



T.C.

TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE İLİŞKİLİ KİŞİLİK, ALGILANAN
ÇEVRE VE DAVRANIŞ SİSTEMLERİ: PROBLEM DAVRANIŞ
TEORİSİNE DAYALI BİR İNCELEME
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

Sümeyye EROL

Danışman: Prof. Dr. Özkan ÇIKRIKÇI

TOKAT- 2025

ETİK SÖZLEŞME

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre, Prof. Dr. Özkan ÇIKRIKÇI danışmanlığında hazırlamış olduğum “İnternet Bağımlılığı ile İlişkili Kişilik, Algılanan Çevre ve Davranış Sistemleri; Problem Davranış Teorisine Dayalı Bir İnceleme” adlı Yüksek Lisans tezinin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

.../.../...

Sümeyye EROL

JÜRİ KABUL VE ONAY

Sümeyye EROL tarafından hazırlanan “İnternet Bağımlılığı ile İlişkili Kişilik, Algılanan Çevre ve Davranış Sistemleri: Problem Davranış Teorisine Dayalı Bir İnceleme” adlı tez çalışmasının savunma sınavı (18.04.2025) tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen Jüri tarafından Oy Birliği ile Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri (Unvanı, Adı Soyadı)

İmzası

Üye (Başkan) : Doç. Dr. Evren ERZEN

Üye : Prof. Dr. ÖZKAN ÇIKRIKÇI

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Abdullah ALDEMİR

ONAY

...../...../.....

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca yanımda olan, bana destek veren tüm değerli insanlara en içten teşekkürlerimi sunmak istiyorum.

Öncelikle, kıymetli tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Özkan ÇIKRIKÇI'ya en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Tez sürecinin en zorlu anlarında bile ne zaman yorulsam ya da vazgeçmeyi düşünsem, yeniden toparlanmamı sağladı. Her zaman sabırla dinledi, yolumu kaybettiğimde yön gösterdi, hem akademik bilgisiyle hem de insani yaklaşımıyla bana ışık oldu. Bu tezin her aşamasında bilgi birikimiyle olduğu kadar anlayışıyla da yanımda yer aldı. Onun rehberliği, bu yolculuğun en kıymetli desteklerinden biri oldu.

Yüksek lisans sürecimde her zaman yanımda olan, desteğini ve güvenini daima hissettiren değerli hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Neslihan ÇIKRIKÇI'ya gönülden teşekkür ederim. Bu süreçte bana olan inancı, verdiği moral ve içten desteğiyle hem akademik hem de kişisel olarak güç buldum.

Tezime yönelik bilgi, değerlendirme ve katkılarıyla sürece değer katan tez savunmasında yer alan Doç. Dr. Evren ERZEN ve Dr. Öğr. Üyesi Abdullah ALDEMİR hocalarıma içten teşekkürlerimi sunuyorum

Sevgili anneme ve babama, bana her türlü imkânlarını seferber ederek eğitimimi sürdürmemi sağladıkları için minnettarım. Bugün sahip olduğum her şeyi, onların bitmek bilmeyen özverisine ve sevgisine borçluyum. Tez sürecinde yanımda olup beni her yönüyle desteklediler. Bu süreçte kaybettiğim sevgili babamın hakkını asla ödeyemem. Tezimi en çok onun anısı ve emeği için tamamlamak istedim. Mekanın cennet olsun babacım...

Canım kardeşim Emine ve sevgili ablam Merve... Bu süreçte her daim yanımda oldunuz. Yorulduğumda bana güç verdiniz, moral verdiniz, hep destek oldunuz. Sevinçlerimi çoğalttınız, yükümü hafıflettiniz. Varlığınız, bu sürecin en kıymetli dayanağıydı. İyi ki varsınız... Ve minik neşe kaynağımız, canım yeğenim Ahmed Esad, sen farkında bile olmadan bana umut ve mutluluk oldun. İyi ki varsın.

Bu tezimi, üzerimde sonsuz emekleri olan canım anneme ve babama ithaf ediyorum.

Sümeyye EROL

ÖZET

İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE İLİŞKİLİ KİŞİLİK, ALGILANAN ÇEVRE VE DAVRANIŞ SİSTEMLERİ: PROBLEM DavRANIŞ TEORİSİNE DAYALI BİR İNCELEME

Erol, Sümeyye

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Özkan Çıkrıkçı

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin, internet bağımlılığı ile ilişkili kişilik, algılanan çevre ve davranış sistemlerini; Problem Davranış Teorisine dayalı olarak incelemek amaçlanmıştır. Bu amaçla araştırmada nicel araştırma yaklaşımına dayalı olarak ilişkisel desen kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemi 2023-2024 eğitim-öğretim yılında üniversitede eğitimlerine devam eden 359’u kadın (%73), 133’ü erkek (%27) olmak üzere toplam 492 üniversite öğrencisinden oluşturulmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Form”, “Kişilerarası İletişim Yetkinliği Envanteri (KİYE)”, “Genel Aidiyet Ölçeği (GAÖ)”, “Riskli İnternet Davranışları Anketi (RİDA)”, “Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği- Kısa Form (DDGÖ-16)” ile “McGill Arkadaşlık Anketi” kullanılmıştır. Verilerin analizi internet bağımlılığı ile kişilik, algılanan çevre ve davranış sistemleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi ile gerçekleştirilmiştir. Ayrıca bu değişkenlerin internet bağımlılığını ne ölçüde yordadığını belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü, kişilerarası iletişim yetkinliğinin, aidiyetlerinin, akran ilişkilerinin ve riskli internet davranışlarının internet bağımlılığının anlamlı birer yordayıcıları oldukları ve internet bağımlılığı toplam varyansının %36’sını açıkladığı tespit edilmiştir. Bu sonuç, öğrencilerin internet bağımlılığı ile ilgili problemli davranışlarına yönelik risk ve koruyucu faktörleri belirlememizde bir çerçeve sunarak internet bağımlılığına yönelik önleme ve müdahale programlarının gelişmesine katkıda bulunacaktır.

Anahtar Kelimeler: Problem Davranış Teorisi, İnternet Bağımlılığı, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Kişilerarası İletişim Yetkinliği, Aidiyet

ABSTRACT

PERSONALITY, PERCEIVED ENVIRONMENT AND BEHAVIORAL SYSTEMS RELATED TO INTERNET ADDICTION: A STUDY BASED ON PROBLEM BEHAVIOR THEORY

Erol, Sümeyye

Master's Thesis, Guidance and Counseling

Advisor: Prof.Dr. Özkan Çıkrıkçı

The aim of this study is to examine university students' personality, perceived environment, and behavioral systems associated with internet addiction based on Problem Behavior Theory. For this purpose, a correlational design was used within the framework of a quantitative research approach. The sample of the study consisted of 492 university students who were continuing their education in the 2023-2024 academic year, including 359 women (73%) and 133 men (27%). Data were collected using the "Young Internet Addiction Test-Short Form," "Interpersonal Communication Competence Inventory (ICCI)," "General Belongingness Scale (GBS)," "Risky Internet Behaviors Questionnaire (RIBQ)," "Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form (DERS-16)," and the "McGill Friendship Questionnaire." To analyze the data, Pearson Product-Moment Correlation analysis was conducted to evaluate the relationship between internet addiction and personality, perceived environment, and behavioral systems. Additionally, hierarchical regression analysis was used to determine the extent to which these variables predict internet addiction. According to the findings, difficulties in emotion regulation, interpersonal communication competence, sense of belonging, peer relationships, and risky internet behaviors were significant predictors of internet addiction among university students, explaining 36% of the total variance in internet addiction. This result provides a framework for identifying risk and protective factors related to problematic behaviors associated with internet addiction and contributes to the development of prevention and intervention programs for internet addiction.

Keywords: Problem Behavior Theory, Internet Addiction, Difficulties in Emotion Regulation, Interpersonal Communication Competence, Belongingness,

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ETİK SÖZLEŞME.....	i
JÜRİ KABUL VE ONAY.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
KISALTMALAR VE SİMGELER LİSTESİ	x
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
Problem	1
Amaç	5
Önem	5
Sayıtlılar	7
Sınırlılıklar	7
Tanımlar	7
BÖLÜM II	8
KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	8
İnternet Bağımlılığı	8
Davis'in Bilişsel-Davranışsal Modeli	9
Sosyal Beceri Eksikliği Teorisi	10
İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri	11
Young'ın Tanı Ölçütleri	11
Beard ve Wolf'un Tanı Kriterleri.....	13
Griffiths'in Tanı Kriterleri	13
Block'un Tanı Kriterleri	14
Duygu Düzenleme Güçlükleri.....	15
Gross'un Duygu Düzenleme Süreç Modeli	17
Duygu Düzenleme Güçlükleri ile İlgili Yapılan Çalışmalar	19
Kişilerarası İletişim Yetkinliği.....	22

Kişilerarası İletişim Yetkinliği ve İnternet Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Çalışmalar	25
Aidiyet.....	26
Baumeister ve Leary'nin Ait Olma İhtiyacı Teorisi	27
Maslow'un Motivasyon Teorisi.....	27
Adler'in Bireysel Psikolojisi	28
Aidiyet ve İnternet Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Çalışmalar	28
Akran İlişkileri	30
Akran İlişkileri ve İnternet Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Çalışmalar	32
Riskli İnternet Davranışları	34
Riskli İnternet Davranışları ve İnternet Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Çalışmalar	36
BÖLÜM III.....	38
YÖNTEM	38
Araştırma Modeli	38
Çalışma Grubu.....	38
Veri Toplama Araçları	40
Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF)	40
Kişilerarası İletişim Yetkinliği Envanteri'nin (KİYE)	40
Genel Aidiyet Ölçeği (GAÖ).....	41
Riskli İnternet Davranışları Anketi (RİDA)	41
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği- Kısa Form (DDGÖ-16).....	41
McGill Arkadaşlık Anketi	42
Veri Toplama Süreci	42
Verilerin Analizi.....	42
BÖLÜM IV	44
BULGULAR.....	44
Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular.....	44
Hiyerarşik Regresyona İlişkin Bulgular	45
BÖLÜM V	48
TARTIŞMA	48
BÖLÜM VI.....	54
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	54
Sonuçlar.....	54

Öneriler.....	54
KAYNAKÇA.....	57
EKLER.....	76
Ek 1. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF)	72
Ek 2. Kişilerarası İletişim Yetkinliği Envanteri'nin (KİYE)	73
Ek 3. Genel Aidiyet Ölçeği (GAÖ).....	74
Ek 4. Riskli İnternet Davranışları Anketi (RİDA).....	75
Ek 5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği- Kısa Form (DDGÖ-16).....	77
Ek 6. McGill Arkadaşlık Anketi	78



TABLO LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1. Riskli İnternet Davranışları	35
Tablo 2. Araştırma Grubunun Tanımlayıcı İstatistik Bilgileri	39
Tablo 3. Korelasyon Analizi Bulguları	44
Tablo 4. Hiyerarşik Regresyon Model Özeti	46
Tablo 5.İnternet Bağımlılığının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları	47



KISALTMALAR

PDT: Problem Davranış Teorisi

APA: American Psychological Association (Amerikan Psikoloji Birliği)

ICD: International Classification of Diseases and Related Health Problems (Hastalıkların ve Bağlantılı Sağlık Sorunlarının Uluslararası Sınıflandırılması)



BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumuna, alt problemlerine, araştırmanın amacına, araştırmanın önemine, sayıtlara, sınırlılıklara, tanımlara ve kısaltmalara yer verilmiştir.

Problem

Günümüzde, mobil cihazların ve internet tabanlı uygulamaların yaygınlaşmasıyla internet kullanımı hayatın her alanında artmıştır. Mobil cihazlar ve uygulamalar birçok avantaj sunsa da, internet bağımlılığı gibi olumsuz etkilere de yol açabilir. İnternetin yaygınlaşmasıyla birlikte günlük yaşamın bir parçası haline geldiği görülmektedir. Kullanıcıların artmasıyla, bazı bireyler için internet kullanımı problemli hale gelebileceğine dair gelişmeler ortaya çıkmaya başlamıştır. Buna göre gerçek hayatta biriken zorluklar internet bağımlılığına katkıda bulunabilir çünkü internet, bireye stresli yaşam olaylarından bir kaçış sağlamaktadır (Hongli ve diğerleri, 2005; Li ve diğerleri, 2016). Üniversite öğrencileri interneti, ders çalışmak, oyun oynamak, sosyal ağlarda gezinmek, kumar oynamak, sohbet etmek, alışveriş yapmak ve pornografik videolar izlemek gibi daha çok interneti eğlence ve sosyal etkileşim amacıyla kullanırlar (Hashemi, Zarani, Heidari ve Borhani, 2022). Üniversitede, öğrencilerin internete ücretsiz ve kolay erişebilmeleri, serbest çalışma saatlerine sahip olmaları ve ailelerinin kontrolünden uzak yaşamları gibi faktörler onları internet bağımlılığıyla ilgili riskli bir grup haline getirebilir. Problem Davranış Teorisi'ne göre bireylerin sergilediği riskli davranışlar, kişisel, çevresel ve algısal faktörlerin etkileşimi sonucunda ortaya çıkmaktadır (Jessor, 1991). Bu bağlamda, internet bağımlılığı, bireyin psikososyal gelişimini tehdit eden bir problem davranış olarak ele alınabilir ve bu davranışın gelişiminde çeşitli risk faktörleri önemli bir rol oynamaktadır.

Bazı araştırmacılar, duygu düzenlemede zorlanan bireylerin, olumsuz ruh hallerinden kaçmak, en aza indirmek ve sıkıntılı duyguları hafifletmeye çalışmak için bağımlılık yapan davranışlarda bulunma risklerinin daha yüksek olduğunu savunmuştur (Schreiber, Grant ve Odlaug, 2012). Duygu düzenleme güçlükleri, bireyin olumsuz

duygularını yönetme becerilerindeki eksiklikler nedeniyle, interneti kaçış ve rahatlama aracı olarak kullanmasına yol açabilir (Billieux, Maurage, Lopez-Fernandez, Kuss ve Griffiths, 2015). Duygularını düzenlemekte zorlanan bireyler, stres, kaygı veya depresyon gibi durumlarla baş edebilmek için interneti aşırı şekilde kullanarak bağımlılık geliştirme riskiyle karşı karşıya kalabilirler (Spada, Langston, Nikčević ve Moneta, 2008). Özellikle olumsuz duyguları yönetmekte zorlanan bireyler, internet üzerinden oyun oynama, sosyal medya kullanımı veya sürekli çevrimiçi olma gibi davranışlara yönelebilir. Duygu düzenlemedeki zorlukların problemleri internet kullanımı ile ilişkili olduğunu öne süren çalışma mevcuttur (Yu, Kim ve Hay, 2013).

Üniversite dönemi, bireylerin akademik ve sosyal gelişim süreçlerinin hızlandığı, yetişkinlik hayatına hazırlanırken önemli beceriler kazandıkları bir süreçtir. Bu dönemde öğrencilerin kişilerarası iletişim yetkinlikleri, sosyal çevreleriyle sağlıklı ilişkiler kurmalarını ve sürdürmelerini kolaylaştırırken, psikolojik iyi oluşlarını da desteklemektedir. Kişilerarası iletişim yetkinliği, bireyin duygularını etkili bir şekilde ifade edebilmesi, başkalarını anlayabilmesi ve sosyal etkileşimlerde başarılı olabilmesiyle ilişkilidir (Rubin, Graham ve Mignerey, 1990). Ancak, teknolojinin yaygınlaşması ve internetin günlük hayatın ayrılmaz bir parçası haline gelmesi, bu yetkinliklerin gelişimini etkileyebilir. Özellikle internet bağımlılığı, bireylerin yüz yüze iletişim becerilerini sınırlayarak sosyal izolasyona yol açabilir (Caplan, 2005). İnternet bağımlılığı olan bireylerin sosyal kaygılar yaşama olasılığının daha yüksek olduğu ve yüz yüze iletişimden kaçınma eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Kim, LaRose ve Peng, 2009). Sürekli çevrimiçi olma durumu, bireylerin sosyal ortamlarda iletişim kurma becerilerini azaltabilir ve yüz yüze etkileşim becerilerinin zayıflamasına yol açabilir (Tokunaga, 2014). Özellikle sosyal medya ve çevrimiçi oyunlar gibi platformlar, bireylerin sanal ortamlarda sosyalleşmelerine imkân tanırken, fiziksel sosyal bağların zayıflamasına neden olabilmektedir (Nie, 2001). Öte yandan, bazı çalışmalar, güçlü kişilerarası iletişim yetkinliğine sahip bireylerin internet bağımlılığı geliştirme riskinin daha düşük olduğunu öne sürmektedir (Huang, 2010). Bu bağlamda, internet bağımlılığının öğrencilerin sosyal ilişkilerine ve akademik performanslarına olan etkisi düşünüldüğünde, kişilerarası iletişim yetkinliği ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi, bu iki değişken arasındaki dinamikleri daha iyi anlamaya katkı sağlayacaktır.

İnternet kullanımı, bireyleri gerçek dünyadan uzaklaştırarak ve sosyal bağlarını zayıflatmakta ve aidiyet hissinin azalmasına neden olmaktadır. (Morahan-Martin ve Schumacher, 2003). Aidiyet, bireyin bir topluluk içinde kendini değerli ve kabul edilmiş hissetme ihtiyacıdır (Baumeister ve Leary, 1995). Bireyin çevrimdışı ortamlarda aidiyet duygusu düşükse, sanal topluluklara katılarak bu ihtiyacını karşılamaya çalışabileceği öne sürülmektedir (Lemmens, Valkenburg ve Peter, 2011). Özellikle çok oyunculu çevrimiçi oyunlar ve sosyal medya ortamları, bireylerin aidiyet duygusunu güçlendiren unsurlar olarak görülmekte, ancak aşırı kullanım bu bireyleri internet bağımlılığı riskiyle karşı karşıya bırakmaktadır (Király, Nagygyörgy, Koronczai, Griffiths ve Antrovsics, 2015). Aidiyet ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ele aldığımızda üniversite öğrencilerinin Facebook kullanım sıklığı ile aidiyet arasında anlamlı ve negatif bir ilişki bulunduğu görülmektedir (Tras, Öztemel ve Baltacı, 2019).

Üniversite öğrencilerinin sosyal çevresi, kişisel gelişimleri, akademik başarıları ve psikolojik sağlıkları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Akran ilişkileri, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmesi, duygusal destek alması ve aidiyet duygusu geliştirmesi açısından kritik öneme sahiptir. Bununla birlikte, üniversite öğrencileri arasında internetin yaygın kullanımı, akran ilişkileri ile birlikte çeşitli psikolojik ve sosyal etkilere yol açmaktadır. Özellikle internet bağımlılığı, öğrencilerin sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyebilir ve bunun sonucunda akademik başarıları, psikolojik durumları ve sosyal etkileşimleri değişebilir (Young, 1998; Kuss ve Griffiths, 2017). İnternetin sosyal medya, oyunlar ve diğer çevrimiçi aktiviteler üzerinden öğrencilerin zamanını alması, yüz yüze etkileşimlerin azalmasına ve dolayısıyla sosyal bağların zayıflamasına neden olabilir. Özellikle yalnızlık hissi yaşayan öğrenciler, sosyal çevrelerini internet üzerinden oluşturmayı tercih edebilirler. Bu durum, akran ilişkilerinin zayıflamasına ve sosyal becerilerin gerilemesine yol açabilir (Zhang ve diğerleri, 2018). Aynı zamanda, internet bağımlılığı, öğrencilerin psikolojik sağlıklarını da olumsuz etkileyebilir ve bu durum akran ilişkileri üzerinde daha derin izler bırakabilir (Suler, 2004). Buna karşılık, bazı araştırmalar, güçlü akran ilişkilerinin internet bağımlılığı ile mücadelede koruyucu bir rol oynayabileceğini öne sürmüştür. Güçlü sosyal ilişkilere sahip olan öğrenciler, internette daha az vakit geçirerek, çevrimdışı sosyal etkinliklere daha fazla katılım gösterebilirler. Ayrıca, akran desteği, öğrencilerin internet kullanımlarını düzenlemelerine yardımcı olabilir (Kuss ve Griffiths, 2017). Akranların internet bağımlılığı üzerindeki etkisinin yalnızca doğrudan olmadığı, aynı zamanda akran baskısı yoluyla dolaylı bir etkiye de

sahip olduğu belirlenmiştir. (Zhu, Zhang, Yu ve Bao, 2015). İnternetin yaygınlaşması ve gençlerin yaşamının bir parçası olmasıyla, gençlerin çevrimiçi tehlikelere karşı savunmasız olabileceğinin ve gelişimleri için zararlı çevrimiçi etkinliklerle aşırı meşgul olabileceği ifade edilmiştir (Soh, Chew, Koay ve Ang, 2018).

Riskli internet davranışları, çevrimiçi kumar oynama, tehlikeli içeriklere maruz kalma, aşırı sosyal medya kullanımı, siber zorbalık, çevrimiçi gizliliğinin ihlali gibi birçok farklı boyutta incelenmektedir (Pontes, Kuss ve Griffiths, 2015). Araştırmalar, bu tür davranışların internet bağımlılığı ile doğrudan ilişkili olduğunu ve riskli internet kullanımına eğilimli bireylerin, zaman içinde bağımlılık geliştirme olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Gámez-Guadix, Orue ve Calvete, 2013). Özellikle, düşük öz düzenleme becerisine sahip bireyler, internetin sağladığı anlık tatmin nedeniyle aşırı ve kontrolsüz kullanım geliştirme eğiliminde olabilirler (LaRose, Lin ve Eastin, 2003).

Bu araştırma için yol gösterici teorik ereve Problem Davranış Teorisidir (PDT) Problem davranış, toplumun hem sosyal hem de yasal normlarına aykırı olan ve bir tür sosyal kontrol ortaya çıkarma eğiliminde olan davranış olarak tanımlanır (Jessor, 1987). Problem davranış teorisi, üniversitede öğrenim gören öğrencilerin internet bağımlılığının derin nedenlerini keşfetmemiz için bize bilimsel bir temel sağlayacaktır. PDT, problem davranışın oluşumunun kişilik sistemi, evre sistemi ve diğer yönlerden etkilendiğini belirtir. Kişilik sistemi, bireyin özellikleri ve değerleri gibi unsurlardan oluşur ve bu unsurlar, kişisel gelişim ve ilerlemeyi ön plana çıkarır. Çevresel sistem ise, ailevi ilişkiler, arkadaşlık bağları, sosyal destek ve ebeveyn denetimi gibi sosyal ve algısal evre faktörlerini kapsar. Ayrıca problemli davranışların, kişilik özellikleri ve çevrenin dinamik ve sürekli etkisiyle ortaya çıktığını vurgular (Jessor,1991). Bu nedenle bu araştırmanın amacı, PDT'yi temel alarak; kişilik sistemi duygu düzenleme zorluğu, kişilerarası iletişim yetkinliği; algılanan sosyal evre sistemi aidiyet ve akran ilişkileri; davranış sistemi riskli internet davranışlarının internet bağımlılığı ile olan ilişkisini incelemektir.

Amaç

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin, internet bağımlılığı ile ilişkili kişilik, algılanan çevre ve davranış sistemlerini; Problem Davranış Teorisine dayalı olarak incelemektir. Bu temel amaca hizmet eden alt amaçlar şöyledir.

1. Problem Davranış Teorisine uygun olarak duygu düzenleme güçlüğü ve kişilerarası iletişim yetkinliği (kişilik sistemi); aidiyet ve akran ilişkileri (çevresel destek sistemi); riskli internet davranışları (davranış sistemi) ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemektir.
2. Duygu düzenleme güçlüğü, kişilerarası iletişim yetkinliği, aidiyet, akran ilişkileri ve riskli internet davranışlarının internet bağımlılığını yordayıcı gücünü belirlemektir.

