

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI,
DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE SOSYOTROPİK-OTONOMİK
KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AHSENNUR İŞLEK

İSTANBUL-2024

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI,
DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE SOSYOTROPİK-OTONOMİK
KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AHSENNUR İŞLEK

Tez Danışmanı: DR. ÖĞR. ÜYESİ SELÇUK ASLAN

İSTANBUL-2024

KABUL VE ONAY

Ahsennur İşlek tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Teknoloji Bağımlılığı, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki” adlı tez çalışmasının savunma tarihi 12.06.2024 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN

.....

Üye

Doç. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Rukiye KÖROĞLU

.....

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun
tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

AHSENNUR İŞLEK

12.06.2024



ÖN SÖZ

Süreç boyunca rehberliğini benden esirgemeyen danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN'a,

Kazandırdığı öğretiler ile eğitim sürecimde büyük bir emeği olan değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Öznur ÖNCÜL DEMİR'e,

Her anımda yanımda olan ve yükümü hafifleten Garod BALCI'ya,

Deneyimleri ile yol gösteren Büşra SERÇEOĞLU'na

Destegini ve ilgisini benden hiçbir zaman sakınmayan sevgili aileme ve tüm arkadaşlarıma teşekkür ediyorum.

AHSENNUR İŞLEK

12.06.2024

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLolar LİSTESİ.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	iv
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: TEMEL KAVRAMLAR VE KURAMSAL ÇERÇEVE.....	6
1.1. Teknoloji Bağımlılığı	6
1.1.1. Bağımlılık Kavramı	6
1.1.2. Teknoloji Bağımlılığı.....	6
1.1.3. Teknoloji Bağımlılığını Etkileyen Etmenler	10
1.1.4. Kuramsal Yaklaşımlar	11
1.1.5. Teknoloji Bağımlılığı ile İlgili Araştırmalar	12
1.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	14
1.2.1. Duygu ve Duygu Düzenleme	14
1.2.2. Duygu Düzenleme Kuramları	16
1.2.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	19
1.2.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlgili Araştırmalar	20
1.3. Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri	21
1.3.1. Kişilik ve Kişilik Özellikleri	21
1.3.1.2. Sosyotropi ve Otonomi	21
1.3.2. Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri ile İlgili Araştırmalar	23
1.4. Teknoloji Bağımlılığı, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri Arasındaki ilişkiler	24
BÖLÜM 2: YÖNTEM	27
2.1. Araştırmanın Modeli	27
2.2. Evren ve Örneklem.....	27
2.3. Veri Toplama Araçları.....	27
2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu	27
2.3.2. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği (TBÖ)	27
2.3.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ)	28
2.3.4. Sosyotropi-Otonomi Ölçeği (SOSOTÖ).....	28
2.4. Araştırma Verilerinin Toplanması	29
2.5. Verilerin İstatiksel Analizi.....	29
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	31
3.1. Betimsel İstatistikler.....	31
3.2. Korelasyon Analizi Bulguları	36
3.3. Gruplar Arası Karşılaştırmalar.....	42
3.4. Regresyon Analizi Bulguları.....	46
BÖLÜM 4: TARTIŞMA.....	49
4.1. Korelasyon Analizi Bulgularının Tartışılması	49
4.1.1. Teknoloji Bağımlılığı, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin Tartışılması.....	49
4.1.2. Temel Değişkenler ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkinin Tartışılması.....	51

4.2. Gruplar Arası Karşılaştırmalara İlişkin Bulguların Tartışılması.....	54
4.3. Regresyon Bulgularının Tartışılması.....	57
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	60
KAYNAKÇA.....	64
EKLER.....	87
ÖZGEÇMİŞ	101



KISALTMALAR

DDGÖ	: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği
TBÖ	: Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği
SOSOTÖ	: Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri
DSM-V	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders



TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1: Değişkenlerin Normallik Analizi	29
Tablo 2: Katılımcıların Demografik Özellikleri	31
Tablo 3: Katılımcıların Teknoloji Kullanım Özellikleri	32
Tablo 4: Temel Değişkenlere İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	33
Tablo 5: Katılımcıların Bağımlılık Düzeyine Göre Teknoloji Bağımlılığı Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına Göre Dağılımı	35
Tablo 6: Temel Değişkenlere İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	36
Tablo 7: Demografik Değişkenler ile Temel Değişkenler Arası Korelasyon Analizi Sonuçları	41
Tablo 8: Cinsiyete Göre Temel Değişkenlerin Karşılaştırılmasına İlişkin T-Testi Sonuçları	43
Tablo 9: Kendini İçedönük Dışadönük Tanımlamaya Göre Temel Değişkenlerin Karşılaştırılmasına İlişkin T-Testi Sonuçları	44
Tablo 10: Halen Bulunulan Eğitim Seviyesine Göre Temel Değişkenlerin Karşılaştırılmasına İlişkin T-Testi Sonuçları	45
Tablo 11: Ailenin Sosyoekonomik Düzeyine Göre Temel Değişkenlerin Karşılaştırılmasına İlişkin Anova Analizi Sonuçları	45
Tablo 12: Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam Puanının Teknoloji Bağımlılığını Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	46
Tablo 13: Duygu Düzenleme Güçlüğü Alt Boyutları ve Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özelliklerinin Teknoloji Bağımlılığını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	47

ÖZET

**İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Üniversite Öğrencilerinde Teknoloji Bağımlılığı, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve
Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki**

Ahsennur İşlek

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN

Haziran, 2024-101

Bu araştırmada teknoloji bağımlılığı, duygu düzenleme güçlüğü ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda ilk olarak teknoloji bağımlılığı, duygu düzenleme güçlüğü ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasındaki daha sonra ise temel değişkenler ile demografik değişkenler arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. İlişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilen bu araştırmada kolayda örnekleme yöntemi ile üniversite öğrencilerden oluşan 430 katılımcı örneklem olarak belirlenmiştir. Araştırma verileri Sosyodemografik Bilgi Formu, Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Sosyotropi-Otonomi Ölçeği aracılığı ile toplanmıştır. Verilerin analizi için ANOVA, Bağımsız Örneklem T-Testi, Pearson Korelasyon analizi, Basit Doğrusal Regresyon analizi ve Çoklu Regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre teknoloji bağımlılığı ile duygu düzenleme güçlüğü ve sosyotropik kişilik özellikleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü ile sosyotropik kişilik özellikleri arasında pozitif yönde; otonomik kişilik özellikleri arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından dürtü ve kabul etmeme ile sosyotropik kişilik özelliklerinin teknoloji bağımlılığı üzerinde pozitif yönde anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu görülmüştür. Duygu düzenleme güçlüğü toplam puanın da teknoloji bağımlılığı üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisi olduğu ortaya konulan bulgular arasındadır. Bununla birlikte bazı demografik değişkenler ile temel değişkenler arasında da anlamlı ilişkiler olduğu gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Teknoloji Bağımlılığı, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri

ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute
The Relationship Between Technology Addiction, Emotion Dysregulation and
Sociotropic-Autonomic Personality Traits in University Students

Ahsennur İşlek

Master Thesis

Department of Psychology / Clinical Psychology

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Selçuk ASLAN

June, 2024 – 101

In this study, it was aimed to examine the relationship between technology addiction, emotion dysregulation and sociotropic-autonomic personality traits. In line with this purpose, firstly, the relationships between technology addiction, emotion dysregulation and sociotropic-autonomic personality traits and then the relationships between basic variables and demographic variables were discussed. In this study, which was conducted with the relational survey model, 430 participants consisting of university students were determined as the sample with the convenience sampling method. The data were collected through Sociodemographic Information Form, Technology Addiction Scale, Difficulty in Emotion Regulation Scale and Sociotropy-Autonomy Scale. ANOVA, Independent Sample T-Test, Pearson Correlation Analysis, Simple Linear Regression Analysis and Multiple Regression Analysis were used to analyze the data. According to the findings of the study, a significant positive relationship was found between technology addiction and emotion dysregulation and sociotropic personality traits. A significant positive relationship was found between difficulties in emotion regulation and sociotropic personality traits and a significant negative relationship was found between autonomic personality traits. Impulse and non-acceptance, which are sub-dimensions of emotion dysregulation, and sociotropic personality traits were found to have a significant positive predictive effect on technology addiction. It was also found that the total score of difficulties in emotion regulation had a significant positive effect on technology addiction. In addition, it was observed that there were significant relationships between some demographic variables and basic variables.

Keywords: Technology Addiction, Emotion Dysregulation, Sociotropic-Autonomic Personality

GİRİŞ

Bireylerin yaşamlarında odak noktası haline gelen teknolojinin zaman içerisinde keyfi bir durumdan çıkıp bağımlılık gibi bazı problemleri beraberinde getirdiği söylenebilmektedir (Dilmen-Bayar, 2019). Eski dönemlerde yalnızca alkol, madde ve ilaç tüketimi gibi kimyasal bağımlılıklar için kullanılan bağımlılık kavramının, davranışsal bağımlılık kategorisi altında değerlendirilen teknolojiyi de içermeye başladığı görülmektedir (Balcıoğlu ve Türk, 2021; Dilmen-Bayar, 2019). Türkiye İstatistik Kurumu (2016) tarafından yapılan bir araştırma Türkiye’deki evlerde %96,9 oranda akıllı telefon, %36 oranda dizüstü bilgisayar, %29 oranda tablet bilgisayar ve %76 oranda internete ulaşım fırsatı bulunduğunu ortaya koymaktadır. Elde edilen bu veriler teknolojik araçların kullanımındaki yaygınlığı vurgulamaktadır (Aydın, 2017). Teknoloji bağımlılığı sonucunda kişilerin yaşam doyumlarında, uyku kalitelerinde, akademik başarılarında ve psikolojik iyi oluşlarında azalma; kaygı miktarlarında, fiziksel rahatsızlıklarında ve öfke kaynaklı davranışlarında artış görülmektedir (Budak, 2017; Chang ve Man Lav, 2008; Çağın, 2021; Kraut vd., 1998; Jackson vd., 2011). Bu sebeple pek çok ülke tarafından teknoloji bağımlılığı geliştiren bireylere dair tıbbi ve psikolojik olacak şekilde önleme çalışmaları ve tedavi programları oluşturulmaya başlanmıştır (King vd., 2011). Teknoloji kullanımının zamanla bağımlılığa dönüşmesi ve tedaviye ihtiyaç duyulacak bir hale gelmesi bağımlılığın gelişimine katkı sağlayan, bağımlılığı sürdüren ya da önleyen etkenleri ortaya koymanın önemli olduğunu düşündürmektedir.

Ergenlik ve yetişkinlik dönemleri arasında yer alan 18-29 yaş aralığı beliren yetişkinlik dönemi olarak adlandırılmaktadır (Arnett, 2000). Beliren yetişkinlik döneminde bulunan kişilerin iş, sosyal yaşam, akademi gibi nedenlerle devamlı olarak internet kullandıkları ve bu dönemin internete dair gereksinimin en sık yaşandığı dönem olduğu ifade edilmektedir (Coşkun, 2023). Bununla birlikte beliren yetişkinlik döneminde maruz kalınan iş, sosyal yaşam ve eğitim hayatındaki farklılıklarla beraber internete başvurma miktarında artış olduğu ve bu dönemde bulunan bireylerin internet bağımlılığı geliştirme noktasında risk grubunda olduğu görülmektedir (Kim ve Lee, 2012). Bu kapsamda beliren yetişkinlik döneminde bulunan ve bağımlılık geliştirme riski olan üniversite öğrencilerini ele almanın önem arz ettiği düşünülmektedir.

Literatürdeki araştırmalara baktığımızda duygularını uyumlu bir şekilde düzenleyemeyen kişilerin negatif duygulardan uzaklaşma amacı ile davranışsal bağımlılık geliştirdiği ortaya

konulmuştur (Schreiber vd., 2012). Bireylerin pozitif duyguları çoğaltma ya da negatif duyguları en aza indirme amacı ile internete başvurdıkları görülmektedir (Young ve Rodgers, 1998). Duyguları ile baş etmede zorluk yaşayan kişilerin farklı yöntemler arayarak teknolojik cihazlara başvurması duygu düzenleme güçlüğü ile teknoloji bağımlılığı arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

Alanyazına baktığımızda yalnızlık duygusu, algılanan sosyal destek, sosyal kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, bilinçli farkındalık, öznel mutluluk, bağlanma örüntüleri, duygusal yeme, duygusal zekâ, benlik saygısı, dürtüsellik gibi pek çok faktör ile teknoloji bağımlılığı arasında bir çalışma yürütüldüğü gözlemlenmiştir (Akcan ve Öge, 2020; Dilmey-Bayar, 2019; Ekici, 2023; Gökçen, 2024; Koçyiğit, 2019; Omrak, 2019; Salamci, 2020; Taşdemir, 2016; Yılmaz, 2021). Bunun yansira teknoloji bağımlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiye yer veren sınırlı sayıda çalışmaya ulaşılmıştır. Bu nedenle teknoloji bağımlılığı ile ilişkili olduğu düşünülen duygu düzenleme güçlüğü ile alakalı bir çalışma ortaya koymanın bağımlılığı etkileyen ya da sürdüren etmenlerin daha iyi bir şekilde anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Birçok çalışma insanların psikolojik sağlıklarını ve hayatlarını işlevsel şekilde sürdürebilmeleri adına duyguların önem arz ettiğini ifade etmektedir. İşlevselci bakış açısı, kişilerin hayatlarında yaşadıkları sorunlar ile bağlantılı olarak yaşanan duyguların faydalı olduğunu öne sürmektedir. Bunun yanı sıra duygunun şiddetli olması, kısa süre içinde sönümlenmemesi ve var olan duruma uyumlu şekilde ortaya çıkmaması sonucunda birtakım sorunların da yaşanabileceği ortaya konulmaktadır (Werner ve Gross, 2010). Bu sorunların ortaya çıkmaması noktasında önem arz eden duygu düzenleme, kişilerin duygularını yönetebilmek amacı ile ortaya koyduğu girişimler olarak tanımlanmaktadır (Koole, 2009; Werner ve Gross, 2010). Kişinin duygusunu düzenlemede zorluk yaşaması veya duygusal çıktının ortaya çıkmaması için düzenlemenin fazla bir şekilde gerçekleştirilmesi ise duygu düzenleme güçlüğü olarak adlandırılmaktadır (Cole vd., 1994).

MacCare ve Costa (1991) duygular ile kişilik arasında bir ilişki olduğunu ve bireyin kişilik özelliklerinin yaşadıklarını değerlendirme ve ifade etme sürecinde önemli bir rol oynadığını ifade etmektedir. Aktan (2016) kişilik özelliklerinin duygu düzenlemede görülen yetersizlik üzerinde etkili olduğunu Şarlak (2008) ise gün içerisinde ortaya çıkan duyguların kişilik özellikleri ile bağlantılı olarak değişiklik gösterdiğini ortaya koymuştur.

Bu kişilik özelliklerinden biri olan sosyotropi etraftaki kişiler ile pozitif yönde bir bağ oluşturmaya dair gereksinim hissetme olarak tanımlanırken otonomi diğer bireylerden ayrılarak bir yaşam sürdürmeye, bireysel şekilde karar almaya ve bu kararları hayata geçirmeye duyulan gereksinim olarak tanımlanmaktadır (Kabakçı, 2001; Keskin ve Yıldırım, 2008). Sosyotropik veya otonomik kişilik özellikleri fazla düzeyde olan bireyler kızgın ya da kaygılı hissettiklerinde bu duygular ile baş etmekte güçlük yaşayabilmektedirler (Sato vd., 2004). Morahan-Martin ve diğerleri (2000) kaygılı, yalnız hisseden ya da kendini iyi hissetmeyen bireylerin bu negatif duygulardan arınmak için internet kullanımına başvurduklarını ve interneti kötüye kullandıklarını ifade etmektedir. Bu doğrultuda sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri ile hem duygu düzenleme güçlüğü hem de teknoloji bağımlılığı arasında bir ilişki olduğu ileri sürülebilmektedir.

