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Yetişkin bağlanma stilleri yakın ilişkilerde bağlanma kaygısı ve bağlanma kaçınması seviyelerinde farklılaşmaktadır. Bağlanma kaygısında kendiliğin olumsuz temsili söz konusuysa bağlanma kaçınmasında diğerlerinin olumsuz temsili öne çıkmaktadır (Santaro ve ark., 2024). İnternet bireylere sunduğu sosyal ortam ve ilişki kurma seçenekleriyle bağlanma

ve ilişki konularında sorun yaşayan kişilere, uygun bir bağlam sağlamaktadır (Eichenberg ve ark., 2017). Sanal ortamda arkadaş edinme ve popüler olma gibi hedeflere daha az çabayla ulaşılabilir olmasıyla gerçek yaşamdaki kişilerarası ilişkilerin zorluklarından kaçınmak daha olası hale gelmekte ve bireyler sanal ortam arkadaşlıklarına yönelmektedir. Bu yüzden güvensiz bağlanan üniversite öğrencilerinin interneti duygusal destek arama amacıyla kullanırken (Lin ve ark., 2011) gerçek hayatta ilişkide oldukları aile ve arkadaş sayısı azaldıkça internet daha çok yer kaplar hale gelmektedir (Kang ve ark., 2012).

Kaygılı bağlanmanın yalnızlıktan duyulan kaygı, eleştirilere karşı hassasiyet ve onaylanma ihtiyacı özellikleri (Brennan ve ark., 1998), bu bağlanma örüntüsüne sahip bireyleri gerçek hayatta yakın ilişkilerinde karşılayamadıkları ihtiyaçlarını telafi etmek amacıyla internet kullanımına sevk ediyor olabilir. Sosyal ağlar ve sohbet ortamları kişinin sosyal olarak izole kalmışlık hissinin telafi edilmesinde önemli bir yer tutmaktadır. Telafi bu ortamlarda çevrimiçi iletişim ve ilişki kurma yolu sunarak öne çıkmaktadır (Te Wildt ve ark., 2011). Ayrıca kaygılı bağlanan bireylerin yakın ilişkilerde kendilerine dair olumsuz temsili söz konusu olduğu düşünüldüğü (Santaro ve ark., 2024) için internet kullanımını gibi bireysel yapılan aktiviteye yönelmeleri ve kendilerini istedikleri gibi gösterebilecekleri bir ortam sunması açısından ilişkili olabilir. Sosyal telafi hipotezi bağlamında bakıldığında gerçek yaşamda beklentilerini karşılamayan yakın ilişkilerin yerini internet ortamında daha kolay yoldan sağlanabilir ve bu da internet kullanımını pekiştiriyor olabilir. Ancak internette kurulan ilişkilerin fiziksel sınırlarının olması ve bu tür ilişkilerin kişinin hayatında tekrarlı hale gelmesi, internet bağımlısı olmayan kişilerde bile sosyal destek ağında azalmaya ve kurdukları ilişkilerin kalitesinde değişime yol açabileceği ileri sürülmektedir (Kraut ve ark., 1998). Sonuçta, yakın ilişkilerde sorun yaşayan kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin ilişki ihtiyaçlarını telafi etmek amacıyla kullandıkları internetin yine bu bireyleri istemedikleri sona götürdüğü karşımıza çıkmaktadır. Mevcut bulgular ile benzer şekilde alan yazında yalnızca kaygılı bağlanmanın internet bağımlılığı ile ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Oldmeadow ve ark., 2012; Şenormancı ve ark., 2014).

Kaçınan bağlanma örüntüsünde gözlenen özerkliğe düşkünlük, duyguları bir başkasıyla paylaşma konusunda isteksizlik ve diğerlerini güvenilmez olarak görme ile karakterize olan (Oldmeadow ve ark., 2013) kaçınan bağlanma örüntüsünde bireyin diğerlerine dair olumsuz bakış açısı gözlenmektedir (Santaro ve ark., 2024). İnternet ve internet üzerinden kurulan ilişkiler de kaçınan bağlanan bireyler için gerçek hayattaki “güvenilmez diğerlerinin” devamı niteliğinde olabilir. Bir diğer bakışla, internet bağımlılığına giden yolda kaçınan bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin dolaylı yoldan bir telafi aracı kullanıyor

olabilir. Kaçınan bağlanma örüntüsünün özellikleri göz önüne alındığında internet bağımlılığı ile doğrudan bir ilişkinin olmamasını destekleyebilir. Aksine yalnızca kaçınan bağlanma ile internet bağımlılığı arasında doğrudan bir ilişki bulan çalışmalar mevcuttur (Khosroshahi ve Nosrat Abad, 2012; Taş ve Bilgin, 2019). Mevcut çalışmada böyle bir ilişkinin varlığının olmaması açıklamalara ek bağlanma stillerini tespit etmek için kullanılan ölçeklerin ve bağlanma stilleri gruplandırmasının farklılığından doğuyor olabilir.

Alan yazında internet bağımlılığı ile hem kaygılı hem kaçınan bağlanma örüntülerini barındıran güvensiz bağlanma stilleriyle ilişkili olduğunu ortaya koyan birçok çalışma bulunmaktadır (Armstrong ve ark., 2000; Lin ve ark., 2011; Shin ve ark., 2011; Morsünbül, 2014; Tavakol ve ark., 2015; Eichenberg ve ark., 2017; Masmoudi ve ark., 2023). Mevcut araştırmada güvensiz bağlanma stilleri başlığında değerlendirilen kaygılı ve kaçınan bağlanma internet bağımlılığı söz konusu olduğunda birbirinden farklılaşmıştır. Daha önce bahsedildiği gibi bu farklılıklar pek çok alt başlığa ayrılan bağlanma stilleri tanımlarından kaynaklanıyor olabilir.

Güvensiz bağlanma stillerinin kaygılı ve kaçınan bağlanma kategorisinde internet bağımlılığı ile ilişkisini araştıran oldukça az sayıda araştırma olduğu görülmüştür. Güvensiz bağlanma örüntüsüne sahip bireylerin mevcut ilişkilerinde karşılayamadıkları ihtiyaçların telafisi bu çalışmada internet bağımlılığı ile araştırılmış olmakla birlikte bu ilişkinin daha iyi anlaşılabilmesi ve olası aracı değişkenlerin tespiti için daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Tüm bunlara ek, güvenli bağlanmanın internet bağımlılığı geliştirmeye karşı koruyucu olduğuna dair birçok araştırma bulgusu bulunmaktadır (Morsünbül, 2014; Chang ve ark., 2015; Masmoudi ve ark., 2023). Güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin güvende olma ve ait olma ihtiyaçlarını internet ile sağladığı düşünülürken (Oldmeadow ve ark., 2013) aksine güvenli bağlanma stili söz konusu olduğunda bireylerin kişilerarası etkileşimlerde daha rahat olduklarını, daha yüksek öz saygıya sahip olduklarını, engellerle yüzleşirken daha işlevsel başa çıkma stratejileriyle hareket ettiklerini ve bu nedenle bağımlılık oluşturan davranışlara yönelme olasılıklarının daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır (Ghasempour ve Mahmoodi-Aghdam, 2015).