Önem

Son yıllarda internet pek çok farklı amaç için kullanılan yaygın bir araç haline gelmiştir. İnternet kullanıcıları çoğaldıkça internet bağımlılığı riski de artmaktadır. İnternet bağımlılığı geliştirme riskinin üniversite öğrencilerin de yüksek olduğu ifade edilmektedir (Young, 2004). Bu bağımlılık, öğrencilerin psikolojik, akademik, sosyal hayatlarını olumsuz yönde etkileyebilir. Problem davranış teorisine göre problemler birbiri ile ilişkilidir. Problem davranış teorisi çerçevesinde internet bağımlılığını inceleyen az sayıda araştırma bulunmaktadır (Ko ve diğerleri, 2008; Seo ve Kim, 2017). Ko ve diğerleri (2008), internet bağımlılığı ve problemli alkol kullanımı arasındaki ilişkiyi Problem Davranış Teorisine dayanarak ergenler arasında problem davranışların psikososyal yatkınlığı ile ilişkili olup olmadığını araştırmıştır. Seo ve Kim (2017) tarafından yapılan çalışmada, sosyal medya bağımlılığı ve oyun oyna bağımlılığı problem davranış teorisine göre karşılaştırılmıştır. Bu çalışmada kişilik sistemi olarak benlik saygısı ele alınırken, çevre siteminde ise algılan aile ortamı incelenmiştir. Önceki araştırmalardan farklı olarak bu çalışmada internet bağımlılığı ile farklı bileşenler arasındaki ilişki Problem Davranış Teorisi temel alınarak incelenecektir. Bu da araştırmamızın özgünlüğünü ve yeniliğini temsil etmektedir. Bu çalışmada kişilik sistemi duygu düzenleme zorluğu, kişilerarası iletişim yetkinliği; algılanan sosyal çevre sistemi aidiyet ve akran ilişkileri; davranış sistemi riskli internet davranışlarının internet bağımlılığı ile olan ilişkisine yönelik literatüre bazı katkılar sağlayacağı umulmaktadır.

Gelişimsel dönemlerinin bir gereği olarak özellikle üniversite öğrencileri özgürlük ihtiyacı, kimlik arayışı ve sosyal çevreyle ilişki kurma süreçleri içerisinde yer alırlar. Bu süreçte internet bağımlılığının olumsuz etkileri öğrencilerin bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimlerini engelleyebilir. Aşırı internet kullanımı dikkat dağınıklığına, akademik başarının düşmesine ve bilgi işleme becerilerinin zayıflamasına sebep olabilir (Johnson, 2006). İnternet bağımlılığı, depresyon, kaygı bozukluğu ve düşük özsaygı ile ilişkilendirilmiştir (Young, 1998). Öğrenciler, sanal ortamlarda daha fazla zaman geçirdikçe gerçek dünyada duygusal düzenleme becerilerini geliştirme fırsatlarını kaçırmaktadırlar. Gerçek hayattaki sosyal etkileşimlerin azalması, kişilerarası becerilerin zayıflamasına ve yalnızlık hissinin artmasına neden olabilir (Caplan, 2005). Bu bağlamda, problem davranış teorisi ışığında, internet bağımlılığı ile ilişkili olan psikolojik ve sosyal dinamikleri farklı bir açıdan incelenmesi, mevcut literatürdeki eksiklikleri tamamlamayı amaçlamaktadır.

Araştırmanın sonucunda elde edilecek bulgular internet bağımlılığına yönelik olarak risk faktörlerini belirlemede ve koruyucu faktörler önermede yardımcı olacaktır. Bu durumda üniversitelerdeki rehberlik ve psikolojik danışma merkezlerine, internet bağımlılığına yönelik daha hedefe yönelik müdahaleler geliştirme fırsatı ve aynı zamanda, öğrencilerin teknolojiyle sağlıklı ve dengeli bir ilişki kurmalarını teşvik edecek çalışmaların temellerini oluşturabilir. Bu kapsamda internet kullanımını dengelemeye yönelik atölye çalışmaları ve farkındalık artırıcı seminerler düzenlenebilir. Bu seminer ve atölyelerde, zaman yönetimi, sosyal medya bağımlılığı, bilgi kirliliği, siber güvenlik ve dijital etik konuları ele alınabilir. Ayrıca, internet bağımlılığı riski taşıyan öğrencilere bireysel danışmanlık hizmetleri sağlanarak erken müdahale sağlanabilir. Bağımlılıkla mücadele eden öğrencilerin deneyimlerini paylaşabilecekleri destek grupları oluşturulabilir. Bu gruplar, öğrencilerin karşılıklı olarak destek almasını ve sağlıklı internet kullanımına dair olumlu alışkanlıklar geliştirmesini sağlayabilir. Öğrencilerin teknolojiyle sağlıklı bir ilişki kurmasını teşvik etmek amacıyla, kampüs içinde dijital okuryazarlık programları oluşturulabilir ve sosyal etkinlikler artırılarak çevrimdışı sosyalleşme fırsatları sunulabilir. Üniversiteler, müfredatlarına internet bağımlılığına yönelik bilinçlendirici dersler veya seçmeli modüller ekleyebilir. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığına yönelik önleme ve müdahale programlarının daha etkin bir şekilde geliştirilmesine yardımcı olabilir.

Sayıtlar

Problem Davranış Teorisine uygun olarak duygu düzenleme güçlüğü ve kişilerarası iletişim yetkinliğinin kişilik ile ilgili örüntüleri; aidiyet ve akran ilişkilerinin çevresel destek sistemi ile ilgili örüntüleri; riskli internet davranışlarının da problemli davranış örüntülerini temsil etme gücüne sahip olabileceği hipotetik olarak varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

1. Araştırma örneklemini 359'u kadın 133'ü erkek üniversite öğrencisi ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın ilişkisel doğası gereği değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkisi kurulamamaktadır.

Tanımlar

İnternet Bağımlılığı: Aşırı internet kullanımı, internet kullanımı üzerinde kontrol eksikliği ve internetle meşgul olma gibi birden çok alanı kapsayan bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Young,1998).

Duygu Düzenleme: Duygusal tepkileri uyumlu işlevsellik sağlamak için izleme, değerlendirme, anlama ve değiştirme yeteneğini ifade eder. (Gratz ve Roemer, 2004)

Kişilerarası İletişim Yetkinliği: Bir bireyin iletişim ortamlarında kişiler arası ilişkileri yönetme yeteneğiyle ilgili oluşan bir izlenim veya değerlendirmedir (Rubin ve Martin, 1994).

Aidiyet: İnsanların kişilerarası bağlar oluşturmak ve sürdürmek için içsel motivasyonunu ifade eder (Baumeister, 2012, s.121)

Akran: Genellikle yaş, sınıf veya statüye dayalı olarak aynı toplumsal gruba ait bireylerdir (Reitz, Zimmermann, Hutteman, Specht ve Neyer, 2014).

Riskli Davranış: İstenmeyen sonuçları olan herhangi bir davranış riskli olarak tanımlanmıştır örneğin, sigara içmek, alkol almak, uyuşturucu kullanmak ve güvenli olmayan cinsel davranışlar gibi davranışlar riskli olarak nitelendirilmektedir (Boyer, 2006).

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde internet bağımlılığı, duygu düzenleme zorluğu, kişilerarası iletişim yetkinliği, aidiyet, akran ilişkileri ve riskli internet davranışlarının alan yazında yer alan tanımlar ve kuramsal çerçeveye ve ilgili alanyazında yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

İnternet Bağımlılığı

İnternet, günümüzde iletişim, eğitim ve eğlence alanlarında kolaylaştırıcı günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. İnternet kullanıcılarının sayısı arttıkça internet bağımlılığı da artmaktadır. İnternet bağımlılığı henüz bilinen bir ICD-11 veya DSM-V tanı kategorisine dahil değildir. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın (DSM-5) beşinci baskısında “İnternet Oyun Bozukluğu” yeni bir tanı olarak yer almıştır (APA, 2013); Dünya Sağlık Örgütü Uluslararası Hastalık Sınıflandırmasının (ICD-11) 11. revizyonunda “Oyun Bozukluğu” resmi olarak yer alınmıştır. İnternet bağımlılığı, ilk kez 1996 yılında Young tarafından incelenmiş ve sonuçlar Amerikan Psikoloji Derneği'nde paylaşılmıştır. Bu çalışma, aşırı ve sorunlu internet kullanımını bir bağımlılık olarak tanımlamıştır (Young, 1996). Young (1998) tarafından yapılan diğer bir araştırmada ise internet bağımlılığı, aşırı internet kullanımı, kontrol kaybı ve sürekli internetle meşgul olma gibi birden fazla alanı içeren bir kavram olarak ele alınmıştır. Young (1999) internet bağımlılığını beş türe ayırmıştır bunlar:

Siber seksüel bağımlılık. İnternetin cinsel içerikli sitelerle olan etkileşiminde meydana gelir. Bu tür bağımlılık, bireylerin siberseks ve siberporno gibi yetişkin içeriklere yönelik sitelere kompulsif şekilde yönelmesini içerir.

Siber-ilişkisel bağımlılık. Bireylerin çevrimiçi platformlarda, özellikle sosyal medya veya sohbet odalarında aşırı derecede sosyal ilişkiler kurmasına dayanmaktadır. Bu ilişkiler, gerçek hayattaki ilişkilerden daha önemli hale gelebilir. İnternet aracılığıyla oluşturulan arkadaşlıklar, romantik ilişkiler veya diğer sosyal ilişkiler, yüz yüze etkileşimlerin önüne geçebilir. Bu bağımlılık durumu, gerçek dünyadaki sosyal bağların zayıflamasına ve çevrimiçi ilişkilere takıntı haline gelmesine yol açabilir.

İnternet kompulsiyonları. Bu kategori, sanal kumar, alışveriş, hisse senedi ticareti ve diğer finansal aktiviteleri içeren geniş bir davranış kategorisini kapsar. İnternet

üzerinden yapılan alışveriş, sanal kumar veya finansal yatırımlar gibi aktiviteler, bireyleri yoğun şekilde meşgul edebilir ve sonucunda önemli finansal kayıplara yol açabilir. Bu tür kompulsif davranışlar, bireylerin sadece zamanlarını değil, aynı zamanda mali durumlarını da tehlikeye atabilir.

Aşırı bilgi yüklemesi. İnternetin bilgi toplama ve araştırma amacıyla aşırı kullanılmasıyla ortaya çıkar. Aşırı internette zaman geçirme ve veritabanı aramalarını içeren zorlayıcı davranışları içerir. Bu bireyler, bilgi arama, toplama ve düzenleme için gereğinden fazla zaman ayırabilirler.

Bilgisayar bağımlılığı. Bireylerin bilgisayar oyunlarına, aşırı derecede bağımlı hale gelmesiyle ilgilidir. Bu tür bağımlılık, bireylerin iş performanslarını, okul görevlerini veya aile sorumluluklarını ihmal etmelerine neden olabilir. Oyunlara olan bu bağımlılık, bireylerin zamanlarını tamamen çevrimiçi dünyada geçirmelerine yol açar, bu da fiziksel ve sosyal yaşamın önemli ölçüde zarar görmesine neden olabilir.

İnternet bağımlılığını açıklamak amacıyla, bağımlılık yapan diğer davranışlarda olduğu gibi, çeşitli psikolojik ve davranışsal teoriler öne sürülmüştür. Bu teorilerden bazıları aşağıda özetlenmiştir.

Davis'in Bilişsel-Davranışsal Modeli

Davis (2001), internetle ilgili biliş ve davranış modelinden kaynaklandığını düşündüğü patolojik internet kullanımına ilişkin bilişsel-davranışçı bir teori önermiştir. Bu teori, patolojik internet kullanımının, uyumsuz tepkiyi artıran veya sürdüren davranışlarla birleşen bilişlerden kaynaklandığını varsaymıştır. Ayrıca, anormal davranışın ana kaynağı olarak bireyin bilişlerini vurgulaması bakımından diğer teorilerden ayrılmaktadır. Bilişsel çarpıtmalar, benlik algısına yönelik düşüncelerle bağlantılı olarak ortaya çıkabilir ve "Çevrimdışıyken başarısızım" veya "Çevrimdışıyken değersizim, ama çevrimiçiye değerliyim" gibi düşüncelerle şekillenebilir. Aynı şekilde, dünyayla ilgili bilişsel çarpıtmalar da içerebilir; örneğin, "İnternet, saygı duyduğum tek yer" veya "Kimse beni çevrimdışı sevmez" gibi inançlar ortaya çıkabilir. Bu çarpıtmalar, kişi her sosyal medya platformuna girdiğinde veya bilgisayar oyunu oynadığında otomatik olarak çıkabilir. Sonuç olarak, internet kullanımı arttıkça, bu durum daha fazla olumsuz düşünceyi ve duygusal boşlukları beraberinde getirir (Kuss & Griffiths, 2011). Çevresel faktörler de internet bağımlılığını pekiştiren önemli faktörlerdendir. İnternetin kolay erişilebilirliği, düşük maliyetli ve sürekli aktif olabilen bir ortam sunması,

bireylerin çevrimiçi etkinliklere daha fazla katılmalarına yol açabilir (Shapira ve diğerleri, 2003). Bu faktörler, kişinin sosyal çevresinden bağımsız olarak çevrimiçi etkileşimleri sürdürmesine neden olabilir. Davis (2001), patolojik internet kullanımını iki farklı türe ayırmıştır: belirli bir işlevin aşırı kullanımı (spesifik) ve internetin çok yönlü aşırı kullanımı (genelleştirilmiş) patolojik internet kullanımı.

Spesifik patolojik internet kullanımı. Belirli internet işlevlerinin aşırı ve uygunsuz kullanımıyla ilgilidir. Örnekler arasında çevrimiçi pornografi, çevrimiçi borsa alım satım hizmetleri gibi faaliyetler yer alabilir. Spesifik patolojik internet kullanımının, çevrimiçi etkinliklerle bağlantılı olarak daha önce var olan psikopatolojik durumların bir sonucu olduğu öne sürülmektedir. Kompulsif bir şekilde pornografi kullanan birey, çevrimiçi olarak çok miktarda pornografi materyali olduğunu fark eder ve sonucunda interneti fazla kullanmaya başlayabilir (Davis, 2001).

Genelleştirilmiş patolojik internet kullanımı. İnternet üzerinde aşırı vakit geçirmeyi içerir. Bu, belirli bir amaca yönelik olmadan zaman harcamak ya da sohbet odalarında fazla vakit geçirmek şeklinde olabilir. Bu bireyler, e-postalarını sık sık kontrol edebilir veya günlerini ilan panolarına ve e-posta gruplarına yanıt vererek geçirebilirler.. Genelleştirilmiş patolojik internet kullanımı olan bireyler, internet olmadan problemleri muhtemelen var olmayacağı için önemli ölçüde daha sorunlu olabilirler (Davis, 2001).

Sosyal Beceri Eksikliği Teorisi

Sosyal beceri eksikliği olan bireyler, sosyal etkileşimlerde başarısızlık yaşadıkça, sosyal izolasyon hissi artabilir. Bu durum, internetin bir tür kaçış yolu olarak kullanılmasına neden olur. İnternette geçirilen zaman arttıkça, bireylerin yüz yüze etkileşimlerinde daha fazla zorluk yaşaması ve bu kısır döngünün devam etmesi söz konusu olabilir (Weinstein & Lejoyeux, 2010). Caplan (2002), internetin sosyal beceri eksikliklerini geçici olarak çözse de, uzun vadede bu bireylerin gerçek sosyal becerilerini geliştirememelerine yol açabileceğini vurgulamaktadır. Davis (2001)'in modeline dayanarak, Caplan (2003) yalnız ve depresif bireylerin çevrimiçi sosyal etkileşime yönelik bir tercih geliştirebileceğini ifade etmiştir. Bu durumun da problemleri internet kullanımına yol açabileceğini ileri süren bir teori önermiştir. Caplan (2003) tarafından önerilen teorinin üç ana önermesi vardır;

1. Depresyon ve yalnızlık gibi psikososyal zorluklar yaşayan bireyler, sosyal becerilerine yönelik algılarını diğer insanlara kıyasla daha olumsuz değerlendirme

eğiliminde olabilirler. Bu durum, yüz yüze iletişimde kendilerini daha yetersiz hissetmelerine neden olabilir.

2. Yüz yüze etkileşimleri stresli veya tehdit edici bulan bireyler, çevrimiçi ortamlarda daha rahat iletişim kurabildiklerine inanabilirler. Kendilerini bu dijital ortamda daha başarılı ve ifade açısından daha yeterli gördükleri için, çevrimiçi iletişimi yüz yüze etkileşime tercih edebilirler.

3. Bilgisayar aracılı iletişime duyulan bu yönelim zamanla kontrolsüz ve bağımlılık düzeyinde bir kullanıma dönüşebilir. Aşırı ve zorlayıcı internet kullanımı, bireylerin akademik, profesyonel ve kişisel yaşamlarında ek sorunlara yol açarak mevcut psikososyal sıkıntıları daha da derinleştirebilir.

Bu teori, çevrimiçi sosyalleşme tercihinin, sorunlu internet kullanımının ortaya çıkmasında önemli bir rol oynadığı görüşünü desteklemektedir. Yapılan bir araştırmaya göre, depresyon ve yalnızlık, çevrimiçi sosyal etkileşim tercihinin önemli ölçüde yordayan faktörler olup, bu iki faktör varyansın %19'unu açıklamaktadır (Caplan, 2003). Bununla birlikte, katılımcıların çevrimiçi sosyal etkileşim tercihinin, patolojik internet kullanımı ve olumsuz sonuçlar üzerindeki etkisinin de önemli bir yordayıcı olduğu bulunmuştur. Sonuçlar, aşırı kullanımın olumsuz sonuçlar üzerindeki etkisinin zayıf, çevrimiçi etkileşim tercihinin ise kompulsif kullanım ve geri çekilme ile bağlantılı olarak güçlü yordayıcılar arasında yer aldığını göstermektedir. Ayrıca, yalnızlık, depresyona kıyasla sorunlu internet kullanımının gelişiminde daha belirgin bir rol oynamaktadır. Yalnızlık, sosyal yeterlilik ve iletişim becerileri hakkındaki olumsuz algıların yalnız bireylerde daha belirgin olması nedeniyle, teorik olarak daha güçlü bir öngörücü olarak kabul edilmektedir (Caplan, 2003).

İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Young'ın Tanı Kriterleri

Young (1998), internet bağımlılığını ölçmek için sekiz maddelik bir ölçek geliştirmiştir. Ölçek, patolojik kumar için DSM-IV ölçütlerinden değiştirilmiş sekiz maddeden oluşmuştur. Beş veya daha fazla evet yanıtı, internet bağımlılığı olarak kabul edilmiştir.

1. İnternete olan ilgi, önceki çevrimiçi etkinliklerin düşünülmesi ya da bir sonraki oturumun beklentisiyle yoğunlaşabilir.

2. İnternette tatmin sağlamak amacıyla kullanım süresinin giderek daha uzun hale gelmesi.

3. İnternet kullanımını kontrol altına almak veya sınırlamak için yapılan çabaların başarısız olması.

4. İnterneti kullanmayı bırakmaya çalışırken huzursuzluk, karamsarlık, depresyon veya sinirlilik hissetmek.

5. Çevrimiçi kalma süresinin, başta planlanan süreden çok daha uzun olması.

6. İnternet kullanımının, önemli ilişkileri, kariyer fırsatlarını veya eğitim olanaklarını riske atmaya veya kaybetmeye yol açması.

7. İnternet kullanımının gerçek süresi hakkında yalan söylemek.

8. İnterneti, olumsuz duygusal durumlardan (çaresizlik, suçluluk, kaygı veya depresyon gibi) kaçmak için kullanmak.

Ayrıca Young (1999), internet bağımlılığını anlamada ve değerlendirmede dört önemli faktör olduğunu vurgulamıştır. Bunlar:

Uygulamalar. Bu bireyin en çok zaman ayırdığı belirli etkinlik türlerini (örn. oyunlar, sohbet odaları, arama motorları, pornografi) ifade eder. Kullanıcı için hangi uygulamaların en sorunlu olduğunu belirlenmesi için “İnternette kullandığınız uygulamalar nelerdir?”, “Her uygulamayı kullanarak haftada kaç saat harcıyorsunuz?” gibi sorular sorulabilir.

Duygular. Bireye çevrimiçi ve çevrimdışıyken duygusal olarak nasıl hissettiğini sormak önemlidir. Bazı bireyler için internet kullanımı, hoş olmayan acı, belirsizlik veya rahatsızlık gibi duyguları engelleyebilir ve hoş ve tatmin edici duygular hissetmesini sağlayabilir. Duygularını tarif etmekte zorlanan bireyler için bir duygu günlüğü tutmaları için teşvik edilebilir.

Bilişler. Uyumsuz bilişler örneğin, düşük benlik saygısı ve depresif düşünceler, internet kullanımını tetikleyebilir. Bu nedenle, bu tür bilişsel çarpıtmaların belirlenmesi ve tedavi sürecinde uygun şekilde ele alınması büyük önem taşır.

Yaşam olayları. Yaşam olayları ve sürekli stres faktörleri, bireylerin acıyı hafifletme çabasıyla aşırı internet kullanımını başlatabilir veya devam ettirebilir. Bu nedenle, müdahale fırsatları için bireyin mevcut yaşam durumu araştırılmalıdır.

Beard ve Wolf'un Tanı Kriterleri

Beard, K. ve Wolf (2001), Young'ın ölçeğini, patolojik kumar için olandan daha katı olduğunu belirterek ve kriterlerinin altta yatan bir sonucu olan internet bağımlılığını tanımlamayacağını söyleyerek eleştirmiştir. İnternet bağımlılığının tanısı için aşağıdaki kriterlerin tümü (1-5) geçerli olmalıdır:

1. İnternet kullanımıyla aşırı şekilde meşgul olma; önceki çevrimiçi etkinlikler üzerine düşünme veya bir sonraki oturumu tahmin etme.
2. İnternette tatmin sağlamak için kullanım süresinin sürekli olarak artması gerektiğini hissetme.
3. İnternet kullanımını sınırlandırmak veya durdurmak için yapılan çabaların başarısız olması.
4. İnterneti kullanmayı bırakmaya çalışırken huzursuzluk, karamsarlık, depresyon ya da sinirlilik hissetme.
5. Başlangıçta planlanan süreden çok daha uzun süre çevrimiçi kalmak.

Aşağıdaki durumlardan en az birinin varlığı:

1. İnternet kullanımının, önemli sosyal ilişkiler, iş, eğitim veya kariyer fırsatlarını riske atması veya kaybetme tehlikesi yaratması.
2. İnternet kullanımına dair ilgiyi gizlemek amacıyla aile üyeleri, terapist veya başkalarına yalan söyleme.
3. İnterneti, olumsuz bir ruh halinden (örneğin çaresizlik, suçluluk, kaygı veya depresyon gibi) kaçmak için kullanma.

Griffiths'in Tanı Kriterleri

Griffiths (2000), bağımlılık davranışını, bağımlılıkla ilişkilendirilen tüm temel özellikleri barındıran herhangi bir davranış olarak tanımlamıştır. Bağımlılığın altı temel kriterini şu şekilde belirtmiştir: belirginlik, ruh hali değişikliği, tolerans, yoksunluk belirtileri, çatışma ve nüksetme.

Belirginlik. İnternet kullanımı gibi belirli bir etkinlik, bireyin yaşamındaki en önemli aktivite haline gelir ve tüm düşüncelerini etkiler.

Ruh hali değişikliği. Bireyler, söz konusu aktiviteyi gerçekleştirmeleri sonucu içsel deneyimlerinde belirgin değişiklikler bildirir.

Tolerans. Belirli bir etkinliğe harcanan zaman giderek artar ya da aynı tatmini elde edebilmek için daha fazla zaman harcanması gerekebilir.

Yoksunluk belirtileri. Belirli bir aktivitenin kesilmesi veya sınırlandırılması durumunda, bireylerde hoşnutsuzluk, rahatsızlık veya fiziksel tepkiler ortaya çıkar.

Çatışmalar. Bağımlılıkla mücadele eden bireylerin çevreleriyle ya da diğer faaliyetlerle ilgili yaşadığı uyumsuzluklar ve içsel çatışmalar.

Nüksetme. Bağımlılık yapıcı aktivitenin daha önceki kalıplarına geri dönme eğilimi.

Block'un Tam Kriterleri

Block (2008), internet bağımlılığının tanısı için dört temel bileşenin önemli olduğunu belirtmiştir. Bunlar şunlardır:

1. İnternetin aşırı kullanımı, genellikle zaman algısının kaybolması veya temel yaşam ihtiyaçlarının ihmal edilmesi ile bağlantılıdır.
2. Bilgisayar kullanımının engellenmesi durumunda öfke, gerginlik ve depresyon gibi duygusal tepkilerin ortaya çıkması.
3. Bilgisayar ekipmanını iyileştirme, daha fazla yazılım veya daha uzun süreli kullanım ihtiyacı gibi bir tolerans gelişimi.
4. İnternet kullanımına bağlı olarak tartışmalar, yalan söyleme, düşük okul veya iş performansı, sosyal yalnızlık ve yorgunluk gibi olumsuz sonuçlar.