Teknoloji bağımlılığını ve duygu düzenleme süreçlerini etkileyen kişilik özelliklerinin belirlenmesi adına yapılan çalışmaların genel olarak beş büyük kişilik faktörü çerçevesinde yürütüldüğü, sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerine sınırlı şekilde yer verildiği veya hiç yer verilmediği gözlemlenmiştir. Literatürde çok fazla yer verilmeyen bir kişilik özelliği olan sosyotropi ve otonomiye dair bir çalışma yürütülmesinin önem arz ettiği düşünülmektedir.

Elde edilen bilgiler göz önüne alındığında teknoloji bağımlılığı, duygu düzenleme güçlüğü ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasında bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte literatürde bu değişkenlerin birlikte incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle ortaya konulan bu araştırma ile beraber literatürdeki boşluğun doldurulacağı ve teknoloji bağımlılığı önleme ve tedavi çalışmalarına katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı teknoloji bağımlılığı, duygu düzenleme güçlüğü ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi açıklamak ve duygu düzenleme güçlüğü ve sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerinin teknoloji bağımlılığı üzerindeki etkisini ortaya koymaktır. Ele alınan temel değişkenler ile katılımcıların demografik özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi de hedeflenmektedir.

Bu amaç doğrultusunda belirlenen araştırma soruları şunlardır;

1. Teknoloji bağımlılığı ve alt boyutları, duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutları, sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. Teknoloji bağımlılığı ile demografik değişkenler (yaş, samimi arkadaş sayısı, sosyal ağda geçirilen günde ortalama süre, anlık mesajlaşma programları günde ortalama kullanım süresi, çevrimiçi oyun oynama günde ortalama süresi ve sosyal ağ siteleri, anlık mesajlaşma programları, çevrimiçi oyunlar ve diğer internet sitelerinin tümüne harcanan günde ortalama süre) arasında anlamlı bir ilişki var mıdır ?
3. Duygu düzenleme güçlüğü ile demografik değişkenler (yaş, samimi arkadaş sayısı, sosyal ağda geçirilen günde ortalama süre, anlık mesajlaşma programları günde ortalama kullanım süresi, çevrimiçi oyun oynama günde ortalama süresi ve sosyal ağ siteleri, anlık mesajlaşma programları, çevrimiçi oyunlar ve diğer internet sitelerinin tümüne harcanan günde ortalama süre) arasında anlamlı bir ilişki var mıdır ?
4. Sosyotropik ve otonomik kişilik özellikleri ile demografik değişkenler (yaş, samimi arkadaş sayısı, sosyal ağda geçirilen günde ortalama süre, anlık mesajlaşma programları günde ortalama kullanım süresi, çevrimiçi oyun oynama günde ortalama süresi ve sosyal ağ siteleri, anlık mesajlaşma programları, çevrimiçi oyunlar ve diğer internet sitelerinin tümüne harcanan günde ortalama süre) arasında anlamlı bir ilişki var mıdır ?
5. Teknoloji bağımlılığı demografik değişkenlere (cinsiyet, eğitim seviyesi, ailenin sosyoekonomik düzeyi, kendini içedönük-dışadönük tanımlama) göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır ?
6. Duygu düzenleme güçlüğü demografik değişkenlere (cinsiyet, eğitim seviyesi, ailenin sosyoekonomik düzeyi, kendini içedönük-dışadönük tanımlama) göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır ?
7. Sosyotropik ve otonomik kişilik özellikleri demografik değişkenlere (cinsiyet, eğitim seviyesi, ailenin sosyoekonomik düzeyi, kendini içedönük-dışadönük tanımlama) göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır ?
8. Duygu düzenleme güçlüğü teknoloji bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır ?
9. Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri teknoloji bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır ?

Araştırmanın Sınırlılıkları

Çalışmamız bazı sınırlılıklar kapsamında değerlendirilmektedir. Bu sınırlılıklar arasında;

- Örneklemin ulaşılabilen üniversite öğrencileri ile sınırlı olması,
- Araştırma verilerinin internet üzerinden katılımcıya sunulması nedeniyle internet kullanan katılımcılarla sınırlı olması,
- Toplanan verilerin Nisan 2023 ve Ocak 2024 tarihleri arasında ulaşılan bireylerle sınırlı olması,
- Teknoloji bağımlılığı kavramının bu çalışma kapsamında sosyal ağ bağımlılığı, anlık mesajlaşma bağımlılığı, çevrimiçi oyun bağımlılığı ve web siteleri bağımlılığı ile sınırlı olması,
- Teknoloji bağımlılığı, duygu düzenleme güçlüğü ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri değişkenlerinin bir arada çalışıldığı bir çalışma olmaması nedeni ile araştırma bulgularının literatür kapsamında sınırlı bir şekilde değerlendirilmesi yer almaktadır.

BÖLÜM 1: TEMEL KAVRAMLAR VE KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Teknoloji Bağımlılığı

Bu bölümde bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı, teknoloji bağımlılığını etkileyen etmenler, kuramsal yaklaşımlar ve ilgili araştırmalara yer verilmektedir.

1.1.1. Bağımlılık Kavramı

Bireyin bir nesne, kişi veya varlık karşısında kendisini kontrol edememesi ya da irade dışı davranması şeklinde tanımlanan bağımlılık kavramı psikolojik ve fizyolojik olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Karaman ve Kurtoğlu, 2009; Uzbay, 2010). Psikolojik bağımlılık belirli bir eylemin süregelen bir şekilde gerçekleştirilmesi ile bağlantılı olarak bireyin ilişkilerinde, iş yaşamında, fiziksel ve psikolojik durumunda ortaya çıkan dengesizlik ve uyumsuzluk şeklinde tanımlanmaktadır (Karaman ve Kurtoğlu, 2009). Fizyolojik bağımlılık kahve, uyuşturucu, çay, sigara, çikolata ve alkol kullanımını içerirken psikolojik bağımlılık kumar alışkanlığı, yeme bozukluğu, sanal oyun oynama gibi davranışsal bağımlılıkları içermektedir (Karaman ve Kurtoğlu, 2009; Young, 1997). Makina ve insan etkileşimi beraberinde ortaya çıkan ve madde tüketimi içermeden gelişen teknoloji bağımlılığı, davranışsal bağımlılıklar kategorisinde yer alan bir bağımlılık türüdür (Griffiths, 2000). Fizyolojik bağımlılıklar sonucunda görülen sosyal içe çekilme, çatışma ve psikolojik iyi oluştaki dalgalanma gibi belirtilerin teknoloji bağımlılığı ile ilişkili olarak da ortaya çıktığı görülmektedir (Morgan ve Cotten, 2003).

1.1.2. Teknoloji Bağımlılığı

Bireylerin yaşam içerisindeki gereksinimlerini daha rahat bir şekilde karşılaması noktasında kolaylık sağlayan teknoloji, gün geçtikçe ilerlemeye ve yenilenmeye devam etmektedir (Çakır ve Oğuz, 2017). Teknoloji alanında yaşanan bu ilerlemelerin insan yaşamına sağladığı faydaların yanı sıra teknolojik cihazların kullanımındaki yaygınlık bazı problemleri de beraberinde getirmektedir. Teknolojinin meydana getirdiği problemler arasında en çok dikkat çeken konunun ise bağımlılık olduğu görülmektedir (Balcıoğlu ve Türk, 2021). Griffiths (1995) teknoloji bağımlılığını; kullanma arzusunu tatmin edememe, aşırı kullanım ve var olan kullanımla birlikte yapılan faaliyetlerin göz ardı edilmesi, ikili ilişkilerin zedelenmesi, olumsuz duygulardan ve stresli durumlardan kaçma amacı ile teknolojiye başvurulması, kullanımın olası olmadığı anlarda ortaya çıkan öfke ve stres, kullanımı hafifletme ya da durdurmada görülen zorluk ve teknolojik cihazlarda geçirilen zamana dair doğruyu söylememe şeklinde ifade etmektedir.

Bağımlılığa dair belirtiler;

- Kişinin davranış ve düşünceleri üzerinde teknolojinin rol oynaması “dikkat çekme”
- Teknolojiye olan ulaşım kısıtlandığında ortaya çıkan negatif duygular “yoksunluk”
- Teknolojik aygıtlarla geçirilen zaman sonucunda kişinin günlük hayatı ve görevleri ile alakalı sorun yaşaması “çatışma”
- Kişinin kendi iradesi ile teknoloji kullanım miktarını azaltamaması “nüksetme ve eski haline geri dönme”
- Teknoloji kullanımı sırasında giderek azalan heyecanı telafi etmek için kullanımı artırma isteği “tolerans”
- Teknolojik cihaz ile vakit geçirildiğinde heyecanlanma ve stresin azalması gibi duygu durumunda meydana gelen değişimler ise “ruh hali değişimi” olarak altı ölçüt şeklinde Griffiths (2005) tarafından tanımlanmıştır.

Teknoloji bağımlılığı ile ilişkili olarak bireyin hayatındaki psikolojik, sosyal ve mesleki boyutlarda işlevsellikte sorunlar meydana geldiği görülmektedir (Young, 1997). Bireylerin sosyal ağlarda kontrolsüz bir şekilde vakit geçirmesi, sosyal yaşantısını sadece teknolojik cihazlar üzerinden sağlaması, dış dünyadaki gerçeklikten uzaklaşıp sanal bir hayata kayması ve kendilerine dair bakış açılarında olumsuz bir yönde değişiklik oluşması bu sorunlar arasında yer almaktadır (Yengin, 2019). Çevrimiçi oyunlar ve online alışveriş siteleri gibi dijital platformlarda aşırı vakit geçirme sonucunda depresif belirtilerin ortaya çıktığı da gözlemlenmektedir (Morgan ve Cotten, 2003).

Teknoloji bağımlılığına sahip üniversite öğrencileri arasında yürütülen bir çalışmada kişilerin memnuniyetsizlik düşüncesinde, erteleme davranışında ve sıkılma süresinde artış olduğu bildirilmiştir. Bununla beraber teknolojik cihazlar ile fazla zaman geçiren kişilerde konsantrasyon eksikliği, özgüvende düşüklük, akademik başarıda azalma ve hedeflere ulaşmada yetersizlik görüldüğü ortaya konulmuştur. Sosyal etki olarak ise aile içi iletişim olmak üzere kişilerarası iletişimde sorunlar meydana geldiği ileri sürülmüştür (Doğan, 2022).

Teknoloji bağımlılığı kapsamında yürütülen araştırmaların ortak bir paydada buluşmadığı ve teknolojiyi kapsayan çeşitli başlıklar altında gerçekleştirildiği görülmektedir (Ertemel ve

Aydın, 2018). Bu araştırma kapsamında ise sosyal ağ bağımlılığı, anlık mesajlaşma bağımlılığı, çevrimiçi oyun bağımlılığı ve web siteleri bağımlılığı ele alınacaktır.

Sosyal Ağ Bağımlılığı: Kişilerin kendilerine ait profil yaratabildikleri, arkadaşları ile bağlantı kurabildikleri ve benzer zevklere sahip insanlar ile yeni ilişkiler geliştirebildikleri platformlar, sosyal ağ olarak nitelendirilmektedir (Boyd ve Ellison, 2007). İnsanlarla bağlantı kurmanın yanı sıra keyifli vakit geçirme, internette dolaşma ve araştırma yapmak gibi pek çok amacı daha içerisinde barındıran, bireylerin internette geçirdikleri sürenin çoğunluğunu oluşturan sosyal medya uygulamaları arasında facebook, youtube, twitter ve instagram öne çıkmaktadır (Alay, 2014; Tektaş, 2014).

Sosyal ağ kullanımı dış dünya hakkında bilgi alma, yeni ilişkiler kurma, iş ve akademik hayatı kolaylaştırma, aranılan bilgilere rahat şekilde ulaşma ve insanlarla daha hızlı şekilde iletişim kurabilme gibi birtakım faydaları içerisinde barındırmaktadır (Üney, 2016). Kişilerin sosyal ağlarda aşırı vakit geçirmesi ise kalitesiz uyku, arkadaşlık ilişkilerinde sorunlar, akademik başarıda düşüş ve özsaygıda azalma gibi birtakım problemleri de beraberinde getirmesi nedeni ile davranışsal bağımlılıklar kategorisinde değerlendirilmektedir (Barker, 2009; Kirschner ve Karpinski, 2010; Kuntsche vd., 2008; Wolniczak vd., 2013; Valkenburg vd., 2006). Sosyal ağlardaki yenilikleri takip etmek, arkadaşlık isteklerini kontrol etmek, yazılanları gözden geçirmek gibi davranışlar kişinin psikolojik olarak iyi hissetmesi adına mecburi bir durum haline gelerek kişiler sosyal ağlara giremediğinde rahatsızlık duymaktadır (Longstreet ve Brooks, 2017).

Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı: Mail, sesli mesaj, sohbet odaları gibi çevrimiçi platformlar kullanılarak kişilerarası mesaj iletilmesine ortam hazırlayan, birden fazla insanla topluluk halinde konuşmaya ve insanlar ile ilgili bilgi edinmeye yardımcı olan programlar anlık mesajlaşma olarak adlandırılmaktadır (Chung ve Nam, 2007; Huang ve Leung, 2010; Rennecker ve Godwin, 2003).

Aydın (2017) araştırmasında anlık mesajlaşma programında vakit geçiren kişilerin %80,6'sının günlük ortalama kullanım süresinin bir saatten daha fazla olduğunu ortaya koymuş ve bu programlarda fazla vakit geçirmenin bağımlılığa yol açabileceğini ifade etmiştir. Üniversite öğrencilerinde anlık mesajlaşma uygulamaları ile ilgili araştırma yürüten Yazıcı (2015) ise öğrencilerin bilgi alma, keyifli vakit geçirme, grupca sohbet etme, ücret ödemedi rahat bir şekilde iletişim kurma ve fotoğraf gönderebilme gibi farklı nedenler ile whatsapp kullanımına

başvurduğunu ortaya koymuştur.

Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı: Oyun kavramının pek çok anlamı olmakla birlikte bahçe ve sokaklarda oynanan geleneksel oyunlar teknolojik gelişmeler sonucunda yerini bilgisayar, akıllı telefon, televizyon gibi teknolojik aygıtlar aracılığıyla ev ortamında oynanan oyunlara bırakmıştır (Çok vd., 2004; Güçlü, 2015). Kişilerin aynı yerde bulunma zorunluluğu olmadan internet aracılığı ile online ortamda toplanarak oyun oynaması olarak tanımlanan çevrimiçi oyun; sosyal ilişkiler geliştirme, insanlarla iletişim kurma, topluluklara katılma imkanları ile kişilerin sosyalleşme ihtiyacını da karşılamaktadır (Griffiths vd., 2004; Kaya, 2013; Koç, 2017). Bu faydaların yanı sıra oyunlarda geçirilen zamanın fazla olması sonucunda kişilerde bağımlılık, depresyon, sağlıklı ilişkiler, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, sağlık sorunları, motivasyonel azalma, akademik başarıda düşüş, dış dünya ile yaşanan bağlantıda kopukluk, yalnızlık düzeyinde ve saldırgan davranışlarda artış görülmektedir (Çelik vd., 2014; Green ve Bavelier, 2003; Kırcaburun, 2017).

Oyun bağımlılığı DSM-5'te internette oyun oynama bozukluğu kapsamında değerlendirilmektedir. Kişilerin bağımlı olarak nitelendirilebilmesi için internette oyun oynama bozukluğu ölçütlerinden en az beşini bir yıl boyunca karşılaması ve kişinin hayatında işlevsel açıdan sorun oluşturarak süregelen şekilde devam etmesi gerekmektedir. Bu ölçütler ise şu şekildedir;

1. Bireyin oynadığı veya ileriki zamanda oynayacağı oyun ile alakalı çok fazla düşünce üretmesi
 2. Oyun oynama süresinin zaman geçtikçe kişiye az gelmesi nedeni ile görülen daha çok oyun oynama isteği
 3. Oyun oynamaya ara verildiğinde öfke, kaygı, üzüntü gibi olumsuz duygular görülmesi
 4. Oyun oynamayı azaltma ya da bırakma çabalarının işe yaramaması
 5. Eskiden sevilen aktivitelere karşı ilgisizlik
 6. Oyunda geçirilen vakit hakkında etraftaki kişilere doğruyu söylememe
 7. Yaşanan olumsuz duygulardan oyun aracılığıyla uzaklaşmaya çalışma
 8. İş, eğitim, ilişki gibi konularda ortaya çıkan olanakları elde tutamama
 9. Var olan olumsuz etkilere rağmen aşırı düzeyde oyun oynamaya devam edilmesi
- (APA, 2013)

Çevrimiçi oyun bağımlılığına neden olan faktörler arasında ise benlik saygısında görülen

düşüklük, dış dünyadaki sorunlardan uzaklaşma isteği, destekleyici olmayan ebeveyn tutumları, yönetilemeyen olumsuz duygular ve özdenetimde yaşanan düşüklük yer almaktadır (Haagsma vd., 2013; Hussain ve Griffiths, 2009; Jeong ve Kim, 2011; Rehbein ve Baier, 2013; Taçyıldız, 2010).