4.3.2. İnternet Bağımlılığı ile Yaşantısal Kaçınma Arasındaki İlişki

Mevcut çalışmada internet bağımlılığı ile yaşantısal kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Üniversite öğrencileri, içinde bulundukları gelişimsel dönemin doğası gereği barınma, beslenme, eğitim hayatı ve yakın ilişkiler gibi birçok yaşam alanında çok boyutlu problemler yaşamaktadır (Arnett, 2000). Bahsedilen sorunlar ve daha fazlası karşısında bireylerin interneti bir kaçış yolu olarak kullanma olasılığı yükselmektedir. Aynı zamanda kaçınma davranışı sürdükçe internetin sorunlardan kaçış aracı olarak kullanılması artmaktadır (Ceyhan, 2011). Araştırmalar, aile, okul, sağlık gibi birçok yaşam alanında sorun yaşayan internet bağımlısı kişilerin, internet bağımlısı olmayanlara göre gerçek yaşamdan kaçmak için daha fazla çaba sarf ettiklerini göstermiştir (Whang ve ark., 2003).

Bireyin etrafında, içinde bulunmak istemediği olaylar söz konusu olduğunda bu olaya vereceği tepkileri dönüştürmek için giriştiği eylemler yaşantısal kaçınmanın tanımını oluşturmaktadır (Hayes ve ark., 1996). Olumsuz yaşantılar ve duygulardan uzaklaşmanın ve kaçmanın bir yolu da aşırı internet kullanımından geçiyor gibi görünmektedir (Wang, 2001; Morahan-Martin, 2005; Savcı ve Aysan, 2017). İnternetin aşırı kullanımı, bireyin olumsuz hissetmesine veya düşünmesine gerek olmadığı, güvende hissettiği ve kabul gördüğü, sosyal destek, başarı ve memnuniyet hisleri sağladığı (Yen ve ark., 2008) bir fantezi dünyası oluşturduğu ve bunun da internet bağımlılığı ile yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkiyi açıkladığı (Farkush ve ark., 2022) ayrıca bu amaçlarla internet kullanımı devam ettikçe internet kullanım süresinin uzayarak internet bağımlılığına yol açtığı düşünülmektedir (Chou ve ark., 2017). Gerçek yaşamda problem yaşayan bireylerin bu sorunları etkili bir şekilde ele almak yerine internet bağımlılığına yönelmesi yaşantısal kaçınma olarak sayılabilir. İnternet kullanımı ile sağlanan sorunlardan kaçmanın telafisi yaşantısal kaçınma ile sağlanıyor olabilir.

Çalışma bulgularıyla paralel şekilde Kabakçı ve Traş (2024), Chou ve arkadaşları (2017), Farkush ve arkadaşları (2022), Hsieh ve arkadaşları (2019), Garcia Oliva ve Piqueras (2016) internet bağımlılığı ile yaşantısal kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulmuşlardır. Boylamsal çalışmalarda da yaşantısal kaçınma artışının internet bağımlılığının artışıyla doğru orantılı olduğu gösterilmiştir (Chou ve ark., 2018; Cao ve ark., 2023).

4.4.İnternet Bağımlılığı ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkide Yaşantısal Kaçınmanın Aracı Rolünün Tartışılması

Araştırma bulguları, bağlanma kaygısının internet bağımlılığı üzerinde toplam ve doğrudan etkisinin olduğu, yaşantısal kaçınmanın internet bağımlılığı ile bağlanma kaygısı arasındaki ilişkiye kısmi olarak aracılık ettiğini göstermektedir. Bağlanma kaçınmasının ise internet bağımlılığı üzerinde toplam etkisinin anlamlı olmadığı, aracı değişken olan yaşantısal kaçınma etkisi kontrol edildiği halde anlamlı bir doğrudan etki olmadığı bulunurken yaşantısal kaçınmanın, internet bağımlılığı ile bağlanma kaçınması arasındaki ilişkide tam aracı rolde olduğu bulunmuştur.

Gerçek yaşamda karşılaşılan zorluklar ve bu zorlukların sonuçlarıyla temas halinde olmak istemeyen kişilerin sergiledikleri çeşitli davranışlar yaşantısal kaçınma olarak adlandırılmış (Hayes ve ark., 1996) bu zorluklar arasına kişilerarası ilişkilerde sorun yaşamak da dahil edilmiştir (Gerhart ve ark., 2014). Güvenli bağlanan bireyler, yakın ilişkilerde istek ve beklentilerini kolaylıkla ifade edip ihtiyaçlarını istedikleri yönde karşılayabilirken güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerin duygusal ihtiyaçlarını ifade etmekte ve karşılamakta zorlandıkları, dolayısıyla gerçek yaşamdaki yakın ilişkilerden kaçtıkları ve bu ihtiyaçlarını karşılamak diğer bir ifadeyle telafi etmek amacıyla çevrimiçi ilişkilere yöneldikleri düşünülmektedir (Savcı ve Aysan, 2016; Eichenberg ve ark., 2017; Estevez ve ark., 2017). Sanal ortamda daha az çaba ile kişilerarası ilişkiler bağlamında daha çok amaca ulaşılabilir olmaları gerçek yaşamda kişilerarası ilişkilerin zorluklarından kaçınmayı daha olası hale getirmekte ve bireyler sanal ortam arkadaşlıklarına yönelmektedir. Bu yüzden güvensiz bağlanan üniversite öğrencilerinin interneti duygusal destek arama amacıyla kullanmaları ve internet bağımlısı olmaları olası görünmektedir (Lin ve ark., 2011).

İnternet bağımlılığı ile yaşantısal kaçınma arasındaki ilişki (Garcia Oliva ve Piqueras, 2016; Chou ve ark., 2017; Chou ve ark., 2018; Hsieh ve ark., 2019; Farkush ve ark., 2022; Cao ve ark., 2023; Kabakçı ve Traş, 2024) ve internet bağımlılığı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki (Armstrong ve ark., 2000; Lin ve ark., 2011; Shin ve ark., 2011; Khosroshahi ve Nosrat Abad, 2012; Oldmeadow ve ark., 2013; Morsünbül, 2014; Tavakol ve ark., 2015; Eichenberg ve ark., 2017; Taş ve Bilgin, 2019; Masmoudi ve ark., 2023) birçok psikolojik faktör ve psikopatoloji ile ilişkilendirilirken bu değişkenlerin bir arada incelendiği çalışmaya rastlanmamıştır. Mevcut ilişkiye en benzer çalışma Ko ve Kwak'ın (2018) akıllı telefon bağımlılığı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın aracı rolünün incelendiği çalışmadır. Bu araştırma sonucuna göre akıllı telefon bağımlılığı ile kaygılı

bağlanma arasındaki ilişkiye yaşantısal kaçınmanın aracılık ettiği ortaya konulmuştur. Mevcut bulgular ışığında, bağlanma kaygısı yüksek olan bireylerde görülen internet bağımlılığının bir kısmı yaşantısal kaçınma ile açıklanabileceği söylenebilir. Ancak bilgilerimiz dahilinde, alan yazında bağlanma kaçınması ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye yaşantısal kaçınmanın tam aracılık ettiği bulgusuna benzer herhangi bir araştırma bulgusu bulunmamaktadır.

İnternetin, kimliği ortaya çıkarmadan kullanılabilme ve istenilen kişiye dönüşebilme gibi anonimlik sağlayan özellikleri, özellikle kendisi hakkında olumsuz duyguları olan bireyler için sosyal iletişim esnasında bu duygulara yönelik bir telafi fırsatı sunduğu görülmektedir (Hsieh ve ark., 2019). Bireyin kendine dair olumsuz temsili olması kaygılı bağlanma örüntüsünde rastlanılan bir özellik olarak karşımıza çıkmaktadır (Santaro ve ark., 2024). Bu ilişkide gerçek yaşam ilişkilerinden uzaklaşma ve işlevsel olmayan şekilde interneti kullanma davranışı yaşantısal kaçınma davranışı olarak düşünüldüğünde kaygılı bağlanma stilline sahip bireylerin internet bağımlılığına eğilim göstermesinde yaşantısal kaçınmanın etkili bir faktör olduğunu gösteriyor olabilir.