İnternet bağımlılığı yalnızca bireyin teknolojiyle ilişkisini değil, aynı zamanda duygusal süreçlerini de etkilemektedir. Özellikle olumsuz duygularla başa çıkmakta zorlanan bireylerin, interneti bir kaçış aracı olarak kullanma eğiliminde olduğu görölmektedir. Bu bağlamda, internet bağımlılığı ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi ele almak, bağımlılığın altında yatan psikolojik dinamikleri anlamada önemli bir adım olacaktır.

Duygu Düzenleme G  l kl r 

Duygu deneyimi günlük hayatımızın önemli bir yönüdür. Duygular, günlük yaşamımızın temel bir parçasıdır. Duygu düzenleme, duygusal tepkileri uyumlu bir şekilde yönetmek, anlamak ve gerektiğinde değiştirme yeteneği olarak tanımlanabilir. Bireylerin kendi deneyimlerini değiştirerek veya duyguyu ortaya çıkaran durumu değiştirerek bilinçli veya bilinçsiz olarak duygusal deneyimlerini modüle ettiği süreçleri yakalar. (Gratz ve Roemer, 2004; Gross ve Thompson, 2007, s.3). Duygu düzenleme, bireylerin kendilerini kontrol etme biçimlerinden biridir (Tice ve Bratslavsky, 2000). Ancak, duygu düzenleme stratejilerinin uygulanması, olumsuz duygusal deneyimlerden kaçınılması ya da bunların hafifletilmesi anlamına gelmez. Aksine, etkili duygu düzenleme, bireylerin güçlü duygusal tepkiler yaratan durumlarla kar ıla tıklarımda bile işlevsel kalabilmelerine yardımcı olur. Bununla birlikte, duygu düzensizliği, kişinin kendi duygusal durumlarını anlamada veya kabul etmede zorlanması gibi çeşitli sorunlara yol açar ve bireylerin duygusal deneyimlerine tepki verirken yaşadıkları g  l kl r  yansıtır (Gratz ve Roemer, 2004). Duygu düzenleme, birbiriyle ilişkili iki fenomenden birine atıfta bulunmak için kullanılabilir: duyguların kendilerinin düzenlenmesi ya da (bir şeyin) duygular tarafından düzenlenmesi. Duygular, önemli çevresel olaylara verdiğimiz tepkileri koordine ettiği için, duygumuz oluştuğu zaman onun tepkilerimizi düzenlediği söylenebilir (Gross ve Levenson, 1995). Duygusal tepkilerin izlenmesi ve değerlendirilmesi de önemli düzenleyici bileşenlerdir. Birinin duygularını anlaması ve kabul etmesi, duygu düzenlemesinin önemli bileşenleri olarak görülür çünkü duyguları kabul etmeme veya duyguların anla ılmaması, birincil olumsuz duyguya olumsuz ikincil duygular ekleyerek duygusal sıkıntıyı uzatabilir ( rneğin, kaygı veya korku deneyimi yaşamaktan utanç duymak) (Gratz ve Roemer, 2004). Etkili duygu düzenleme, belirli beceri alanlarını kapsayan bir süreçtir. Bu doğrultuda Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen Duygu Düzenleme Zorlukları  l eği, duygu düzenleme sürecinde yaşanan zorlukları değerlendirmeye yönelik olarak oluşturulmuştur. Ölçekte yer alan maddeler, duygu düzenleme ile ilgili altı temel boyuttaki zorlukları yansıtacak şekilde belirlenmiştir. Bu beceriler;

Duyguların kabul edilmesi. Bu alan, bireyin duygusal durumlarına nasıl tepki verdiğini, özellikle duygularını olumsuz bir şekilde değerlendirme eğilimini inceler. Duyguların kabul edilmemesi, bireyin duygusal deneyimlerine karşı olumsuz bir tutum geli tirmesiyle sonuçlanabilir. Örneğin, bir kişi  zg n olduğunda, bu duygusunu

reddederek kendine kızabilir veya kendisini suçlayabilir. Bu tür bir tepki, duygunun daha fazla yayılmasına ve hatta yeni olumsuz duyguların ortaya çıkmasına neden olabilir. Duyguların kabul edilmesi, bunların normal ve geçici bir deneyim olduğunu anlamak, duygusal iyileşme sürecini kolaylaştırabilir.

Duyguların farkındalığı ve anlaşılması. Bireyin duygularına ne ölçüde dikkat ettiğini ve onları kabul ettiğini gösterir. Duygusal farkındalık, bireyin duygusal deneyimlerini tanımasına ve onlarla daha sağlıklı bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olur. Örneğin, "Duygularıma dikkat ediyorum" ifadesi, kişinin duygusal durumlarına bilinçli olarak dikkat ettiğini ve bu duygulara anlam vermeye çalıştığını gösterir.

Duruma uygun stratejilerin esnek kullanımı. Bireyin duygusal tepkilerini kontrol etmek için uygun stratejileri kullanma becerisini değerlendirir. Kişinin hangi duyguları deneyimlediğini belirlemek ve bu duygulara uygun başa çıkma stratejileri geliştirmek bazen zor olabilir. Örneğin, bir kişi bir durumu stresli veya korkutucu olarak deneyimlediğinde, bu duyguları anlamakta zorlanabilir ve uygun bir strateji geliştiremeyebilir. Bu durum, duygusal deneyimlerin kafa karışıklığına yol açabilir. Bu madde, bireyin duygusal farkındalığını geliştirmesi ve duruma göre uygun stratejiler seçmesi gerektiğini vurgular. Örneğin, "Duygularımdan anlam çıkarmakta güçlük çekiyorum" ifadesi, bir kişinin duygusal deneyimlerini anlama ve yönetme konusunda yaşadığı zorlukları yansıtır.

Dürtüsel tepkilerden kaçınma. Olumsuz duygular genellikle bireyleri aceleci ve dürtüsel davranışlara yönlendirebilir. Bu beceri, kişinin olumsuz duygular yaşarken, bu duyguların etkisiyle gelecekteki hedeflerine zarar verecek dürtüsel tepkilerden kaçınabilme yeteneğini ölçer. Örneğin, kişi üzgünken aşırı yemek yeme, maddelere bağımlı davranışlar sergileme veya agresif davranma gibi dürtüsel tepkiler gösterebilir. Bu tür dürtüler, kısa vadeli rahatlama sağlayabilir, ancak uzun vadede olumsuz sonuçlara yol açar. Dürtü kontrol becerileri, duygusal iyileşme için önemlidir çünkü olumsuz duyguların bireyin karar alma süreçlerini etkilemesine engel olur.

Olumsuz duygular yaşanırken amaca yönelik davranışlarda bulunma. Bireyin olumsuz duygularla karşılaştığında, belirli bir hedefe yönelik davranışlarını sürdürebilme yeteneğini değerlendirir. Olumsuz duygular, bireyin görevlerini yerine getirmesini zorlaştırabilir. Örneğin, bir kişi üzgünken odaklanmakta zorlanabilir ve işlerini yaparken verimlilik kaybı yaşayabilir. Bu durum, kişinin duygusal zorlukları aşma

becerisini etkiler ve hedeflere ulaşmayı engelleyebilir. "Üzgün olduğumda, işimi yapmakta güçlük çekerim" gibi ifadeler, bu becerinin eksik olduğunu gösterir ve duygusal bozukluklar kişinin yaşam işlevselliğini olumsuz etkileyebilir.

Etkili duygu düzenleme stratejilerine erişim. Bireyin olumsuz duygular yaşarken duygu düzenleme stratejilerine başvurma becerisine odaklanır. Örneğin, bir kişi olumsuz duygularla başa çıkmak için gevşeme teknikleri veya sosyal destek gibi stratejileri kullanabilir. Ancak, duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişimi olan bir kişi, bu tür tekniklere ulaşamadığı için duygusal durumlarını kontrol etmede zorluk yaşayabilir. Bu, kişinin duygusal iyileşme sürecini engelleyebilir.

Bu becerilerden herhangi birinin eksikliği veya yetersizliği, duygu düzenleme sürecinde zorlukların yaşandığını göstermektedir.

Gross'un Duygu Düzenleme Süreç Modeli

Gross'un (1998), duygu düzenleme süreç modeli, duygu üretme sürecinde duyguların düzenlenebileceği beş aşama olduğunu ileri sürer. Bu aşamalar, durum seçimi, durum değişikliği, dikkat dağıtımı, bilişsel değişim ve tepki değişimidir. Bu aşamalar ayrıca öncül (ilk dört aşama) veya tepki odaklı (son aşama) olarak kategorize edilir. Öncül odaklı stratejiler, duygusal tepki eğilimleri tam olarak etkinleşmeden önce devreye girer. Bu aşamalar, bireylerin duygularını etkileyebilecek durumları seçmeleri veya bu durumları değiştirmeleri ile başlar. Durumun değiştirilmesi ya da dikkatin başka bir yere kaydırılması gibi stratejiler, duygusal deneyimin henüz oluşmadığı anlarda duyguların yönlendirilmesine yardımcı olur. Tepki odaklı stratejilerse, duygusal tepki eğilimleri zaten başlamış olduğunda devreye girer. Yani, davranışlar ve duygusal deneyim arasında bir değişim meydana gelmiş ve kişi, bu değişimi kontrol etmeye çalışmaktadır. Tepki değişimi, bireyin zaten hissettiği duyguları düzenlemesine odaklanır. Bu, duygusal bir tepki verildikten sonra, kişinin o duyguyu yeniden değerlendirmesi veya olumsuz etkilerini azaltmaya çalışması şeklinde gerçekleşebilir (Gross ve Thompson, 2007, s.10). Öncül odaklı stratejiler;

Durum seçimi stratejisi. Bu tür duygu düzenleme, kişinin istenen veya istenmeyen duygulara yol açacağını umduğu bir duruma düşme olasılığını artıran veya azaltan eylemlerde bulunmayı içerir. Örneğin, stresli bir durumdan kaçınmak için bir kişi, rahatlatıcı bir ortamda vakit geçirmeyi tercih edebilir ya da daha fazla neşelenmek

amacıyla olumlu bir etkinliğe katılmayı seçebilir. Bu strateji, bireyin çevresindeki durumları belirleyerek, duygusal tepkileri kontrol etmesine olanak tanır.

Durum değişikliği stratejisi. Bir kişinin bulunduğu durumun duygusal etkilerini doğrudan değiştirmeye yönelik eylemler içerir. Bu, kişi kendisini duygusal olarak olumsuz bir durumda bulduğunda, durumu değiştirme yoluna gitmesini ifade eder. Örneğin, bir kişi stresli bir iş görüşmesindeyken, görüşmeyi erteleterek ya da ortamı daha rahat hale getirerek duygusal etkileri azaltmaya çalışabilir.

Dikkat dağıtımı stratejisi. Belirli bir durumda kişinin duygularını etkilemek için dikkati yönlendirmeyi ifade eder. Dikkat dağıtmanın en yaygın yöntemlerinden biri, dikkati durumun farklı yönlerine yönlendirmek ya da tamamen başka bir şeyle meşgul olmak gibi dikkati başka bir yere kaydırmaktır. Örneğin, stresli bir durumda kişi, müzik dinleyerek veya başka bir göreve odaklanarak dikkati dağıtabilir. Bu tür stratejiler, kişinin duygusal deneyimini daha yönetilebilir hale getirmeyi amaçlar.

Bilişsel değişim stratejisi. Bir durumun duygusal önemini değiştirmek için kişinin ya durum hakkında nasıl düşündüğünü ya da ortaya koyduğu istekleri yönetme kapasitesini değiştirerek, bir durumu nasıl değerlendirdiğini değiştirmek anlamına gelir. Örneğin, bir kişi, zor bir durumu “başarısızlık” olarak görmek yerine, onu bir “öğrenme fırsatı” olarak değerlendirebilir. Bu tür stratejiler, kişinin duygusal deneyimini anlamlandırma biçimini değiştirir ve bu sayede duygusal tepkilerin etkisini azaltır.

Tepki odaklı stratejiler;

Tepki değişimi stratejisi. Duygusal tepki eğilimlerinin zaten başlamış olduğu durumlarda devreye girer. Bu strateji, duygu üretme sürecinin sonlarına doğru, bireyin duygusal tepkiyi değiştirmeyi amaçlayan bir müdahaledir. Tepki değişimi, genellikle duygusal deneyimlerin kontrol altına alınması veya azaltılması için kullanılır. Örneğin, fiziksel egzersiz yapmak veya derin nefes alarak gevşemek, kişinin duygusal tepkisini sakinleştirmeye yardımcı olabilir. Bu strateji, duygusal, davranışsal veya fizyolojik tepki düzeylerinde değişiklik yaparak duygusal tepkilerin şiddetini veya etkisini azaltır.

Duygu Düzenleme Güçlükleri ve İ ternet Bağımlılığı ile İlgili Yapılan  alışmalar

Özer, Altun ve Avşar (2023),  niversite  ğrencilerinin internet bağımlılığı ile iletişim becerileri ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki korelasyonu incelemiştir. Öğrencilerin internet bağımlılığı  l eğinden aldıkları puan ortalamaları ile duygu düzenleme zorluğu  l eği ve alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin arasında internet bağımlılığı riski taşıyanlar ve patolojik internet kullanıcısı olanlar duygu düzenlemede daha fazla zorluk çekmekte olduğu belirlenmiştir.

Giordano, Schmit ve McCall (2023), sosyal medya bağımlılığı ve internet oyun bozukluğu şiddeti açısından duygu düzenlemesi ile ilişkisini araştırmıştır. Araştırma bulguları, cinsiyet ve duygu düzenleme stratejilerinin her iki tür davranışsal bağımlılığı da belirli düzeyde etkilediğini ve önemli bir şekilde tahmin ettiğini göstermektedir. Özellikle, kadın cinsiyeti ve düşük duygu düzenlemesi sosyal medya bağımlılığını ve erkek cinsiyeti ve düşük duygu düzenlemesi internet oyun bozukluğu şiddetini önemli ölçüde öngördüğü bulunmuştur. Araştırmalar, duygusal düzenlemenin hem sosyal medya bağımlılığını hem de internet oyun bozukluğunu önemli ölçüde etkilediğini ortaya koymaktadır. Özellikle, duygusal düzenleme ile sosyal medya bağımlılığı ve internet oyun bozukluğu arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur. Duygu düzenlemesi düşük olan bireyler, sosyal medya bağımlılığı ve internet oyun bozukluğu açısından daha yüksek puanlar sergilemiştir.

Tsai, Lu, Hsiao, Hu ve Yen (2020), duygu düzenleme zorluğunun, internet bağımlılığının oluşumu ve düzelmesi üzerindeki öngörücü etkisini değerlendirmiştir. Yapılan bir çalışmada, internet bağımlılığının  niversite öğrencileri arasında bir yıllık takip süresince duygu düzenleme üzerinde herhangi bir etkisi olup olmadığı incelenmiştir. Başlangıç ve takip araştırmalarında, internet bağımlılığı ve duygu düzenleme zorluğu düzeyleri sırasıyla İ ternet Bağımlılığı  l eği ve Duygu Düzenleme Zorlukları  l eği kullanılarak değerlendirilmiştir. Sonuçlar, Duygu Düzenleme Zorlukları  l eğinin dürtü kontrol zorlukları alt faktörünün erkek katılımcılarda 1 yıllık takip döneminde internet bağımlılığı riskini öngördüğünü göstermiştir. Araştırmalar, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin, sorunlu internet kullanımının devamını öngörebileceğini; çocukluk ve ergenlik döneminde duygu düzenlemesindeki olumlu

gelişmelerin, sorunlu internet kullanımının zamanla düzelmesine yardımcı olabileceğini ortaya koymuştur.

Evren, Evren, Dalbudak, Topçu ve Kutlu (2018), internet bağımlılığı ile dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) arasındaki ilişkiyi bu ilişki üzerinde duygu düzenleme bozukluğunun, depresyon, anksiyete ve nevrotiklik gibi faktörlerle birlikte etkisini incelemiştir. Bulgular, internet bağımlılığı olan bireylerin duygu düzenleme sorunları bildirme olasılıklarının daha yüksek olduğunu ve internet bağımlısı olan bireylerin anksiyete ve depresyon gibi diğer duygu sorunları bildirme olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Depresyon ve anksiyete belirtilerinin yoğunluğu, internet bağımlılığının derecesiyle ilişkilendirilmiştir. Bu ilişkinin olası nedeni, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duygular yaşayan bireylerin, bu duygusal durumları hafifletmek amacıyla interneti bir araç olarak kullanmaları olabileceği belirtilmiştir. Bu çalışma internet kullanımının gerçeklikten kaçmak, stresten ve olumsuz duygulardan uzaklaşmak için bir alan sağlayabildiğinden, duygu düzensizliği olan bireylerin olumsuz duygularını düzenlemek için bir strateji olarak, interneti kullanma olasılıklarının daha yüksek olduğunu ve bunun internet bağımlılığına yol açmasının mümkün olabileceği vurgulanmıştır.

Günaydın, Kaşko Arıcı, Kutlu ve Yancar Demir (2022), ergenlerde problemlili internet kullanımı ile duygu düzenleme güçlüğü ve aile internet tutumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Problemlili internet kullanımı ve duygu düzenleme güçlüğü arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki saptanmıştır. Bu nedenle, yüksek düzeyde problemlili internet kullanımı olan ergenlerin, interneti kullanarak duygularını düzenlemeye çalıştıkları ifade edilmiştir. Ayrıca, duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutları ile problemlili internet kullanımı ilişkili olduğunu, aşırı internet kullanımının suçluluk, ilgisizlik, kararsızlık, saldırganlık, depresyon, kaygı, duygusal/davranışsal sorunlar ve psikosomatik belirtiler gibi duygu düzenleme güçlüğüne işaret eden olumsuz duygularla birlikte görüldüğünü ortaya koymuştur.

Pettorruso ve diğerleri (2020) genç yetişkinlerden oluşan bir örnekleme farklı problemlili internet kullanımı risk gruplarında farklı kişilik boyutları ve duygu düzenleme güçlüklerinin farklı örüntülerini incelemiştir. Daha içe dönük ve duygu düzenlemede zorluk yaşayan katılımcıların, bir kaçış davranışı olarak problemlili internet kullanımına yöneldikleri saptanmıştır.

Fu ve diğeri (2019), duygu düzenleme zorluğunun ergenlik dönemindeki sorunlu akıllı telefon kullanımını nasıl ve ne zaman etkilediğini incelemiştir. Duygu düzenleme zorluğunun, sorunlu akıllı telefon kullanımıyla pozitif ilişkili olduğunu bulunmuştur. Duygusal düzenleme konusunda zorluk yaşayan ergenlerin, sorunlu akıllı telefon kullanımının daha yüksek düzeyde olma ihtimalinin arttığını ortaya koymaktadır. Ayrıca, duygusal düzenleme zorluğunun depresyonu tetikleyebileceği ve sorunlu akıllı telefon kullanımını daha da kötüleştirebileceği belirtilmiştir. Bulgular, algılanan sosyal desteğin, depresyon ve sorunlu akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkiyi olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermektedir.

Akdeniz ve Birekul (2024), öz şefkat ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide potansiyel araçlar olarak duygu düzenleme güçlüklerinin ve sosyal kaygının rollerini incelemiştir. Daha fazla öz şefkate sahip olan genç yetişkinlerin duyguları düzenlemede daha az zorluk yaşadığını, bunun da sosyal kaygının azalmasına ve sonuç olarak daha düşük seviyelerde internet bağımlılığına yol açtığını göstermiştir. Sonuç olarak, duygu düzenleme ve sosyal kaygıdaki zorlukların, özellikle öz şefkat merceğinden bakıldığında, internet bağımlılığına önemli ölçüde katkıda bulunduğunu öne sürmektedir.

Chamarro ve diğeri (2024), ergenlik stresi, problemli internet kullanımı, oyun bozukluğu ve duygusal düzenleme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Stresin, intihar riski üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olacağı ve problemli internet kullanımı, oyun bozukluğu ve duygusal düzenleme tarafından aracılık edileceği varsayılmıştır. Ergenlerin %34,2'si stresin intihar riski altında olduğu ayrıca %30,7'sinin hayatlarının bir noktasında intihar düşüncesi yaşadığını, %12,1'inin en az bir kez intihar ederek ölmeyi planladığını ve %5,1'inin intihara teşebbüs ettiği bulunmuştur. Sonuçlar stresin intihar için bir risk faktörü olabileceğini, ancak etkilerinin problemli internet kullanımı tarafından aracılık edilmediğini göstermektedir. Ancak, oyun bozukluğu ve duygusal düzenlemenin, stresin intihar üzerindeki etkisine aracılık ettiği bulunmuştur.

Kişilerarası İletişim Yetkinliği

Kişilerarası beceriler, sosyal yaşamın olmazsa olmazıdır. Yemek yemek ve yürümek gibi konuşmak ve etkileşim kurmak da günlük davranışların normal bir parçasıdır. Kişilerarası iletişim yetkinliği, bireyin farklı bağlamlarda etkili ve uygun iletişim kurabilme kapasitesini ifade eder. (Spitzberg ve Cupach, 2002, s.564). Spitzberg ve Cupach (1984), bu yetkinliğin bilişsel beceri ile ilgili olduğunu ve duygusal yönlerden oluştuğunu belirtmiştir. Bilişsel boyut, bireyin etkili kişilerarası iletişim için gereken unsurları anlaması ve bu süreçten ne beklenildiğini kavramasıyla ilgilidir. Beceriyle ilgili yön, her durumda ve kişilerarası ilişkilerde uygun, etkili ve işlevsel davranış sergilemeyi ifade eder. Duygusal boyut ise bireyin motivasyonunu, duygularını ve tutumlarını kapsar. Kişilerarası iletişim yetkinliği, etkileşimdeki farklı bireylerin sosyal bağlar kurmasıyla oluşur ve başkalarına saygı duyma, farklılıklara hoşgörü gösterme ve kişisel gelişime hazır olma konularıyla yakından ilişkilidir (Spitzberg ve Cupach, 2011). Kişilerarası iletişim yetkinliği, bir bireyin ilişkilerini etkin bir şekilde yönetme kapasitesini yansıtan bir izlenim ya da değerlendirmedir (Rubin ve Martin, 1994). Kişilerarası iletişim yetkinliği bireyin hem bilişsel hem de davranışsal olarak iletişim süreçlerine nasıl yaklaştığını belirleyen çok yönlü bir kavram olarak kabul edilmiştir (Spitzberg, 1983 ; Rubin ve Martin, 1994). Spitzberg ve Cupach (1984), kişilerarası iletişim yetkinliğinin, bireyin iletişim hedeflerine ulaşmasını sağlayan çeşitli becerileri içerdiğini belirtir. Bu beceriler arasında kendini açma, empati, rahatlama, atılganlık, alternatif merkezcilik, etkileşim yönetimi, ifade gücü, destekleyicilik, yakınlık ve çevresel kontrol yer alır (Rubin ve Martin, 1994).

Kendini açma. Bireyin düşüncelerini, duygularını, deneyimlerini ve kişisel bilgilerini diğerlerine açık bir şekilde ifade etme sürecidir. Kendini açma, yalnızca bireyin özel hayatı hakkında bilgi verme değil, aynı zamanda duygusal derinlik ve güven inşa etme anlamına gelir. Bu kavram, kişilerarası ilişkilerde önemli bir yer tutar, çünkü insanlar ancak birbirlerine içsel dünyalarını açarak güçlü, anlamlı ve güvene dayalı kişilerarası ilişkiler kurabilirler (Jourard, 1971).

Empati. Empatik bir yaklaşım, karşı tarafın hissettiklerini anlamayı, bu duyguları dikkate almayı ve uygun bir şekilde tepki vermeyi gerektirir. Aynı zamanda kişinin kendi deneyimlerine atıfta bulunmak yerine diğerinin konumundan yanıt vermeyi içerir. Empati, iletişim yeterliğinin bir boyutu olarak değil, aynı alanı kapsayan bir kavram

olarak ele alınmıştır. Her iki kavramın değerlendirmesinin, iletişim yeterliliği ve empatinin aynı algısal ve ifade edici beceriler grubuna bağlı olduğu önermesine dayalı olarak yüksek düzeyde ilişkili sonuçlar ürettiği varsayılmaktadır (Redmond, 1985; Rubin ve Martin, 1994).

Sosyal Rahatlama. Sosyal rahatlama, bireyin günlük sosyal etkileşimlerde endişe ve gerginlikten uzak bir şekilde iletişim kurabilmesini ifade eder. Bu kavram, özellikle kişilerarası iletişimde bireyin kendini rahat hissetmesini, kaygı düzeyinin düşük olmasını ve olumsuz geri bildirimlere karşı sağlıklı bir yaklaşım geliştirebilmesini içerir. Ayrıca sosyal rahatlama, bireyin başka insanların eleştirileri veya olumsuz tepkileri karşısında aşırı stres yaşamadan, kendine güvenli bir şekilde iletişim kurabilmesini sağlayan önemli bir beceridir. (Rubin ve Martin, 1994).