Web Siteleri Bağımlılığı: Alışveriş, film, gezi, haber, müzik, moda, blog, video, arkadaşlık gibi pek çok alanı içeren web siteleri kişilere ara yüz sunarak genel ağa erişim sağlayan donanım şeklinde tanımlanmaktadır (Aydın, 2017). Web siteleri bağımlılığı, teknolojik cihazdaki etkinliklere erişilemediğinde öfke ve kaygı duygularının ortaya çıkması, teknolojik cihazdaki etkinlikleri bırakma konusunda sorun yaşama, internette harcanan zaman ile alakalı doğruyu söylememe ve kişinin bir hafta süresince en az 38 saatini internette geçirme şeklinde tanımlanmaktadır (Young, 1996).

1.1.3. Teknoloji Bağımlılığını Etkileyen Etmenler

Utangaçlık, sosyal beceri eksikliği, sosyal çevrede yaşanan yetersizlik ve dış dünyada kurulamayan sosyal ilişkiler gibi faktörlerin farklı bir iletişim aracı aranmasına yol açtığı ve teknoloji bağımlılığı gelişiminde rol oynadığı vurgulanmaktadır (Caplan, 2002; Thatcher ve Goolam, 2005). İnternet bağımlılığını ele alan Paktin (2024) kişilerin sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arttıkça internet bağımlılık düzeylerinde arttığını ortaya koymuştur. Bununla birlikte yalnızlığın ve sosyal kaygının internet bağımlılığı üzerinde yordayıcı bir etkisi olduğunu ifade etmiştir.

Tıp fakültesi öğrencileri üzerinde bir araştırma yürüten Telkök-Şen (2015) sosyal fobide görülen artışla birlikte internet bağımlılığı düzeyinde de bir artış olduğunu ve sosyal fobisi bulunan kişilerin eleştirilmeye duyarlı olması nedeniyle topluluk içinde ortaya çıkan kaygıyı internet aracılığıyla kurulan sosyalleşme ile ortadan kaldırmaya çalışıyor olabileceğini ifade etmiştir.

Üniversite öğrencilerinin teknoloji kullanım sebeplerini ele alan Doğan (2022) öğrencilerin teknolojik aygıtlar ile vakit geçirmediikleri zamanlarda kendilerine bir uğraş bulamadıklarını, sosyal ağlardaki gündemden uzak kalmak istemediklerini, internet platformlarında hayatlarını paylaşmaya dair gereksinim duyduklarını, yalnızlıktan kaçma amacı ile teknolojik aletlere başvurduklarını, internette geçirdikleri vakit sonucunda kendilerini iyi hissettiklerini ve diğer insanlarla internet aracılığı ile iletişim kurmayı daha kolay bulduklarını ortaya koyarak bu gibi faktörlerin teknoloji bağımlılığında rol oynadığını belirtmiştir. Buna ek olarak ailelerin ilgisiz

olması, aile ile verimli zaman geçirilmemesi ve çocuğa dair bağımlılığın fazla olması gibi bazı ailesel faktörlerin de bağımlılığı etkileyen etmenler arasında yer aldığını ifade etmiştir.

Pamuk (2022) gündemi takip etme, araştırma yapma, oyun oynama, farklı cinsiyete sahip biri ile etkileşime girme ve alışveriş yapma gibi konuların sosyal medya sayesinde çok daha pratik bir hale geldiğini bununla bağlantılı olarak da internet bağımlılığının ortaya çıkabildiğini ileri sürmüştür. Bununla birlikte ergen veya genç bireylerin geçirdiği değişim dönemlerinde ortaya çıkan problemler ile baş edebilme noktasında interneti araç olarak kullandıklarını, internette geçen süredeki artışla beraber patolojik kullanım düzeyinde de bir artış olabileceğini ifade etmiştir.

Ergenlik dönemindeki öğrenciler üzerinde çalışma yapan Öztürk (2018) kişilerin boş zamanlarını değerlendirme, sosyal ilişkiler geliştirme ve kontrol sağlama amacı ile aşırı internet kullanımına başvurduğunu ortaya koymuştur. İnternet kullanımını ortaya çıkaran bir diğer etkenin ise duyguların aktarımında yaşanan zorluk olduğunu ileri sürmüştür.

Savcı ve Aysan (2018) çalışması sonucunda sosyal ağlardaki takipçi miktarı, internette ve sosyal ağda geçirilen vakit, sosyal ağlardaki profil sayısı, paylaşılan gönderi miktarı ve ne kadar süredir sosyal ağ kullanıldığı gibi faktörlerin sosyal ağ bağımlılığı gelişiminde etkili olabileceğini ifade etmiştir. Bununla birlikte ödüle karşı hassasiyetin, yalnızlığın, olumsuz değerlendirilme korkusunun, sosyal ilişkilerdeki becerinin ve davranışsal inhibisyonun sosyal medya bağımlılığını %33 oranda açıkladığı sonucuna ulaşmıştır. Değişkenler arasında bağımlılık üzerinde en etkili olan değişkenin ise olumsuz değerlendirilme korkusu olduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte bir diğer önemli faktörün ise yalnızlık olduğu vurgulanmıştır.

Lise öğrencilerinde teknoloji bağımlılığını ele alan Şimşek ve diğerleri (2023) akıllı telefon bağımlılığındaki artışla birlikte sosyal ağ ve çevrimiçi oyun oynama bağımlılık düzeyinde de bir artış olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte internette 3 saatten daha fazla vakit geçiren katılımcıların akıllı telefon, sosyal ağ ve oyun oynama bağımlılık düzeyinin internette 1 saatten daha az vakit geçiren katılımcılara kıyasla daha fazla olduğunu ifade etmiştir.

1.1.4. Kuramsal Yaklaşımlar

Bilişsel davranışçı ekol, kişilerde ortaya çıkan işlevsiz davranışların nedeni olarak kişinin olumsuz düşüncelerini öne sürmektedir. Bireylerin dış dünyada baş edemedikleri sorunlardan uzaklaşmak amacı ile bu davranışlara başvurduğu ortaya konulmaktadır (Davis, 2001). Caplan

(2002) ise bu teoriden yola çıkarak yetersiz sosyal beceriler teorisini ortaya koymuştur. Problemlili internet kullanımının bu teori açısından değerlendirilmesine baktığımızda özsaygıda düşüklük yaşayan ve kendine dair negatif düşüncelere sahip olan kişiler sosyal olarak yeterli becerilere sahip olmadıklarına inanarak çevrimiçi ağlarda insanlarla iletişim kurmayı daha rahat bulmaktadırlar. Özetle bireyler bu olumsuz düşünceleri internet üzerinden yeni ilişkiler geliştirme, bağımlılık faktörlerine erişme ve grup halinde konuşulan uygulamalarda ortaya konulan yeni kişilikler aracılığıyla yönetmeye çalışmaktadır. Bu doğrultuda ise internetin aşırı kullanımı ile ilişkili olarak bağımlılık geliştirmeye elverişli olmaktadır (Caplan, 2002).

Douglas ve diğerleri (2008) tarafından ortaya konan kavramsal internet bağımlılığı modeli, bireylerin internet üzerinden sahte kişilikler yaratabilmeleri, sosyal gereksinimlerini karşılayabilmeleri ve olumsuz duyguları azaltabilmeleri nedeni ile problemlili şekilde internet kullanıma başvurduklarını öne sürmektedir. Bununla birlikte bireylerin çok önceden beri internet kullanıyor olması, yalnızlık algısı, çevrimiçi ağlar dışında anlaşılamadığını düşünme, internet erişimine olanak sağlayan yerlerde yaşama ve sosyal hayatın azlığı gibi etkenler de problemlili internet bağımlılığı kapsamında önem arz etmektedir. Bu teori, çevrimiçi oyun oynama, yavaş olmayan iletişim seçeneği, bilgiye ulaşmada rahatlık gibi çekici etkenler sonucunda itici etkenler ile problemlili internet kullanımının olumsuz çıktıları arasındaki ilişkide azalma meydana geldiğini ortaya koymaktadır.

Ödül eksikliği kuramı yemek, su, cinsellik gibi gereksinimlerin giderilmesi ile doyuma ulaşmayan kişilerin farklı uyarıcı araştırılmalarına girdiğini ileri sürmektedir. Dopamin eksikliği sonucunda bağımlı olmaya daha açık hale gelen kişiler internet gibi dopamin sağlayan etkinliklere daha fazla başvurmaktadır (Blum vd., 1996).

Öğrenme teorisi ise bireyin internet kullanımı sonucunda ortaya çıkan zevk gibi olumlu çıktıların pekişmesini ortaya koymaktadır. Bu süreçte kazanılan olumlu deneyimler birey tarafından ödül olarak algılandığı için kişi aktiviteyi sürdürmeye devam etmektedir. Birey internet kullanımına devam ettikçe ilk deneyimlediği zamanki kadar haz alamamaya başlamaktadır. Bu doğrultuda ise hazzı tekrar ulaşma amacı ile yeni teknolojik kaynaklar arayarak veya internet kullanım sıklığının arttırarak döngüye girmektedir (Wallace, 1999).

1.1.5. Teknoloji Bağımlılığı ile İlgili Araştırmalar

Eğitim fakültesi öğrencileri ile araştırma yürüten Kır ve Sulak (2014) erkeklerin internet bağımlılık düzeyinin kadınlara kıyasla daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Üniversite

öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı konulu çalışma yürüten Özdemir (2019) de benzer şekilde erkek katılımcıların sosyal bağımlılık puan ortalamasının kadın katılımcılara oranla daha fazla olduğunu ortaya koymuştur.

Ergen bireylerde internet bağımlılığını ele alan Vardarlı (2023) ve üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığını ele alan Balcı ve Gülnar (2009) cinsiyete göre internet bağımlılık düzeyinin farklılaşmadığını ifade etmiştir. Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığını farklı değişkenler kapsamında inceleyen Demir ve Kumcağız (2019) da benzer şekilde sosyal medya bağımlılık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur.

Kesici (2019) üniversite öğrencilerini ele alarak yürüttüğü çalışmasında dışadönüklük kişilik özelliği ve cinsiyet ile patolojik sosyal medya kullanımı arasında herhangi bir ilişki bulunmadığını ve patolojik sosyal ağ kullanımının sosyal ağların ne kadar sık kullanıldığı tarafından açıklandığını ifade etmiştir.

Genç yetişkinler üzerinden araştırma yürüten Yukay-Yüksel ve diğerleri (2020) katılımcıların yaştaki artışıyla birlikte bağımlılık puan ortalamasında bir azalma görüldüğü sonucuna ulaşmıştır.

Ergeni (2022) çalışmasında, akıllı telefonda geçirilen zamana dair oluşturulan gruplara göre akıllı telefon bağımlılık düzeyinde bir farklılaşma olduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen sonuca göre gün içerisinde akıllı telefonda 10-15 ve 5-10 saat zaman geçiren katılımcıların bağımlılık düzeyi 0-3 saat veya 3-5 saat vakit geçirenlere oranla; 3-5 saat vakit harcayanların bağımlılık düzeyi ise 0-3 saat vakit harcayanlara oranla daha yüksek bulunmuştur.

Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı çeşitli değişkenler açısından ele alan Yılmaz ve diğerleri (2014) internette geçirilen süreye dair oluşturulan gruplara göre bağımlılık düzeyindeki farklılaşmayı incelemiş ve 10 saat ve üzeri ya da 7-9 saat süresince internette vakit geçiren katılımcıların bağımlılık düzeyinin 4-6 saat boyunca internette vakit geçiren gruba kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Buna ek olarak gün içerisinde internette 1-3 saat vakit geçiren öğrencilerin ise en az bağımlılık düzeyine sahip olduğu ifade edilmiştir.

Karasu ve diğerleri (2017) arkadaş ve romantik insandan alınan sosyal destek ile bağımlılık arasında bir ilişki olmadığını, aileden alınan sosyal destek arttıkça ise bağımlılık düzeyinde bir azalma olduğu ifade etmiştir.

Dijital bağımlılığı inceleyen Seki ve Kurnaz (2021) dijital bağımlılık çatısında yer alan akıllı telefon, dijital oyun, internet, sosyal ağ gibi bağımlılıklardaki artışla beraber algılanan yalnızlık düzeyinde de bir artış olduğunu ve sosyalleşme gereksinimlerini dış dünyada gideremeyen bireylerin kendilerini yalnız hissederek sosyal medyaya yöneldiğini ileri sürmüştür.

1.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Bu bölümde duygu, duygu düzenleme, duygu düzenleme kuramları, duygu düzenleme güçlüğü ve ilişkili araştırmalara yer verilmektedir.

1.2.1. Duygu ve Duygu Düzenleme

Budak (2009) bireysel olarak gerçekleşen duygusal durumun ortaya çıkardığı fark edilebilir davranış yapısını duygu olarak tanımlamıştır. Kişilerin duyguyu hissetme şeklinin bireysel olmasının yanı sıra duyguların ne düzeyde ortaya çıktığı, harekete geçirme özelliği ya da bireyin hayatı üzerindeki pozitif ya da negatif etkileri gibi birtakım sübjektif tarafları da bulunmaktadır (Konuk, 2021).

Duyguya dair pek çok sınıflandırma olmakla birlikte Greenberg ve Goldman (2008) duyguları, duygunun kişinin yaşamı üzerindeki etkisini baz alarak uyumlu veya uyumsuz şeklinde kategorileştirmiştir. Izard (1991) duygu ile ilişkili olarak ortaya konulan eylemleri temel alarak bir gruplandırma yapmış ve bu gruplandırma kapsamında duygunun gerçekleştirilmek istenen eylem üzerinde nasıl bir rol oynadığının önemli olduğunu vurgulamıştır. Plutchik (2001) ise bazı duyguların olumlu bazılarının ise olumsuz olduğunu ifade etmiştir. Duyguların işlevselliği farklılaşmakla birlikte olumlu duyguların etraftaki avantajlardan faydalanmaya dair bir motivasyon sağladığı olumsuz duyguların ise tehditlerden ya da olası zararlardan korunmaya dair bir motivasyon sağladığı ifade edilmiştir (Nesse ve Ellsworth, 2009).

Duygular kişilerin fiziksel sağlıkları, sorun çözme becerileri, sosyal işlevsellikleri ve öznel iyi oluşları üzerinde önemli bir faktör olarak yer almaktadır (Lazarus, 1991). Kendimizi, etrafımızdaki insanları, yaşamı ve eylemlerimizin sebebini fark etme gayretimizde destekleyici bir şekilde bize eşlik eden duygular, gireceğimiz işe karar vermede, gün içerisinde ne yapacağımızı planlamamızda, maruz kaldığımız çeşitli olaylardaki tutumumuzda ya da insan ilişkilerinde izleyeceğimiz yolda temel bir rol olarak bizi yönlendirmektedir (Frijda, 1986; Gross ve Thompson, 2007).

Hayatımızın pek çok alanında bize fayda sağlayan duyguların yönetiminde yaşanan zorluk ise bazı problemleri beraberinde getirebilmektedir (Konuk, 2021). Kişiler günlük hayat içerisinde maruz kaldıkları durumlar ile ilişkili olarak duygu ortaya çıkarabilmektedir. Birtakım insanlar odağını değiştirerek kendisinde duygu uyandıran durumdan uzaklaşabilirken bazıları ne kadar çabalasa da odaklarını başka bir yöne çeviremez ve duyguyu yönetmekte zorluk yaşayabilir. Bu noktada ihtiyaç duyulan duyguları yönetme becerisi ise duygu düzenleme olarak ifade edilmektedir (Koole, 2009).