Yakın ilişkilerde yakınlıktan korkma ile karakterize olan bağlanma kaçınması (Hazan ve Shaver, 1987) bireyin ilişkilerinde baskın hale geldiğinde bu ilişkilerden kaçınmaya yol açıyor olabilir. Yaşantısal kaçınma girişimi olarak görülen yakın ilişkilerden doğan rahatsızlık hislerinin azaltılması amacıyla birey internet kullanımına yönelebilir. Zamanla, ilişki kurma veya ilişkide olma ihtiyacı ortaya çıktığında ise birey bu ihtiyaçlarını telafi etmek amacıyla internete ve internette kurulan ilişkilere -gerçek ilişkilere oranla zorluklardan kaçmayı daha kolay hale getiren ilişkiler- yöneldiği söylenebilir. Ayrıca diğerlerini güvenilmez olarak gören kaçınan bağlanan birey, internet ortamında ilişki kuracağı kişileri seçebilme özgürlüğüne sahip olabilir. Bu davranış motivasyonları bireyin yaşamında kronik hale geldiğinde ise internet bağımlılığına yol açabilir. Bağlanma kaçınması ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye yaşantısal kaçınmanın tam aracılık ettiği bulgusu, bağlanma kaçınması ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın tam aracı rolü ortaya koyduğu için internet bağımlılığını etkileyen faktörler arasında yer almaya değer nitelikte olduğu düşünülmektedir.

4.5.Araştırmanın Güçlü Yanları, Kısıtlılıkları ve Gelecek Araştırmalara Öneriler

Bağlanma stilleri ile internet bağımlılığı arasında yaşantısal kaçınmanın aracı rolünün araştırılması bilgilerimiz dahilinde daha önce bu ilişkiye değinen bir çalışma olmaması sebebiyle bu çalışmanın güçlü yönünü oluşturmaktadır. Bu ilişkiye sosyal telafi hipotezi çerçevesinden bakılması da diğer bir güçlü yönü oluşturmaktadır. Özellikle Davranışçı Terapi, Bilişsel Davranışçı Terapi ve Kabul ve Kararlılık Terapisi gibi doğrudan davranışı ele alan terapi yaklaşımları için bağlanma stilleri yatkınlıkları bağlamında yaşantısal kaçınmanın ele alınması açısından klinik kullanımda fayda sağlayabileceği düşünülmektedir.

Çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Çalışma örnekleminin yalnızca kadınlardan oluşması önemli bir sınırlılığı oluşturmaktadır. Bu durum sonuçların genellenebilirliğini etkilemekle birlikte sınırlı bir bakış açısı sunmaktadır. Bunun yanında araştırma verilerinin çevrimiçi olarak toplanması, hızlı bir süreç olarak fayda sağlamasının yanında bağlamın kontrol edilebilirliğini düşürmektedir. Geleneksel olarak yüz yüze toplanan verilerde bu kısıtlılık en aza düşürülebilir. Ek olarak katılımcıların psikiyatrik tanı alıp almamasının yanında psikiyatrik ilaç kullanımlarının kontrol edilmesi de çalışma değişkenlerinin ilişkilerine etki eden faktörleri daha iyi değerlendirebilmek adına önemli görülmektedir.

İnternet bağımlılığını ve bağlanma stillerini belirlemede farklı sınıflandırmalarının olması çalışma sonuçlarında farklılıklar oluşmasını etkilemesi sebebiyle kısıtlılık oluşturmakta, standardize sınıflandırmalara ve ölçüm kriterlerine ihtiyaç duyulmaktadır.

Yaşamın her alanına yerleşmiş olan internetin işlevsel kullanımı günümüzde önemli olmakla birlikte gelecekte daha da önem kazanacağı düşünülmektedir. Ayrıca internet kullanım yaşının yaşamın oldukça erken dönemlerine genişlemesi de toplum sağlığı açısından önemli bir faktördür. Bu yüzden hem bireysel hem toplumsal olarak internetin faydalı ve işlevsel kullanımının benimsenmesi gerek günümüz nesli gerek gelecek nesiller için önem taşımaktadır. Bu doğrultuda internet bağımlılığına yatkınlık oluşturan etkenlerin belirlenmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

Bağlanma kaygısı ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın aracı rolü, bu ilişkiyi etkileyen başka etkenler olduğunu göstermekle birlikte bu değişkenlerin araştırılması önem taşımaktadır. Mevcut çalışma örneklemini kadınlardan oluştuğu için kısıtlı bir bakış açısı sunmakta, erkek bireylerin de dahil edildiği çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Genç yetişkin örnekleminin yanı sıra daha erken ve daha olgun yaş gruplarında çalışmanın tekrarlanmasının bu gelim dönemlerine dair bakış açıları sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M.D., Blehar, M.C., Waters, E., ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: assessed in the strange situation and at home* (s. 337-338). Lawrence Erlbaum.
- Al-Shahi, R., Sadler, M., Rees, G. ve Bateman, D. (2002). The internet. *Journal of Neurology Neurosurgery and Psychiatry*, 73(6), 619-628. doi: 10.1136/jnnp.73.6.619
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. (5. ed.). American Psychiatric Association
- Anderson, K.J. (2001). Internet use among college student: An exploratory study. *Journal of American College Health*, 50(1), 21-26. <http://dx.doi.org/10.1080/07448480109595707>
- Antonucci, T. C., Akiyama, H., ve Takahashi, K. (2004). Attachment and close relationships across the life span. *Attachment and Human Development*, 6(4), 353-370. <https://doi.org/10.1080/1461673042000303136>
- Armstrong, L., Phillips, J.G. ve Saling, L.L. (2000). Potential determinants of heavier internet usage. *International Journal of Human Computer Studies*, 53(4), 537-550. <http://doi.org/10.1006/ijhc.2000.0400>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Baggio, S., Starcevic, V., Billieux, J., King, D.L., Gainsbury, S.M., Eslick, G.D., ve Berle, D. (2022). Testing the spectrum hypothesis of problematic online behaviors: A network analysis approach. *Addictive Behavior*, 135. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107451>.
- Bartholomew, K., ve 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Batıgün Durak, A. ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-13.
- Beard, K.W. ve Wolf, E.M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 4(3), 377-383. <https://doi.org/10.1089/109493101300210286>
- Bekalu, M.A., McCloud, R.F., ve Viswanath, K. (2019). Association of social media use with social well-being, positive mental health, and self-rated health: Disentangling routine

- use from emotional connection to use. *Health Education & Behavior*, 46, 69–80.
<https://doi.org/10.1177/1090198119863768>.
- Bifulco, A., ve Thomas, G. (2012). *Understanding adult attachment in family relationships: Research, assessment and intervention*. Routledge
- Blackledge, J.T. ve Hayes, S.C. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *Psychotherapy in Practice*, 57(2), 243-255. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(200102\)57:2<243::AID-JCLP9>3.0.CO;2-X](https://doi.org/10.1002/1097-4679(200102)57:2<243::AID-JCLP9>3.0.CO;2-X)
- Bond, F.W., Hayes, S.C., Baer, R.A., Carpenter, K.M., Guenole, N., Orcutt, H.K., Waltz, T., ve Zettle, R.D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688.
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3, Loss: Sadness and depression*. Basic Books
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss, Vol.1: Attachment*. (2.baskı). Basic Books. (İlk baskı, 1969)
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Bowlby, J. (2005). *The making and breaking of affectional bonds*. Routledge. (İlk baskı, 1979)
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., ve Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 71, 252–266. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., ve Potenza, M. N. (2019). The interaction of person-affect-cognition-execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet use disorders. And specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 104, 1-10.
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>
- Brennan, K.A., Clark, C.L., ve Shaver, P.R. (1998) Self-report measures of adult romantic attachment. An integrative overview. Simpson, J.A., Rholes, W.S., (Ed.) *Attachment theory and close relationships*. Guilford Press, pp. 77–114.