Alternatif Merkezilik. Etkili kişilerarası iletişimde önemli bir beceri olup, bireyin yalnızca kendi bakış açısından değil, karşısındaki kişinin bakış açısına da odaklanmasını ifade eder. Bu kavram, konuşma sırasında karşılıklı ilgiyi ve etkileşimi güçlendiren çeşitli unsurları içerir. Alternatif merkezilik, bireyin konuşma sırasında başkalarının söylediklerine dikkat etmesini, yalnızca söylenenleri değil, aynı zamanda söylenmeyenleri de fark etmesini ve buna göre uygun yanıtlar vermesini gerektirir. (Rubin ve Martin, 1994).

İfade Gücü. Araştırmacılar ilk önce ifadeyi, duyguları iletişim yoluyla iletme yeteneği olarak tasarladılar. Canlı yüz ifadeleri, açıklayıcı jestler, uygun ses, duruş gibi sözel olmayan davranışlar içerdiği belirtilmiştir. Son dönemdeki kavramlar, iletişimin sadece sözlü ifadeyle değil, aynı zamanda düşünce ve duyguların aktarılmasıyla da ilgili olduğunu savunmaktadır. Sözlü ifade, bir kişinin kendini doğru kelimelerle ifade etme yeteneğini kapsar (Rubin ve Martin, 1994).

Destekleyicilik. Destekleyici iletişim diğerini onaylar, tanımlayıcıdır, geçicidir, spontanedir, sorunu çözmeye yöneliktir, empatiktir ve eşitlikçidir. (Bochner ve Kelly, 1974). Destekleyici ilişkilerde, eşitlikçi bir yaklaşım ve karşılıklı duygusal anlayışlar oldukça önemli bir rol oynar. Eşitlik hissi, güç dengesizliğini azaltarak iletişimi daha açık ve etkili hale getirir. Duygular, bir kişi onları başkalarının davranışlarına bağlamak yerine onlar için sorumluluk aldığında sahiplenilir (Rubin ve Martin, 1994).

Atılganlık. Bireyin kendi düşüncelerini, duygularını ve haklarını açık, net ve doğrudan ifade etmesini sağlayan önemli bir kişilerarası iletişim becerisidir. Girişkenlik,

kişinin kendi haklarını savunurken, diğer kişinin haklarına zarar vermemek için duyarlı bir yaklaşım sergilemesini gerektirir. Atılganlık, iletişim kaygısının zıttı olarak görülebilse de, sadece iletişim kurma istekliliği ve iletişimden zevk almanın ötesinde, hakları ve bunları talep etmeye hazır olmayı içerir (Norton ve Warnick, 1976).

Etkileşim Yönetimi. Etkili kişilerarası iletişimin temel taşlarından biridir. Bu beceriye sahip bireyler, konuşmalarda daha akıcı ve doğal bir şekilde yer alabilir. bireyin günlük konuşmaların akışını etkin bir şekilde yönlendirme ve düzenleme yeteneğidir. Bu beceri bireyin iletişim sırasında tartışılacak konuları belirleme, konuşma sırasını yönetme, konuşmayı başlatma ve sonlandırma, konu akışını sürdürme gibi becerileri içeren dinamik bir süreç olarak tanımlanmıştır. (Spitzberg ve Cupach, 1984).

Yakınlık. İnsanlar yakın olduklarında, başkalarına yaklaşılabilir ve iletişim için uygun olduklarını gösterirler. Yakınlık, doğrudan yüz yüze gelmeyi, açık bir duruş sergilemeyi, hoş bir yüz ifadesi kullanmayı, göz teması kurmayı ve öne doğru eğilmeyi içeren sözel olmayan davranışlarla ifade edilebilir. Ayrıca, kişilerarası sıcaklık ve yakınlık hissi yaratan sözsüz davranışlar da bu duyguya katkıda bulunur (Spitzberg ve Cupach, 1984).

Çevresel kontrol. Bireyin iletişim ortamlarını etkili bir şekilde yönetme ve düzenleme yeteneğidir. Bu beceri, işbirliğine dayalı bir atmosfer yaratmayı, çatışma durumlarını yönetmeyi, sorunları çözmeyi ve başkalarına uyum sağlamayı kapsar. Etkili çevresel kontrol, bireylerin içinde bulundukları sosyal ve fiziksel ortamları bilinçli bir şekilde şekillendirmelerine ve iletişim süreçlerini daha verimli hale getirmelerine yardımcı olur. Bu beceri, özellikle grup içi etkileşimlerde, iş ortamlarında ve sosyal ilişkilerde önemli bir rol oynar. (Rubin ve Martin, 1994).

Kişilerarası İletişim Yetkinliği ve İnternet Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Erdoğan (2023), bireylerin başkalarıyla sağlıklı bir şekilde etkileşim kurmasında önemli olan iletişim becerilerinin, sosyal beceriler ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki aracı rolünü incelemiştir. Çalışmada elde edilen bulgular, iletişim ve sosyal becerilerin dijital oyun bağımlılığıyla ters yönde güçlü bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca, iletişim becerilerinin sosyal beceriler ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki bağlantıyı önemli ölçüde etkilediği belirlenmiştir.

Nazanin (2015), internet bağımlılığı ile öğrencilerin sosyal becerilerinin güçlendirilmesi arasındaki korelasyonu araştırmıştır. Çalışmada, çok aşamalı küme örnekleme yöntemi kullanılarak 345 lisans öğrencisinden oluşan bir örneklem belirlenmiştir. Araştırma bulguları, internet bağımlılığı ile sosyal beceriler arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Choi ve Kim (2016), cep telefonu bağımlılığı, iletişim becerileri ve kişilerarası ilişki yetkinliğini değerlendirmek amacıyla 751 lise öğrencisi üzerinde bir çalışma yürütmüştür. Araştırmada, öğrencilerin %3,5'inin bağımlı, %7,6'sının ise yoğun kullanıcı olduğu belirlenmiştir. Bulgular, cep telefonu bağımlılığının ergenlerin kişilerarası ilişkilerinin gelişimini olumsuz etkilediğini göstermektedir. Ayrıca, düşük akademik başarı ve düşük sosyoekonomik düzeyin, ergenlerin kişilerarası becerileri ile ilişkili olduğu ve bu faktörlerin kişilerarası becerilerdeki değişimin %8,3'ünü açıkladığı saptanmıştır.

Bayzan ve Aksakallı (2024), üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı, iletişim becerileri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada 5660 üniversite öğrencisinden oluşan bir örneklem kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, öğrencilerin internet bağımlılığı, iletişim becerileri ve sosyal kaygı düzeyleri çeşitli değişkenlere göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. İnternet bağımlılığı ile iletişim becerileri arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki bulunurken, internet bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki saptanmıştır.

Celikkalp, Bilgiç, Temel ve Varol (2020) tarafından yapılan çalışmada, hemşirelik ve tıp fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada öğrencilerin bölümleri, cinsiyetleri, günlük akıllı telefon kullanım süreleri, akademik başarı durumları, sınıf içinde telefon kullanımı, spor faaliyetlerine katılım, hasta ve hasta yakınlarıyla iletişim kurma tercihleri gibi çeşitli

değişkenlerin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Sonuçlar, akıllı telefon bağımlılığı ile iletişim becerileri arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Benzer şekilde, Kizilci, N. Kiskac ve M. Kiskac (2022) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, hemşirelerin internet bağımlılığı düzeyleri ile iletişim yeterlilikleri arasındaki ilişki ele alınmıştır. Türkiye'deki bir Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde çalışan 347 hemşire ile yürütülen çalışmada, internet bağımlılığı arttıkça hemşirelerin iletişim yeterliliklerinde azalma olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın sonuçları, internet bağımlılığı ile iletişim yeterliliği arasında zayıf, ancak anlamlı bir negatif ilişki olduğunu göstermektedir.

Aidiyet

Aidiyet teorisi, insanların kişilerarası bağlar oluşturmak için içsel olarak motive olduklarını ve algılanan aidiyet eksikliğinin, olumlu duygulanımda bir azalma ve olumsuz duygulanımda bir artışla ilişkili olduğunu öne sürmektedir (Baumeister, 2012, s.121) Ait olma ihtiyacının ayrıca insanların bilişlerini, duygularını ve davranışlarını etkileyen güçlü bir güç olduğu varsayılmaktadır. Aidiyetin psikolojik işlevselliğin önemli bir özelliği ve temel bir insan ihtiyacı olduğu gösterilmiştir (Baumeister ve Leary,1995). Aidiyet, rahatlık ve güvenlik hisleriyle duygusal bir durum olarak deneyimlenir; bu genellikle kişinin kendisini bir grubun, bir ailenin, bir topluluğun veya bir organizasyonun ayrılmaz bir parçası olduğu öznel bir his olarak tanımlanmaktadır (Hagerty, Lynch-Sauer, Patuskay, Bouwsema ve Collier,1992). Yapılan araştırmalar, bireyin sağlıklı bir aidiyet duygusuna sahip olmasının olumlu sosyal ilişkiler, akademik ve mesleki başarı, daha iyi fiziksel ve ruhsal sağlık gibi birçok fayda sağladığını ortaya koymaktadır (Allen, Kern,Vella-Brodrick, Hattie ve Waters, 2018; Goodenow ve Grady, 1993; Hagerty ve diğerleri, 1992). Öte yandan, aidiyet duygusunun eksikliği, zihinsel ve fiziksel sağlık problemlerine yönelik riskin artmasıyla ilişkilendirilmiştir (S. Cacioppo, Grippo, London, Goossens ve J.T. Cacioppo, 2015). Sosyal açıdan, aidiyet ihtiyacı olan bireyler, kişilerarası ilişkiler kurmaya eğilimli olup, olumlu sosyal etkileşimlerden keyif alır ve uzun vadeli ilişkilerde olumlu deneyimler yaşama eğilimindedir. Aynı zamanda, olumsuz sosyal deneyimlerden kaçınmaya çalışır ve mevcut bağlarını koruma konusunda hassasiyet gösterir (Baumeister ve Leary, 1995). Bununla birlikte, Baumeister ve Leary (1995), bireylerin en zorlayıcı yaşam koşullarında dahi başkalarıyla ilişki kurma

konusunda motive olabileceğini ve bunu isteyebileceğini ileri sürmektedir. Fiziksel fırsatların yokluğunda, sosyal medya ve çevrimiçi oyun gibi teknolojiler, özellikle içe dönük, utangaç veya sosyal kaygısı olan gençler için aidiyetin karşılanmasına yardımcı olmaktadır (Allen, Ryan, Gray, McInerney ve Waters, 2014; Davis, 2012). Aidiyet, neredeyse tüm insanlar tarafından karşılanmaya çalışılan temel bir insan ihtiyacı olduğu konusunda genel bir görüş birliği bulunmaktadır. (Baumeister ve Leary, 1995; Leary ve Hoyle, 2009; Maslow, 1954).

Baumeister ve Leary'nin Ait Olma İhtiyacı Teorisi

Baumeister ve Leary'ye (1995) göre, ait olma ihtiyacı basit bir ilişki kurma ihtiyacından daha karmaşıktır ve iki temel unsura sahiptir. İlk olarak, bireyler, diğer insanlarla sık sık, olumlu etkileşimler kurmaya ihtiyaç duyarlar. İkinci olarak, bireyin, bu ilişkinin istikrarlı, karşılıklı duygusal bağlılık içerdiğine ve gelecekte de devam edeceğine dair bir algıya sahip olması gerekir. Basit bir ilişki ihtiyacı, yalnızca kişisel temaslarla tatmin edilebilirken, ait olma, bu temasların samimi ve anlamlı bir bağ oluşturduğuna inanmayı gerektirir. Ait olma insan için temel bir ihtiyaçtır ve bu ihtiyacı karşılamak adına bireyler, güçlü ve kalıcı kişilerarası bağlar kurma ve sürdürme eğilimindedir. Kişilerarası ilişkiler geliştirmeye yatkın olan, olumlu sosyal etkileşimlerden keyif alan ve uzun süreli ilişkiler kurma eğiliminde olan bireylerin ait olma motivasyonuna sahip oldukları belirtilmektedir. Aynı zamanda, olumsuz sosyal deneyimlerden kaçınma ve mevcut bağlarını sürdürme konusunda daha duyarlı oldukları ifade edilmektedir (Baumeister ve Leary, 1995).

Maslow'un Motivasyon Teorisi

Maslow (1954) temel ihtiyaçlar ile bir hiyerarşi ortaya koymuştur: fizyolojik, güvenlik, aidiyet, saygı ve kendini gerçekleştirme. Fizyolojik ihtiyaçlar, açlık, susuzluk, uyku, nefes alma, vücut ısını koruma gibi biyolojik ihtiyaçları kapsamaktadır. Güvenlik ihtiyacında, fiziksel ve ekonomik güvenlik, iş güvencesi, sağlık, barınma gibi konular bu kategoride yer almaktadır. Ait olma ve sevgi ihtiyacı ise sosyal ilişkiler kurma, bir gruba dahil olma, arkadaşlık, aile bağları ve romantik ilişkiler geliştirme gibi ihtiyaçları içermektedir. Saygı ve değer görme ihtiyacı, başarı, özgüven, başkaları tarafından kabul edilme, statü ve prestij gibi unsurlardan oluşmuştur. Son olarak kendini gerçekleştirme ihtiyacında ise bireyin tüm potansiyelini gerçekleştirme, yaratıcı ve üretken olması, anlamlı hedeflere ulaşması bu aşamada yer almaktadır (Maslow, 1943). İhtiyaçlar

hiyerarşisinin her bir aşaması karşılanmadıkça, insanların bir sonraki seviyenin ihtiyaçlarına başarılı bir şekilde odaklanamayacaklarını teorileştirmiştir. Maslow (1943) aidiyet açısından, ilk önce aidiyet, kabul ve takdir deneyimlenmedikçe, benlik saygısına veya gerçek kendini gerçekleştirme yönelik ilerleme engelleneceğini belirtmiştir.

Adler'in Bireysel Psikolojisi

Adler'in bireysel psikolojisine göre insan, sosyal bir varlıktır ve topluma ait olma ihtiyacı temel motivasyonlarından biridir. Birey, kendisini bir grubun parçası olarak görme ve toplum içinde anlamlı bir yer edinme eğilimindedir. Bu durum, psikolojik iyilik hâlini doğrudan etkileyen önemli faktörlerden biri olarak kabul edilmiştir. Bireyin aidiyet duygusunun yeterince gelişmemesi, kendisini yetersiz ya da dışlanmış hissetmesine neden olabilir. Bu durumun aşağılık kompleksi ile ilişkili olabileceğini belirtilmiştir. Birey, eksiklik hissini gidermek amacıyla telafi edici davranışlar sergileyebilir. Ancak, bu tür davranışlar her zaman sağlıklı olmayabilir; birey aşırı rekabetçi ya da toplumdan tamamen uzaklaşan bir tutum geliştirebilir. Güçlü bir aidiyet hissine sahip bireylerse, toplumsal dayanışmayı ve iş birliğini ön planda tutarak sosyal bağlarını güçlendirme eğiliminde olurlar. Bu kişiler, yalnızca kendi çıkarlarını değil, içinde bulundukları grubun ve toplumun refahını da önemserler. Aidiyet duygusunun gelişimi, bireyin çocukluk yıllarında içinde bulunduğu aile ve eğitim ortamı gibi faktörlerle ilişkilendirilmiştir. Bu nedenle, aidiyetin psikolojik sağlığa olan etkileri göz önünde bulundurularak, eğitim sistemleri ve aile yapılarının bireyin topluma uyumunu destekleyici şekilde yapılandırılması önemlidir (Adler, 1956).

Aidiyet ve İnternet Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Aslan, Topuz ve Eldeleklioğlu (2024) tarafından yapılan bir araştırmada, ergenlerin okul aidiyeti ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkide dijital oyun bağımlılığının aracılık rolü incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, okul aidiyeti ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir pozitif ilişki bulunurken, dijital oyun bağımlılığı ile negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca, okul aidiyetinin ergenlerin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinin dijital oyun bağımlılığı tarafından aracılık edildiği belirlenmiştir. Bu bağlamda, dijital oyun bağımlılığının okul aidiyeti ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki olumsuz etkileri, bu etkileşimde önemli bir aracılık rolü oynadığı ortaya konmuştur.

Duman ve Ozkara (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, sosyal kimlik ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide, bir şeyleri kaçırma korkusunun aracılık rolü ve ait olma ihtiyacının bu ilişkideki düzenleyici etkisi incelenmiştir. Araştırmanın bulguları, sosyal kimliğin çevrimiçi oyun bağımlılığı üzerindeki etkisinin, oyuncuların bir şeyleri kaçırma korkusu tarafından tam olarak aracılık edilebileceğini ortaya koymuştur. Ayrıca, bu dolaylı ilişkinin ilk aşamasında ait olma ihtiyacının düzenleyici bir rol oynadığı ve bu ihtiyaç daha yüksek olduğunda sosyal kimlik ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin daha güçlü hale geldiği ifade edilmiştir.

Kalınkara ve Talan (2024), sosyal medya bağımlılığının kaygı, depresyon, stres, akademik öz yeterlilik, genel aidiyet ve yaşam doyumu gibi önemli değişkenlerle olan ilişkisini, yapısal eşitlik modelini kullanarak araştırmıştır. Üniversite öğrenim gören 616 öğrenci örnekleme dahil edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, sosyal medya bağımlılığı akademik öz yeterlilik, genel aidiyet, depresyon, stres ve kaygı üzerinde anlamlı etkiler yaratmaktadır. Ayrıca, hem akademik öz yeterlilik hem de genel aidiyet, yaşam doyumu üzerinde etkili olmaktadır. Ayrıca genel aidiyetin sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide etkili roller oynadığı ortaya konulmuştur.

Babayiğit ve diğerleri (2023), üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile genel aidiyet, üst biliş sorunları ve algılanan stres arasındaki ilişkilerde akıllı telefon bağımlılığının oynadığı yordayıcı rolü belirlemeyi incelemiştir. Bulgulara göre, akıllı telefon bağımlılığı ile üst biliş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca, akıllı telefon bağımlılığı ile algılanan stres arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Genel aidiyet ile akıllı telefon bağımlılığı arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Öğrencilerin genel aidiyet, algılanan stres ve üst biliş puanlarının akıllı telefon bağımlılığı puanlarını tahmin etme becerisine yönelik regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Ayrıca Genel Aidiyet Ölçeğinin dışlanma alt boyutundaki puanları, Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamlı ve negatif bir şekilde yordadığı bulunmuştur.

Ostendorf, Wegmann ve Brand (2020), sorunlu sosyal ağ kullanımını, ait olma ihtiyacını, çevrimiçi öz düzenleme yeterliliklerini ve yaş faktörünün etkileşimini, çocuk ve ergenlerde incelemiştir. Araştırma bulguları, yüksek aidiyet ihtiyacının sorunlu

sosyal ağ kullanımının gelişimi ve devamı üzerinde etkili bir faktör olabileceğini göstermektedir.

Rashid, Ahmed ve Hossain (2019), Facebook'taki arkadaş sayısının, bireylerin ait olma ihtiyacı ile Facebook bağımlılığı arasındaki ilişkiye olan etkisini incelemiştir. Araştırma bulguları, ait olma ihtiyacı, Facebook'taki arkadaş sayısı ve Facebook bağımlılığı arasında anlamlı bir pozitif ilişki olduğunu göstermektedir. Ait olma ihtiyacı ile Facebook bağımlılığı arasındaki ilişkide kısmen Facebook'taki arkadaş sayısı aracılık etmekte olduğu saptanmıştır (Rashid ve diğerleri, 2019).

Xu, Ramayah, Arshad, Ismail ve Jamal (2025), Uyarıcı-Organizma-Tepki çerçevesi ve akış teorisinden yararlanarak mobil kısa video özellikleri (etkileşim, öneri ve eğlence) ile orta yaşlı ve yaşlı kullanıcılar arasındaki bağımlılık davranışları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Model, algılanan aidiyet ve akışı aracı değişkenler olarak, kullanıcı alışkanlıklarını düzenleyici değişken olarak incelemiştir. Veri analizi için yapısal eşitlik modellemesi kullanılan çalışmada bulgular, öneri, etkileşim ve eğlencenin akış deneyimiyle pozitif ilişkili olduğunu, öneri ve etkileşimin ise sosyal aidiyetle pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir. Hem akış deneyimi hem de sosyal aidiyet, bağımlılık davranışlarının önemli belirleyicisi olduğu ifade edilmiştir.

Akran İlişkileri

Arkadaşlıklar, bireylerin sosyal ve duygusal gelişiminde önemli bir yer tutar (Rose ve Rudolph, 2006). Sosyal ilişkiler, karşılıklı kişilerarası beklentilerin temelini oluşturan, en az iki kişinin nispeten sabit etkileşim kalıplarını içerir Akranlar, genellikle yaş, sınıf veya statüye dayalı olarak aynı toplumsal gruba ait bireylerdir (Reitz ve diğerleri, 2014). Araştırmalar, akranların çeşitli bireysel özelliklerde birbirlerine benzemeye eğilimli olduğunu göstermektedir (Louch, 2000; Titzman ve Silbereisen, 2009). Bu özellikler arasında cinsiyet, yaş, sosyoekonomik durum ve etnik köken bulunur (Reitz ve diğerleri, 2014). Bir sınıf, topluluk, işyeri veya spor takımı gibi ortak grupların üyeleri, önemli akran ilişkilerini oluşturabilirler. Bunun yanında, yakın bir arkadaş, bir tanıdık, bir ev arkadaşı, bir meslektaş, bir okul arkadaşı veya bir komşu gibi akranlarımızla bir takım ikili ilişkiler kurar ve sürdürürüz. Akranlarımızın hayatımızda her yerde mevcut olduğu göz önüne alındığında, onların kim olduğumuzu etkilemesi muhtemeldir. Bu, özellikle insanların geçmişe kıyasla ailelerinden daha uzak mesafelere dağıldığı günümüz toplumunda doğru olabilir; bu değişiklikler akranları etkili bir sosyal

faktör haline getirir (Reitz ve diğerleri, 2014). Bireysel akran özelliklerinin önemi yaşam boyunca değişebilir. Örneğin, genç yaşam evrelerinde akran grupları genellikle cinsiyet ve yaş açısından daha homojen olma eğilimindedir, ancak bu homojenlik bireylerin yetişkinlik dönemine geçmeleriyle azalır (Feld, 1982). Akranlar, ergenlerin ve genç yetişkinlerin yaşamlarının merkezinde yer alır. Erikson'un psikososyal gelişim teorisine göre, yirmili yaşların başında ana gelişimsel görev, yakın ilişkiler kurmaktır (Erikson, 1963). Bu dönemde akranların önemi arttığı için, üniversiteye geçişte arkadaşlıklar önemli bir rol oynar (Swenson, Nordstrom ve Hiester, 2008). Bireyler üniversiteye başladıklarında ve ailelerinden uzaklaştıklarında, büyük yaşam değişiklikleriyle başa çıkabilmek için arkadaşlarından destek arayabilirler (Fraley ve Davis, 1997).

Akran ilişkileri ve yakın arkadaşlıklar, gençlerin duygusal gelişiminde son derece önemli rol oynamaktadır. Çocuklar ve ergenler, zamanların çoğunu akranları ve yakın arkadaşlarıyla akademik veya boş zaman etkinlikleri ile geçirirler ve bu ilişkiler önemli bir duygusal destek kaynağı sağlar. Akran ilişkileri, sosyal destek sağlama ve stresli durumların olumsuz etkilerine karşı koruyucu rol oynama gibi önemli uyum sağlamayı destekleyen işlevlerle bağlantılıdır (LA Greca, Bearman ve Moore, 2002). Helgeson (2003), sosyal desteğin üç ana işlevi olduğunu belirtmiştir: duygusal destek, araçsal destek ve bilgisel destek. Duygusal destek, kişilerin dinleme, ilgi gösterme, sempati duyma, güvence verme gibi yollarla başkalarının kendilerini değerli, sevilen ve önemli hissetmelerini sağlamalarını ifade eder. Araçsal destek ise, somut yardımlar sunarak başkalarına yardımcı olmayı içerir, örneğin ev işlerinde destek olmak, borç para sağlamak veya günlük işlerde yardımcı olmak gibi. Bilgi desteği ise, kişilere rehberlik sağlama ve bilgi sunma şeklinde tanımlanır.