Briere ve Scott (2016) duygu düzenlemeyi, olumsuz durumlar aracılığı ile meydana gelen duyguları tolere edebilme ve yaşanan duygusal sıkıntıyı daha aza indirme amacı ile işlevsellikte problem oluşturacak eylemlerde bulunmama şeklinde tanımlamaktadır. Gross ve Thompson (2007) ise duygunun hangi durumda ne şekilde ortaya çıktığını ve nasıl aktarıldığını ortaya koyan süreçler olarak ele almıştır. Duygu düzenleme süreci ortaya çıkan duyguların gözlemlenmesini, yorumlanmasını ve yeniden düzenlenmesini içermekle beraber sadece kişinin kendi duygu ve düşüncelerinden oluşmamaktadır. Dış faktörler ile ilişkili olarak meydana gelen duygular da bu sürecin bir parçasıdır (Gross ve Thompson, 2007). Duygular ile ilişkili olarak ortaya çıkan tepkinin düzeyini yükseltmek, daha aza indirmek ya da sürdürmek duygunun şiddetini duruma uyumlu bir seviyeye getirmek adına gerekli olmakla birlikte duygu düzenleme sürecinin temel bir işlevi olarak ifade edilmektedir (Gross, 1998; Sarıbal, 2017). Bu süreçte hedeflenen şey ise yalnızca kişiye rahatsızlık veren duyguları ortadan kaldırmak değil olumlu veya olumsuz yaşanan bütün duyguları bir arada ele almaktır (Demir ve Gündoğan, 2018; Gross, 1998).

Duygu düzenleme, kendiliğinden ortaya çıkan örtük düzenleme ve bireyin isteği doğrultusunda gerçekleştirilen bilinçli düzenleme süreçlerini içerisinde barındırmaktadır. Duygusal tepkinin şeklini, şiddetini ve devam etme süresini çabasız bir şekilde uygun düzeye getirmeyi hedefleyen örtük duygu düzenlemenin, bilinçli duygu düzenlemeye oranla daha fazla gerçekleştirildiği ileri sürülmektedir (Koole, 2009). Bunun yanısıra her iki sürecin iç içe kullanıldığı bir işleyişin ruh sağlığı adına daha işlevsel olduğu belirtilmektedir (Gyurak vd., 2011).

Duygu düzenleme sağlıklı ilişkiler oluşturma, dürtüsel eylemlere ket vurma, daha fazla yaşam doyumunu hissetme, kişisel süreçlere dair farkındalık geliştirme, yaşanan problemleri ve duygusal dışavurumları yönetme konusunda beceri sahibi olma gibi pek çok konuda bireylere fayda sağlamaktadır (Ciarrochi vd., 2003; İzçınar, 2018; Wenar ve Kerig, 2000). Kişinin araç kullanırken ortaya çıkan öfkesini tolere edebilmesi, birden ortaya çıkan ses sonucu oluşan

korkusunu sönümleyebilmesi ya da ders sırasında duydukları ile açığa çıkan sevincini kontrol edebilmesi duygu düzenlemeye örnek olarak verilebilmektedir (Konuk, 2021).

1.2.2. Duygu Düzenleme Kuramları

Kişilerin hayatlarını uyumlu bir şekilde sürdürebilmeleri için hissedilen duygu ile bağlantılı olarak verdiği tepki ve bunu dışarıya aktarma biçimi önem arz etmektedir. Diğer bir ifadeyle bireyler insanlar ile olan bağlarını, okul hayatlarını ya da mesleki kariyerlerini sorunsuz bir şekilde sürdürebilmek adına duygu düzenlemeye ihtiyaç duymaktadır (Gross ve John, 2003). Belirli yöntemler aracılığıyla gerçekleştirilen duygu düzenleme sonucunda insanların yaşadığı olumsuz ve olumlu duyguların düzeyinin artı ya da eksi yönde değiştirebileceği öne sürülmektedir (Gross, 1998; 2001). İşlevsel olan pek çok duygu düzenleme stratejisi var olmakla beraber işlevsiz olduğu ortaya konan duygu düzenleme stratejileri de bulunmaktadır (Akbulut, 2018).

Gross 'un (1998) öncül odaklı ve sonuç odaklı olmak üzere iki gruba ayırdığı duygu düzenleme süreç modeli en sık kullanılan yöntemler arasındadır. Durum seçme, durumu düzenleme, dikkat odaklanması ve bilişsel değişim, duygusal oluşum gerçekleşmeden önce ortaya konulan ve uyumlu olarak nitelendirilen öncül odaklı stratejilerdir. Tepki odaklı stratejiler ise duygu oluşuktan sonra tepkiyi düzenlemek adına gerçekleştirilen sonuç odaklı stratejilerdir (Gross, 1998).

- Durum seçme, var olan mevcut koşulda ortaya çıkabilecek duyguların farkına vararak önlem alma amacı ile durumdan uzak durulmasını veya diğer seçeneğin değerlendirilmesini ifade etmektedir (Gross, 1998). Gideceği etkinlikte problem yaşayacağını düşünen bir kişinin etkinliğe gitmek yerine evde kalmayı seçmesi bu stratejiye örnek gösterilebilmektedir (Purnamaningsih, 2017).
- Durumu değiştirme, içerisinde bulunulan ortam sonucunda ortaya çıkan duyguyu düzenleyebilmek adına direkt olarak mevcut koşulda bir değişiklik yapmayı içermektedir. Her öğrenciye kişisel olarak yardımcı olabilmek için yeterli vakti olmayan öğretmenin yaşadığı negatif duyguların düzeyini daha aza indirme amacıyla öğrencileri belirli gruplara ataması bu stratejiye bir örnektir. Bu stratejiyi durum seçme yönteminden farklılaştıran nokta ise kişinin var olan durumlardan birini seçmeyerek başka bir durum yaratmasıdır (Gross, 2015; Gross ve Thompson, 2007). Örneğin televizyon izlerken açık olan kanaldan sıkılan kişi başka bir programa geçerek yeni bir

durum ortaya çıkarabilmektedir (Purnamaningsih, 2017).

- Dikkat odaklanması, kişinin var olan duyguyu değiştirmek amacıyla odağını farklı bir tarafa yönlendirmesini içermektedir (Kang, 2010). Bulunduğu ortamdaki konuşmalardan bunalan birisinin odağını etraftaki nesnelere çevirmesi buna örnek olarak verilebilmektedir (Purnamaningsih, 2017).
- Bilişsel değişim, durumun kişi üzerinde yarattığı duygusal etkiyi düzenlemek amacıyla düşünce içeriğinde değişiklik yapılması olarak ifade edilebilmektedir (Kang, 2010). Kendisine iyi davranmayan kişi ile ilişkili olarak olumsuz duygular geliştiren bireyin durumu kendi ile alakalı değil de karşıdaki kişinin ruh hali ile ilgili olarak değerlendirmesi bu strateji kapsamında değerlendirilebilmektedir (Miçooğulları, 2021).
- Tepki odaklı stratejiler, zihinsel olarak dikkati başka bir yöne kaydırmayı, duyguyu bastırmaya çalışmayı veya olumsuz duygu ya da düşünceyi ortaya çıkaracağı düşünülen deneyimlerden uzak durmayı içermektedir (Gross, 1998). Bireyin yaşadığı olumsuz duyguları gülümseme aracılığı ile saklamaya çalışması duygunun dışarıdan anlaşılmasını önleme noktasında ihtiyaç duyulan bastırma stratejisine bir örnektir (Gross ve Thompson 2007).

Duygu düzenleme sürecinde kullanılan pek çok yöntem olmasının yanı sıra alanyazındaki çalışmaların genel olarak bastırma, dikkat dağıtma ve bilişsel değişim stratejileri üzerine yoğunlaştığı görülmektedir (Kang, 2010). Her bir bireyin uyguladığı duygu düzenleme yöntemi farklı olmakla birlikte bastırma gibi stratejilerin psikolojik iyi oluş üzerinde işlevsel olmayan sonuçlar ortaya çıkardığı bilişsel değişim gibi yöntemlerin ise psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğu araştırmacılar tarafından ortaya konulmuştur (Aldao vd., 2010; John ve Gross, 2004). Bununla birlikte bastırma yönteminin pozitif duygu yaşantılarında azalma, negatif duygu yaşantılarında arttırma meydana getirdiği; bilişsel değişim yönteminin ise tam tersi bir şekilde pozitif duygu yaşantılarını arttırken negatif duygu yaşantısını daha aza indirdiği gözlemlenmiştir (Gross, 2002)

Garnefski ve diğerleri (2001) duygu düzenleme stratejilerini bilişsel duygu düzenleme stratejileri kapsamında uyumlu ve uyumsuz olmak üzere ikiye ayırmıştır. Bu stratejide yaşanan zorlayıcı olaydan sonra duygu kontrolünü gerçekleştirmek amaçlanmaktadır.

Uyumsal olarak nitelendirilen stratejiler;

- Bakış açısına yerleştirme, içerisinde bulunulan problemin geçmiş deneyimler ile karşılaştırılması sonucu öneminin azaltılması
- Olumlu yeniden değerlendirme, ortaya çıkan durumun yeniden değerlendirip gelişim sürecine sağlayacağı katkılara dair düşünce geliştirilmesi
- Kabul etme, durum sonucu ortaya çıkan duyguların kabullenilmesi
- Plana yeniden odaklanma, atılacak adımlara ve zorlayıcı durum ile nasıl başa çıkılacağına dair düşünce üretilmesi
- Olumlu yeniden odaklanma, yaşanan zorlayıcı durumu değil de daha iyi hissedilecek olumlu konuların düşünülmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Garnefski vd., 2001).

Uyumsal olmayan stratejiler ise;

- Kendini suçlama, olay sonucunda kişinin kendi hatalarına odaklanarak suçluluk hissetmesi
- Diğerlerini suçlama, yaşanan olayın sorumluluğunu başkalarına atfederek diğer insanların suçlanması
- Ruminasyon, yaşanan olumsuz olay ile alakalı sürekli olarak düşünce üretilmesi
- Felaketleştirme, maruz kalınan duruma dair sürekli olarak felaket içerikli düşünceler üretilmesi olarak tanımlanmaktadır (Garnefski vd., 2001).

Araştırmalar diğerlerini suçlama, kendini suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme stratejilerinin depresyon ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Anderson vd., 1994; Nolen-Hoeksema vd., 1994; Sullivan vd., 1995; Tennen ve ALeck, 1990).

Koole (2009) duygu düzenleme stratejilerini 3 başlık altında ele almaktadır.

- İhtiyaç odaklı duygu düzenleme, dikkatin olumlu olan başka bir faktöre yöneltmeyi, duyguyu yönetebilmek adına sigara içme veya aşırı yemek yeme gibi davranışlarda bulunmayı
- Hedefe yönelik duygu düzenleme, dikkat odağını değiştirmeyi, bastırmayı, olaya atfedilen anlam içeriğinde değişiklik yapmayı veya tepki abartmayı
- Kişi odaklı duygu düzenleme, duyguları yazıya dökmeyi, geçmiş deneyimlere başvurmayı, anıları yeniden canlandırmayı, nefes alma ve kas gevşetme egzersizi gibi faaliyetlerde bulunmayı içermektedir.

Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre ise kişinin geçmiş yaşam deneyimlerinde öğrendiği davranış kalıpları, düşünce sistemi ve tutumları uyumsuz şekilde gelişen duygusal çıktıları ve bunların devam etmesine katkı sağlamaktadır. Bu bakış açısına göre kişide ortaya çıkan kontrolsüz öfke, kaygı ve depresif belirtiler gibi problemler yetersiz duygu düzenleme sonucunda ortaya çıkmaktadır (Cole vd., 1994).

1.2.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü

Duygusal uyaranların ortaya çıkardığı negatif çıktıları yönetme noktasında yaşanan zorluk duygu düzenleme güçlüğü şeklinde adlandırılmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004). Duygu düzenleme süreçlerini bireyin duygusal çıktılarının farkında olması, duygularını anlamlandırması, kabullenmesi, ortaya çıkan durum karşısında oluşabilecek işlevsiz dürtüleri yönetebilmesi ve yaşanan problemler sonucunda belirli bir hedef doğrultusunda davranabilmesi şeklinde altı alana ayıran Gratz ve Roemer (2004) bu alanlarda yaşanan zorlukların duygu düzenleme güçlüğü sonucunda ortaya çıktığını ifade etmiştir.

Duygu düzenleme güçlüğüne özellikle kaygı, korku, stres gibi negatif olarak adlandırılan duygular sonucunda ortaya çıktığı görülmektedir (Liu ve Thompson, 2017). Kişinin uyumsuz başa çıkma yöntemleri geliştirmesi, negatif duyguyu devam ettirmenin avantajlı olduğunu düşünmesi ve duygu düzeyini kontrol altına alabilmek adına yeterli donanıma sahip olmaması gibi faktörler de duygu düzenleme güçlüğüne ortaya çıkarabilmektedir (Cole vd., 1994). Erken gelişim döneminde yaşanan travmatik olaylar, sert ebeveynlik tutumları ve ebeveyn tarafından duyguları görmezden gelinen çocukluk yaşantısı gibi yaşantıların da duygu düzenleme güçlüğüne ortaya çıkaran faktörler arasında yer aldığı görülmektedir (Chang vd., 2003; Gottman vd., 1996; İlikçi-İygün, 2018).

Duygu düzenlemede yaşanan zorluk sonucunda ise kişilerin öfkelerini yönetemedikleri, ağlama krizleri yaşadıkları ve duruma uygun tepki vermede problem yaşadıkları vurgulanmaktadır (Braunstein vd., 2017). Bununla birlikte uyumlu olmayan duygu düzenleme yöntemleri sonucunda odaklanma süreci, iş yaşamı, okul hayatı ve kişilerarası ilişkiler olmak üzere birçok alanda problemler meydana gelebilmektedir (Cole vd., 1994). Depresyon, yoğun kaygı süreci, bağımlılık, kişilik bozuklukları gibi sorunların ortaya çıkmasında ve birçok psikolojik rahatsızlığın alt yapısında duygu düzenlemede yaşanan zorluğun olduğu görülebilmektedir (Werner ve Gross, 2010).

1.2.4. Duygu Düzenleme G  l   ile İlgili Araştırmalar

Alanyazına baktığımızda duygu düzenleme g  l   ile pek çok değişkenin bir arada çalışıldığı görülmektedir. Bu bölümde ise çalışmamızla paralel olacak şekilde arkadaş sayısıyla bağlantılı olabileceği düşünülen sosyal destek veya yalnızlık değişkenleri, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi gibi demografik değişkenler ve kişilik özelliklerine dair çalışmalara yer verilmiştir.

Üniversite öğrencilerini ele alan Yumuşak (2019) cinsiyet düzeyinin yalnızca duygu düzenleme g  l   alt boyutu olan dürtü boyutunda bir farklılık oluşturduğunu ve erkeklerin dürtüsellik puanının kadınlarınkinden fazla olduğunu ortaya koymuştur. Yaş grupları açısından bakıldığında ise yalnızca kabul etmeme alt boyutu bakımından bir farklılık oluştuğu ve 20 yaş altı katılımcıların kabul etmeme düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Katılımcıları  niversite öğrencilerinden oluşan başka bir çalışmada ise yaş grupları ile duygu düzenleme g  l   arasında yalnızca alt boyutlardan açıklık düzeyinde bir farklılaşma bulunmuştur. Yapılan inceleme sonucunda 24-25 yaş grubunda yer alan öğrencilerin 21-23 yaş grubundakilere kıyasla açıklık alt boyutundan daha fazla puan aldığı ortaya konulmuştur (Akpınar, 2022).

Çalışma örneklemini genç yetişkinlerden oluşan  zg r (2023) cinsiyet gruplarına göre duygu düzenleme açısından herhangi bir farklılık bulunmadığını sadece duygu düzenleme g  l   alt boyutu olan netlik düzeyinde bir farklılaşma olduğunu ortaya koymuştur.

Örneklemini  niversite öğrencilerinden oluşan Aydın (2018) duygu düzenleme g  l   ve demografik değişkenler arasındaki ilişkiye baktığında cinsiyet ve algılanan gelir düzeyinin gruplar arasında herhangi bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Hıdır (2022) da benzer şekilde  niversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında cinsiyet, yaş ve gelir düzeyi gruplarının duygu düzenleme g  l   bakımından herhangi bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur.