- Brenner, V. (1997). Psychology of computer use: XLVII. Parameters of Internet use, abuse and addiction: The first 90 days of the internet usage survey. *Psychological Reports*, 80(3), 879-882. <http://doi.org/10.2466/pr0.1997.80.3.879>.
- Cao, Y., Liu, Q., Yu, Q., Fan, J., Wang, X., Yao, R. ve Zhu, X. (2023). Depression mediates the relationship of experiential avoidance and internet addiction: A cross-lagged mediation analysis. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04511-6>
- Caplan, S. (2002). Problematic internet use and psychological well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18, 553-575.
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 234-242. <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.2006.9963>
- Ceyhan, A.A. (2011). University students' problematic internet use and communication skills according to the internet use purpose. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 11(1), 69-77.
- Ceyhan, E., Boysan, M., ve Kadak, M. T. (2019). Associations between online addiction, attachment style, emotion regulation, depression and anxiety in general population: Testing the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Sleep and Hypnosis*, 21(2), 27-43. <http://dx.doi.org/10.5350/Sleep.Hypn.2019.21.0181>
- Chang, F.C., Chiu, C.H., Miao, N.F., Chen, P.H., Lee, C.M., Chiang, J.T. ve Pan, Y.C. (2015) The relationship between parental mediation and internet addiction among adolescents, and the association with cyberbullying and depression. *Comprehensive Psychiatry*, 57, 21-28. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.11.013>
- Chawla, N. ve Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of Clinical Psychology*, 63(9), 871-890. <https://doi.org/10.1002/jclp.20400>
- Chen, S.-H., Weng, L.-J., Su, Y.-J., Wu, H.-M., ve Yang, P.-F. (2003). Development of a Chinese Internet Addiction Scale and its psychometric study. *Chinese Journal of Psychology*, 45(3), 279-294.
- Cheng, C., Sun, P. ve Mak, K.K. (2015). Internet addiction and psychosocial maladjustment: Avoidant coping and coping inflexibility as psychological mechanisms. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(9), 539-546. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0121>

- Chou, C., Condrón, L., ve Belland, J.C. (2005). A review of the research on internet addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363-388. <http://doi.org/10.1007/s10648-005-8138-1>
- Chou, C., ve Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35, 65-80. [http://dx.doi.org/10.1016/S0360-1315\(00\)00019-1](http://dx.doi.org/10.1016/S0360-1315(00)00019-1)
- Chou, W.P., Lee, K.H., Ko, C.H., Liu, T.L., Hsiao, R.C., Lin, H.F. ve Yen, C.F. (2017). Relationship between psychological inflexibility and experiential avoidance and internet addiction: Mediating effects of mental health problems. *Psychiatry Research*, 257, 40-44. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.07.021>
- Chou, W.P., Yen, C.F. ve Liu, T.L. (2018). Predicting effects of psychological inflexibility/experiential avoidance and stress coping strategies for internet addiction, significant depression, and suicidality in college students: A prospective study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 788. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040788>
- Christakis, D. A. (2010). Internet addiction: A 21st century epidemic? *BMC Medicine*, 8(61).
- Çakmak Tolan Ö., Önkür, B., ve Aslan, H.R. (2022). The relationships between internet addiction and emotional self-awareness and coping with stress in university students. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 7(16), 487-531. <http://dx.doi.org/10.35826/ijoecc.504>
- Çatık, B.T. (2021). *Bağlanma stillerinin romantik ilişkilerde reddedilme duyarlılığı, kıskançlık nedenleri ve öfke ifade tarzlarıyla ilişkisinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi], YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Çimşir, E., ve Akdoğan, R. (2024). Inferiority feelings and internet addiction among Turkish University students in the context of COVID-19: The mediating role of emotion dysregulation. *Current Psychology*, 43, 4245-4254. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04661-7>
- Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Del Giudice, M. (2011). Sex Differences in Romantic Attachment: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(2), 193-214. <https://doi.org/10.1177/0146167210392789>

- Dixon, S.J. (2023). Number of Global Social Network Users 2017–2027. *Statista*. <https://www.statista.com/statistics/278414/number-of-worldwide-social-network-users/> (30 Mart 2024 tarihinde erişildi).
- Eichenberg, C., Schott, M., Decker, O., ve Sindelar, B. (2017). Attachment style and Internet Addiction: An online survey. *Journal of Medical Internet Research*, 19(5). <https://doi.org/10.2196/jmir.6694>.
- Erol, B. (2021). *Problemli internet kullanımını azaltma programı: PİKAP*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Faghani, N., Akbari, M., Hasani, J. ve Marino, C. (2020). An emotional and cognitive model of problematic internet use among college students: The full mediating role of cognitive factors. *Addictive Behaviors*, 105, 106252. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106252>
- Farkush, F.T., Kachooei, M. ve Vahidi, E. (2022). The relationship between shame and internet addiction among university students: The mediating role of experiential avoidance. *International Journal of Adolescence and Youth*, 27(1), 102-110. <https://doi.org/10.1080/02673843.2021.2025116>
- Fox, J., ve Warber, K. M. (2014). Social networking sites in romantic relationships: Attachment, uncertainty, and partner surveillance on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(1), 3–7. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0667>
- Fraley, R. C. (2019). Attachment in adulthood: Recent developments, emerging debates, and future directions. *Annual Review of Psychology*, 70(1), 401-422. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102813>
- Fraley, R. C., Hudson, N. W., Heffernan, M. E., ve Segal, N. (2015). Are adult attachment styles categorical or dimensional? A taxometric analysis of general and relationship-specific attachment orientations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(2), 354–368. <https://doi.org/10.1037/pspp0000027>
- Fraley, R. C., ve Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132–154. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.132>
- Fraley, R. C., Waller, N. G. ve Brennan, K. A. (2000). *Experiences in Close Relationships Questionnaire—Revised* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t03763-000>

- Fraley, R. C., ve Shaver, P. R. (2021). Attachment theory and its place in contemporary personality theory and research. O. P. John ve R. W. Robins (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (s. 642–666). The Guilford Press.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., ve Brennan, K. A. (2000). An item-response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.350>
- Garcia-Oliva, C. ve Piqueras, J. (2016). Experiential avoidance and technological addictions in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 293-303. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.041>
- Gerhart, J.I., Baker, C.N., Hoerger, M., ve Ronan, G.F. (2014). Experiential avoidance and interpersonal Problems: A moderated mediation model. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(4), 291-298. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.08.003>
- Ghasempour, A. ve Mahmoodi-Aghdam, M. (2015). The role of depression and attachment styles in predicting students' addiction to cell phones. *Addiction & Health*, 7(3-4), 192-197.
- Girdhar, K., Sharma, V., ve Ola, M. (2020). Internet addiction & attachment styles. *The International Journal of Indian Psychology*, 8(1), 134-143. 10.25215/0801.017
- Glowniak, J. (1998). History, structure, and function of the internet. *Seminars in Nuclear Medicine*, 28(2), 135-144.
- Goldberg, I. (1995). Internet addiction disorder.
<http://www.cog.brown.edu/brochure/people/duchon/humor/internet.addiction.html>
- Grant, J.E., Potenza, M.N., Weinstein, A., ve Gorelick, D.A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *American Journal of Drug Alcohol Abuse*, 36(5), 233-241. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491884>
- Greenfield, D. N. (1999). *Virtual addiction*. New Harbinger Publications.
- Griffiths, M. (1998). Internet addiction: Does it really exist? In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications* (s. 61–75). Academic Press.
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? *The Psychologist*, 12(5), 246–250.
- Griffiths, M. (2000). Internet addiction – Time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8(5), 413–418.
- Griffiths, M.D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. <http://doi.org/10.1080/14659890500114359>