Mendelson ve Aboud (1999), arkadaşlığı teşvik etme, yardım, yakınlık, güvenilir ittifak, kendini doğrulama ve duygusal güvenlik olmak üzere arkadaşlığın altı işlevini ortaya koymuştur. Arkadaşlığı teşvik etmek, birlikte keyifli, eğlendirici veya heyecan verici şeyler yapmak ve bunun sonucunda keyif almak anlamına gelir. Yardım, bireyin ihtiyaçlarını ve hedeflerini karşılamak için destek ve tavsiye sağlamaktır. Yakınlık, bir kişinin ihtiyaçlarına ve durumlarına duyarlı olmak, düşünce, duygu ve kişisel bilgilerin dürüstçe paylaşıldığı bir ortam oluşturmaktadır. Güvenilir ittifak, arkadaşlarının sürekli sadakatine güvenmek anlamına gelir. Kendini doğrulama, arkadaşlarının cesaretlendirici ve güven verici olması ve kişinin öz değerini doğrulamaya yardımcı olmasıdır. Duygusal

güvenlik, yeni veya korkutucu durumlarda arkadaşın sağladığı rahatlık ve güveni ifade eder.

Akran İlişkileri ve İnternet Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Zhou, Zhang, Liu ve Wang (2017), internet bağımlılığının mekanizmalarını incelemişlerdir. Bulgular, dayanıklılıkla internet bağımlılığı arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Modelde üç aracı yol bulunmuştur: %50,0'lık etki büyüklüğüne sahip akran ilişkisi aracılığıyla bir yol, %15,6'lık etki büyüklüğüne sahip depresyon aracılığıyla bir yol ve %13,7'lik etki büyüklüğüne sahip akran ilişkisi ve depresyonun birlikte etkilediği bir yol. Toplam aracı etki büyüklüğü %79,27 olarak hesaplanmıştır. Akran ilişkisi aracılığıyla gerçekleşen etki, üç aracı yol arasında en güçlü etkiye sahip olarak belirlenmiştir.

Kim, Jun, Shin, Lim ve Seo (2018), internet ve akıllı telefon bağımlılığı riski taşıyan ergenler üzerinde Akran İlişkilerini Geliştirme Programı'nın etkilerini incelemişlerdir. Araştırma, küçük ve orta ölçekli şehirlerden gelen, internet ve akıllı telefon bağımlılığı açısından risk grubunda bulunan 33 ergeni (24 erkek, 9 kız) içeren bir örneklemle gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar, Akran İlişkisi Geliştirme Programı'nın 8 ardışık oturumuna katılmıştır. Programın öncesi ve sonrası karşılaştırıldığında, deneklerin internet ve akıllı telefon bağımlılığına ilişkin puanlarında anlamlı bir azalma gözlemlenmiştir.

Zhao, Huang ve Li (2022), internet bağımlılığı ile hem içselleştirme bozuklukları hem de dışsallaştırma davranışları arasındaki olası çift yönlü ilişkileri, akran ilişkisi ve cinsiyetin olası düzenleyici rollerine dikkat ederek incelemiştir. Bulgular, daha olumlu akranlarla veya daha az suçlu akranlarla ilişki kurmanın ve daha düşük arkadaş çatışması algılamının, bireyleri internet bağımlılığının olumsuz etkisinden koruduğu göstermiştir.

Wang ve diğerleri (2023), yabancılaşmanın ergenlerde akran ilişkileri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini ve bu aracılık sürecinin cinsiyetle nasıl düzenlendiğini incelemişlerdir. Araştırma, akran ilişkilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile negatif bir ilişki içinde olduğunu ve yabancılaşmanın bu ilişkiye aracılık ettiğini ortaya koymuştur.

Wang ve diğerleri (2017), akran ilişkisi ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide öz saygının aracılık rolünü ve ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ile akran ilişkisi

arasındaki dolaylı ilişkide ait olma ihtiyacının düzenleyici rolünü araştırmışlardır. Korelasyon analizleri, akran ilişkisinin akıllı telefon bağımlılığıyla negatif yönde önemli bir ilişki gösterdiğini, ait olma ihtiyacının ise bu bağımlılıkla pozitif yönde anlamlı bir ilişki kurduğunu belirlemiştir. Ayrıca aracılık analizleri, öz saygının akran ilişkisi ile ergen akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiye kısmi olarak aracılık ettiğini ortaya koymuştur.

Gao, Zheng, Sun ve Lu (2022), ebeveyn-ergen ve akran ilişkilerinin ergenlerin telefon bağımlılığını etkileyen farklı mekanizmaları incelemişlerdir. Araştırma bulguları, olumlu ebeveyn-ergen ilişkilerinin telefon bağımlılığı ile negatif bir korelasyon gösterdiğini, ancak akran ilişkilerinin telefon bağımlılığıyla anlamlı bir korelasyon kurmadığını ortaya koymuştur. Ayrıca, özerklik ve yeterlilik ihtiyaçlarının karşılanmasının, ebeveyn-ergen ve akran ilişkilerinin telefon bağımlılığı üzerinde önemli ölçüde aracılık ettiği saptanmıştır. Yeterlilik ihtiyacının karşılanmasının akran ilişkileri ile telefon bağımlılığı arasındaki aracılık etkisi ebeveyn-ergen ilişkileri ile telefon bağımlılığı arasındakinden önemli ölçüde daha güçlü olduğu bulunmuştur.

Lim (2023), Koreli ergenlerde akıllı telefon bağımlılığının akran ilişkileri ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerini, 2.250 katılımcının boylamsal verileriyle incelemiştir. Bulgular, akıllı telefon bağımlılığının olumsuz akran ilişkileri üzerinde bir etkiye sahip olduğunu ortaya çıkarmıştır. Son olarak, ergenlerdeki olumsuz akran ilişkileri, akıllı telefon bağımlılığı ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur.

Chunmei, Yuanyi, Shuai, Bo ve Yujie (2023), öz saygının cep telefonu bağımlılığı üzerindeki etkisini ve sosyal kaçınma ile akran ilişkilerinin bu bağımlılıktaki zincirleme aracılık etkisini incelemişlerdir. Araştırma, öz saygının cep telefonu bağımlılığıyla negatif bir korelasyon içinde olduğunu ortaya koymuştur. Yani, bireyin öz saygısı ne kadar yüksekse, cep telefonu bağımlılığı o kadar düşük olmuştur. Ayrıca, sosyal kaçınma ve akran ilişkilerinin, öz saygı ile cep telefonu bağımlılığı arasındaki etkiyi kısmi olarak aracılık ettiği bulunmuştur. Ayrıca, sosyal kaçınma ve akran ilişkisi etkileri yakından ilişkili bulunmuştur ve her ikisi de öz saygının cep telefonu bağımlılığını etkileme sürecinde zincirleme aracılık etkisine sahip olduğu ifade edilmiştir.

Riskli İnternet Davranışları

İstenmeyen sonuçları olan herhangi bir davranış riskli olarak tanımlanmıştır örneğin, sigara içmek, alkol almak, uyuşturucu kullanmak ve güvenli olmayan cinsel davranışlar gibi davranışlar riskli olarak nitelendirilmektedir (Boyer, 2006). İnternet, günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline geldiği için risk alma davranışları da çevrimiçi ortama kaymaktadır (Burgess Dowdell, 2011). İnternet kullanımı, başlangıçta sadece bilgilere pasif erişim sağlamakla sınırlıyken, zamanla içerik paylaşımı ve başkalarıyla etkileşimde bulunma gibi daha aktif bir hale gelmiştir. Bu değişim, bireylerin çevrimiçi içerik, meta veriler ve kişisel bilgileri giderek daha fazla paylaştığı bir duruma yol açmış ve bu da internet kullanımının özel ve anonim olma düzeyini önemli ölçüde değiştirmiştir (Gainsbury, Browne ve Rockloff, 2018). İnsanların yüksek düzeyde algılanan anonimlik hissi ve çevrimiçi ortamda daha düşük düzeyde sosyal kontrol gibi faktörler nedeniyle internette ayrıntılı kişisel bilgileri ifşa etme veya geleneksel sosyal normlardan sapma olasılıkları daha yüksektir. (Spears, Owens ve Johnson, 2009).

Günümüzde gençlerin çoğunun interneti sosyal etkileşim, fikir paylaşımı, sanatsal yaratımlar, fotoğrafçılık, okul çalışmaları, çevrimiçi günlük tutma veya blog yazma için bir mekan olarak kullandığını bulunmuştur ancak internet teknolojileri sosyal etkilerini artırdıkça riskli çevrim içi davranışların arttığı gözlemlenmiştir İnternet, öğrenme ve sosyal ağ oluşturma için sayısız çevrimiçi fırsat sunsa da, aynı zamanda risk almak içinde ideal bir ortam sağlar ve bireyler riskli davranışlarda bulunmaya eğilim gösterirler (Lau ve Yuen, 2013).

Bu riskler, uygunsuz reklamlara, pornografiye, nefret sitelerine, siber zorbalığa, kimlik hırsızlığına ve cinsel tacize maruz kalmayı içerebilir (White, Gummerum ve Hanoch, 2018). Riskli internet kullanımı üzerine yapılan çalışmada, olumsuz yorumların hedefi olmak, siber zorbalık, trolleme veya rahatsız edici içeriğe erişme gibi kişisel istismar; hacklenen hesaplar dahil olmak üzere kişisel bilgilerin çalınması; çevrimiçi satın alınan malların alınmaması veya bunların açıklandığı gibi olmaması gibi dolandırıcılık; istenmeyen e-posta; kötü amaçlı yazılımlar/virüsler; ve fidye yazılımı, romantizm/ flört veya kurbanların başkaları gibi davranan suçlulara para göndermeleri için kandırıldığı diğer finansal dolandırıcılıklar dahil dolandırıcılık riskli çevrim içi davranışlar olarak ele alınmıştır (Gainsbury ve diğerleri, 2018).

Bireysel çevrimiçi riskli davranış birden fazla davranışı kapsayabilmektedir. Birlikte kümелendiği bulunan internet risk davranışları arasında kişisel bilgilerin yayınlanması (okul adı, e-posta adresi, kendi fotoğraflarını yayınlama), bilinmeyen bir kişiyle çevrimiçi olarak yazışmak (kişiyle çevrimdışı buluşmak, ilişki geliştirmek), çevrimiçi başlatılan taciz (şaka yapmak), çevrimiçi başlatılan seks siteleri ve internet filtrelerini veya engellemelerini geçersiz kılmak yer almaktadır (Dowell, Burgess ve Cavanaugh, 2009).

Riskli internet davranışları farklı şekillerde kategorize edildiği görülmektedir. Livingstone ve Haddon (2008), tarafından riskli internet davranışları dört temel başlık altında sınıflandırmıştır. İçerik riskleri, çevrimiçi içeriklerin güvenliğiyle ilgili potansiyel tehditleri ifade eder; iletişim riskleri, çevrimiçi etkileşimlerde güvenlik ve güvenilirlik sorunlarını kapsar; ticari riskler, çevrimiçi alışveriş ve ticaretle bağlantılı dolandırıcılık ve sahtecilik gibi tehlikeleri içerir; son olarak, gizlilik riskleri, kişisel verilerin izinsiz paylaşılması ve gizliliğin ihlaliyle ilgili olası tehlikeleri tanımlar. Bu sınıflandırma aşağıda yer alan Tablo1’de gösterilmektedir.

İçerik Riskleri	İletişim Riskleri	Ticari Riskler	Gizlilik Riskleri
• Yasa dışı içerikler • Cinsellik/şiddet içeren/ırkçı/nefret içerikli materyaller • Yanlış Bilgi • Zorlayıcı içerik (intihar, uyuşturucu vb.)	• Yabancılarla temas • Siber zorbalık	• İstenmeyen reklam/ticari sömürü • Yasadışı içerik indirme • Kumar	• Kişisel bilgilerin ifşa edilmesi • Gizliliğin ihlali • Bilgisayar korsanlığı

Tablo 1. Riskli İnternet Davranışları
(Livingstone ve Haddon; 2008).

Riskli İnternet Davranışları ve İnternet Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Jiang, Huang ve Tao (2017), aşırı internet kullananlar arasında internet bağımlılığını ve ergen risk davranışlarını etkileyen faktörleri araştırmıştır. Bulgular, belirli kişilik özelliklerinin internet bağımlılığı ve risk davranışlarıyla güçlü bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir. Çevrimiçi oyun oynamanın, aşırı internet kullanan bireyler arasında hem internet bağımlılığı hem de risk davranışları üzerinde belirgin bir etkisi olduğu bulunmuştur. Ayrıca, site içeriği gibi farklı internet bağlantısı içeriklerinin, ergenler arasında bağımlılık yaratan internet kullanımını ve riskli davranışları teşvik ettiği tespit edilmiştir.

Gámez-Guadix, Borrajo ve Almendros (2016), ergenlik dönemindeki üç önemli riskli çevrimiçi davranış olan sorunlu internet kullanımı, siber zorbalık yapma ve çevrimiçi yabancılarla tanışma arasındaki kesitsel ve boylamsal ilişkileri incelemiştir. Araştırma bulguları, bu üç davranışın birbirleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Boylamsal düzeyde, sorunlu internet kullanımının siber zorbalığın işlenmesinde ve çevrimiçi yabancılarla tanışmada bir artışı öngördüğü bulunmuştur.

Ko, J. –Y. Yen, Liu, Huang ve C.-F. Yen (2009), internet bağımlılığı ile saldırgan davranışlar arasındaki ilişkiyi ve ayrıca internet aktiviteleri ile saldırgan davranışlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular, paylaşılan ilişkili faktörler ve şiddet içeren TV programlarının izlenmesinin etkileri kontrol edildikten sonra, internet bağımlılığı yaşayan ergenlerin bir yıl boyunca saldırgan davranış sergileme olasılığının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca, çevrimiçi sohbet, yetişkin seks web sitelerinin izlenmesi, çevrimiçi oyun ve çevrimiçi kumar, saldırgan davranışlarla ilişkilendirilmiştir.

Drouin ve Miller (2024), internet bağımlılığı, çevrimiçi erotik içeriklere katılım (pornografi kullanımı ve seks tabanlı internet sohbet sitelerinin kullanımı dahil) ve riskli çevrimiçi cinsel davranışlarda bulunma, yalnızca çevrimiçi olarak tanınan kişilere cinsel içerikli resimler gönderme ve yalnızca çevrimiçi olarak tanınan kişilerle çevrimdışı seks yapmayı bekleme arasındaki ilişkileri incelemiştir. Yapılan araştırmada, erkeklerin çevrimiçi cinsel aktivitelere kadınlardan belirgin şekilde daha fazla katıldığı tespit edilmiştir. Ancak, kadınların çevrimiçi sohbet partnerlerine cinsel içerikli fotoğraflar gönderme olasılıkları, erkeklerle benzer seviyededir ve internet bağımlılığı belirtileri gösterme olasılıkları da erkekler kadar yüksektir. Pornografi kullanımı ve seks sitesi

kullanımı, internet bağımlılığı ile riskli çevrimiçi cinsel aktivitelere katılım arasındaki ilişkide ardışık araçlar olduğu bulunmuştur.

Sureda Garcia, López Penádes, Rodríguez Rodríguez ve Sureda Negre (2020), siber zorbalık ve internet bağımlılığı açısından üstün yetenekli ve yetenekli olmayan gençler arasında farklar olup olmadığını incelemiştir. Eşleştirilmiş vaka-kontrol çalışma tasarımıyla elde edilen veriler, siber zorbalık ve internet bağımlılığı sıklığı açısından yetenekli öğrenciler ile diğer öğrenciler arasında önemli bir fark ortaya koymamıştır. Bununla birlikte, elde edilen bulgular, internet bağımlılığından kaynaklanan kişilerarası çatışmaların, siber zorbalık durumlarını açıklamada önemli bir rol oynadığını göstermiştir.

Aktaş Terzioğlu ve Büber (2024), ergenlerde internet bağımlılığı, siber zorbalık ve aleksitimi arasındaki ilişkileri cinsiyetin rolüne vurgu yaparak incelemiştir. Cinsiyetin aleksitimi üzerindeki, özellikle duyguları tanımlama üzerindeki etkisi, internet bağımlılığı ve siber zorbalık üzerindeki etkisi yol analizi ile değerlendirilmiştir. İnternet bağımlılığı ve aleksitimi arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. İnternet bağımlılığı ve aleksitimi toplam puanları siber zorbalık puanı ile pozitif korelasyon göstermiştir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, verilerin analiz süreci ve genel araştırma süreci hakkında detaylı bilgi sunulmuştur.

Araştırma Modeli

Bu çalışmada internet bağımlılığı ile kişilik, algılanan çevre ve davranış sistemleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla nicel araştırma yaklaşımına dayalı olarak ilişkisel desen kullanılmıştır. İlişkisel desenler, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin derecesini ölçmek için korelasyonel yöntemlerin kullanıldığı araştırmalardır (Creswell, 2012). Özellikle, bu çalışmada internet bağımlılığı ile çok sayıda değişkenin ilişkisini anlamak amacıyla, korelasyonel analizler aracılığıyla değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerinin yönü ve gücü belirlenmiştir. Bu kapsamda hiyerarşik regresyon analizi için duygu düzenleme güçlüğü, kişilerarası iletişim yetkinliği, aidiyet, akran ilişkileri ve riskli internet davranışları bağımsız değişkenler olarak, internet bağımlılığı ise bağımlı değişken olarak belirlenmiştir.

Çalışma Grubu

Çalışma grubu, 2023-2024 eğitim-öğretim yılında üniversitede eğitimlerine devam eden 359'u kadın (%73), 133'ü erkek (%27) olmak üzere toplam 492 üniversite öğrencisinden oluşturulmuştur. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin 156'sı 18-20 yaş (%31), 190'ı 21-23 yaş (%38), 80'i 24-26 yaş (%16), 27'si 27-29 yaş (%5.4) ve 48'i ise 30 ve daha büyük (%9.6) yaş aralığındadır. Tablo 2' de araştırma grubunun tanımlayıcı istatistik bilgileri yer almaktadır.

Tablo 2. Araştırma Grubunun Tanımlayıcı İstatistik Bilgileri

Değişken	Faktör	N	%
Cinsiyet	Kadın	359	73
	Erkek	133	27
Yaş	18-20	149	30.3
	21-23	188	38.3
	24-26	81	16.5
	27-29	27	5.5
	30 ve daha büyük	46	9.4
Fakülte	Diğer	48	9.8
	Diş Hekimliği Fakültesi	22	4.5
	Eğitim Fakültesi	132	26.8
	Fen- Edebiyat Fakültesi	36	7.3
	Güzel Sanatlar Fakültesi	3	.6
	Hukuk Fakültesi	27	5.5
	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	30	6.1
	İlahiyat Fakültesi	22	4.5
	Mühendislik ve Mimarlık Fakül	63	12.8
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	61	12.4
	Spor Bilimleri Fakültesi	4	.8
	Tıp Fakültesi	1	.2
	Yüksekokullar	38	7.7
	Ziraat Fakültesi	5	1

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Form, Kişilerarası İletişim Yetkinliği Envanteri (KİYE), Genel Aidiyet Ölçeği (GAÖ), Riskli İnternet Davranışları Anketi (RİDA), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği- Kısa Form (DDGÖ-16), McGill Arkadaşlık Anketi olmak üzere toplam altı ölçme aracı kullanılmıştır.

Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF)

Ölçek, Young (1998) tarafından geliştirilmiş olup, Pawlikowski, Altstötter ve Brand (2013) tarafından ise kısa formu oluşturulmuştur.. Kutlu, Savcı, Demir ve Aysan (2016) tarafından Türkçe adaptasyon çalışması gerçekleştirilmiştir. Ölçek 12 maddeden oluşmaktadır. Beşli dereceli likert tipi bir değerlendirmeye sahiptir. (1= hiçbir zaman – 5= çok sık). Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, YİBT-KF'nin iyi bir uyum sağladığı tespit edilmiştir ($\chi^2=173.58$, $sd=53$, $CFI=0.95$, $SRMR=0.064$ ve $RMSEA=0.079$). Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu'nun güvenilirlik çalışmasında, Cronbach alfa katsayısı üniversite öğrencilerinde 0.91, ergenlerde ise 0.86 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı üniversite öğrencilerinde 0.93, ergenlerde 0.86 olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu'nun güvenilirliği elde edilen verilere ilişkin olarak yeniden hesaplanmıştır. Buna göre ölçme aracının güvenilir olduğu ifade edilebilir (α internet bağımlılığı = .87). (Örnek madde: Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız?)

Kişilerarası İletişim Yetkinliği Envanteri'nin (KİYE)

Ölçek, Huang ve Lin (2018) tarafından geliştirilmiştir. Çıkrıkçı ve Çinpolat (2021) tarafından Türkçe adaptasyon çalışması gerçekleştirilmiştir. Ölçek, 15 maddeden oluşmakta olup, beşli dereceli Likert tipi bir değerlendirmeye sahiptir (1 = Bana Tamamen Uygun Değil - 5 = Bana Tamamen Uygun). KİYE'nin güvenilirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa katsayısı ise 0.78 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayıları dinleme becerisi, sosyal rahatlık becerisi, empati becerisi ve ifade becerisi için sırasıyla .73, .71, .76 ve .78'dir. Bu çalışma kapsamında Kişilerarası İletişim Yetkinliği Envanteri'nin güvenilirliği elde edilen verilere ilişkin olarak yeniden hesaplanmıştır. KİYE'nin güvenilirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa katsayısı .73 olarak bulunmuştur. Buna göre ölçme aracının alt boyutlarının (α dinleme becerisi = .75, α sosyal rahatlık becerisi = .77, α empati becerisi

= .76, α ifade becerisi = .80) güvenilir olduğu ifade edilebilir. (Örnek madde: Yeni insanlarla iyi geçinmek benim için zor değildir).

Genel Aidiyet Ölçeği (GAÖ)

Ölçek, Malone, Pillow ve Osman (2012) tarafından geliştirilmiştir. Çıkrıkci (2015) tarafından Türkçe adaptasyon çalışması gerçekleştirilmiştir. Ölçek 12 maddeden oluşmaktadır. Yedili dereceli likert tipi bir değerlendirmeye sahiptir. (1 = Hiç doğru değil - 7 = Kesinlikle doğru)). Genel Aidiyet Ölçeği'nin güvenilirlik çalışmasında elde edilen Cronbach Alpha katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları Kabul alt faktörü için .80; Reddedilme alt faktörü için .82 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma kapsamında Genel Aidiyet Ölçeği'nin güvenilirliği elde edilen verilere ilişkin olarak yeniden hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa katsayısı .72 olarak bulunmuştur. Buna göre ölçme aracının alt boyutlarının (α kabul = .83, α reddedilme= .87) güvenilir olduğu ifade edilebilir. (Örnek madde: Diğer insanların (aile, arkadaş vb.) bana ilgi göstermediklerini düşünüyorum.)

Riskli İnternet Davranışları Anketi (RİDA)

Ölçek, Eroğlu (2011) tarafından geliştirilmiştir. RİDA, 28 maddeden oluşmaktadır. Dörtlü dereceli likert tipi bir değerlendirmeye sahiptir (1 = Hiçbir zaman- 4 = Sıklıkla). Anketten alınan puan arttıkça riskli internet davranışlarını gösterme ihtimali de artmaktadır. Riskli İnternet Davranışları Anketi'nin güvenilirlik çalışmasında elde edilen Cronbach Alpha katsayısı .72 olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında Riskli İnternet Davranışları Anketi'nin güvenilirliği elde edilen verilere ilişkin olarak yeniden hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Buna göre ölçme aracının güvenilir olduğu ifade edilebilir. (Örnek madde: İnternette sitelerden bedava hediye, oyun vs. kazanmak için siteye kişisel bilgilerimi girerim).

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği- Kısa Form (DDGÖ-16)

Ölçek, Bjureberg ve diğerleri, (2016) tarafından geliştirilmiştir. Yiğit ve Güzey-Yiğit (2017). tarafından Türkçe adaptasyon çalışması gerçekleştirilmiştir. DDGÖ-16, 16 maddeden oluşmaktadır. Beşli dereceli likert tipi bir değerlendirmeye sahiptir. (1 = neredeyse hiçbir zaman- 5 = hemen hemen her zaman). Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği- Kısa Formunun güvenilirlik çalışmasında elde edilen Cronbach Alpha katsayısı

.92 olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında ölçeğin güvenirlik çalışmasından elde edilen Cronbach alfa katsayısı .94 olarak yeniden hesaplanmıştır. Buna göre ölçeğin aracının güvenilir olduğu ifade edilebilir. (Örnek madde: Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım korkusu yaşarım).