Duygu düzenleme g  l  n  yalnızlık değişkeni ile birlikte ele alan Ay  ek (2023) kişilerin algıladıkları yalnızlık düzeyindeki artış ile beraber duygu düzenlemede yaşanan zorlukta da bir artış olduğunu ortaya koymuştur.

Yetişkinlerde duygu düzenleme ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiye bakan Kaya (2024) duygu düzenleme g  l   kısa formunu kullanarak dışadönüklük düzeyindeki artışla birlikte duygu düzenleme g  l   düzeyinde düşüş olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte İlbaş (2022) de çalışmasında dışadönüklük ile duygu düzenleme g  l   arasında benzer bir ilişki

bulmuştur.

1.3. Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri

Bu bölüm doğrultusunda kişilik, kişilik özellikleri, sosyotropi-otonomi ve araştırmalara yer verilmektedir.

1.3.1. Kişilik ve Kişilik Özellikleri

Kişilik, bütün durum ve ortamlarda aynı şekilde ortaya çıkan süreğen davranış modelleri ve duygu, dürtü ya da zihinsel süreçlerin davranışlar üzerinde rol oynamasını ifade eden kişilik içi süreçler şeklinde tanımlanabilmektedir (Burger, 2006). Bozgeyikli (2001) kişiliği, bireyi diğer insanlardan ayıran, kişinin kendine özgü şekilde oluşturduğu ilişki biçimleri olarak Cattell (1964) ise bireyin süreğen bir şekilde tutarlı eylemler gerçekleştirmesi sonucunda mevcut durumda nasıl bir davranış sergileyeceğini öngörmeye yarayan etkenler olarak ele almaktadır. Bununla birlikte kişilik, gen ve çevresel faktörler sonucunda ortaya çıkan özelliklerin bir bütünü olarak da tanımlanmaktadır (Eren, 2004).

Karadal (1999) tutarlı ve süreğen şekilde devam eden kişiliğin değişen koşullar ile bağlantılı olarak zaman içerisinde farklı yönlere kayabileceğini ileri sürülmektedir. Kişinin toplum çerçevesinde kendini ne şekilde ortaya koymak istediği, toplumun kişi üzerinde etkisi, içerisinde bulunulan ailedeki bireylerin fikirleri ve erken çocukluk döneminde karşı karşıya kalınan çeşitli uyaranlar kişilik üzerinde rol oynayan etmenler arasındadır (Köknel, 1995; Tunç ve Kaygas, 2016). Kişilik üzerinde rol oynayan başka bir etmenin ise kültür olduğu görülmektedir. Örneğin bireylerin kendilerini düşünerek hareket etmesi bazı kültürde normal karşılanırken bazılarında dikkat çeken bir kişilik özelliği olabilmektedir. Bu doğrultuda kişilik özellikleri içerisinde bulunduğu kültüre göre de şekillenebilmektedir (Burger, 2006).

1.3.1.2. Sosyotropi ve Otonomi

Kişiliği daha iyi yorumlayabilmek adına pek çok kuram öne sürülmüştür. Bu kuramlar bireylerin hangi kişiliğe hangi sebep doğrultusunda sahip olduğunu, kişiliğin neden bireyden bireye değiştiğini veya ortaya koyduğumuz eylemlerimiz üzerinde nelerin etkili olduğunu açıklamaya çalışmaktadırlar. Kişilik kuramları psikanalitik, insancıl, biyolojik, davranışsal, ayırıcı özerklik ve bilişsel kuram olmak üzere altı başlıkta ele alınabilmektedir (Burger, 2006). Bu çalışma doğrultusunda ise bilişsel kuram ele alınacaktır.

Bilişsel kurama göre olumsuz bir olay sonucunda ortaya çıkan duygunun rahatsızlık oluşturmaları, kişinin olayı ele alma ve yorumlama şeklini içeren bilgi işleme sürecine göre değişiklik göstermektedir. Bu süreç aynı zamanda kişilik özelliklerinde meydana gelen çeşitliliğinde nedenini ortaya koymaktadır (Burger, 2006). Beck (1993) bilişsel kuram doğrultusunda sosyotropi ve otonomi şeklinde iki kişilik boyutundan söz etmektedir.

Başkalarına bağımlı özellikler sergileme ile ilişkilendirilen sosyotropi, destek ve doyum elde edebilmek adına başkalarının onayına gereksinim duyma ile tanımlanırken işlevsel bir psikolojik gereksinim olan otonomi bireyin kendi iradesi doğrultusunda harekete geçmesi ve kontrol odağının dış faktörlere dayalı olmaması şeklinde tanımlanmaktadır (Beck, 1983; Deci ve Ryan, 1985). Sosyotropik kişilik özelliği kabul görme, samimiyet, yardım alma, anlaşılma, yönlendirilme ve saygınlık elde etme gibi ihtiyaçları içerisinde barındırmaktadır (Beck, 1983). Birilerine bağımlı olmamayı, kendi odaklı olmayı, problem çözme becerisini ve hedef odaklı olmayı temsil eden otonomik bireyler ise eşsiz ve başarılı olmayı zaman zaman gözlerinde büyüterek çevre üzerinde kontrol sağlamaya gereksinim duyabilmektedir (Kolts vd., 2004).

Toplumdaki insanlar tarafından onaylanmama kaygısı taşıyan sosyotropi düzeyleri fazla olan kişiler kendilerini garantiye almak ve ilişkilerini sağlamlaştırmak adına etrafındaki insanların istekleri doğrultusunda davranabilmektedirler. İlişkilerine dair hissettikleri bağımlılık aşırı biçimde olduğu için ilişkilerinde yaşanabilecek problemlere dair kaygı hissetmektedirler. Ortaya konulan bu sebepler doğrultusunda kullanılmaya daha müsait bir konumda bulunmaktadırlar. Buna ek olarak sevmeye ve değer görme gereksinimine sahip sosyotropik bireyler inatçı bir yapıya sahip olmamakla birlikte insanların ihtiyaçlarını karşılamaktan ve grup etkinliklerine katılmaktan hoşlanmaktadır (Lynch vd., 2001). Otonomik bireyler ise sosyotropik bireylere kıyasla bağımsızlığa ve kendi ihtiyaçlarına daha çok önem vermekle birlikte sevilme gereksinimleri de daha az düzeydedir (Allen vd., 1996; Lynch vd., 2001). İlişkilerinde soğuk ve çekingen olarak nitelendirilebilen otonomik bireyler başarıya ve kontrolü elde tutmaya önem verdikleri için bazen savunmacı bir tutum sergileyebilmektedirler (Lynch vd., 2001).

İlişki odaklı olan sosyotropik bireyler hayatında önemli bir yeri olan insanları kaybetme ile bağlantılı olarak depresif belirtiler ortaya çıkartırken başarı odaklı olan otonomik bireyler planladıkları hedefler konusunda başarısızlık yaşadıklarında depresif belirtiler ortaya çıkarmaktadır (Beck, 1983). Depresif semptomlar, sosyotropik kişilik özellikleri yüksek olan bireylerde içedönük olma, cinsellik isteğinde azalma ve beden imgesinde problem yaşanması

şeklinde yaşanırken; otonomik bireylerde özşefkatde azalma, suçluluk duygusunda artış, odaklanmada zorluk, başarısız hissetme şeklinde yaşanmaktadır (Kabakçı, 1997).

1.3.2. Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri ile İlgili Araştırmalar

Bu bölümde sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri ve çalışmamızda yer verilen değişkenleri bir arada ele alan çalışmalara değinilmiştir.

Araştırma katılımcıları üçüncü ve dördüncü sınıf üniversite öğrencilerinden oluşan Serinkan ve Barutçu (2006) sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerini ele alarak cinsiyet gruplarına göre bir karşılaştırma yapmıştır. Bu inceleme sonucunda erkek öğrencilerin otonomi düzeylerinin, kız öğrencilerinin sosyotropi düzeylerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Lise öğrencilerinde sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri ve öğrenilmiş güçlülüğü ele alan Hithit ve Şimşek (2021) sosyotropik kişilik özelliklerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını, otonomik kişilik özelliklerinin ise erkek katılımcılarda daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Elde edilen sonuç doğrultusunda da erkek katılımcıların bağımsız olma ve aldığı kararları uygulama noktasında daha başarılı olduğu ifade edilmiştir. Hemşirelik öğrencileri üzerinde bir çalışma yürüten Yıldız (2019) ise erkek öğrencilerinin otonomi düzeylerinin kız öğrencilere oranla daha az olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yetişkin kişilerin eğitim düzeylerine göre kişilik özelliklerinin değişimini inceleyen Seçkiner (2016) gruplar arasında bir farklılık bulunduğunu ifade etmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğuna bakıldığında sosyotropik kişilik özellik düzeyinin lise öğrencilerinde üniversite öğrencilerine kıyasla, yüksek lisans öğrencilerinde ise doktora öğrencilerine kıyasla daha fazla olduğu; otonomik kişilik özellik düzeyinin ise lise öğrencilerinde hem yüksek lisans hem doktora öğrencilerine göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Bununla birlikte çalışmada kişilik özelliklerinin yaş değişkenine göre farklılaştığı, 46 ve üzeri yaş grubunun 26-35 ve 36-45 yaş grubuna kıyasla daha fazla düzeyde otonomik kişilik özelliklerine sahip olduğu ortaya konulmuştur. Kaya ve diğerleri (2006) ise çalışmalarında kişilik özelliklerinin farklı yaş gruplarına göre değişiklik göstermediğini ifade etmiştir.

Örnekleme annelerden oluşan 202 kadın katılımcı ile araştırma yürüten Öztürk (2020) eğitim düzeyi grupları ile sosyotropik-otonomik özellikler düzeyinde bir karşılaştırma yapmış ve eğitim durumu ilköğretim, ortaokul, lise olan katılımcıların sosyotropi düzeylerinin üniversite ya

da yüksek lisans, doktora bitirmiş kişilere oranla daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Gelir düzeyi ve yaşa göre ise sosyotropik-otonomik özelliklerin farklılaşmadığını ifade etmiştir.

Uzdil (2023) hemşirelik öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmada yalnızlık üzerinde sosyotropik kişilik özelliklerinin etkisini olduğunu ve yalnızlığın %6,6'sının sosyotropik özellikler tarafından açıklandığını ortaya koymuştur. Bununla birlikte kişilik özellik düzeyindeki artışla birlikte yalnızlık düzeyinde de bir artış olduğunu ifade etmiştir.

1.4. Teknoloji Bağımlılığı, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri Arasındaki ilişkiler

Hormes ve diğerleri (2014) duyguları kabullenmede zorluk yaşama, duygu düzenleme becerilerinde eksiklik, dürtü yönetimi sağlayamama, maruz kalınmak istenmeyen duygulardan uzaklaşma amacı ile kaçınma davranışında bulunma gibi duygu düzenlemenin gerçekleşmesine olanak sağlamayan faktörlerin sosyal medya bağımlılığına yol açtığını ifade etmektedir. Olumsuz duyguları yönetme ve değiştirme konusunda zorluk yaşayan kişiler duygu düzenleme sürecine katkı sağlayabilecek yeni yöntemler aramaktadırlar. Arayış sonucunda da duygu şiddetini daha aza indirme amacı ile davranışsal bağımlılık geliştirebilmektedir (McDougall, 2001). Bal ve Balcı (2020) ise kişilik özelliklerindeki farklılıkların teknolojik cihazlara dair bağımlılık oluşturmada rol oynayan faktörlerden biri olduğunu ve kişilik ile ilişkili ortaya çıkan çeşitli ihtiyaçlar ile teknolojik alet kullanımına başvurulduğunu ifade etmiştir. Elde edilen bu bilgiler doğrultusunda kişilik özelliklerinin ve uyumlu şekilde gerçekleşmeyen duygu düzenlemenin davranışsal bağımlılıklar geliştirmede etken olduğu görülmektedir (Park ve Lee, 2011; Taylor vd., 1997).

Thompson (1991) aynı kişilik özelliklerine sahip olmayan bireylerin duygu düzenleme becerilerinde de farklılık olduğunu ifade etmektedir. Budak (2017) kişilerarası ilişkilerinde desteklenmeye gereksinim duyan sosyotropik kişilerin başkaları tarafından kabul görmemeye dair yoğun bir kaygı hissetmeleri ile ilişkili olarak yaşadıkları psikolojik rahatsızlıklarda, duygu düzenlemede görülen yetersizliğin rol oynuyor olabileceğini ileri sürmektedir. Özerk olmayı önemseyen ve diğer insanlara bağımlı olmamak amacı ile kişilerarası ilişkilerde mesafeli bir tutum sergileyen otonomik bireylerin ise bireysel amaçlarını gerçekleştirme ve insanlar üzerinde kontrol sahibi olma konusunda duydukları gereksinim ile bağlantılı olarak gösterdikleri çatışmaya açık tutumları duygu düzenleme süreçlerinde zorluk yaşadıklarını düşündürmektedir (Budak, 2017). Duygusal zorlanmaya toleranssızlığı bulunan kişilerin

duyguları dayanılmaz olarak değerlendirdikleri ve yaşanan olumsuz duyguları yönetmekte zorlandıkları ifade edilmektedir (Simon ve Gather, 2005). Bu kişilerin duygularını düzenleme konusunda problem yaşadıklarını ifade eden Çakır (2013) duygusal zorlanmaya toleranssızlık düzeyinde görülen artışla birlikte sosyotropik-otonomik özelliklerin de arttığını belirtmiştir.

Alanyazındaki çalışmalar bu bilgilere paralel olacak şekilde sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve internet bağımlılığı değişkenlerinin duygu düzenleme güçlüğü ile ilişki içerisinde olduğu yönündedir. Bu çalışmalardan bazıları şu şekildedir;

Duygu düzenleme ve davranışsal bağımlılık arasındaki ilişkiyi ele alan Estevez ve diğerleri (2017) davranışsal bağımlılık kategorisinde yer alan video oyunu oynama bağımlılığı ve problemli internet kullanımı düzeyindeki artışla beraber duygu düzenleme güçlüğünde de bir artış meydana geldiğini ortaya koymuştur. Bununla birlikte duygu düzenleme güçlüğünde yaşanan zorluğun bağımlılık üzerinde bir rol oynadığını ifade etmiştir.

Kore’de 525 lise öğrencisi ile yürütülen bir araştırmada duygu düzenleme ve internet bağımlılığı ele alınmıştır. Araştırma bulguları duygu düzenleme ile internet bağımlılığı arasında bir ilişki olduğunu ve bağımlılığı yüksek düzeyde olan kişilerin duygu düzenleme güçlüğü yaşama düzeyinin de fazla olduğu ortaya konulmuştur (Yu vd., 2013).

Üniversite öğrencilerinde öz düzenleme süreçleri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye dair bir çalışma yürüten Sahranç ve Duç-Urhan (2021) öz düzenlemenin sosyal medya bağımlılığını negatif yönde etkilediğini ve duygu düzenleme becerileri, dürtü yönetimi, iş ve okul yaşamındaki görevler, planlı bir şekilde günü organize etme gibi pek çok alanda öz düzenlemeyi yönetemeyen bireylerin sosyal medya kullanımına daha fazla başvuruyor olabileceğini ifade etmiştir.

Katılımcıları 65 yaş üstü bireylerden oluşan ve sosyal medya bağımlılığı ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma bağımlılık düzeyinde görülen artışla duygu düzenleme güçlüğünde de bir artış olduğunu ortaya koymuştur (Soysal, 2021).

Wartberg ve diğerleri (2021) 10-17 yaş aralığındaki çocuk ve ergenleri ele alarak 1221 katılımcı ile sosyal ağların aşırı kullanımı ve duygu düzenlemenin ilişkisine dair bir araştırma yürütmüştür. Çalışma sonucunda sosyal ağların aşırı kullanımı ile duygu düzenleme

değişkeninin ilişkili olduğu ortaya konulmuştur.

Liu ve Ma (2019) ise üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir araştırma sonucunda sosyal medya bağımlılığında duygu düzenlemenin aracı bir rolü olduğunu ortaya koyarak bireylerin internete bir başa çıkma yöntemi olarak başvurduklarını vurgulamaktadır.



BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinde teknoloji bağımlılığı, duygu düzenleme güçlüğü ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Türkiye’de bulunan ön lisans, lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencilerinden oluşmaktadır. Evrene uygun olacak şekilde kolayda örneklem yöntemi ile 456 katılımcıya ulaşılmıştır. Araştırma anketini eksik veya hatalı dolduran kişiler veriden çıkartılarak 430 kişi ile analize devam edilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma doğrultusunda Sosyodemografik Bilgi formu, Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Sosyotropi-Otonomi Ölçeği kullanılmıştır.

2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Sosyodemografik bilgi formu katılımcının demografik özelliklerini barındıran 8 soru (cinsiyet, yaş, okunulan bölüm, halen bulunulan eğitim seviyesi, kendini içedönük-dışadönük tanımlama, samimi arkadaş sayısı, ailenin aylık geliri ve ailenin sosyoekonomik düzeyi) ve teknoloji kullanım özelliklerini barındıran (kendine ait bilgisayar ve telefon varlığı, sosyal ağda geçirilen günde ortalama süre, anlık mesajlaşma programı kullanımı günde ortalama süre, çevrimiçi oyun oynama günde ortalama süresi ve internette geçirilen toplam süre) 6 soru olmak üzere toplam 14 soru içermektedir

2.3.2. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği (TBÖ)

Öğrencilerin teknoloji bağımlılığını ölçmek amacıyla Fatih Aydın’ın ortaya koyduğu Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği “Sosyal Ağ Bağımlılığı Ölçeği, “Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı Ölçeği”, “Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği” ve “Web Siteleri Bağımlılığı Ölçeği” olmak üzere 4 bağımlılık alt boyutu ve 32 maddeden oluşmaktadır. Beş likert tipinden oluşan ölçekten en fazla 120, en az ise 24 puan alınabilmektedir. Her bir alt boyutta 6 soru yer almakla birlikte birinden alınabilecek en yüksek puan 30, en düşük puan ise 6’dır (Aydın, 2017). Her bir ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliği açımlayıcı faktör analizi (AFA) aracılığıyla incelenmiş ve güvenilir bulunmuştur. Her bir alt boyutun Cronbach α değeri şu şekildedir; Sosyal Ağ Bağımlılığı

Ölçeği'nin güvenilirlik bulgusu 0.786, Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı Ölçeği'nin güvenilirlik bulgusu 0.806, Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeği'nin güvenilirlik bulgusu 0.897, Web Siteleri Bağımlılığı Ölçeği'nin güvenilirlik bulgusu 0.861 şeklindedir (Aydın, 2017).

2.3.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ)

“Farkındalık, “Açıklık”, ”Kabul Etmeme”, ”Stratejiler”, ”Dürtü”, ”Amaçlar” olmak üzere 6 alt boyuttan oluşan ölçek 2004 yılında duygu düzenleme güçlüğüne ortaya koymak amacı ile Gratz ve Roemer tarafından geliştirilmiştir. Beş aralıklı likert tipi üzerinden değerlendiren ölçek 12 tanesi tersten puanlanmak üzere 36 madde içermektedir. Açıklık 1, 4, 5, 7 ve 9; farkındalık 2, 6, 8, 10, 17 ve 34; dürtü 3, 14, 19, 24, 27 ve 32; kabul etmeme 11, 12, 21, 23, 25 ve 29; amaçlar 13, 18, 20, 26 ve 33; stratejiler ise 15, 16, 22, 28, 30, 31, 35 ve 36 numaralı maddeler tarafından ölçülmektedir. Tersten puanlanan maddeler ise 1, 4, 7, 2, 6, 8, 10, 17, 34, 24, 20 ve 22 şeklindedir. Gratz ve Roemer (2004) ölçeğin iç tutarlılığını 0.93 ve alt boyut iç tutarlılığını 0.88 – 0.89 olarak bulurken; ölçeğin Türkçeye uyarlılığını gerçekleştiren Rugancı (2008) Cronbach Alfa iç tutarlılığını 0.94, alt boyutlarının iç tutarlılığını ise 0.75-0.90 aralığında bulmuştur. Ölçeğin test tekrar güvenilirlik katsayısı ise Gratz Roemer (2004) tarafından 0.88 bulurken; Rugancı (2008) tarafından 0.83 olarak bulunmuştur. Ölçekten elde edilen puanlar arttıkça duygu düzenleme güçlüğüne düzeyinde bir artış olduğu ortaya konmaktadır (Rugancı, 2008).

2.3.4. Sosyotropi-Otonomi Ölçeği (SOSOTÖ)

Bireylerin başkalarına bağımlı olma ve başkalarından ayrışma özelliklerini ölçme amacıyla Beck ve diğerleri (1983) tarafından geliştirilen Sosyotropi-Otonomi Ölçeğinin Türkçe uyarlaması Şahin ve diğerleri (1993) tarafından gerçekleştirilmiştir. “Onaylanma Kaygısı”, “Ayrılık Kaygısı” ve “Başkaları Memnun Etme” şeklinde üç faktörden oluşan sosyotropik kişilik özellikleri ve “Kişisel Başarı”, “Özgürlük ve “Yalnızlıktan Hoşlanma” şeklinde üç faktörden oluşan otonomik kişilik özelliklerini ölçme amacı ile iki alt boyut, 60 maddeden oluşan bir ölçek geliştirilmiştir. Sosyotropi boyutu 1, 4, 5, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 19, 24, 26, 27, 29, 31, 33, 34, 35, 38, 40, 44, 46, 47, 49, 50, 52, 53, 56, 58, 59 numaralı maddeleri içerirken; otonomi boyutu 2, 3, 6, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 20, 21, 22, 23, 25, 29, 30, 32, 37, 39, 41, 42, 43, 45, 48, 51, 54, 55, 57, 60 numaralı maddeleri içermektedir. Değerlendirme 5’li likert ölçek üzerinden yapılmakla birlikte 30 maddelik bir alt boyuttan en fazla alınabilecek puan 120 şeklindedir. Sosyotropi boyutundan alınan yüksek puanlar sosyotropik özelliklerin yüksek düzeyde olduğunu, otonomi boyutundan alınan yüksek puanlar ise yüksek puanlar ise otonomik

özelliklerin yüksek düzeyde olduğunu vurgulamaktadır (Beck vd., 1983).

Beck ve diğerleri (1983) güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alfa katsayısını sosyotropi boyutunda 0.89-0.94 aralığında, otonomi boyutunda ise 0.83-0.95 aralığında bulurken; Şahin ve diğerleri (1993) sosyotropide 0.70 – 0.83 aralığında, otonomide ise 0.81 olarak bulmuştur. Geçerlilik çalışmaları doğrultusunda otonomini boyutunun normal grup ile hastalar arasında farklılığa yol açmadığı, sosyotropi boyutunun ise normal grup ile hastalar arasında bir farklılaşma oluşturduğu ve depresyonla daha ilişkili bulunduğu ortaya konulmuştur (Şahin vd., 1993).

2.4. Araştırma Verilerinin Toplanması

Veri toplamak amacı ile öncelikle İstanbul Kent Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na başvurulmuş ve etik kurul izni alındıktan sonra veri toplama sürecine başlanmıştır. Veriler kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak toplanmıştır. Veri toplamak amacıyla hazırlanan anket formu google form aracılığı ile internet üzerinden katılımcılara ulaştırılmıştır. Anket formu içerisinde katılımcılara ilk olarak bilgilendirilmiş onam formu sunulmuştur. Bu doğrultuda ankete katılmayı kabul eden kişiler gönüllülük esasına dayalı olarak ankete devam etmiştir. Bilgilendirilmiş onam sonrasında katılımcılara sırasıyla Sosyodemografik Bilgi formu, Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği (TBÖ), Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ) ve Sosyotropi-Otonomi Ölçeği (SOSOTÖ) sunulmuştur. Anket verileri 30.04.2023-13.01.2024 tarihleri arasında toplanmıştır.

2.5. Verilerin İstatiksel Analizi

Veriler SPSS 26.0 programı ile %95 güven düzeyinde analiz edilmiştir. Çalışmadaki verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığını saptamak amacı ile çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1

Değişkenlerin Normallik Analizi

Değişken	n	Çarpıklık	Basıklık
Sosyal Ağ Kullanma	430	0,660	0,205
Anlık Mesajlaşma	430	0,708	0,097
Çevrimiçi Oyun Oynama	430	1,481	1,375
Web Siteleri Kullanma	430	0,441	-0,617
Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği	430	0,791	0,764

Açıklık	430	0,651	-0,113
Farkındalık	430	0,442	-0,062
Dürtü	430	0,455	-0,553
Kabul Etmeme	430	0,874	0,127
Amaçlar	430	-0,076	-0,716
Stratejiler	430	0,445	-0,604
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	430	0,363	-0,517
Sosyotropi Özellikleri	430	-0,006	-0,154
Otonomi Özellikleri	430	0,099	-0,277

Ölçek puanlarından alınan çarpıklık ve basıklık değerlerinin +3 ile -3 arasında bulunması normal dağılım için uygun bulunmaktadır (De Carlo, 1997; Groeneveld ve Meeden, 1984; Hopkins ve Weeks, 1990; Moors, 1986). Bu nedenle veri analizinde parametrik olan test teknikleri kullanılmıştır.

Temel değişken düzeylerinin iki gruplu değişkenlere göre farklılaşması Bağımsız T Testi, 3 ve daha fazla gruplara göre farklılaşması ise ANOVA ile analiz edilmiştir. Demografik değişkenler ile temel değişkenler arasındaki ilişkiler ve ölçeklerden elde edilen değişkenler arasındaki ilişkiler için Pearson Korelasyon analizi, değişkenler arasındaki yordayıcı etkiler için ise Regresyon analizi yapılmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1. Betimsel İstatistikler

Katılımcılara sunulan demografik form sonucunda elde edilen bilgiler Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2

Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken	Grup	Sıklık(n)	Yüzde(%)
Cinsiyet	Kadın	311	72,3
	Erkek	119	27,7
Yaş	18-20 yaş	94	21,9
	21-25 yaş	187	43,5
	25 yaş üstü	149	34,7
Kendini Nasıl Tanımladığı	İçedönük	211	49,1
	Dışadönük	219	50,9
Samimi Arkadaş (dost, sırdaş, kanka) Sayısı	Yok	16	3,7
	1-4	219	50,9
	5-9	143	33,3
	10 ve daha fazla	52	12,1
Halen Bulunulan Eğitim Seviyesi	Ön lisans	32	7,4
	Lisans	232	54,0
	Yüksek lisans	136	31,6
	Doktora	30	7,0
Ailenin Sosyoekonomik Düzeyi	Düşük	91	21,2
	Orta	314	73,0
	Yüksek	25	5,8

Katılımcıların %72,3’ü kadın (311 kişi), %27,7’si (119 kişi) ise erkektir. Katılımcıların %21,9’u (94 kişi) 18-20 yaş aralığında, %43,5’i (184 kişi) 21-25 yaş aralığında, %34,7’si (149 kişi) ise 25 yaş ve üzerindedir. Yaş ortalaması 24,69 ve standart sapması 5,52’dir.

Katılımcıların %49,1’i (211 kişi) kendisini içedönük, %50,9’u (219 kişi) ise dışadönük olarak tanımlamıştır.

Katılımcıların %3,7’si hiç samimi arkadaşına sahip değilken, %50,9’u (219 kişi) 1-4, %33,3’ü (143

kişi) 5-9 ve %12,1'i (52 kişi) 10 ve daha fazla samimi arkadaşına sahiptir. Samimi arkadaş sayısı ortalaması 4,99 ve standart sapması 4,137'dir.

Eğitim düzeylerine göre dağılım incelendiğinde; katılımcıların %7,4'ünün (32 kişi) ön lisans, %54'ünün (232 kişi) lisans, %31,6'sının (136 kişi) yüksek lisans ve %7'sinin (30) kişi doktora öğrencisi olduğu görülmektedir.

Katılımcıların %21,2'si (91 kişi) düşük, %73,0'u (314 kişi) orta ve %5,8'i (25 kişi) yüksek sosyoekonomik düzeye sahip olduğunu algılamaktadır.

Katılımcıların teknolojik alete sahip olup olmadığı ve internet kullanım özellikleri Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3
Katılımcıların Teknoloji Kullanım Özellikleri

Değişken	Grup	Sıklık(n)	Yüzde(%)
Kendine Ait Akıllı Telefon Olup Olmadığı	Var	430	100,00
	Yok	0	0,0
Masaüstü ya da Dizüstü Bilgisayarı Olup Olmadığı	Var	378	87,9
	Yok	52	12,1
Sosyal Ağlarda Geçirdiği Günde Ortalama Süre	1 saatten az	38	8,8
	1-2 saat	182	42,3
	3-5 saat	127	29,5
	5 saatten fazla	83	19,3
Anlık Mesajlaşma Programlarında (whatsApp, telegram gibi) Geçirdiği Günde Ortalama Süre	1 saat ve daha az	194	45,1
	1-3 saat	155	36,0
	3 saatten fazla	81	18,8
Çevrimiçi Oyun Oynama Günde Ortalama Süre	Hiç	281	65,3
	1 saat ve daha az	82	19,1
	1 saatten fazla	67	15,6
Sosyal Ağ Siteleri, Anlık Mesajlaşma Programları, Çevrimiçi Oyun Oynama ve Diğer İnternet Sitelerinde Geçirilen Günde Ortalama Süre	Hiç	18	4,2
	3 saat ve daha az	135	31,4
	3-5 saat	148	34,4
	5 saatten fazla	129	30,0

Katılımcıların %100'ü (430 kişi) akıllı telefon sahibi iken %87,9'u (0 kişi) masaüstü ya da

dizüstü bilgisayar sahibidir.

Katılımcıların %8,8'i günde (38 kişi) 1 saatten az, %42,3'ü (182 kişi) 1-2 saat, %29,5'i (127 kişi) 3-5 saat ve %19,3'ü (83 kişi) 5 saatten fazla sosyal ağlarda zaman harcamaktadır.

Katılımcıların %45,1'i (194 kişi) günde 1 saatten daha az, %36,0'ı (155 kişi) 1-3 saat, %18,8'i (81 kişi) ise 3 saatten fazla anlık mesajlaşma programları kullanmaktadır.

Katılımcıların %65,3'ü (281 kişi) hiç çevrimiçi oyun oynamazken, %19,1'i (82 kişi) 1 saat ve daha az, %15,6'sı (67 kişi) ise 1 saatten fazla çevrimiçi oyun oynamaktadır.

Katılımcıların %4,2'si (18 kişi) hiç internet kullanmazken, %31,4'ü (135 kişi) 3 saat ve daha az, %34,4'ü (148 kişi) 3-5 saat, %30,0'u (129 kişi) ise 5 saatten fazla tüm internet sitelerini kullanmaktadır.

Tablo 4

Temel Değişkenlere İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişken	n	Minimum	Maksimum	Ortalama	ss
Sosyal Ağ Kullanma	430	6,00	30,00	13,55	4,67
Anlık Mesajlaşma	430	6,00	30,00	13,79	5,23
Çevrimiçi Oyun Oynama	430	6,00	30,00	9,73	5,41
Web Siteleri Kullanma	430	6,00	30,00	13,97	5,75
Toplam Teknoloji Bağımlılığı	430	24,00	119,00	51,05	15,77
Açıklık	430	5,00	25,00	12,37	4,37
Farkındalık	430	6,00	27,00	14,69	4,41
Dürtü	430	6,00	30,00	14,78	5,35
Kabul Etmeme	430	6,00	30,00	12,98	5,75
Amaçlar	430	5,00	25,00	16,07	4,79
Stratejiler	430	8,00	39,00	20,24	7,39
Toplam Duygu Düzenleme Güçlüğü	430	36,00	156,00	91,13	24,67
Sosyotropi Özellikleri	430	20,00	120,00	62,15	17,57
Otonomi Özellikleri	430	42,00	120,00	82,73	13,74

Araştırmada ele alınan değişkenler ve alt boyutlarına ilişkin betimsel istatistikler aşağıdaki şekildedir.