- Griffiths, M. D. (2012). Internet sex addiction: A review of empirical research. *Addiction Research & Theory*, 20(2), 111–124.
- Griffiths, M.D., Kuss, D.J., Billieux, J. ve Pontes, H.M. (2016). The evolution of the internet addiction: A global perspective. *Addictive Behaviors*, 53, 193-195. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.001>
- Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291. [https://doi.org/10.1017.S0048577201393198281](https://doi.org/10.1017/S0048577201393198281)
- Güme, S. (2022). *İnternet bağımlılığını önlemeye yönelik bir model önerisi* (Doktora tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi). YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American Psychologist*, 13(12), 673–685. <https://doi.org/10.1037/h0047884>
- Harmon, J. M. (2017). *Adolescent social media use: Coping or avoidance?* [Doctoral dissertation, Sam Houston State University]. <http://hdl.handle.net/20.500.11875/2169>
- Hayes, S. C. (1987). A Contextual Approach to Therapeutic Change. In Jacobson, N. (Ed.), *Psychotherapists in Clinical Practice: Cognitive and Behavioral Perspectives* (s. 327-387). New York: Guilford Press
- Hayes, S.C., Wilson, K.G., Gifford, E.V., Follette, V.M. ve Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hayes-Skelton, S. A. ve Eustis, E. H. (2020). Experiential avoidance. J. S. Abramowitz ve S. M. Blakey (Ed.), *Clinical handbook of fear and anxiety: Maintenance processes and treatment mechanisms* (s. 130-147) içinde. American Psychological Association.
- Hazan, C., ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hazan, C., ve Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(2), 270–280. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.2.270>

- Holden, C. (2001). Behavioral addictions: Do they exist? *Science*, 294, 980–982. <https://doi.org/10.1126/science.294.5544.980>
- Hsieh, K.Y., Hsiao, R.C., Yang, Y.H., Lee, K.H. ve Yen, C.F. (2019). Relationship between self-identity confusion and internet addiction among college students: The mediating effects of psychological inflexibility and experiential avoidance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(17), 1-11. <https://doi.org/10.3390/ijerph16173225>
- Jenkins-Guarnieri, M. A., Wright, S. L., ve Hudiburgh, L. M. (2012). The relationships among attachment style, personality traits, interpersonal competency, and Facebook use. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 33(6), 294–301. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2012.08.001>
- Jia, R. ve Jia, H.H. (2016). Maybe you should blame your parents: Parental attachment, gender, and problematic internet use. *Journal of Behavioral Addiction*, 5(3), 524 <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.059>
- Jorgerson, A.G., Hsiao, R.C., ve Yen, C.F. (2016). Internet addiction and other behavioral addictions. *Child Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 29(3), 509-520. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chc.2016.03.004>
- Kabakçı, B. ve Traş, Z. (2024). The Roles of Internet Addiction and Cyberbullying Sensitivity for Prediction of University Students' Psychological Inflexibility. *Ahmet Keleşoğlu Faculty of Education Journal (AKEF) Journal*, 6(1), 30-42. <https://doi.org/10.38151/akef.2024.128>
- Kandell, J.J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyber Psychology and Behavior*, 1(1), 11–17. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.11>
- Kang, J., Park, H., Park, T., ve Park, J. (2012). Path analysis for attachment, internet addiction, and interpersonal competence of college students. *Computer Applications for Web, Human Computer Interaction, Signal and Image Processing, and Pattern Recognition*, 217–224. 10.1007/978-3-642-35270-6_30
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramsal ilkeler teknikler* (28.basım). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of Internet addiction research: Towards a model of compensatory Internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351–354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Karim, R. ve Chaudhri, P. (2012). Behavioral addictions: An overview. *Journal of Psychoactive Drugs*, 44(1), 5-17. <https://doi.org/10.1080/02791072.2012.662859>

- Kashdan, T.B., Barrios, V., Forsyth, J.B. ve Steger, M.F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1301-1320. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.003>
- Khosroshahi, J. B. ve Nosrat Abad, T. H. (2012). The relationships of attachment styles, coping strategies, and mental health to Internet addiction. *Developmental Psychology: Journal of Iranian Psychologists*, 8(30), 177–185.
- Kim, H.K. (2005). *A study on the influence of middle school students' attachment on their human relationship and Internet addiction*. [Master's thesis, Graduate School of an Yang University]. Seoul, Korea.
- Ko, M.N., ve Kwak, Y.H. (2018). A study on the mediating effects of experiential avoidance on the relationship between anxious attachment and smartphone addiction. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 9(8), 1016–1020.
- Koong Lin, H.C., Tsai, M.C., ve Wu, K.H. (2020). The research of relationship among smile developing software, internet addiction, and attachment style. *Electronics*, 9(12). <https://doi.org/10.3390/electronics9122057>
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., ve Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017-1031. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.53.9.1017>
- Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction – A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528–3552.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L., ve Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20, 4026–4052.
- Lee, B. W. ve Stapinski, L. A. (2012). Seeking safety on the internet: Relationship between social anxiety and problematic internet use. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(1), 197–205. <http://dx.doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.11.001>
- Leiner, B.M., Cerf, V.G., Clark, D.C., Kahn, R.E., Kleinrock, L., Lynch, D.C., Postel, J., Roberts, L.G. ve Wolff, S. (1997). Brief history of internet. *ACM SIGCOMM Computer Communication Review*, 39(5), 22-31. <https://doi.org/10.1145/1629607.1629613>
- Lemon, J. (2002). Can we call behaviours addictive? *Clinical Psychologist*, 3, 44–49. <https://doi.org/10.1080/13284200310001707411>

- 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. *Cyber Psychology, Behaviour, and Social Networking*, 14(12), 741–746. <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2010.0574>
- Lopez-Fernandez, O. (2015). How has internet addiction research evolved since the advent of internet gaming disorder? An overview of cyberaddictions from a psychological perspective. *Current Addiction Reports*, 2, 263-271. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0067-6>
- Mari, E., Biondi, S., Varchetta, M., Cricenti, C., Frascchetti, A., Pizzo, A., Barchielli, B., Roma, P., Vilar, M.M., Sala, F.G., Giannini, A.M. ve Quaglieri, A. (2023). Gender differences in internet addiction: A study on variables related to its possible development. *Computers in Human Behavior Reports*, 9, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100247>
- Marks, I. (1990). Behavioral non chemical addictions. *British Journal of Addiction*, 85, 1389-1394.
- Marlatt, G. A., ve Gordon, J. R. (1985). *Relapse prevention*. New York: Guildford.
- Masmoudi, R., Mhalla, A., Haouala, A.B., Majdoub, W., Masmoudi, J., Amamou, B. ve Gaha, L. (2023). Internet addiction and its relationship with attachment styles among Tunisian medical students. *Journal of Addiction Therapy and Research*, 7, 12-18. <https://doi.org/10.29328/journal.jatr.1001027>
- McKenna, K.Y.A., Green, A.S., ve Gleason, M.E.J. (2002). Relationship formation on the internet: What's the big attraction? *Journal of Social Issues*, 58, 9-31. <http://dx.doi.org/10.1111/1540-4560.00246>.
- McMurran, M. (1994). *The psychology of addiction*. Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9780203401477>
- Meerkerk, G., Eijnden, R. ve Garretsen, H. (2006). Predicting compulsive internet use: It's all about sex! *Cyberpsychology & Behavior*, 9(1), 95-103. doi: 10.1089/cpb.2006.9.95
- Mikulincer, M. ve Shaver, P.R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 35, 53-152. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(03\)01002-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(03)01002-5)
- Mikulincer, M. ve Shaver, P.R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics and change*. The Guildford Press.
- Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internetuse among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13-29