McGill Arkadaşlık Anketi

Ölçek, Mendelson ve Aboud (1999) tarafından geliştirilmiştir. Özen, Sümer ve Demir, (2011) tarafından Türkçe adaptasyon çalışması gerçekleştirilmiştir. Dokuzlu dereceli likert tipi bir değerlendirmeye sahiptir (0 = Hiçbir zaman - 8 = Her zaman). McGill Arkadaşlık Anketinin güvenirlik çalışmasında elde edilen Cronbach Alpha aynı cinsiyetten arkadaşlık kalitesi.96, karşı cinsten arkadaşlık kalitesi .98 olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında ölçeğin güvenirlik çalışmasından elde edilen Cronbach alfa katsayısı .97 olarak yeniden hesaplanmıştır. Buna göre ölçeğin aracının güvenilir olduğu ifade edilebilir. (Örnek madde: Bana bazı şeyleri nasıl daha iyi yapacağımı gösterir.)

Veri Toplama Süreci

Veri toplama sürecinde, kullanılacak ölçekler için ölçek sahiplerinden veya uyarlamasını yapan kişilerden, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan gerekli yasal izin alınmıştır. Veri toplama araçları dijital forma dönüştürülerek, farklı fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin katılımına sunuldu. Araştırmanın tüm aşamalarında Amerikan Psikoloji Birliği (APA) tarafından önerilen etik süreçlere önemle dikkat edilmiştir. Öğrencilerden veri toplanmadan önce çalışmanın amacı ve işlem hakkında bilgi verilmiştir. Gönüllük ilkesi esas alınarak gönüllü olanlar çalışma kapsamına alınmıştır ve çalışmadan çekilme hakları olduğu belirtilmiştir. Katılımcıların kişisel mahremiyeti, itibarı ve hakları korunmuştur.

Verilerin Analizi

Veri analizleri SPSS 22.0 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İnternet bağımlılığı ile kişilik, algılanan çevre ve davranış sistemleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırma da değişkenlerden elde edilen puanlar z puanlarına dönüştürüldüğünde elde edilen puanlardan 52 tanesinin -3 ve +3 aralığında olmadığı görülmüştür bu sebeple veri setinden bu 52 veri çıkartılarak 492 kişilik veri seti oluşturulmuştur. Bu çalışmada, değişkenlere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek verilerin normallik

varsayımı test edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda değişkenlere ilişkin çarpıklık değerleri internet bağımlılığı .46, aidiyet .15, kişilerarası iletişim yetkinliği -.12, riskli internet davranışları 1.31, duygu düzenleme güçlüğü için .33, akran ilişkisi için -1.11 belirlenirken basıklık değerleri ise internet bağımlılığı için -.35, aidiyet .45, kişilerarası iletişim yetkinliği -.46, riskli internet davranışları 1.5, duygu düzenleme güçlüğü için -.42, akran ilişkisi için .50 olarak bulunmuştur. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1.5 ve +1.5 değerleri arasında olması, dağılımın normalden aşırı sapmadığının bir göstergesi olarak yorumlanmaktadır. (Tabachnick ve Fidell, 2006). Bu nedenle değişkenler arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için parametrik testlerden olan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Katsayısı analizi kullanılmıştır.



BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde internet bağımlılığı, duygu düzenleme güçlüğü, kişilerarası iletişim yetkinliği, aidiyet, akran ilişkileri ve riskli internet davranışları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu değişkenlerin internet bağımlılığını ne ölçüde yordadığını belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır.

Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı uygulanmıştır. Korelasyon analizi bulguları Tablo 3’ te sunulmuştur.

Tablo 3. Korelasyon Analizi Bulguları

Değişken	X	SS	Çarpıklık	Basıklık	1	2	3	4	5	6
İB (1)	28.60	9.05	.46	-.35	1					
DDG (2)	43.22	15.01	.33	-.42	.46**	1				
KİY(3)	56.95	7.04	-.12	-.46	-.17**	-.23**	1			
A(4)	47.54	5.66	.15	.45	.26**	.21**	.11*	1		
Aİ(5)	203.94	35.37	-1.11	.50	-.10*	.02	.23**	.10*	1	
RİD(6)	43.00	6.67	1.31	1,50	.42**	.22**	-.02	.12**	-.03	1

Not. ** $p < .01$, * $p < .05$ İB= İnternet Bağımlılığı, DDG = Duygu Düzenleme Güçlüğü, KİY = Kişilerarası İletişim Yetkinliği, A = Aidiyet, Aİ = Akran İlişkileri, RİD = Riskli İnternet Davranışları

Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı tekniği uygulanmıştır. Tablo 2. incelendiğinde korelasyon analizi bulguları, internet bağımlılığı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir ($r = .47$, $p < .01$; %95 CI [.385, .534]). İnternet bağımlılığı ile kişilerarası iletişim yetkinliği arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ($r = -.17$, $p < .01$; %95 CI [-.270, -.084]) Aynı zamanda, internet bağımlılığı ile aidiyet arasında pozitif yönde ilişkilidir. ($r = .26$, $p < .01$; %95 CI [.184, .341]). İnternet bağımlılığı ile akran ilişkileri negatif yönde ($r = -.10$, $p < .01$; %95 CI [-.193, -.013]) ve internet bağımlılığı ile riskli internet davranışları pozitif yönde ($r = .42$, $p < .01$; %95 CI [.332, .510]) anlamlı ilişkiler vardır.

Duygu düzenleme güçlüğü ile kişilerarası iletişim yetkinliği arasında negatif yönde ($r = -.23, p < .01$; %95 CI $[-.328, -.137]$), aidiyet ile pozitif yönde ($r = .21, p < .01$; %95 CI $[.126, .293]$) ve benzer şekilde riskli internet davranışları ile pozitif yönde ($r = .22, p < .01$; %95 CI $[.137, .309]$) anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Ayrıca kişilerarası iletişim yetkinliği ile aidiyet ($r = .11, p < .05$; %95 CI $[.023, .193]$) ve kişilerarası iletişim yetkinliği ile akran ilişkileri ($r = .23, p < .01$; %95 CI $[.146, .326]$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Aidiyet ile riskli internet davranışları ($r = .12, p < .01$; %95 CI $[.028, .224]$) arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkiler belirlenmiştir.

Bununla birlikte aidiyet ile akran ilişkileri ($r = .10, p > .05$; %95 CI $[-.00, .209]$), kişilerarası iletişim yetkinliği ile riskli internet davranışları arasında ($r = -.02, p > .05$; %95 CI $[-.123, .074]$), aidiyet ve riskli internet davranışları ($r = -.03, p > .05$; %95 CI $[-.147, .076]$) ve duygu düzenleme güçlüğü ile akran ilişkileri ($r = .10, p > .05$; %95 CI $[-.053, .109]$) arasında anlamlı düzeyde ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Hiyerarşik Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Problem Davranış Teorisine uygun olarak duygu düzenleme güçlüğü ve kişilerarası iletişim yetkinliğinin kişilik ile ilgili örüntüleri; aidiyet ve akran ilişkilerinin çevresel destek sistemi ile ilgili örüntüleri; riskli internet davranışlarının da problemli davranış örüntülerini temsil etme gücüne sahip olabileceği hipotetik olarak varsayılmıştır. Bu yapıların internet bağımlılığını yordayıcı gücünü belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz öncesinde, gerekli varsayımlar test edilmiştir. İlk olarak, örneklem büyüklüğü, Green (1991) tarafından önerilen formüle dayanarak değerlendirilmiştir. $50 + 8.p$ (p = yordayıcı değişken sayısı) formülü üzerinden hesaplama yapılmış ve 90 ($50 + 8.5$) değerine ulaşılmıştır. Veri setinde 492 geçerli ölçüm olduğu için örneklemin analiz için yeterli büyüklüğe sahip olduğuna karar verilmiştir. Otokorelasyon durumunun değerlendirilmesi için Durbin-Watson istatistiğinden yararlanılmıştır. Bu çalışma için Durbin-Watson değeri 2.03 olarak belirlenmiş ve bu değer in alan yazında kabul edilen sınırlar içerisinde (1.5-2.5) olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Field, 2024). Bir sonraki aşamada çoklu ortak doğrusallığın değerlendirilmesi için tolerans değeri ($1-R^2$) ve varyans büyütme faktörü (VIF) incelenmiştir. Tolerans değerlerinin .20 değerinden büyük, varyans büyütme faktörlerinin 10 değerinden küçük olduğu belirlenmiştir.

Gerekli varsayımlar test edildikten sonra hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Bu model için duygu düzenleme güçlüğü, kişilerarası iletişim yetkinliği, aidiyet, akran ilişkileri ve riskli internet davranışları bağımsız değişkenler olarak atanmıştır. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki yordayıcı rollerini saptayabilmek amacıyla analiz Enter metodu üzerinden gerçekleştirilmiştir. Hiyerarşik regresyon analizi üç adımda tamamlanmıştır. İlk adımda kişilik ile ilgili örüntüleri temsil eden duygu düzenleme güçlüğü ve kişilerarası iletişim yetkinliği ile analiz başlatılmıştır. İkinci adımda çevresel destek sistemini temsil eden aidiyet ve akran ilişkileri modele dahil edilmiştir. Üçüncü adımda, problemlı davranış örüntüsünü temsil eden riskli internet davranışları modele dahil edilmiştir. Hiyerarşik regresyon analizine ilişkin bulgular Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Hiyerarşik Regresyon Model Özeti

Model	R	R ²	TSH	Değişim İstatistikleri					Durbin-Watson
				ΔR^2	ΔF	sd ₁	sd ₂	p	
Model 1	.47	.22	8.01	.22	69.29	2	489	<.001	2.03
Model 2	.52	.26	7.78	.04	15.24	2	487	<.001	
Model 3	.61	.36	7.24	.10	76.22	1	486	<.001	

Not. TSH = Tahmini Standart Hata, sd = Serbestlik Derecesi

Birinci adımda duygu düzenleme güçlüğü ve kişilerarası iletişim yetkinliğinin internet bağımlılığını açıklayıcı rolü incelenmiştir. Birinci adımda uygulanan regresyon modeli anlamlıdır ($F_{(2, 489)} = 69.29, p < .001$). Birinci model internet bağımlılığı toplam varyansının %22'sini açıklamaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü ($\beta = .44, p < .001, \%95 \text{ CI } [.221, .318]$) modele katkısı anlamlı bulunmuştur. Kişilerarası iletişim yetkinliğinin ($\beta = -.07, p > .05, \%95 \text{ CI } [-.199, .008]$) modele katkısı anlamsızdır.

İkinci adımda aidiyet ve akran ilişkileri modele dahil edilmiş ve bu regresyon modeli anlamlı bulunmuştur ($F_{(4, 487)} = 44.28, p < .001$) ve bu model internet bağımlılığı toplam varyansının %26'sını açıklamaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü ($\beta = .41, p < .001, \%95 \text{ CI } [.197, .295]$), aidiyetin ($\beta = .20, p < .001, \%95 \text{ CI } [.190, .443]$) ve akran ilişkilerinin ($\beta = -.11, p < .01, \%95 \text{ CI } [-.049, -.009]$) modele katkısı anlamlıdır. Kişilerarası iletişim yetkinliğinin modele katkısı anlamsızdır ($\beta = -.07, p > .05, \%95 \text{ CI } [-.206, .004]$). R^2 değişim değerleri incelendiğinde çevresel destek örüntülerini temsil eden aidiyetin ve akran ilişkilerinin internet bağımlılığı toplam varyansına özgün katkısı %4'tür.

Üçüncü adımda riskli internet davranışları modele dahil edilmiştir. Regresyon modeli anlamlı bulunmuştur ($F_{(5, 486)} = 56.14, p < .001$) ve internet bağımlılığı toplam varyansının %36'sını açıklamaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü ($\beta = .34, p < .001, \%95 \text{ CI } [.157, .250]$), kişilerarası iletişim yetkinliğinin ($\beta = -.09, p < .05, \%95 \text{ CI } [-.212, -.016]$), aidiyetin ($\beta = .17, p < .001, \%95 \text{ CI } [.154, .391]$) ve akran ilişkilerinin ($\beta = -.09, p < .05, \%95 \text{ CI } [-.043, -.005]$) modele katkısı anlamlıdır. R^2 değişim değerleri incelendiğinde problemli davranış örüntülerini temsil eden riskli internet davranışlarının internet bağımlılığı toplam varyansına özgün katkısı %10'dur.

Tablo 5. İnternet Bağımlılığının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Model 1	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	22.38	3.43		6.52	<.001
DDG	.27	.02	.44	10.90	<.001
KİY	-.09	.05	-.07	-1.81	.071
Model 2					
Sabit	14.60	4.20		3.47	<.001
DDG	.24	.02	.40	9.89	<.001
KİY	-.10	.05	-.07	-1.89	.05
A	.31	.06	.19	4.91	<.001
Aİ	-.02	.01	-.11	-2.81	.005
Model 3					
Sabit	-.72	4.28		-.16	.86
DDG	.20	.02	.33	8.60	<.001
KİY	-.11	.05	-.08	-2.28	.02
A	.27	.06	.17	4.52	<.001
Aİ	-.02	.01	-.09	-2.51	.01
RİD	.44	.05	.32	8.73	<.001

Not. DDG = Duygu Düzenleme Güçlüğü, KİY = Kişilerarası İletişim Yetkinliği, A = Aidiyet, Aİ = Akran İlişkileri, RİD = Riskli İnternet Davranışları

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin, internet bağımlılığı ile ilişkili kişilik, algılanan çevre ve davranış sistemlerini; Problem Davranış Teorisine dayalı olarak incelemektir. Bu amaçla araştırma kapsamında duygu düzenleme güçlüğü, kişilerarası iletişim yetkinliği, aidiyet, akran ilişkileri ve riskli internet davranışlarının internet bağımlılığını yordayıcı gücü ele alınmıştır. Araştırmanın amaçları doğrultusunda yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda, üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü, kişilerarası iletişim yetkinliğinin, aidiyetlerinin, akran ilişkilerinin ve riskli internet davranışlarının internet bağımlılığının anlamlı birer yordayıcıları oldukları ve internet bağımlılığı toplam varyansının %36'sını açıkladığı tespit edilmiştir. Bu çalışmada, analiz üç adımda ele alınmıştır. Her bir adımda modele dahil edilen değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki katkıları incelenmiş ve bulgular aşağıda tartışılmıştır.

İlk adımda duygu düzenleme güçlüğü ve kişilerarası iletişim yetkinliği modele dahil edilmiştir. Bulgular, kişilik sistemiyle ilişkilendirdiğimiz bu değişkenlerin internet bağımlılığının anlamlı birer yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Bir diğer ifadeyle duygularını düzenleme konusunda zorlanan ve sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşayan öğrencilerin internet bağımlılığını da artırabileceği düşünülmüştür. Özellikle, duygularını düzenlemekte güçlük yaşayan bireyler, stres ya da kaygı yaşadıklarında interneti kaçış ya da rahatlama aracı gibi bir başa çıkma mekanizması olarak kullanabilirler. Duygu düzenlemesindeki zorluk, olumsuz duygulara yönelik baskın dürtüleri kontrol etmede, hedef odaklı davranışlarda bulunmada ve etkili duygu düzenleme stratejilerini elde etmede zorluklar yaşamakla karakterizedir (Gratz ve Roemer, 2004). Yapılan bir araştırma, duygu düzenlemede zorluk çeken bireylerin olumsuz duyguları önlemek veya düzenlemek için bağımlılık yaratan davranışlarda bulunduğunu göstermiştir (Estévez, Jáuregui, Sánchez-Marcos, López-González ve Griffiths, 2017). İletişim becerileri yetersiz olan üniversite öğrencileri, yüz yüze iletişimde zorlandıkları zaman çevrim içi etkileşimleri tercih edebilirler. İnternet ortamındaki anonimlik bireye sosyal açıdan daha az riskli bir ortam oluşturabilir bu durumda bireyin daha rahat hissetmesine ve daha az stresli olmasını sağlayabilir. Bayzan ve Aksakallı'da (2024) benzer şekilde internet

bağımlılığı ile iletişim becerileri arasında düşük düzeyde negatif, internet bağımlılığı ve sosyal kaygı arasında ise orta düzeyde pozitif ilişki olduğunu bulmuştur.

İkinci adımda modele aidiyet ve akran ilişkileri dahil edilmiştir. Algılanan çevresel sistemi temsil eden bu değişkenlerin, internet bağımlılığını yordama gücünü artırdığı bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin ait olma duygularının düşük olduğu zaman sosyal ilişkilerini internet aracılığıyla devam ettirmeye çalıştıkları ve benzer şekilde, akran ilişkilerinin zayıf olduğu bireylerin sanal platformlara yöneldikleri sonucu çıkarılabilir. Bu bulgular, sosyal destek sistemlerinin güçlü olmasının internet bağımlılığını azaltıcı bir rol üstlenebileceğini işaret etmektedir. Problem Davranış Teorisi, aile ve akranların bireyin davranışlarını etkilediğini vurgular (Jessor, 1987). Ergenlik dönemindeki gençlerle yapılan bir çalışmada, olumlu akran ilişkisinin, internet bağımlılığı veya akıllı telefon bağımlılığının ortaya çıkmasını ve sorunun daha da ilerlemesini önleyebileceği belirtilirken, olumsuz akran ilişkisinin, bağımlılık davranışlarının ortaya çıkma olasılığını artırdığını ifade etmektedir (Wang ve diğerleri 2023). Bu yüzden bu bulgu olumsuz çevrim içi akran ilişkilerinin bireyin riskli internet davranışlarını da artıracığı ve bir risk faktörü olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Birey ait hissetmediği çevrede yalnız hissedebilir ve bu durumu sanal ortamlarda telafi etmeye çalışılabilir. Sosyal medya aracılığıyla yeni insanlarla tanışmak ve yeni arkadaşlıklar kurmak, bireylerin kendilerini daha az yalnız ve daha desteklenmiş hissetmelerini sağlamaktadır (Shaw ve Gant 2002). PDT, bu gibi davranışların çevresel uyumun eksikliğinden kaynaklandığını öne sürmektedir.

Son adımda, problemli davranış örüntüsünü temsil eden riskli internet davranışları modele dahil edilmiştir. Bulgular, bu değişkenin internet bağımlılığı üzerinde güçlü yordayıcı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Başka bir ifadeyle üniversite öğrencilerinin riskli internet davranışları, internet ortamlarında daha fazla vakit geçirmelerine neden olarak bağımlılık davranışını artırabilir. Bu bulgu, literatürde riskli internet davranışlarının internet bağımlılığıyla ilişkili olduğu yönündeki sonuçlarla örtüşmektedir (Jiang, Huang ve Tao, 2017; Drouin ve Miller 2024) Hiyerarşik model, internet bağımlılığını anlamada önemli bir içgörü sağlayarak internet bağımlılığını etkileyen faktörlerin çok boyutlu bir şekilde ele alınmasını ve kapsamlı bir çerçeve sunmasını sağlamıştır. Özellikle kişilik, algılanan çevre ve davranış sistemini psikososyal olarak bir bütün olarak incelendiğimizde, internet bağımlılığının çok değişkenli, dinamik bir yapıya sahip olduğu anlaşılmaktadır.

Korelasyon analizi bulgularını incelediğimizde, internet bağımlılığı ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki ele alınmıştır. Yapılan analizler sonucunda internet bağımlılığı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif ilişkiler olduğu bulunmuştur. Bu kapsamda üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puanları arttıkça duygu düzenleme güçlüğü puanlarının da arttığı yani duygularını fark etme, anlama, ifade etme ve yönetme becerisinde daha fazla sorun yaşayabilecekleri söylenebilir. Bu bulgu, literatürde problemlili internet kullanımı ile duygu düzenleme güçlüklerinin ilişkili olduğuna dair önceki araştırma bulgularını desteklemektedir. Caplan (2007), problemlili internet kullanıcılarının genellikle olumsuz duygularını yönetmekte zorlandıkları için interneti bir kaçış mekanizması olarak kullandıklarını belirtir. Bu durum anlık bir rahatlamaya yardımcı olsa da, uzun vadede incelendiğinde bireyin duygusal düzenleme becerilerinin zayıflamasına sebep olabileceğini düşündürmüştür. Bir diğer çalışmada duygu düzenlemede zorluk yaşayan bireylerin dürtü kontrol sorunları yaşayabilecekleri belirtilir buradan aşırı internet kullanımını kontrol etmelerinin zorlaşabileceği çıkarımı yapılabilir (Gross, 2002). Problem Davranış Teorisi açısından baktığımızda öğrencilerin olumsuz duygular ile baş etmek için problem davranışlarına yönelmesi bu bulguyla uyumlu olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, internet bağımlılığı bireyin duygusal düzenleme zorluğuna bir çözüm gibi görünse de gelecekte bu problemi derinleştirebileceği ifade edilebilir.

Araştırmada internet bağımlılığı ile kişilerarası iletişim yetkinliği arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Analiz bulgularına göre internet bağımlılığı ile kişilerarası iletişim yetkinliği arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Diğer bir ifadeyle üniversite öğrencilerin internet bağımlılığı puanları arttıkça kişilerarası iletişim yetkinliği puanlarının azalacağı söylenebilir. Bu azalma, doğrudan ve dolaylı etkileşimleri içeren becerilerin zayıflamasına yol açabilir. Kişilerarası iletişim yetkinliği, bireyin sosyal ortamlarda ilişkilerini sürdürebilme yeteneği hakkında oluşan bir izlenim ya da değerlendirmedir (Rubin ve Martin, 1994). İnternet bağımlılığı ile kişilerarası iletişim yetkinliği arasındaki negatif ilişki, internet bağımlılığının artmasının yüz yüze iletişim becerilerini zayıflatabileceğini düşündürmektedir. Sürekli çevrimiçi olma hali, sosyal etkileşimleri çoğunlukla metinler aracılığıyla gerçekleştirmeye, empati kurmayı ve duygusal tepkileri anlamayı zorlaştıran bir duruma yol açabilir. Bu durum, bireylerin özellikle karmaşık sosyal etkileşimlerde zorlanmalarına sebep olabilir. Yüz yüze iletişimde, kişilerin beden dili, ses tonu ve diğer sosyal ipuçlarını anlamaları, doğru bir

şekilde tepki vermeleri önemlidir. Ancak internet bağımlılığının bu becerileri kullanma fırsatını kısıtladığı söylenebilir. Bu bağlamda, internet bağımlılığı ile kişilerarası iletişim yetkinliği arasındaki negatif ilişki, Problem Davranış Teorisiyle açıklanabilir. Bireylerin interneti aşırı kullanması, sosyal becerilerini geliştirme fırsatlarını kısıtlayabilir, bu da kişilerarası ilişkilerde olumsuz sonuçlar doğurabilir. Birey, çevrimiçi ortamda etkileşimde bulunmakla birlikte, bu etkileşimlerin yüzeysel kalması ve duygusal derinlikten yoksun olması nedeniyle kişilerarası becerilerde bir gerileme yaşar.

Araştırma kapsamında internet bağımlılığı ile aidiyet arasındaki ilişki ele alınmıştır. Bulgulara göre internet bağımlılığı ile aidiyet arasında pozitif yönde ilişki bulunduğu söylenebilir. Böylece üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puanları arttıkça, aidiyet puanlarının arttığı sonucuna varılabilir. Başka bir ifadeyle aidiyet, bireyi sanal ortamlarda daha çok zaman geçirmeye yönlendirebilirken, internet bağımlılığı ise bireyin bu sanal ortamlara daha fazla dahil olmasına ve oraya kendini ait hissetmesine sebep olabilir. Ancak bu durum, bireyin gerçek hayatta ilişkilerden uzaklaşmasına, yaşamının diğer alanlarında sorunlar yaşamasına neden olabileceği şeklinde değerlendirilmiştir. Hagerty ve diğerleri (1992) aidiyetin insanın ilişki kurma ve sosyal bağlanma ihtiyacını vurguladığını belirtmiştir. Ayrıca bir bireyin, sosyal bir topluluktaki diğer kişilerle sık sık etkileşimde bulunarak güçlü bir duygusal bağ kurduğunda, aynı davranışı tekrar etme olasılığını artabileceğini belirtmiştir. Beyens, Erison ve Eggermont (2016) yaptığı araştırmada bir şeyleri kaçırma korkusu yaşayan ergenlerin aidiyetlerinin daha yüksek olduğu ve daha fazla Facebook kullandığı ortaya çıkmıştır. Bu da bizim bulgularımız ile ilgili olarak kaçırma korkusu yaşayan bireyin sürekli çevrim içi olma ihtiyacını tetikleyebileceğini ve sonucunda aidiyet duygusunu artırırken internet bağımlılığını da güçlendirebileceği sonucuna ulaşmamızı sağlamıştır. Baumeister ve Leary (1995), insanların diğer insanlarla olumlu ilişkiler kurma ve olumsuz etkilerden uzak olma ihtiyacı olduğunu ve bu duygusal ilişkilerin geleceğe dair olduğunu algılama ihtiyacını belirtirler. Kısa vadeli ilişkiler, uzun vadede bireylerin tatminini sağlamadığından, bireyler aidiyet ihtiyaçlarını karşılayabilecek daha kalıcı ilişkiler arayışına girmektedir (Baumeister ve Leary, 1995). Bu ihtiyacı ele aldığımızda, internet bireyi sanal ortamlarda diğer insanlarla ilişki kurmaya yönlendirebilir. Özellikle internet bağımlılığı yaşayan üniversite öğrencilerinin, gerçek kişilerle olan ilişkilerden çok çevrim içi ilişkilere daha fazla zaman ayırdıkları söylenebilir. Sanal ortamlarda sürekli aktif

olma, bireyin bu ortamlarla kendini özdeşleştirmesine ve aidiyet yaşamasına neden olabilir.