- Sosyal ağ kullanma alt boyutundan alınan değerler, minimum 6,00 ve maksimum 30,00 arasında değişirken, ortalama değeri 13,55'tir (standart sapma 4,67).
- Anlık mesajlaşma alt boyutundan alınan değerler, minimum 6,00 ve maksimum 30,00 arasında değişirken, ortalama değeri 13,79'dur (standart sapma 5,23).
- Çevrimiçi oyun oynama alt boyutundan alınan değerler, minimum 6,00 ve maksimum 30,00 arasında değişirken, ortalama değeri 9,73'tir (standart sapma 5,41).
- Web siteleri kullanma alt boyutundan alınan değerler, minimum 6,00 ve maksimum 30,00 arasında değişirken, ortalama değeri 13,97'dir (standart sapma 5,75).
- Teknoloji bağımlılığından alınan değerler, minimum 24,00 ve maksimum 119,00 arasında değişirken, ortalama değeri 51,05'tir (standart sapma 15,77).
- Açıklık alt boyutundan alınan değerler, minimum 5,00 ve maksimum 25,00 arasında değişirken, ortalama değeri 12,37'dir (standart sapma 4,37).
- Farkındalık alt boyutundan alınan değerler, minimum 6,00 ve maksimum 27,00 arasında değişirken, ortalama değeri 14,69'dur (standart sapma 4,41).
- Dürtü alt boyutundan alınan değerler, minimum 6,00 ve maksimum 30,00 arasında değişirken, ortalama değeri 14,78'dir (standart sapma 5,35).
- Kabul etmeme alt boyutundan alınan değerler, minimum 6,00 ve maksimum 30,00 arasında değişirken, ortalama değeri 12,98'dir (standart sapma 5,75).
- Amaçlar alt boyutundan alınan değerler, minimum 5,00 ve maksimum 25,00 arasında değişirken, ortalama değeri 16,07'dir (standart sapma 4,79).
- Stratejiler alt boyutundan alınan değerler, minimum 8,00 ve maksimum 39,00 arasında değişirken, ortalama değeri 20,24'tir (standart sapma 7,399).
- Duygu düzenleme güçlüğünden alınan değerler, minimum 36,00 ve maksimum 156,00 arasında değişirken, ortalama değeri 91,13'tür (standart sapma 24,67).
- Sosyotropi özelliklerinden alınan değerler, minimum 20,00 ve maksimum 120,00 arasında değişirken, ortalama değeri 62,15'tir (standart sapma 17,57).
- Otonomi özelliklerinden alınan değerler, minimum 42,00 ve maksimum 120,00 arasında değişirken, ortalama değeri 82,73'tir (standart sapma 13,74).

Aydın (2017) tarafından ortaya konulan teknoloji bağımlılığı ölçeği puanlama sistemi doğrultusunda katılımcıların bağımlılık düzeyleri incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 5’te yer almaktadır.

Tablo 5

Katılımcıların Bağımlılık Düzeyine Göre Teknoloji Bağımlılığı Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına Göre Dağılımı

	Bağımlı değil		Düşük düzeyde bağımlı		Orta düzeyde bağımlı		Oldukça bağımlı		Tam bağımlı	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Sosyal Ağ Kullanma Düzeyi	18	4,2	182	42,3	169	39,3	49	11,4	12	2,8
Anlık Mesajlaşma Düzeyi	24	5,6	176	40,9	148	34,4	66	15,3	16	3,7
Çevrimiçi Oyun Oynama Düzeyi	217	50,5	109	25,3	62	14,4	32	7,4	10	2,3
Web Siteleri Kullanma Düzeyi	46	10,7	150	34,9	145	33,7	73	17,0	16	3,7
Teknoloji Bağımlılığı Düzeyi	4	0,9	200	46,5	181	42,1	41	9,5	4	0,9

Katılımcıların teknoloji bağımlılığı ve alt boyutlarına ilişkin dağılımları incelendiğinde;

- Katılımcıların %4,2'sinin (18 kişi) sosyal ağ kullanma düzeyinde bağımlı kategorisine girmediği, %42,3'ünün (182 kişi) düşük düzeyde bağımlı olduğu, %39,3'ünün (169 kişi) orta düzeyde bağımlı kategorisine girdiği, %11,4'ünün (49 kişi) oldukça bağımlı ve %2,8'inin (12 kişi) tam bağımlı olduğu görülmüştür.
- Katılımcıların %5,6'sının (24 kişi) anlık mesajlaşma düzeyinde bağımlı kategorisine girmediği, %40,9'unun (176 kişi) düşük düzeyde bağımlı olduğu, %34,4'ünün (148 kişi) orta düzeyde bağımlı kategorisine girdiği, %15,3'ünün (66 kişi) oldukça bağımlı ve %3,7'sinin (16 kişi) tam bağımlı olduğu görülmüştür.
- Katılımcıların %50,5'inin (217 kişi) çevrimiçi oyun oynama düzeyinde bağımlı kategorisine girmediği, %25,3'ünün (109 kişi) düşük düzeyde bağımlı olduğu %14,4'ünün (62 kişi) orta düzeyde bağımlı kategorisine girdiği, %7,4'ünün (32 kişi)

oldukça bağımlı ve %2,3'ünün (10 kişi) tam bağımlı olduğu görülmüştür.

- Katılımcıların %10,7'sinin (46 kişi) web siteleri kullanma düzeyinde bağımlı kategorisine girmediği, %34,9'unun (150 kişi) düşük düzeyde bağımlı olduğu, %33,7'sinin (145 kişi) orta düzeyde bağımlı kategorisine girdiği, %17,0'sinin (73 kişinin) oldukça bağımlı ve %3,7'sinin (16 kişi) tam bağımlı olduğu görülmüştür.
- Katılımcıların %0,9'u (4 kişi) teknoloji bağımlılığı düzeyinde bağımlılık kategorisine girmediği, %46,5'inin (200 kişi) düşük düzeyde bağımlı olduğu, %42,1'inin (181 kişi) orta düzeyde bağımlı kategorisine girdiği, %9,5'inin (41 kişisi) oldukça bağımlı, %0,9'unun (4 kişi) tam bağımlı olduğu görülmüştür.

3.2. Korelasyon Analizi Bulguları

Pearson korelasyon katsayısı r değerinin gücü 0,00 ilişki yok, 0.01-0.29 düşük düzeyde; 0.30-0.70 orta düzeyde; 0.71-0.99 yüksek düzeyde; 1.00 ise mükemmel düzeyde ilişki olarak Köklü ve diğerleri (2006) tarafından ortaya konulmuştur. Temel değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla gerçekleştirilen korelasyon analizi bulguları bu doğrultuda yorumlanmış ve Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6

Temel Değişkenlere İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.Sosyal Ağ Kullanma	1	,646**	,235**	,647**	,827**	,301**	,130**	,434**	,374**	,373**	,397**	,449**	,384**	-0,044
2.Anlık Mesajlaşma		1	,213**	,534**	,791**	,220**	0,074	,420**	,394**	,325**	,398**	,418**	,412**	-0,051
3.Çevrimiçi Oyun Oynama			1	,239**	,570**	,116*	,107*	,197**	,196**	,141**	,199**	,215**	0,091	0,023
4.Web site Kullanma				1	,815**	,292**	,099*	,376**	,388**	,405**	,421**	,446**	,300**	-0,094
5.Teknoloji Bağımlılığı					1	,309**	,136**	,473**	,450**	,414**	,471**	,508**	,391**	-0,057
6.Açıklık						1	,569**	,527**	,488**	,412**	,505**	,738**	,294**	-,171**
7.Farkındalık							1	,292**	,269**	,160**	,250**	,511**	,106*	-,188**
8.Dürtü								1	,599**	,644**	,762**	,855**	,370**	-0,061
9.Kabul Etmeme									1	,427**	,683**	,785**	,445**	-0,074
10.Amaçlar										1	,677**	,738**	,367**	-0,017

11.Stratejiler	1	,889**	,406**	-0,036
12.Duygu Düzenleme Güçlüğü	1	,448**	-,108*	
13.Sosyotropi Özellikleri			1	-,118*
14.Otonomi Özellikleri				1

* $p < .05$, ** $p < .01$ Pearson Korelasyon Testi

Korelasyon analizi bulgularına göre teknoloji bağımlılığı alt boyutlarından sosyal ağ kullanma ile;

- Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından açıklık arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki ($r = 0,301$);
- Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından farkındalık arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r = 0,130$);
- Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından dürtü arasında pozitif yönlü orta düzeyli bir ilişki ($r = 0,434$);
- Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından kabul etmeme arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($r = 0,374$);
- Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından amaçlar arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($r = 0,373$);
- Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından stratejiler arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($r = 0,397$);
- Duygu düzenleme güçlüğü arasında ise pozitif yönlü orta düzeyli bir ilişki ($r = 0,449$) bulunmuştur. Bu bulgular katılımcılarda teknoloji bağımlılığı alt boyutlarından sosyal ağ kullanma düzeyinin artışıyla duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutlarının da arttığını anlamına gelmektedir.

Teknoloji bağımlılığı alt boyutlarından sosyal ağ kullanma ile sosyotropi özellikleri arasında pozitif yönlü orta düzeyli bir ilişki ($r = 0,384$) görülmektedir. Bu da sosyotropi özellikleri arttıkça teknoloji bağımlılığı alt boyutlarından sosyal ağ kullanma düzeyinin de arttığını göstermektedir.

Korelasyon analizi bulgularına göre teknoloji bağımlılığı alt boyutlarından anlık mesajlaşma

ile;

- Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından dürtü arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($r=0,420$);
- Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından kabul etmeme arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($r=0,394$);
- Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından amaçlar arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($r=0,325$);
- Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından stratejiler arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($r=0,398$);
- Duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($r=0,418$) bulunmuştur. Bu bulgular katılımcılarda teknoloji bağımlılığı alt boyutlarından anlık mesajlaşma düzeyinin artışıyla duygu düzenleme güçlüğü ve dürtü, kabul etmeme, amaçlar, stratejiler alt boyutlarının da arttığı anlamına gelmektedir.

Teknoloji bağımlılığı alt boyutlarından anlık mesajlaşma ile sosyotropi özellikleri arasında pozitif yönlü orta düzeyli bir ilişki ($r=0,412$) görülmektedir. Bu da sosyotropi özellikleri arttıkça teknoloji bağımlılığı alt boyutlarından anlık mesajlaşma programları kullanma düzeyinin de arttığını göstermektedir.

Korelasyon analizi bulgularına göre teknoloji bağımlılığı alt boyutlarından çevrimiçi oyun oynama ile;

- Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından farkındalık arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki ($r=0,107$);
- Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından dürtü arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki ($r=0,197$);
- Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından kabul etmeme arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki ($r=0,196$);
- Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından amaçlar arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki ($r=0,141$);

- Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından stratejiler arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki ($r=0,199$);
- Duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki ($r=0,215$) bulunmuştur. Bu bulgular katılımcılarda teknoloji bağımlılığı alt boyutlarından çevrimiçi oyun oynama düzeyinin artışıyla duygu düzenleme güçlüğü ve farkındalık, dürtü, kabul etmeme, amaçlar, stratejiler alt boyutlarının da arttığı anlamına gelmektedir.

Korelasyon analizi bulgularına göre teknoloji bağımlılığı alt boyutlarından web siteleri kullanma ile;

- Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından farkındalık arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki ($r=0,099$);
- Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından dürtü arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($r=0,376$);
- Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından kabul etmeme arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($r=0,388$);
- Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından amaçlar arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($r=0,405$);
- Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından stratejiler arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($r=0,421$);
- Duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($r=0,446$) bulunmuştur. Bu bulgular katılımcılarda teknoloji bağımlılığı alt boyutlarından web siteleri kullanma düzeyinin artışıyla duygu düzenleme güçlüğü ve farkındalık, dürtü, kabul etmeme, amaçlar, stratejiler alt boyutlarının da arttığı anlamına gelmektedir.

Teknoloji bağımlılığı alt boyutlarından web siteleri kullanma ile sosyotropi özellikleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($r=0,300$) bulunmaktadır. Bu da sosyotropi özellikleri arttıkça teknoloji bağımlılığı alt boyutlarından web siteleri kullanma düzeyinin de arttığını göstermektedir.

Korelasyon analizi bulgularına göre teknoloji bağımlılığı ile;

- Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından farkındalık arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki ($r=0,136$);
- Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından dürtü arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($r=0,473$);
- Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından kabul etmeme arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($r=0,450$);
- Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından amaçlar arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($r=0,414$);
- Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından stratejiler arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($r=0,471$);
- Duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($r=0,508$) bulunmuştur. Bu bulgular katılımcılarda teknoloji bağımlılığı düzeyinin artışıyla duygu düzenleme güçlüğü ve farkındalık, dürtü, kabul etmeme, amaçlar, stratejiler alt boyutlarının da arttığı anlamına gelmektedir.

Teknoloji bağımlılığı ile sosyotropi özellikleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($r=0,391$) bulunmaktadır. Bu da sosyotropi özellikleri arttıkça teknoloji bağımlılığı düzeyinin de arttığını göstermektedir.

Korelasyon analizi bulgularına göre sosyotropi özellikleri ile;

- Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından açıklık arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki ($r=0,294$);
- Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından farkındalık arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki ($r=0,104$);
- Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından dürtü arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($r=0,370$);
- Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından kabul etmeme arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($r=0,445$);
- Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından amaçlar arasında pozitif yönlü orta

düzeyde bir ilişki ($r=0,367$);

- Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından stratejiler arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($r=0,406$);
- Duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki ($r=0,448$) bulunmuştur. Bu bulgular katılımcılarda sosyotropi özellikleri düzeyinin artışıyla duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutlarının da arttığı anlamına gelmektedir.

Korelasyon analizi bulgularına göre otonomi özellikleri ile;

- Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından açıklık arasında negatif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki ($r=-0,171$);
- Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından farkındalık arasında negatif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki ($r=-0,188$);
- Duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki ($r=-0,118$) bulunmuştur. Bu bulgular katılımcılarda otonomi özellikleri düzeyinin artışıyla duygu düzenleme güçlüğü ve açıklık, farkındalık alt boyutlarının azaldığı anlamına gelmektedir.

Demografik değişkenler ile temel değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koyan korelasyon analizi bulguları Tablo 7’de gösterilmektedir.

Tablo 7

Demografik Değişkenler ile Temel Değişkenler Arası Korelasyon Analizi Sonuçları

	Teknoloji Bağımlılığı	Duygu Düzenleme Güçlüğü	Sosyotropi Özellikleri	Otonomi Özellikleri
Yaş	-,112*	-,185**	-,100*	,004
Samimi Arkadaş Sayısı	-,120*	-,169**	,005	-,029
Sosyal Ağlarda Geçirilen Günde Ortalama Süre	,105	,038	,008	,035

Anlık Mesajlaşma Programları (whatsApp, telegram) Günde Ortalama Kullanım Süresi	,227*	,135	,021	,084
Çevrimiçi Oyun Oynama Günde Ortalama Süre	,191**	,051	-,017	-,039
Sosyal Ağ, Anlık Mesajlaşma, Çevrimiçi Oyun ve Diğer İnternet Sitelerinde Harcanan Günde Ortalama Süre	,147	-,017	,002	,095

* $p < 0,05$ Pearson Korelasyon Testi

Katılımcıların demografik özellikleriyle ele alınan değişkenler arasındaki birlikte değişim ilişkisi incelendiğinde;

- Yaş ile teknoloji bağımlılığı arasında düşük düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki ($r = -0,112$); duygu düzenleme güçlüğü arasında düşük düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki ($r = -0,185$); sosyotropik kişilik özellikleri arasında düşük düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki ($r = -0,100$) bulunmaktadır. Bu bulguya göre katılımcıların yaşları arttıkça teknoloji bağımlılık düzeyi, duygu düzenleme güçlüğü ve sosyotropik kişilik özellikleri düzeyi azalmaktadır.
- Samimi arkadaş sayısı ile teknoloji bağımlılığı arasında düşük düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki ($r = -0,120$); duygu düzenleme güçlüğü arasında düşük düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki ($r = -0,169$) bulunmaktadır. Bu bulguya göre katılımcıların samimi arkadaş sayısı arttıkça teknoloji bağımlılık düzeyi ve duygu düzenleme güçlüğü düzeyi azalmaktadır.
- Anlık mesajlaşma programları günde ortalama kullanım süresi ile teknoloji bağımlılığı arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r = 0,227$) bulunmaktadır. Bu bulguya göre katılımcıların anlık mesajlaşma programları günlük ortalama kullanım süresi arttıkça teknoloji bağımlılık düzeyi de artmaktadır.
- Çevrimiçi oyun oynama günde ortalama süresi ile teknoloji bağımlılığı arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki ($r = 0,191$) bulunmaktadır. Bu bulguya göre katılımcıların çevrimiçi oyun oynama süresi arttıkça teknoloji bağımlılık düzeyi de artmaktadır.