- Morahan-Martin, J. (2005). Internet abuse addiction? Disorder? Symptom? Alternative explanations? *Social Science Computer Review*, 23(1), 39–48. <http://dx.doi.org/10.1177/0894439304271533>
- Morsünbül, Ü. (2014). İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 357-372. <https://doi.org/10.14687/ijhs.v11i1.2727>
- Naughton, J. (2016). The evolution of the Internet: from military experiment to General Purpose Technology. *Journal of Cyber Policy*, 1(1), 5-28. <https://doi.org/10.1080/23738871.2016.1157619>
- Nestler, E.J. (2001). Molecular basis of long-term plasticity underlying addiction. *Nature Reviews Neuroscience*, 2, 119-128.
- Odacı, H., ve Çıkrıkçı, Ö. (2014). Problematic internet use in terms of gender, attachment styles and subjective well-being in university students. *Computers in Human Behavior*, 32, 61-66. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.11.019>
- Oldmeadow, J., Quinn, S. ve Kowert, R. (2013). Attachment style, social skills, and Facebook use amongst adults. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1142-1149. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.10.006>
- Orsal, O., Orsal, O., Unsal, A., ve Ozalp, S.S. (2013). Evaluation of internet addiction and depression among university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 82, 445-454. [10.1016/j.sbspro.2013.06.291](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.291)
- Overall, N. C., Fletcher, G. J., ve Friesen, M. D. (2003). Mapping the intimate relationship mind: Comparisons between three models of attachment representations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(12), 1479–1493. <https://doi.org/10.1177/0146167203251519>
- Papacharissi, Z., ve Rubin, A. M. (2000). Predictors of internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 44, 175–196. http://dx.doi.org/10.1207/s15506878jobem4402_2
- Petry, N.M., Rehbein, F., Ko, C.H., ve O'Brien, C.P. (2015). Internet gaming disorder in the DSM-5. *Current Psychiatry Reports*, 17(9), 72. <https://doi.org/10.1007/s11920-015-0610-0>
- Petry, N.M., Zajac, K., ve Ginley, M.K. (2018). Behavioral addictions as mental disorders: To be or not to be? *Annual Review of Clinical Psychology*, 14, 399-423. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-045120>
- Poli, R. (2017). Internet addiction update: Diagnostic criteria, assessment and prevalence. *Neuropsychiatry*, 7(1), 4-8.

- Potenza, M.N. (2006). Should addictive disorders include non-substance-related conditions? *American Psychiatric Association*, 101(1), 142-151. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2006.01591.x>.
- Robbins, T.W., ve Clark, L. (2015). Behavioral addictions. *Current Opinion in Neurobiology*, 30, 66-72. <http://dx.doi.org/10.1016/j.conb.2014.09.005>
- Ruiz-Ruano, A. M., López-Salmerón, M. D. ve Puga, J. L. (2020). Evitación experiencial y uso abusivo del smartphone: Un enfoque bayesiano [Experiential avoidance and excessive smartphone use: A Bayesian approach]. *Adicciones*, 32(2), 116–127.
- Saka, E. (2017). Türkiye’de Kitle İletişimi Dün-Bugün-Yarın. *Türkiye’de internet*. (2.baskı, ss. 957-982). Ankara: Gazeteciler Cemiyeti.
- Salubi, O.G., ve Muchaonyerwa, N. (2023). Postgraduate students’ internet use and prevalence of internet addiction: What roles can librarians play post COVID-19? *Digital Library Perspectives*, 39(4), 517–537. <https://doi.org/10.1108/DLP-12-2022-0100>.
- Santoro, G., Costanzo, A., Franceschini, C., Lenzo, V., Musetti, A., ve Schimmenti, A. (2024). Insecure minds through the looking glass: The mediating role of mentalization in the relationships between adult attachment styles and problematic social media use. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(3), 255. <https://doi.org/10.3390/ijerph21030255>.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2016). The role of attachment styles, peer relations and affections in predicting internet addiction. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(3), 416-432. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0028>
- Schimmenti, A. (2023). Beyond addiction: Rethinking problematic internet use from a motivational framework. *Clinical Neuropsychiatry*, 20, 471–478. <https://doi.org/10.36131/cnfioritieditore20230601>
- Schimmenti, A., Musetti, A., Costanzo, A., Terrone, G., Maganuco, N. R., Aglieri Rinella, C., ve Gervasi, A. M. (2021). The unfabulous four: Maladaptive personality functioning, insecure attachment, dissociative experiences, and problematic internet use among young adults. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(2), 447–461. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00079-0>
- Schimmenti, A., Passanisi, A., Gervasi, A.M., Manzella, S., ve Fama, F.I. (2014). Insecure attachment attitudes in the onset of the problematic internet use among late adolescents. *Child Psychiatry and Human Development*, 45(5), 588-595. <https://doi.org/10.1007/s10578-013-0428-0>.

- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N., ve Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.
- Shaffer, H.J., Hall, M.N., ve Bilt, J.V. (1999). Estimating the prevalence of disordered gambling behavior in the United States and Canada: A research synthesis. *American Journal of Public Health*, 89(9), 1369-1376. <https://doi.org/10.2105/ajph.89.9.1369>
- Shameli, L., ve Sdaeghzadeh, M. (2019). Investigating the relationship between experiential avoidance and addiction potential in college students: The mediating role of emotion regulation styles. *Fundamentals of Mental Health*, 21(4), 219-228.
- Sharma, C., ve Ojha, C.S.P. (2019). Statistical parameters of hydrometeorological variables: Standard deviation, SNR, skewness and kurtosis. *Advances in Water Resources Engineering and Management*, 59-70.
- Shaw, M., ve Black, D.W. (2008). Internet addiction: Definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs*, 22(5), 353-365. <http://dx.doi.org/10.2165/00023210-200822050-00001>
- 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. *Cyber Psychology, Behaviour, and Social Networking*, 14(11), 665–672. <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2010.0470>
- Shotton, M.A. (1991). The costs and benefits of “computer addiction”. *Behaviour Information and Technology*, 10, 219-230.
- Sindermann, C., Sariyska, R., Lachmann, B., Brand, M., ve Montag, C. (2018). Associations between the dark triad of personality and unspecified/specific forms of Internet-use disorder. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 985–992. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.114>
- Skerman, K. (1989). Reviews : Addictions Jara Krivanek Allen & Unwin, 1988. *Probation Journal*, 36(1), 26-26. <https://doi.org/10.1177/026455058903600106>
- Soh, P., Charlton, J., ve Chew, K. (2014). The influence of parental and peer attachment on Internet usage motives and addiction. *First Monday*, 19(7).
- Sun, H., Chen, P., Zhang, Q., Si, T.L., Li, Y., Zhu, H., Zhang, E., Chen, M., Zhang, J., Su, Z., Cheung, T., Ungvari, G.S., Jackson, T., Xiang, Y., ve Xiang, M. (2024). Prevalence and network analysis of internet addiction, depression and their associations with sleep quality among commercial airline pilots: A national survey in China. *Journal of Affective Disorders*, baskıda. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.03.022>.