Araştırma kapsamında internet bağımlılığı ile akran ilişkileri arasındaki ilişki ele alınmıştır. Sonuçlar internet bağımlılığı ile akran ilişkileri arasında negatif yönde ilişki olduğunu göstermiştir. Diğer bir ifadeyle üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puanları arttıkça akranlarıyla ilişkilerinde sorun yaşayabilecekleri söylenebilir. Bu bağlamda internet bağımlılığı ele alındığında, bireyin sosyal becerilerden uzaklaşması ve gelişimsel olarak sağlıklı akran ilişkileri kuramaması ile ilişkilendirilebilir ve bir problem davranış olarak değerlendirilebilir. PDT'ye göre, bireyin sosyal ilişkilerindeki kopukluklar ve sosyal destek eksiklikleri internet bağımlılığına ve bunun sonucu olarak da akran ilişkilerinde problemlere yol açabilir. Jessor (1991), algılanan çevre sistemlerinin bireyin riskli davranışlara yönelmesini azaltan koruyucu faktör olduğunu vurgulamıştır. Ayrıca internet bağımlılığı, bireylerin sanal ortamlarla sınırlı bir iletişim geliştirmelerine neden olabilir Caplan (2007) yüz yüze ilişkiler için gerekli olan iletişim becerileri yeterince gelişmediğinde, bireyin akran ilişkilerinde sorunlar yaşayabileceğini belirtilir. Bu durum, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmeye yönelik müdahalelerin, internet bağımlılığı ve ilişkili problem davranışların önlenmesinde kritik bir rol oynayabileceğini ortaya koymaktadır.

Araştırmada internet bağımlılığı ile riskli internet davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda internet bağımlılığı ile riskli internet davranışları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Böylece internet bağımlılığı arttıkça üniversite öğrencilerinin riskli internet davranışlarında bulunma olasılıklarının da artabileceği ifade edilebilir. Bu bulgunun, PDT'nin bireylerin riskli ve problem davranışlara yönelmesini açıklayan temel öğeleriyle uyumlu olduğu düşünülmüştür (Jessor, 1991). Riskli davranışlar, bireyin sosyal normlardan sapma veya sınırlarını test etme ihtiyacından kaynaklanabilir. Diğer bir ifadeyle bireyler belirli kişisel ve sosyal ihtiyaçlarını normlara uymayan davranışlar ile karşılayabilirler. Yani, internet bağımlılığı ile riskli internet davranışları arasındaki ilişkide üniversite öğrencilerinin interneti bir kaçış, ifade alanı ya da heyecan arayışı olarak kullanmasının rolünün olduğu çıkarılabilir. Ayrıca internet bireylerin anonimlik ve erişilebilirlik nedeniyle bu tür davranışları daha rahat bir şekilde sergileyebildiği bir alan sağlar (Suler, 2004). Kircaburun ve Griffiths (2018), internet bağımlılığı olan bireylerin çevrimiçi kumar oynama, siber zorbalık ve riskli içeriklere erişim gibi davranışlara daha yatkın olduklarını göstermiştir. PDT, bireyin

riskli davranışlarını çevresel etkenler ile açıklamıştır. Örneğin, çevrimiçi ortamlardaki olumlu geri bildirimler veya grup içinde kabul görme, bireyleri daha fazla riskli davranış sergilemeye teşvik edebilir (Jessor, 1991).



BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç

Bu araştırmanın amacı doğrultusunda üniversite öğrencilerinin, internet bağımlılığı ile ilişkili kişilik, algılanan çevre ve davranış sistemlerini; Problem Davranış Teorisine dayalı olarak incelenmiştir. Ayrıca bu yapıların internet bağımlılığını yordayıcı gücünü belirlemek için hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırmanın sonucuna göre üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü, kişilerarası iletişim yetkinliğinin, aidiyetlerinin, akran ilişkilerinin ve riskli internet davranışlarının internet bağımlılığının anlamlı birer yordayıcıları oldukları ve internet bağımlılığı toplam varyansının %36'sını açıkladığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte, internet bağımlılığı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönde, kişilerarası iletişim yetkinliği arasında negatif yönde, aidiyet arasında pozitif, akran ilişkileri ile negatif, riskli internet davranışları ile ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü ile kişilerarası iletişim yetkinliği arasında negatif yönde aidiyet ile pozitif yönde ilişki saptanmıştır. Riskli internet davranışları ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca kişilerarası iletişim yetkinliği ile aidiyet ve kişilerarası iletişim yetkinliği ile akran ilişkileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Aidiyet ile riskli internet davranışları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkiler belirlenmiştir.

Öneriler

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Bu değişkenler arasındaki ilişkiler neden-sonuç bağlamında incelenebilir. Boylamsal çalışmalar, internet bağımlılığının gelişimindeki bu değişkenlerin rolünü daha net bir şekilde ortaya koyabilir. İnternet bağımlılığının, dinamik bir süreç olarak değerlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Özellikle boylamsal çalışmalar, internet bağımlılığını gelişimini ve psikososyal etkenlerin uzun vadede nasıl etkilediğini anlamaya yardımcı olabilir. İnternet bağımlılığını sadece bireysel değişkenlerle açıklamak yeterli olmayabilir. Dijital platformların tasarım özellikleri, algoritmalar ve erişim kolaylığı gibi dışsal etkenler sonraki araştırmalara yol gösterebilir. İnternet bağımlılığını pekiştiren bir faktör riskli internet davranışları yani çevrimiçi kumar, zararlı içeriklere maruz kalma gibi davranışlar olabilir. Bu davranışların nedenleri ve sonuçları

detaylı incelenebilir. Üniversite öğrencilerinin, duygu düzenleme ve kişilerarası iletişim becerilerinin geliştirilmesi gibi çalışmaların internet bağımlılığı üzerindeki etkileri test edilebilir. Bilişsel davranışçı terapilerin etkilerini anlamaya çalışan deneysel çalışmalar yürütülebilir.

Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

Araştırmanın sonucuna göre internet bağımlılığı, bireylerin içinde bulundukları sosyal ve çevresel bağlamla ilişkili olabileceği ifade edilebilir. Özellikle internette kolay erişim olanağı, dijitalleşmenin yaygınlaşması ve kullanımın toplum olarak kabul edilebilirliği, problem davranışların artmasına neden olabilir. Bu anlamda, yalnızca bireysel olarak değil, toplumsal düzeyde de ele alınması gereken bir sorun olduğu anlaşılmıştır. Bu amaçla eğitim programları ve politika geliştirme süreçlerinde dikkate alınmasının önemli olduğu söylenebilir. Üniversite rehberlik ve araştırma merkezleri tarafından, internet bağımlılığı olan öğrencilere yönelik stres yönetimi, sosyal destek ve duygu düzenleme becerileri üzerine atölyeler düzenlenebilir. Bireylerin kampüs yaşamına entegrasyonunu desteklemek için etkinlikleri, sosyal gruplar ve akran destek programları yapılabilir. Üniversitelerde, öğrencilere internet kullanım alışkanlıkları, dijital okuryazarlık ve güvenli internet kullanım konusunda eğitimler verilebilir. Kişilerarası iletişim becerilerinin düşük olması, bireylerin sosyal medya platformlarına bağımlı olmasına yol açabilir. Bu sebeple etkili iletişim becerileri, çatışma çözme ve empati geliştirme üzerine eğitim ya da atölyeler düzenlenebilir. İnternet bağımlılığı, internet kullanım alışkanlıklarının bir sonucu olarak oluşabilir. Üniversitelerde teknoloji kullanımını düzenleyici müdahaleler ya da teknoloji kullanım rehberleri hazırlanabilir.



KAYNAKÇA

- Adler, A. (1956). The individual psychology of Alfred Adler. In H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher (Eds.), *The individual psychology of Alfred Adler* (pp. 3-20). Harper & Row.
- Akdeniz, S. ve Birekul, M. (2024). The mediating role of difficulties in emotion regulation and social anxiety in the relationship between self-compassion and internet addiction. *Studia Psychologica*, 66(4), 253–266. DOI: 10.31577/sp.2024.04.904
- Aktaş Terzioğlu, M. ve Büber, A. (2024). Alexithymia, internet addiction, and cyber-victimisation among high school students in Turkey: an exploratory study. *Behaviour & Information Technology*, 1–12. DOI: 10.1080/0144929X.2024.2353273
- Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. ve Waters, L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 31(1), 18–31. DOI: 10.1017/edp.2014.2
- Allen, K., Kern, M. L., Vella-Brodrick, D., Hattie, J., ve Waters, L. (2018). What schools need to know about fostering school belonging: a meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 30(1), 1–34. DOI: 10.1007/s10648-016-9389-8
- American Psychiatric Association. (2013). Internet gaming disorder fact sheet. https://www.psychiatry.org/File%20Library/Psychiatrists/Practice/DSM/APA_DSM-5-Internet-Gaming-Disorder.pdf
- Aslan, O., Topuz, İ. ve Eldeleklioğlu, J. (2024). Investigating the mediating role of digital game addiction in the relationship between adolescents' school belonging and resilience. *Educational and Developmental Psychologist*, 42(1), 37–49. DOI: 10.1080/20590776.2024.2402398
- Babayiğit, A., Karaaziz, M., Babayiğit, H. A., ve Sağsan, M. (2023). The predictive role of addiction to smartphones in the relationship of metacognitive problems and social media addiction with general belongingness and perceived stress in higher education students. *Current Psychology*, 42(35), 30891-30901.
- Baumeister, R. F. (2012). Need-to-belong theory. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (pp. 121–140). Sage Publications. DOI: 10.4135/9781446249222.n32

- Baumeister, R. F. ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. DOI: 10.1037/0033-2909.117.3.497
- Bayzan, Ş. ve Aksakallı, G. (2024). An investigation of the relationship between university students' internet addiction levels, social anxiety, and communication skills. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 11(1), 85-98.
- Beard, K. W. ve Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychology & behavior : the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 4(3), 377–383. DOI: 10.1089/109493101300210286
- Beyens, I., Frison, E. ve Eggermont, S. (2016). “I don’t want to miss a thing”: Adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1–8. DOI:10.1016/j.chb.2016.05.083
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156–162.
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., ... ve Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: the DERS-16. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 38, 284-296.
- Block J. J. (2008). Issues for DSM-V: internet addiction. *The American journal of psychiatry*, 165(3), 306–307. DOI: 10.1176/appi.ajp.2007.07101556
- Blum, K., Cull, J. G., Braverman, E. R. ve Comings, D. E. (1996). Reward deficiency syndrome. *American Scientist*, 84(2), 132–145.
- Bochner, A. P. ve Kelly, C. W. (1974). Interpersonal competence: Rationale, philosophy, and implementation of a conceptual framework. *The Speech Teacher*, 23(4), 279–301. DOI: 10.1080/03634527409378103

- Boyer, T.W. (2006). The development of risk-taking: a multiperspective review. *Developmental Review*, 26, 291-345. DOI: 10.1016/j.dr.2006.05.002
- Burgess Dowdell E. (2011). Risky internet behaviors of middle-school students: Communication with online strangers and offline contact. *CIN: Computers, Informatics, Nursing*, 29(6), 352-359. DOI: 10.1097/NCN.0b013e3181fcbdb0.
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L. ve Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238-249. DOI: 10.1177/1745691615570616
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(2), 234–242. DOI: 10.1089/cpb.2006.9963
- Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553-575. DOI: 10.1016/S0747-5632(02)00004-5
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction. *Communication Research*, 30(6), 625–648. DOI: 10.1177/0093650203257842
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of Communication*, 55(4), 721-736.
- Chamarro, A., Díaz-Moreno, A., Bonilla, I., Cladellas, R., Griffiths, M. D., Gómez-Romero, M. J. ve Limonero, J. T. (2024). Stress and suicide risk among adolescents: The role of problematic internet use, gaming disorder and emotional regulation. *BMC Public Health*, 24(1), 326. DOI: 10.1186/s12889-024-17860-z
- Choi, Mi-Young ve Kim, Ji-Soo. (2016). Influence of cell chone addiction on communication skills and interpersonal relationship ability of adolescents. *Journal of the Korean Society of School Health*, 29(3), 149–155. DOI: 10.15434/KSSH.2016.29.3.149
- Chunmei,C., Yuanyi,S., Shuai,L., Bo,W. ve Yujie, Z. (2023). The relationship between self-esteem and mobile phone addiction among college students: The chain mediating effects of social avoidance and peer relationships. *Frontiers in Psychology*, 14. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1137220
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Pearson.

- Çıkrıkçı, Ö. ve Çinpolat, E. (2021). Kişilerarası İletişim Yetkinliği Envanteri'nin (KİYE) Türkçeye uyarlanması. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 757-775.
- Çıkrıkçı, Ö. (2015). *Öz-belirleme kuramına göre ihtiyaç doyumunun olumlu yönelimler üzerindeki etkisinin bağlanma stilleri açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Davis, K. (2012). Friendship 2.0: Adolescents' experiences of belonging and self- disclosure online. *Journal of Adolescence*, 35(6), 1527–1536. DOI: 10.1016/j.adolescence.2012.02.013
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195. DOI: 10.1016/s0747-5632(00)00041-8
- Dowell, E.B., Burgess, A.W. ve Cavanaugh, D.J. (2009), Clustering of internet risk behaviors in a middle school student population. *Journal of School Health*, 79, 547-553. DOI: 10.1111/j.1746-1561.2009.00447.x
- Drouin, M. ve Miller, D. A. (2024). Online erotica usage as a mediator between internet addiction and engagement in risky online sexual behaviors. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 10(3), Article 2. DOI: 10.5817/CP2016-3-2
- Duman, H., & Ozkara, B. Y. (2021). The impact of social identity on online game addiction: The mediating role of the fear of missing out (FoMO) and the moderating role of the need to belong. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 40(9), 4571–4580. DOI: 10.1007/s12144-019-00392-w
- Erdoğan, Ö. (2023). The mediator's role of communication skills in the effect of social skills on digital game addiction. *Acta Psychologica*, 237, DOI: 10.1016/j.actpsy.2023.103948
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). Norton.
- Estévez, A., Jáuregui, P., Sánchez-Marcos, I., López-González, H. ve Griffiths, M. D. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 534-544. DOI: 10.1556/2006.6.2017.086
- Evren, B., Evren, C., Dalbudak, E., Topcu, M., ve Kutlu, N. (2018). Relationship of internet addiction severity with probable ADHD and difficulties in emotion regulation among young adults. *Psychiatry Research*, 269, 494–500. DOI: 10.1016/j.psychres.2018.08.112

- Feld, S. L. (1982). Social Structural Determinants of Similarity among Associates. *American Sociological Review*, 47(6), 797–801. DOI: 10.2307/2095216.
- Field, A. (2024). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage Publications.
- Fraley, R. C. ve Davis, K. E. (1997). Attachment formation and transfer in young adults close friendships and romantic relationships. *Personal Relationships*, 4(2), 131–144. DOI: 10.1111/j.1475-6811.1997.tb00135.x
- Fu, L., Wang, P., Zhao, M., Xie, X., Ye, C., Jia, N. ve Lei, L. (2019). Can emotion regulation difficulty lead to adolescent problematic smartphone use? A moderated mediation model of depression and perceived social support. *Children and Youth Services Review*, 104660. DOI: 10.1016/j.chilyouth.2019.104660
- Gainsbury, S. M., Browne, M. ve Rockloff, M. (2019). Identifying risky Internet use: Associating negative online experience with specific online behaviours. *New Media & Society*, 21(6), 1232–1252. DOI: 10.1177/1461444818815442
- Gámez-Guadix, M., Borrajo, E. ve Almendros, C. (2016). Risky online behaviors among adolescents: Longitudinal relations among problematic Internet use, cyberbullying perpetration, and meeting strangers online. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(1), 100–107. DOI: 10.1556/2006.5.2016.013
- Gámez-Guadix, M., Orue, I. ve Calvete, E. (2013). Evaluation of the cognitive-behavioral model of generalized and problematic Internet use in Spanish adolescents. *Psicothema*, 25(3), 299–306. DOI: 10.7334/psicothema2012.274
- Gao, Q., Zheng, H., Sun, R. ve Lu, S. (2022). Parent-adolescent relationships, peer relationships, and adolescent mobile phone addiction: The mediating role of psychological needs satisfaction. *Addictive Behaviors*, 129. 107260. DOI: 10.1016/j.addbeh.2022.107260.
- Giordano, A. L., Schmit, M. K. ve McCall, J. (2023). Exploring adolescent social media and internet gaming addiction: The role of emotion regulation. *Journal of Addictions & Offender Counseling*, 44, 69–80. DOI: 10.1002/jaoc.12116
- Goodenow, C. ve Grady, K. E. (1993). The relationship of school belonging and friends values to academic motivation among urban adolescent students. *The Journal of Experimental Education*, 62(1), 60–71. DOI: 10.1080/00220973.1993.9943831

- Gratz, K.L. ve Roemer, L.(2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41–54. DOI: 10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94
- Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 211–218. DOI: 10.1089/109493100316067
- Gross J. J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. DOI: 10.1017/s0048577201393198
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. DOI: 10.1037/1089-2680.2.3.271
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–20). The Guilford Press.
- Gross, J. J. ve Levenson, R. W. (1995). Emotion Elicitation Using Films. *Cognition and Emotion*, 9, 87-108. DOI: 10.1080/02699939508408966
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.
- Günaydın, N., Kaşko Arıcı, Y., Kutlu, F. Y. ve Yancar Demir, E. (2022). The relationship between problematic internet use in adolescents and emotion regulation difficulty and family Internet attitude. *Journal of Community Psychology*, 50, 1135–1154. DOI: 10.1002/jcop.22708
- Hagerty, B. M., Lynch-Sauer, J., Patusky, K. L., Bouwsema, M. ve Collier, P. (1992). Sense of belonging: a vital mental health concept. *Archives of psychiatric nursing*, 6(3), 172–177. DOI: 10.1016/0883-9417(92)90028-h
- Hashemi, Y., Zarani, F., Heidari, M. ve Borhani, K. (2022). Purposes of internet use among Iranian university students: exploring its relationship with social networking site (SNS) addiction. *BMC Psychol*, 10(80). DOI: 10.1186/s40359-022-00745-4
- Helgeson, V. S. (2003). Social support and quality of life. *Quality of Life Research: An International Journal of Quality of Life Aspects of Treatment, Care and Rehabilitation*, 12(1), 25–31. DOI: 10.1023/A:1023509117524

- Huang, C. (2010). Internet use and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 241–249. DOI: 10.1089/cyber.2009.0217
- Huang, Y. C. ve Lin, S. H. (2018). An inventory for assessing interpersonal communication competence of college students. *British Journal of Guidance & Counselling*, 46(4), 385–401.
- World Health Organization. (2023). *ICD-11—Mortality and morbidity statistics*. <https://icd.who.int/browse11/lm/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentity%2f1448597234?view=G1>
- Jessor, R. (1987). Problem-behavior theory, psychosocial development, and adolescent problem drinking. *British Journal of Addiction*, 82(4), 331–342. DOI: 10.1111/j.1360-0443.1987.tb01490.x
- Jessor, R. (1991). Risk behavior in adolescence: A psychosocial framework for understanding and action. *Journal of Adolescent Health*, 12(8), 597–605. DOI: 10.1016/1054-139X(91)90007-K
- Jessor, R. (1991). Risk behavior in adolescence: a psychosocial framework for understanding and action. *Journal of Adolescent Health*, 12(8), 597–605.
- Jiang, Q., Huang, X. ve Tao, R. (2017). Examining factors influencing internet addiction and adolescent risk behaviors among excessive internet users. *Health Communication*, 33(12), 1434–1444. DOI: 10.1080/10410236.2017.1358241
- Johnson, G. (2006). Internet use and cognitive development: a theoretical framework. *E-Learning and Digital Media*, 3(4), 565–573. DOI:10.2304/elea.2006.3.4.565
- Jourard, S. M. (1971). *Self-disclosure: An experimental analysis of the transparent self*. Wiley-Interscience.
- Kalınkara, Y. ve Talan, T. (2024). Psychological balances in the digital world: Dynamic relationships among social media addiction, depression, anxiety, academic self-efficacy, general belongingness, and life satisfaction. *The Journal of Genetic Psychology*, 1–29. DOI: 10.1080/00221325.2024.2400342
- Khasmohammadi, M., Ghazizadeh Ehsaei, S., Vanderplasschen, W., Dortaj, F., Farahbakhsh, K., Keshavarz Afshar, H., ... Hormozi, A. K. (2019). The impact of addictive behaviors on adolescents' psychological well-being: The mediating effect of perceived peer support.

- The Journal of Genetic Psychology*, 181(2–3), 39–53. DOI: 10.1080/00221325.2019.1700896
- Kim, H., LaRose, R., ve Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between internet use and psychological well-being. *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 451-455.
- Kim, TH., Jun, YS., Shin, YT., Lim, SH. ve Seo, JW., (2018). A preliminary study on the effectiveness of the peer relationship enhancement program in adolescents at risk for internet and smartphone addiction. *Soa Chongsonyon Chongsin Uihak*, 29(2):40-46. DOI: 10.5765/jkacap.2018.29.2.40.
- Király, O., Nagygyörgy, K., Koronczai, B., Griffiths, M. D., ve Demetrovics, Z. (2015). Assessment of problematic internet use and online video gaming. In E. Aboujaoude & V. Starcevic (Eds.), *Mental health in the digital age: Grave dangers, great promise* (pp. 46–68). Oxford University Press. DOI:10.1093/med/9780199380183.003.0003
- Kircaburun, K., Griffiths, M. D. (2018). The dark side of internet: Preliminary evidence for the associations of dark personality traits with specific online activities and problematic internet use. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 993-1003. DOI: 10.1556/2006.7.2018.109
- Kizilci Oz, S. ., Kiskac, N., ve Kiskac, M. (2022). Evaluation of the relationship between internet addiction and communication competence levels of nurses. *Tropical Health and Medical Research*, 5(1). DOI: 10.35916/thmr.v4i1.77
- Ko, C., Yen, J.-Y., Yen, C., Chen, C., Weng, C., ve Chen, C. (2008). The association between internet addiction and problematic alcohol use in adolescents: The Problem Behavior Model. *CyberPsychology & Behavior*, 11(5), 571–576. DOI: 10.1089/cpb.2007.0199
- Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Liu, S.-C., Huang, C.-F. ve Yen, C.-F. (2009). The associations between aggressive behaviors and internet addiction and online activities in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 44(6), 598–605.
- Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10, 278-296. DOI: 10.1007/s11469-011-9318-5

- Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Kutlu, M., Savcı M., Demir, Y. ve Aysan, F. (2016). oung internet bağımlılığı testi kısa formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 69–76.
- La Greca, A.M., Bearman, K.J. ve Moore, H. (2002). Peer relations of youth with pediatric conditions and health risks: promoting social support and healthy lifestyles. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatric*, 23(4), 271-280.
- LaRose, R., Lin, C. A., ve Eastin, M. S. (2003). Unregulated internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation? *Media Psychology*, 5(3), 225-253. DOI: 10.1207/S1532785XMEP0503_01
- Leary, M. R. ve Hoyle, R. H. (Eds.). (2009). *Handbook of individual differences in social behavior*. The Guilford Press.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. ve Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 144-152. DOI: 10.1016/j.chb.2010.07.015.
- Li Hongli, Lei Li. (2005). The relationship of coping styles and pathological internet use of middle school students. *Acta Psychologica Sinica*, 37(1), 87-91.
- Lim, S. A. (2023). Relationship between Korean adolescents' dependence on smartphones, peer relationships, and life satisfaction. *Child & Youth Care Forum*, 52, 603–618. DOI: 10.1007/s10566-022-09703-y
- Livingstone, S. ve Haddon, L. (2008), Risky experiences for children online: charting european research on children and the internet. *Children & Society*, 22, 314-323. DOI: 10.1111/j.1099-0860.2008.00157.x
- Louch, H. (2000). Personal network integration: Transitivity and homophily in strong-tie relations. *Social Networks*, 22(1), 45–64. DOI: 10.1016/S0378-8733(00)00015-0
- Malone, G.P., Pillow, D. R. ve Osman, A. (2012). The General belongingness scale (GBS): Assessing achieved belongingness. *Personality and Individual Differences*, 52, 311–316.

- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- Mendelson, M. J. ve Aboud, F. E. (1999). Measuring friendship quality in late adolescents and young adults: McGill Friendship Questionnaires. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 31(2), 130–132. DOI: 10.1037/h0087080
- Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the internet. *Computers in Human Behavior*, 19(6), 659–671. DOI: 10.1016/S0747-5632(03)00040-2
- Nazanin, K. (2015). Investigating the relationship between internet addiction and strengthening students social skills. *Educational Research and Reviews*, 10(15), 2146–2152. DOI: 10.5897/err2015.2338
- Nie, N. H. (2001). Sociability, interpersonal relations, and the internet: Reconciling conflicting findings. *American Behavioral Scientist*, 45(3), 420-435. DOI: 10.1177/00027640121957277
- Norton, R. ve Warnick, B. (1976). Assertiveness as a communication construct. *Human Communication Research*, 3(1), 62–66. DOI: 10.1111/j.1468-2958.1976.tb00504.x
- Ostendorf, S., Wegmann, E. ve Brand, M. (2020). Problematic social-networks-use in german children and adolescents—The Interaction of need to belong, online self-regulative competences, and age. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 2518. DOI: 10.3390/ijerph17072518
- Özen, A., Sümer, N. ve Demir, M. (2011). Predicting friendship quality with rejection sensitivity and attachment security. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28 (2), 163-181.
- Özer, D., Şahin Altun, Ö. ve Avşar, G. (2023). Investigation of the relationship between internet addiction, communication skills and difficulties in emotion regulation in nursing students. *Archives of Psychiatric Nursing*, 42, 18-24. DOI: 10.1016/j.apnu.2022.12.004.
- P. C. H., Soh, K.W. Chew, K.Y. Koay ve P.H. Ang (2018). Parents vs peers' influence on teenagers' Internet addiction and risky online activities. *Telematics and Informatics*, 35(1), 225-236. DOI: 10.1016/j.tele.2017.11.003.

- Pawlikowski, Altstötter-Gleich ve Brand (2013). Validation and psychometric properties of a short version of Young's Internet Addiction Test. *Computers in Human Behavior* 2013; 29(3):1212-1223
- Pettorruso, M., Valle, S., Cavic, E., Martinotti, G., di Giannantonio, M. ve Grant, J. E. (2020). Problematic Internet Use (PIU), personality profiles and emotion dysregulation in a cohort of young adults: trajectories from risky behaviors to addiction. *Psychiatry Research*, 113036. DOI: 10.1016/j.psychres.2020.113036
- Pontes, H. M., Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2015). Clinical psychology of Internet addiction: A review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 55, 1-17.
- Rashid, U.K., Ahmed, O. ve Hossain, M.A. (2019). Relationship between need for belongingness and Facebook addiction: Mediating role of number of friends on Facebook. *International Journal of Social Science Studies*, 7(2). DOI: 10.11114/ijsss.v7i2.4017
- Redmond, M. V. (1985). The relationship between perceived communication competence and perceived empathy. *Communication Monographs*, 52(4), 377–382. DOI: 10.1080/03637758509376119
- Reitz, A. K., Zimmermann, J., Hutteman, R., Specht, J. ve Neyer, F. J. (2014). How peers make a difference: The role of peer groups and peer relationships in personality development. *European Journal of Personality*, 28(3), 279–288. DOI: 10.1002/per.1965
- Rose, A. J. ve Rudolph, K. D. (2006). A review of sex differences in peer relationship processes: Potential trade-offs for the emotional and behavioral development of girls and boys. *Psychological Bulletin*, 132(1), 98–131. DOI: 10.1037/0033-2909.132.1.98
- Rubin, R. B. ve Martin, M. M. (1994). Development of a measure of interpersonal communication competence. *Communication Research Reports*, 11(1), 33–44. DOI: 10.1080/08824099409359938
- Rubin, R. B., Graham, E. E. ve Mignerey, J. T. (1990). A longitudinal study of college students' communication competence. *Communication Education*, 39(1), 1–14. DOI:10.1080/03634529009378783

- Schreiber, L.R. , Grant, J.E. ve Odlaug, B.L. (2012). Emotion regulation and impulsivity in young adults. *Journal of Psychiatric Research*, 46(5), 651-658. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2012.02.005.
- Seo, D., ve Kim, S. (2017). Comparison between SNS addiction and gaming addiction-based on the Problem Behavior Theory. *Korea Society of Management Information Systems*, 19(1),25-48. DOI: 10.14329/isr.2017.19.1.025
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S. ve Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17(4), 207–216. DOI:10.1002/da.10094
- Shaw, L. H., Gant, L. M. (2002). Indefense of the internet: the relationship between internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *Cyberpsychology & Behavior*, 5(2), 157–171.
- Spada, M. M., Langston, B., Nikčević, A. V., ve Moneta, G. B. (2008). The role of metacognitions in problematic Internet use. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 2325-2335.
- Spears, B., Slee, P., Owens, L. Ve Johnson, B. (2009). Behind the scenes and screens. *Zeitschrift Für Psychologie / Journal of Psychology*, 217(4), 189–196. DOI: 10.1027/0044-3409.217.4.189
- Spitzberg, B. H. ve Hecht, M. L. (1984). A component model of relational competence. *Human Communication Research*, 10(4), 575–599. DOI: 10.1111/j.1468-2958.1984.tb00033.x
- Spitzberg BH ve Cupach WR (2011). Interpersonal skills. In M. L. Knapp & J. A. Daly (Eds.), *Handbook of interpersonal communication* (4th ed.). Sage.
- Spitzberg, B. H. (1983). Communication competence as knowledge, skill, and impression. *Communication Education*, 32(3), 323–329. DOI: 10.1080/03634528309378550.
- Spitzberg, B. H. ve Cupach, W. R. (1984). *Interpersonal communication competence*. Sage.
- Spitzberg, B. H. ve Cupach, W. R. (2002). Interpersonal skills. In M. L. Knapp & J. R. Daly (Eds.), *Handbook of interpersonal communication* (3rd ed., pp. 564-611). Sage.
- Spitzberg, B. H. ve Cupach, W. R. (1989). Handbook of interpersonal competence research. *Recent Research in Psychology*. DOI: 10.1007/978-1-4612-3572-9

- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(3), 321-326.
- Suler, J. (2004). The psychology of cyberspace. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 9(2), 1-13.
- Sureda Garcia, I., López Penádes, R., Rodríguez Rodríguez, R. ve Sureda Negre, J. (2020). Cyberbullying and internet addiction in gifted and nongifted teenagers. *Gifted Child Quarterly*, 64(3), 192-203. DOI: 10.1177/0016986220919338
- Swenson, L.M., Nordstrom, A. ve Hiester, M. (2008). The role of peer relationships in adjustment to college. *Journal of College Student Development* 49(6), 551-567. DOI: 10.1353/csd.0.0038.
- Tice, D. M. ve Bratslavsky, E. (2000). Giving in to feel good: The place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological Inquiry*, 11(3), 149–159. DOI: 10.1207/S15327965PLI1103_03
- Titzmann, P. F. ve Silbereisen, R. K. (2009). Friendship homophily among ethnic German immigrants: A longitudinal comparison between recent and more experienced immigrant adolescents. *Journal of Family Psychology*, 23(3), 301–310. DOI: 10.1037/a0015493
- Tokunaga, R. S. (2014). A unique problem or the manifestation of a preexisting disorder? The mediating role of problematic internet use in the relationships between psychosocial problems and functional impairment. *Communication Research*, 41(4), 531-560.
- Tras, Z., Öztemel, K. ve Baltacı, U. B. (2019). Role of problematic internet use, sense of belonging and social appearance anxiety in Facebook use intensity of university students. *International Education Studies*, 12(8). DOI: 10.5539/ies.v12n8p1.
- Tsai, J. -K., Lu, W. -H., Hsiao, R. C., Hu, H. -F. ve Yen, C. -F. (2020). Relationship between difficulty in emotion regulation and internet addiction in college students: A One-Year Prospective Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4766. DOI: 10.3390/ijerph17134766
- U. Celikkalp, S. Bilgic, M. Temel, ve G. Varol (2020). The smartphone addiction levels and the association with communication skills in nursing and medical school students. *Journal of Nursing Research*, 28(3), DOI: 10.1097/jnr.0000000000000370

- W.F. Lau, W. ve H.K. Yuen, A. (2013). Adolescents' risky online behaviours: The influence of gender, religion, and parenting style. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2690–2696. DOI: 10.1016/j.chb.2013.07.005.
- Wang, P., Zhao, M., Wang, X., Xie, X., Wang, Y. ve Lei, L. (2017). Peer relationship and adolescent smartphone addiction: The mediating role of self-esteem and the moderating role of the need to belong. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 708-717. DOI: 10.1556/2006.6.2017.079
- Wang, W., Liu, J., Liu, Y., Wang, P., Guo, Z., Hong, D. ve Jiang, S. (2023). Peer relationship and adolescents' smartphone addiction: the mediating role of alienation and the moderating role of sex. *Current Psychology*, 42(26), 22976-22988. DOI: 10.1007/s12144-022-03309-2
- Weinstein, A., ve Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *The American journal of drug and alcohol abuse*, 36(5), 277–283. DOI: 10.3109/00952990.2010.491880
- White, C. M., Gummerum, M. ve Hanoch, Y. (2018). Framing of online risk: Young adults' and adolescents' representations of risky gambles. *Decision*, 5(2), 119–128. DOI: 10.1037/dec0000066
- Xu, J., Ramayah, T., Arshad, M.Z., Ismail, A. ve Jamal, J. (2025). Decoding digital dependency: Flow experience and social belonging in short video addiction among middle-aged and elderly Chinese users. *Telematics and Informatics*, 96, 102222. DOI: 10.1016/j.tele.2024.102222.
- Yiğit, İ. ve Güzey-Yiğit, M. (2017). Psychometric properties of the Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). *Current Psychology*, 1-9. DOI: 10.1007/s12144-017-9712-7.
- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79(3), 899–902. DOI: 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. In L. VandeCreek & T. Jackson (Eds.), *Innovations in clinical practice: A source book* (Vol. 17, pp. 19–31). Professional Resource Press.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its Consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402–415. DOI: 10.1177/0002764204270278
- Young, K., Pistner, M., O'mara, J. ve Buchanan, J. (1999). Cyber disorders: The mental health concern for the new millennium. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 475–479. DOI: 10.1089/cpb.1999.2.475
- Young, K.S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48, 402-415. DOI: 10.1177/0002764204270278
- Yu, J. J., Kim, H. ve Hay, I. (2013). Understanding adolescents' problematic Internet use from a social/cognitive and addiction research framework. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2682–2689. DOI: 10.1016/J.CHB.2013.06.045
- Zhang, S., Tian, Y., Sui, Y., Zhang, D., Shi, J., Wang, P., Meng, W. ve Si, Y. (2018). Relationships between social support, loneliness, and internet addiction in Chinese postsecondary students: A longitudinal cross-lagged analysis. *Frontiers in Psychology*, 9, 1707. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.01707
- Zhao,Q., Huang,Y. ve Li,C. (2022). Does adolescents' Internet addiction trigger depressive symptoms and aggressive behavior, or vice versa? The moderating roles of peer relationships and gender. *Computers in Human Behavior*, 129,107143. DOI: 10.1016/j.chb.2021.107143.
- Zhou P, Zhang C, Liu J ve Wang Z.(2017). The relationship between resilience and internet addiction: A multiple mediation model through peer relationship and depression. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(10), 634–639. DOI: 10.1089/cyber.2017.0319.
- Zhu, J., Zhang, W., Yu, C. ve Bao, Z. (2015). Early adolescent Internet game addiction in context: How parents, school, and peers impact youth. *Computers in Human Behavior*, 50, 159–168. DOI: 10.1016/j.chb.2015.03.079

EKLER

Ek 1. Young İnternet Bağımlılığı Testi - Kısa Formu (YİBT-KF)

		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
1.	Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız?	1	2	3	4	5
2.	Hangi sıklıkta ailenizle ilgili işleri ihmal ederek internette daha fazla zaman harcarsınız?	1	2	3	4	5
3.	Okul veya ders ile ilgili çalışmalarınız hangi sıklıkta internette harcadığınız süre yüzünden zarar görmektedir?	1	2	3	4	5
4.	Birileri internette ne yaptığınızı sorduğunda hangi sıklıkta sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz?	1	2	3	4	5
5.	Birileri siz internette iken canınızı sıkarsa hangi sıklıkta onları tersler, onlara bağırır ve öfkeli davranırsınız?	1	2	3	4	5
6.	Hangi sıklıkta gece internette harcadığınız süre yüzünden uykusuz kalırsınız?	1	2	3	4	5
7.	İnternete bağlı değilken hangi sıklıkta internetle avunur veya internete bağlı olduğunuz hayalini kurarsınız?	1	2	3	4	5
8.	İnternette iken hangi sıklıkta kendinizi "birkaç dakika daha" derken bulursunuz?	1	2	3	4	5
9.	Hangi sıklıkta internette harcadığınız zamanı azaltmak için uğraşırsınız ve başarısız olursunuz?	1	2	3	4	5
10.	Ne kadar süre internette olduğunuzu hangi sıklıkta saklamaya çalışırsınız?	1	2	3	4	5
11.	Hangi sıklıkta başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman harcamayı tercih edersiniz?	1	2	3	4	5
12.	İnternete bağlanamadığınızda hangi sıklıkta kendinizi bunalımda, karamsar ve sinirli hissedip, internete bağlandığınızda bu şikâyetlerinizin hemen geçtiğini görürsünüz?	1	2	3	4	5

Ek 2. Genel Aidiyet Ölçeği

		Hiç doğru Değil						Kesinl ikle doğru
1.	Diğer insanlarla (aile, arkadaş vb.) birlikteyken, kendimi onlardan biri olarak görüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Ailem ve arkadaşlarımla aramızda güçlü bağlar vardır	1	2	3	4	5	6	7
3.	Etrafıma baktığımda kendimi bir yabancı gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Diğer insanların (aile, arkadaş vb.) bana ilgi göstermediklerini düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Diğer insanların (aile, arkadaş vb.) beni kabul ettiklerini düşünüyorum	1	2	3	4	5	6	7
6.	Başkalarından (aile, arkadaş vb.) olmadığım için, tatil dönemi boyunca kendimi onlara uzak hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Etrafımdaki diğer insanlardan kendimi soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Bir aidiyet duygusuna sahibim.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Diğer insanlarla (aile, arkadaş vb.) birlikteyken, kendimi bir yabancı gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Masanın etrafında bana ait bir yer olduğunu biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
11.	Kendimi başkalarına yakın hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
12.	Arkadaşlarım ve ailem beni kendi planlarına dahil etmiyorlar.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 3. Kişilerarası İletişim Yetkinliği Envanteri (KİYE)

		Bana tamamen uygun değil				Bana tamamen uygun
1.	Arkadaşlarımla yaptığım sohbetlerde ne hakkında konuştuğumuzu bilirim.	1	2	3	4	5
2.	Konuşma sırasında başkalarını dikkatlice dinlerim.	1	2	3	4	5
3.	Diğerleri benimle konuşurken onlara olumlu geribildirim veririm.	1	2	3	4	5
4.	Çoğu durumda sohbetlere ilgi gösteririm.	1	2	3	4	5
5.	Yeni insanlarla iyi geçinmek benim için zor değildir.	1	2	3	4	5
6.	Başkalarına nasıl hissettiğimi doğal bir biçimde belli ederim.	1	2	3	4	5
7.	Yeni arkadaşlar tanımak hoşuma gider.	1	2	3	4	5
8.	Yabancılarla konuşurken rahat ve sakinimdir.	1	2	3	4	5
9.	Başkalarıyla konuşurken her zaman onların nasıl hissettiklerini düşünürüm.	1	2	3	4	5
10.	Başkalarının ne hissettiğine çok fazla dikkat etmem.	1	2	3	4	5
11.	Tartışırken kendimi başka birinin yerine koyabilirim.	1	2	3	4	5
12.	Karşımdaki kişinin ihtiyaç ve duygularına karşı duyarlıyım.	1	2	3	4	5
13.	Kendimi ifade etmek için doğru kelimeyi bulmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
14.	Başkalarıyla etkileşime girdiğimde kendimi açıkça ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
15.	Başkalarına bazı şeyleri anlatırken sıklıkla farklı yüz ifadeleri kullanırım.	1	2	3	4	5

Ek 4. Riskli İnternet Davranışları Anketi

		Hiçbir	Nadiren	Bazen	Sıklıkla
1.	İnternette tanımadığım kişilerle kişisel bilgilerimi (adımı, soyadımı, ev adresimi, cinsiyetimi, siyasi görüşümü, okulumun adını, telefon numaramı vb.) paylaşıyorum.	1	2	3	4
2.	İnternette tanımadığım kişilere resmimi gönderirim.	1	2	3	4
3.	İnternette tanıştığım kişilere buluşma teklif ederim.	1	2	3	4
4.	İnternette tanıştığım kişilerin buluşma teklifini kabul ederim.	1	2	3	4
5.	İnternette tavla oynarım.	1	2	3	4
6.	Sohbet (chat) odalarında tanımadığım kişilerle arkadaşlık kurarım.	1	2	3	4
7.	Kişisel fotoğraflarımı sosyal paylaşım sitelerinde (örneğin Facebook'ta) yayınlıyorum.	1	2	3	4
8.	İnternette şiddeti ve yasadışı eylemleri özendirici web sitelerine girerim.	1	2	3	4
9.	Sosyal paylaşım sitelerinde şiddet içerikli gruplara üye olurum.	1	2	3	4
10.	İnternette pornografik içerikli sitelere girerim.	1	2	3	4
11.	İnternette müzik dinlerim.	1	2	3	4
12.	Pornografik içerikli e-postalar alırım.	1	2	3	4
13.	Pornografik içerikli e-postalar gönderirim.	1	2	3	4
14.	Belli bir grubu aşağılamak amacıyla kurulmuş web sitelerine girerim.	1	2	3	4
15.	Belli bir grubu aşağılamak amacıyla kurulmuş çevrimiçi gruplara üye olurum.	1	2	3	4
16.	MSN'de arkadaşlarımla görüşürüm.	1	2	3	4
17.	İnternette patlayıcı yapımı ve silahlarla ilgili sitelere girerim.	1	2	3	4
18.	Video paylaşım sitelerinde uygunsuz videolar paylaşıyorum.	1	2	3	4
19.	İnternette ünlülerin fan sitelerine üye olurum.	1	2	3	4
20.	İnternette emo sitelerine girerim.	1	2	3	4
21.	İnternette emobloglarını takip ederim.	1	2	3	4

22.	MSN, Facebook, YouTube, MySpace gibi çeşitli sanal ortamlardaki kişisel sayfalarımı erişmemi sağlayan kullanıcı isimlerimi ve şifrelerimi başkalarıyla paylaşıyorum.	1	2	3	4
23	İnternette kendi kendine zarar vermeyi teşvik eden web sitelerine girerim.	1	2	3	4
24.	İnternette intihar etmeyi özendirici web sitelerini ziyaret ederim.	1	2	3	4
25.	İnternette uyuşturucu kullanmayı özendiren web sitelerini ziyaret ederim.	1	2	3	4
26.	İnternet ortamında özel bilgilerimi ve sırlarımı paylaşıyorum.	1	2	3	4
27.	İnternette yasadışı içerikli materyaller indiririm.	1	2	3	4
28.	İnternette sitelerden bedava hediye, oyun vs. kazanmak için siteye kişisel bilgilerimi girerim.	1	2	3	4

Ek 5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-16)

		Hemen hemen hiç (%) 0-10	Bazen (%) 11- 35	Yaklaşık Yarı yarıya (%) 36- 65	Çoğu zaman (% 66- % 90)	Hemen hemen her zaman (%) 91-100
1.	Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
2.	Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.	1	2	3	4	5
3.	Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
4.	Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.	1	2	3	4	5
5.	Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağına inanırım.	1	2	3	4	5
6.	Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.	1	2	3	4	5
7.	Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
8.	Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım korkusu yaşarım.	1	2	3	4	5
9.	Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.	1	2	3	4	5
10.	Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.	1	2	3	4	5
11.	Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
12.	Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım	1	2	3	4	5
13.	Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.	1	2	3	4	5
14.	Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.	1	2	3	4	5
15.	Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
16.	Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.	1	2	3	4	5

Ek 6. McGill Arkadaşlık Anketi (McGill Friendship Questionnaire-Friend's Functions; MFQ-FF)

		Asla	Neredeyse hiç	Nadiren	Çok nadiren	Ara da bir	Sık sık	Olduk ça	Her zaman
1.	Eğlenceli şeyler yapmakla ilgili iyi fikirleri vardır.	1	2	3	4	5	6	7	8
2.	Beni güldürür.	1	2	3	4	5	6	7	8
3.	Onunla konuşmak heyecan vericidir.	1	2	3	4	5	6	7	8
4.	Onunla beraber olmak heyecan vericidir.	1	2	3	4	5	6	7	8
5.	Oturup sohbet etmek eğlencelidir.	1	2	3	4	5	6	7	8
6.	İhtiyaç duyduğum zaman bana yardım eder.	1	2	3	4	5	6	7	8
7.	Bana bazı şeyleri yapmamda yardımcı olur.	1	2	3	4	5	6	7	8
8.	İhtiyacım olan şeyleri bana ödünç verir.	1	2	3	4	5	6	7	8
9.	Bir şeyleri bitirmekte zorlandığımda bana yardımcı olur.	1	2	3	4	5	6	7	8
10.	Bana bazı şeyleri nasıl daha iyi yapacağımı gösterir.	1	2	3	4	5	6	7	8
11.	Üzgün olduğum zaman bunu bilir.	1	2	3	4	5	6	7	8
12.	Sırlarımı anlatabileceğim birisidir.	1	2	3	4	5	6	7	8
13.	Bazı şeyler canımı sıktığı zaman bunu bilir.	1	2	3	4	5	6	7	8
14.	Özel konular hakkında kolayca konuşabileceğim birisidir.	1	2	3	4	5	6	7	8
15.	Özel konuları anlatabileceğim birisidir.	1	2	3	4	5	6	7	8
16.	Birbirimizi bir kaç ay görmesek bile benim arkadaşım olarak kalacaktır.	1	2	3	4	5	6	7	8
17.	Kavga etsek bile benimle arkadaşlığını devam ettirmek isteyecektir.	1	2	3	4	5	6	7	8
18.	Başkaları beni eleştirse bile benimle arkadaş kalacaktır.	1	2	3	4	5	6	7	8
19.	Başkaları beni beğenmese bile benimle arkadaş kalacaktır.	1	2	3	4	5	6	7	8

20.	Tartışsak bile benim arkadaşım olarak kalacaktır.	1	2	3	4	5	6	7	8
21.	Kendimi onun yanında akıllı/zeki hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
22.	Kendimi onun yanında özel hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
23.	İyi bir şeyler yaptığımda beni över.	1	2	3	4	5	6	7	8
24.	Başarılı olduğum şeyleri vurgular.	1	2	3	4	5	6	7	8
25.	Bana bazı şeyleri iyi yapabileceğimi hissettirir.	1	2	3	4	5	6	7	8
26.	Yeni/farklı bir ortamda beni rahat hissettirecektir.	1	2	3	4	5	6	7	8
27.	Korktuğum zamanlarda etrafımda olması iyi olur.	1	2	3	4	5	6	7	8
28.	Endişelendiğim zaman beni iyi hissettirecektir.	1	2	3	4	5	6	7	8
29.	Sinirlendiğim zaman beni sakinleştirecektir.	1	2	3	4	5	6	7	8
30.	Üzgün olduğum zaman beni iyi hissettirecektir.	1	2	3	4	5	6	7	8