- Sussman, S., Lisha, N., ve Griffiths, M. D. (2011). Prevalence of the addictions: A problem of the majority or the minority? *Evaluation & the Health Professions*, 34(1), 3–56.
- Startevic, V. (2013). Is internet addiction a useful concept? *Australian & New Zealand of Psychiatry*, 47(1), 16-19. <https://doi.org/10.1177/0004867412461693>
- Stewart, C.S. (2010). Obsessed with the internet: a tale from China. 17 Kasım 2022 tarihinde http://www.wired.com/2010/01/ff_Internetaddiction/ adresinden erişildi.
- Şan, İ., Orhan Karsak, H.G., İzci, E., ve Öncül, K. (2024). Internet addiction of university students in the Covid-19 process. *Heliyon*, 10(8). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e29135>
- Şenormancı, Ö., Şenormancı, G., Güçlü, O. ve Konkan, R. (2014). Attachment and family functioning in patients with internet addiction. *General Hospital Psychiatry*, 36(2), 203-207. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2013.10.012>.
- Şimşek, N., Akça, N. K. ve Şimşek, M. (2015). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve internet bağımlılığı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(1), 7-14.
- Taş, İ., ve Bilgin, O. (2019). Relationship pattern between internet addiction, attachment styles and self-differentiation in university students: A structural equation modelling. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 4(10), 458-475.
- Tavakol, N., Jamhari, F. ve Farrokhi, N.A. (2015). The relationship between attachment styles, fear of negative evaluation and internet addiction in college students. *Information and Communication Technology in Educational Sciences*, 5(2), 61-77. <https://sid.ir/paper/175437/en>
- Te Wildt, B.T., Putzigi, I., ve Vikicevic, A. (2011). Störungen von selbsterleben und beziehungsverhalten bei menschen mit internetabhängigkeit. *Sucht*, 57, 17-26. <https://doi.org/10.1024/0939-5911.a000089>
- Tong, Q., Zou, X., Gong, Y., ve Tong, H. (2010). Analysis of psychological health and life qualities of internet addicts using structural equation model. *Psychology*, 1, 22-26. <https://doi.org/10.4236/psych.2010.11004>
- Topkaya, N., Şahin, E. ve Meydan, B. (2017). The development, validity, and reliability of the barriers to seeking psychological help scale for college students. *International Journal of Higher Education*, 6, 48-62. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v6n1p48>
- Valentini, M., ve Biondi, M. (2016). The emergence of behavioral addictions. *Rivista di Psichiatria*, 51(1), 85-86.

- van Rooij, A.J., ve Prause, N. (2014). A critical review of Internet addiction criteria with suggestions for the future. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(4), 203-213. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.4.1>
- Wang, W. (2001). Internet dependency and psychosocial maturity among college students. *International Journal of Human-Computer Studies*, 55, 919-938. <http://dx.doi.org/10.1006/ijhc.2001.0510>
- We Are Social. (2024, Ocak). *Digital 2024: 5 billion social media users*. 18 Mayıs 2024 tarihinde <https://wearesocial.com/uk/blog/2024/01/digital-2024-5-billion-social-media-users/> adresinden erişildi.
- Weber, R., Eggenberger, L., Stosch, C., ve Walther, A. (2022). Gender differences in attachment anxiety and avoidance and their association with psychotherapy use-examining students from a German university. *Behavioral Sciences*, 12(7), 204. <https://doi.org/10.3390/bs12070204>
- Weinstein, A., ve Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36, 277-283. <https://doi.org/0.3109/00952990.2010.491880>
- Weiser, E.B. (2002). The functions of internet use and their social and psychological consequences. *Cyberpsychology & Behavior*, 4(6), 723-743. <https://doi.org/10.1089/109493101753376678>
- Whang, L.S., Lee, S.L., ve Chang, G. (2003). Internet over-users psychological profiles: A behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 6(2), 143-150. <https://doi.org/10.1089/109493103321640338>
- Widyanto, L., ve Griffiths, M. (2007). Internet addiction: Does it really exist? (revisited). In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications* (s. 141-163). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012369425-6/50025-4>
- Wu, X.S., Zhang, Z.H., Zhao, F., Wang, W.J., Li, Y.F., Bi, L., Qian, Z.Z., Lu, S.S., Feng, F., Hu, C.Y., Gong, F.F., ve Sun, Y.H. (2016). Prevalence of Internet addiction and its association with social support and other related factors among adolescents in China. *Journal of Adolescence*, 52, 103-111. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.07.012>
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F.B., Burhan, H.S., Karadere, M.E., ve Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and

- validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26(4), 397-408. <https://doi.org/10.5455/bcp.20160223124107>
- Yen, J.Y., Ko, C.H., Yen, C.F., Chen, S.H., Chung, W.L., ve Chen, C.C. (2008). Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 62(1), 9-16. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2007.01770.x>.
- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79 (3, Pt 1), 899-902. <https://doi.org/10.2466/pr0.1996.79.3.899>
- Young, K.S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. doi:10.1089/cpb.1998.1.237.
- Young, K.S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment innovations in clinical practice (Vol.17). L. VandeCreek ve T.L. Jackson (Ed.), Professional Resource Press.
- Young, K.S. (2000). Diagnosis-Internet addiction. *World Online*, 2, 24-29.
- Young, K.S. (2004). Internet addiction. *American Behavioral Sciences*, 48, 402-41.
- Young, K.S., Pistner, M., O'Mara, J., ve Buchanan, J. (2000). Cyber Disorders: The mental health concern for the new millennium. *Cyber Psychology & Behavior*, 3(5), 475-479.
- Yousaf, A., Adil, A., Hamza, A., Ghayas, S., Niazi, S., ve Khan, A. (2021). Relationship between attachment styles and social media addiction among young adults: Mediating role of self-esteem. *Isra Medical Journal*, 13(1), 48-51.
- Yuen, C.N., ve Lavin, M.J. (2004). Internet dependence in the collegiate population: The role of shyness. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(4), 379-383.
- Zhang, X., Li, J., Xie, F., Chen, X., Xu, W., ve Hudson, N. W. (2022). The relationship between adult attachment and mental health: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 123(5), 1089–1137. <https://doi.org/10.1037/pspp0000437>
- Zou, Z., Wang, H., Uquillas, F., Wang, X., Ding, J., ve Chen, H. (2017). Definition of substance and non-substance addiction. *Advances in Experimental Medicine and Biology*, 1010, 21-41. http://doi.org/10.1007/978-981-10-5562-1_2

İnternet Kaynakları:

Internet World Stats. (2023). Internet growth statistics.

<https://www.internetworldstats.com/stats.htm> Erişim tarihi: 18 Mayıs 2024

Türkiye İstatistik Kurumu. (2018). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması.

[https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2018-27819)

[Kullanim-Arastirmasi-2018-27819](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2018-27819) Erişim tarihi: 30 Ekim 2022

Türkiye İstatistik Kurumu. (2023). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması.

[https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407)

[Kullanim-Arastirmasi-2023-49407](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407) Erişim tarihi 20 Mayıs 2024.



EKLER

Ek 1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Yaş:
Cinsiyet: ☐ Kadın ☐ Erkek ☐ Diğer
Medeni durum ☐ Bekar ☐ İlişkisi var ☐ Evli ☐ Boşanmış ☐ Dul
Eğitim durumu (en son mezun olunan okul): ☐ Ön lisans ☐ Lisans ☐ Lisans üstü
Çalışma durumu: ☐ Tam zamanlı çalışıyor ☐ Yarı zamanlı çalışıyor ☐ Çalışmıyor
Aylık geliriniz (Lütfen 1 ayda elde ettiğiniz maaş, burs, aileden gelen para gibi tüm miktarların toplamını sayısal değer olarak yazınız.)
Şu an yaşadığınız yer: ☐ Yurt (Tek kişilik oda) ☐ Yurt (1+ kişi ile birlikte) ☐ Öğrenci evi (Tek başına) ☐ Öğrenci evi (1+ kişi ile birlikte) ☐ Aile/Akraba evi
Günlük internet kullanım saatiniz: ☐ 2 saatten az ☐ 2-4 saat

☐ 4-6 saat ☐ 6 saatten fazla
İnterneti en fazla ne için kullanıyorsunuz? ☐ Eğitim ☐ İletişim kurmak ☐ Alışveriş yapmak ☐ Sağlıkla ilgili bilgi aramak ☐ Haber okumak ☐ Boş zaman aktivitesi (Dizi, film izlemek, müzik dinlemek, oyun oynamak,...)
Şu anda devam eden ve tanı almış bir psikiyatrik rahatsızlığınız var mı? ☐ Evet, lütfen belirtiniz..... ☐ Hayır
Kullandığınız psikiyatrik bir ilaç var mı? ☐ Evet, lütfen belirtiniz..... ☐ Hayır

Ek 2. Chen İnternet Bağımlılığı Ölçeği (CİBÖ)

SON 3 AY İÇİNDE, her bir cümle için size uyan durumun rakamsal ifadesini cümlelerin başındaki boşluğa yazınız.

1	2	3	4
Bana Hiç Uymuyor	Bana Biraz Uyuyor	Bana Çoğunlukla Uyuyor	Bana Tamamen Uyuyor

- ___ 1. Bana birden fazla kere internete bağlanarak çok fazla zaman harcadığım söylendi.
- ___ 2. Belirli bir zaman internete bağlanmadığımda, kendimi gergin hissederim.
- ___ 3. Gittikçe daha uzun süreleri internette geçirdiğimi fark ederim.
- ___ 4. İnternet olmadığı veya bağlanılamadığı zaman kendimi huzursuz ve asabi hissederim.
- ___ 5. İnternette kendimi enerji dolu hissederim.
- ___ 6. Amaçladığımdan daha uzun süreler internette kalırım.
- ___ 7. İnternet kullanımı ilişkilerimi olumsuz yönde etkilediği halde internette geçirdiğim zaman azalmadı.
- ___ 8. Birden fazla kereler, internette olduğum için dört saatten daha az uyudum.
- ___ 9. İnternette geçirdiğim süreyi önemli ölçüde arttırdım.
- ___ 10. Belirli bir süre internet kullanmaya ara verdiğim zaman kendimi stresli ve keyifsiz hissederim.
- ___ 11. İnternete bağlanma dürtümü kontrol etmekte başarısız olurum.
- ___ 12. Arkadaşlarımla zaman geçirmek yerine kendimi internete bağlanırken bulurum.
- ___ 13. Nette gezinirken geçirdiğim zamandan dolayı sırt ağrıları ve diğer fiziksel rahatsızlıklar yaşarım.
- ___ 14. Her sabah uyanır uyanmaz aklıma gelen ilk düşünce internete girmektir.
- ___ 15. İnternete bağlanmak, okul çalışmamı ve iş performansımı olumsuz yönde etkilemektedir.
- ___ 16. Belli bir süre internete bağlanmadığımda bir şeyleri kaçırdığım hissine kapılırım.
- ___ 17. İnternet kullanımı sonucu, aile üyeleriyle olan etkileşimlerimde azalma oldu.
- ___ 18. İnternet kullanımı sonucu, eğlenceli etkinliklerimde azalma oldu.
- ___ 19. Başka bir iş için internetten çıktıktan sonra tekrar çevrimiçi olma dürtümü kontrol etmekte başarısız olurum.
- ___ 20. İnternet olmadan hayatım keyifsiz bir şey olurdu.
- ___ 21. İnternette gezinti yapmak, fiziksel sağlığımı olumsuz yönde etkiledi.
- ___ 22. İnternette daha az zaman geçirmeye çalıştım; ancak başarısız oldum.
- ___ 23. İnternette daha fazla zaman geçirebilmek için daha az uyumayı bir alışkanlık haline getirdim.
- ___ 24. Önceki seferle aynı tatmini yaşayabilmek için çevrimiçi geçirdiğim zamanın miktarını artırmaya ihtiyaç duyarım.
- ___ 25. İnternette olduğum için zamanında yemek yiyemem.
- ___ 26. Gece geç vakitlere kadar internette kaldığım için gündüzleri kendimi yorgun hissederim.

Ek 3. Kabul ve Eylem Formu-II

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu yanında yazan rakamı yuvarlak içine alarak belirtiniz. Seçiminizi yapmak için aşağıdaki cetveli kullanınız.

1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir zaman doğru değil	Çok nadiren doğru	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru	Daima doğru

1. Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayat yaşamayı zorlaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
2.Hislerimden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
3.Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
4.Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7
5.Duygular hayatımda sorunlara yol açar.	1	2	3	4	5	6	7
6.İnsanların çoğu hayatlarını benden daha iyi idare ediyor gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6	7
7.Endişelerim başarılı olmamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 4. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer hali hazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7		
Hiç	Kararsızım/	Tamamen
Katılmıyorum	Fikrim Yok	Katılıyorum

1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.
1 2 3 4 5 6 7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.
1 2 3 4 5 6 7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.
1 2 3 4 5 6 7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissedirim.
1 2 3 4 5 6 7
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.
1 2 3 4 5 6 7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.
1 2 3 4 5 6 7
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsedığım kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.
1 2 3 4 5 6 7
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.
1 2 3 4 5 6 7
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.
1 2 3 4 5 6 7
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.
1 2 3 4 5 6 7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.
1 2 3 4 5 6 7
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.
1 2 3 4 5 6 7
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.
1 2 3 4 5 6 7
14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.
1 2 3 4 5 6 7
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.
1 2 3 4 5 6 7
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.

- 1 2 3 4 5 6 7
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.
- 1 2 3 4 5 6 7
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.
- 1 2 3 4 5 6 7
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.
- 1 2 3 4 5 6 7
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.
- 1 2 3 4 5 6 7
21. Terk edilmekten pek korkmam.
- 1 2 3 4 5 6 7
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.
- 1 2 3 4 5 6 7
23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.
- 1 2 3 4 5 6 7
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.
- 1 2 3 4 5 6 7
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.
- 1 2 3 4 5 6 7
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.
- 1 2 3 4 5 6 7
27. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.
- 1 2 3 4 5 6 7
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.
- 1 2 3 4 5 6 7
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, “gerçek ben”den hoşlanmayacağından korkarım.
- 1 2 3 4 5 6 7
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.
- 1 2 3 4 5 6 7
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkeler.
- 1 2 3 4 5 6 7
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.
- 1 2 3 4 5 6 7
33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım.
- 1 2 3 4 5 6 7
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.
- 1 2 3 4 5 6 7
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.
- 1 2 3 4 5 6 7
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.
- 1 2 3 4 5 6 7