3.3. Gruplar Arası Karşılaştırmalar

Katılımcılar cinsiyet grupları temelinde t testi ile karşılaştırılmış ve aşağıdaki tabloda sunulan

bulgular elde edilmiştir.

Tablo 8

Cinsiyete Göre Temel Değişkenlerin Karşılaştırılmasına İlişkin T-Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	n	Ortalama	ss	t	p
Sosyal Ağ Kullanma	Kadın	311	13,76	4,64	1,453	0,147
	Erkek	119	13,03	4,73		
Anlık Mesajlaşma	Kadın	311	14,11	5,29	2,030	0,043*
	Erkek	119	12,97	4,98		
Çevrimiçi Oyun Oynama	Kadın	311	8,96	5,02	-4,558	0,000*
	Erkek	119	11,74	5,87		
Web Siteleri Kullanma	Kadın	311	14,13	5,64	0,926	0,355
	Erkek	119	13,55	6,02		
Teknoloji Bağımlılığı	Kadın	311	50,95	15,89	-0,194	0,846
	Erkek	119	51,29	15,50		
Açıklık	Kadın	311	12,58	4,49	1,582	0,114
	Erkek	119	11,83	3,99		
Farkındalık	Kadın	311	14,36	4,54	-2,521	0,012*
	Erkek	119	15,55	3,93		
Dürtü	Kadın	311	15,03	5,34	1,561	0,119
	Erkek	119	14,13	5,35		
Kabul Etmeme	Kadın	311	13,16	6,01	1,187	0,236
	Erkek	119	12,49	4,98		
Amaçlar	Kadın	311	16,61	4,81	3,791	0,000*
	Erkek	119	14,68	4,47		
Stratejiler	Kadın	311	20,70	7,23	2,102	0,036*
	Erkek	119	19,03	7,69		
Duygu Düzenleme Güçlüğü	Kadın	311	92,44	25,39	1,780	0,076
	Erkek	119	87,71	22,43		
Sosyotropi Özellikleri	Kadın	311	63,10	18,00	1,817	0,070
	Erkek	119	59,66	16,20		
Otonomi Özellikleri	Kadın	311	83,20	13,87	1,133	0,258
	Erkek	119	81,52	13,39		

* $p < 0,05$ Bağımsız T-Testi

Teknoloji bağımlılığı alt boyutlarından anlık mesajlaşma, cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p < 0,05$). Kadınların puan ortalaması ($14,11 \pm 5,29$) erkeklerin ortalamasından ($12,97 \pm 4,98$) anlamlı olarak daha yüksektir.

Teknoloji bağımlılığı alt boyutlarından çevrimiçi oyun oynama, cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Erkeklerin puan ortalaması ($11,74\pm5,87$) kadınların puan ortalamasından ($8,96\pm5,02$) anlamlı olarak daha yüksektir.

Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından farkındalık, cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Erkeklerin puan ortalaması ($15,55\pm3,93$) kadınların puan ortalamasından ($14,36\pm4,54$) anlamlı olarak daha yüksektir.

Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından amaçlar, cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Kadınların ($13,16\pm6,01$) puan ortalaması erkeklerin puan ortalamasından ($14,68\pm4,47$) anlamlı olarak daha yüksektir.

Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından stratejiler, cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Kadınların puan ortalaması ($20,70\pm7,23$) erkeklerin puan ortalamasından ($19,03\pm7,69$) anlamlı olarak daha yüksektir.

Katılımcıların kendilerini içedönük ya da dışadönük olarak tanımlamaları temelinde oluşturulan gruplar t testi ile karşılaştırılmış ve aşağıdaki tabloda sunulan bulgular elde edilmiştir.

Tablo 9

Kendini İçedönük Dışadönük Tanımlamaya Göre Temel Değişkenlerin Karşılaştırılmasına İlişkin T-Testi Sonuçları

Değişken	Grup	n	Ortalama	ss	t	p
Teknoloji Bağımlılığı	İçedönük	211	53,58	15,39	3,312	0,001*
	Dışadönük	219	48,60	15,77		
Duygu Düzenleme Güçlüğü	İçedönük	211	95,57	25,35	3,720	0,000*
	Dışadönük	219	86,85	23,27		
Sosyotropi Özellikleri	İçedönük	211	63,46	17,94	1,529	0,127
	Dışadönük	219	60,88	17,16		
Otonomi Özellikleri	İçedönük	211	82,85	13,90	0,168	0,867
	Dışadönük	219	82,63	13,62		

* $p<0,05$ Bağımsız T -Testi

Teknoloji Bağımlılığı, kendini tanımlamaya göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$).

Sonuçlar incelendiğinde kendini içedönük olarak tanımlayanların puan ortalaması (53,58±15,39) kendini dışadönük olarak tanımlayanların puan ortalamasından (48,60±15,77) anlamlı olarak daha yüksektir.

Duygu düzenleme güçlüğü, kendini tanımlamaya göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Sonuçlar incelendiğinde kendini içedönük olarak tanımlayanların puan ortalaması (95,57±25,35) kendini dışadönük olarak tanımlayanların puan ortalamasından (86,85±23,27) anlamlı olarak daha yüksektir.

Katılımcıların halen bulundukları eğitim seviyesi temelinde oluşturulan gruplar t testi ile karşılaştırılmış ve Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10

Halen Bulunulan Eğitim Seviyesine Göre Temel Değişkenlerin Karşılaştırılmasına İlişkin T-Testi Sonuçları

Değişken	Halen Bulunulan Eğitim Seviyesi	n	Ortalama	ss	t	p
Teknoloji Bağımlılığı	Ön lisans/Lisans	264	50,87	13,85	-0,272	0,785
	Yüksek lisans/Doktora	166	51,33	18,45		
Duygu Düzenleme Güçlüğü	Ön lisans/Lisans	264	94,41	24,11	3,521	0,000 *
	Yüksek lisans/Doktora	166	85,92	24,73		
Sosyotropi Özellikleri	Ön lisans/Lisans	264	63,02	17,16	1,299	0,194
	Yüksek lisans/Doktora	166	60,76	18,17		
Otonomi Özellikleri	Ön lisans/Lisans	264	83,39	13,70	1,255	0,210
	Yüksek lisans/Doktora	166	81,69	13,78		

* $p<0,05$ Bağımsız T-Testi

Duygu düzenleme güçlüğü düzeyi, halen bulunan eğitim seviyesine göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Sonuçlar incelendiğinde halen bulunan eğitim seviyesi ön lisans/lisans olanların puan ortalaması (94,41±24,11) yüksek lisans-doktora öğrencilerinin ortalamasından (85,92±24,73) anlamlı olarak daha yüksektir.

Katılımcıların ailelerinin sosyoekonomik düzeyi temelinde oluşturulan gruplar anova ile karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlar aşağıda Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11

**Ailenin Sosyoekonomik Düzeyine Göre Temel Değişkenlerin Karşılaştırılmasına İlişkin
Anova Analizi Sonuçları**

Değişken	Düzy	n	Ortalama	ss	F	p
Teknoloji Bağımlılığı	Düşük	91	49,57	15,45	0,519	0,596
	Orta	314	51,48	15,47		
	Yüksek	25	50,92	20,35		
Duygu Düzenleme Güçlüğü	Düşük	91	92,26	25,97	1,192	0,305
	Orta	314	91,38	23,96		
	Yüksek	25	83,88	28,41		
Sosyotropi Özellikleri	Düşük	91	59,19	18,11	1,955	0,143
	Orta	314	62,73	16,95		
	Yüksek	25	65,60	22,21		
Otonomi Özellikleri	Düşük	91	83,96	13,53	0,878	0,416
	Orta	314	82,21	13,40		
	Yüksek	25	84,84	18,26		

* $p < 0,05$ Anova Analizi

Ailenin sosyo-ekonomik düzey algısına göre ele alınan bağımlı değişken düzeyleri anlamlı farklılık göstermemektedir ($p < 0,05$).

3.4. Regresyon Analizi Bulguları

Duygu düzenleme güçlüğü toplam puanının teknoloji bağımlılığı üzerindeki etkisini ortaya koymak amacı ile yapılan basit doğrusal regresyon analizine dair sonuçlar Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12

**Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam Puanının Teknoloji Bağımlılığını Yordamasına
İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Değişken	B	Std. Hata	Beta	t	p
Sabit	21,468	2,512		8,547	0,000
Duygu Düzenleme Güçlüğü	0,325	0,027	0,508	12,200	0,000*

R= 0,508	R ² = 0,258
F= 148,838	p < .05

Duygu düzenleme güçlüğü, teknoloji bağımlılığına etkisinin incelenmesi amacıyla kurulan model anlamlıdır ($p < 0,05$). Elde edilen sonuçlara göre duygu düzenleme güçlüğü; teknoloji bağımlılığını pozitif yönde etkilemektedir (Beta=0,508 $p < 0,05$). Teknoloji bağımlılığındaki değişimin %25,8'i duygu düzenleme güçlüğü tarafından açıklanmaktadır.

Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarının ve sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerinin teknoloji bağımlılığı üzerindeki etkisini ortaya koyan çoklu regresyon analizine ait sonuçlar Tablo 13'te gösterilmiştir.

Tablo 13

Duygu Düzenleme Güçlüğü Alt Boyutları ve Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özelliklerinin Teknoloji Bağımlılığını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Std. Hata	Beta	t	p
Sabit	20,154	5,558		3,626	0,000
Açıklık	0,029	0,209	0,08	0,137	0,891
Farkındalık	-0,084	0,178	-0,024	-0,472	0,637
Dürtü	0,536	0,199	0,182	2,963	0,007*
Kabul Etmeme	0,457	0,163	0,167	2,799	0,005*
Amaçlar	0,369	0,192	0,112	1,921	0,055
Stratejiler	0,154	0,161	0,072	0,958	0,339
Sosyotropi Özellikleri	0,159	0,042	0,178	3,806	0,000*
Otonomi Özellikleri	-0,013	0,048	-0,011	-0,263	0,793
R= 0,558	R ² = 0,311				
F= 23,747	p < .05				

Bağımlı değişken: Teknoloji Bağımlılığı

Bağımsız değişkenler: Açıklık, Farkındalık, Dürtü, Kabul Etmeme, Amaçlar, Stratejiler, Sosyotropi Özellikleri, Otonomi Özellikleri

Duygu düzenleme g  l   alt boyutları ile sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerinin, teknoloji ba ımlılı ına etkisinin incelenmesi amacıyla kurulan model anlamlıdır ($p<0,05$). Sonuçlar incelendiğinde dürtü, kabul etmeme ve sosyotropik kişilik özelliklerinin; teknoloji ba ımlılı ını pozitif yönde etkilediği görülmektedir (sırasıyla $Beta=0,182$; $Beta=0,167$; $Beta=0,178$ $p<0,05$). Teknoloji ba ımlılı ındaki değişimin %31,1'i dürtü, kabul etmeme ve sosyotropik kişilik özellikleri tarafından açıklanmaktadır.



BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu bölümde öncelikle teknoloji bağımlılığı, duygu düzenleme güçlüğü ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasındaki ilişki ve temel değişkenler ile demografik değişkenler arasındaki ilişkiye ait korelasyon analizine dair bulgular tartışılmıştır. Daha sonra gruplar arası farklılıkları belirlemek için yapılan bağımsız t testi ve anovaya ait bulguların tartışılması yapılmıştır. Son olarak ise temel değişkenler arasındaki yordayıcı etkiyi ölçmek amacıyla uygulanan regresyon analize dair bulguların tartışması ele alınmıştır.

4.1. Korelasyon Analizi Bulgularının Tartışılması

Araştırma kapsamında öncelikle temel değişkenler olan duygu düzenleme güçlüğü, teknoloji bağımlılığı ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasındaki korelasyon ilişkilerine yer verilmiştir. Daha sonra ise demografik formda yer alan bazı değişkenler ile temel değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir.

4.1.1. Teknoloji Bağımlılığı, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Araştırma kapsamında teknoloji bağımlılığı, duygu düzenleme güçlüğü ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan inceleme sonucunda teknoloji bağımlılığı alt boyutları sosyal ağ kullanma, web siteleri kullanma ve çevrimiçi oyun oynama ile duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutlarından farkındalık, dürtü, kabul etmeme, amaçlar, stratejiler arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki; teknoloji bağımlılığı anlık mesajlaşma alt boyutu ile duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutları dürtü, kabul etmeme, amaçlar, stratejiler arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Sonuç olarak teknoloji bağımlılığı arttıkça duygu düzenleme güçlüğünde de bir artış olacağı söylenebilmektedir. Duygu düzenleme stratejilerine yeterince erişim sağlayamayan ve bu konuda güçlük yaşayan kişilerin negatif duyguları yönetebilmek amacı ile davranışsal bağımlılıklar geliştirebileceği literatürde yer alan bilgiler arasındadır (Schreiber vd., 2012). Alanyazındaki çalışmaların da bu doğrultuda bulgularımız ile paralel olduğu ve davranışsal bağımlılık kategorisinde yer alan teknoloji bağımlılığı puanı yüksek olan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü yaşama düzeylerinin de arttığı gözlemlenmiştir. Örneğin duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal medya bağımlılığı üzerine bir araştırma yürüten Aras (2022) duygularını düzenlemede güçlük yaşayan kişilerin sosyal ağlarda aşırı şekilde zaman harcadıklarını ve sosyal ağ bağımlılığı geliştirdiklerini ifade etmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü ve problemli teknoloji kullanımı üzerine bir araştırma yürüten Amendola ve diğerleri (2019) kişilerin duygularını kabul etmeme,

amaç odaklı davranışta bulunamama ve dürtü kontrolünde zorluk yaşama düzeyi arttıkça internet, akıllı telefon ve oyun oynama bağımlılık düzeyinde de bir artış olduğunu ortaya koymuştur. Kadınlarda sosyal medya, dürtüsellik ve duygu düzenleme güçlüğüne ele alan Karagöz (2021) ise duygu düzenleme güçlüğü alt boyutu olan amaçlar ve stratejiler ile sosyal medya arasında pozitif yönlü bir ilişki bulmuştur.

Teknoloji bağımlılığı ile sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasındaki ilişkiye baktığımızda teknoloji bağımlılığı ve alt boyutları olan sosyal ağ kullanımı, web siteleri kullanımı, anlık mesajlaşma ile sosyotropik kişilik özellikleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Teknoloji bağımlılığı ve alt boyutları ile otonomik kişilik özellikleri arasında ise herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır. Elde edilen sonuç kapsamında sosyotropik kişilik özelliklerinde meydana gelen artış ile birlikte teknoloji bağımlılık düzeyinde de artış yaşanacağı ifade edilebilmektedir. Sosyotropik kişiler sosyal olarak bir grubun içerisinde bulunmaya ve kişilerarası etkileşime önem vermektedir (Ceylan vd., 2010). Bu doğrultuda bireylerin internet üzerinden sohbet odalarına katılma, sosyal ağlar ve anlık mesajlaşma uygulamalarında uzun süre aktif olma gibi davranışlar aracılığıyla bu gereksinimleri karşılamaya çalışabileceği bununla birlikte de bağımlılık geliştirme düzeyinde bir artış olabileceği düşünülmektedir. Alanyazında iki değişkeni ele alan sınırlı çalışma bulunmakla beraber Budak'ın (2017) internet bağımlılığı ile sosyotropik kişilik özellikleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ortaya koyması bulgularımıza paralellik göstermektedir.

Duygu düzenleme güçlüğü ile sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi ele aldığımızda duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutlarından farkındalık, dürtü, kabul etmeme, amaçlar, stratejiler ile sosyotropik kişilik özellikleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken; duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından açıklık ile sosyotropik kişilik özellikleri arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Otonomik kişilik özelliklerine bakıldığında ise duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutları olan açıklık, farkındalık arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmuştur. Özetle duygu düzenleme güçlüğü arttıkça sosyotropik kişilik özelliklerinde artış olmakla birlikte otonomik kişilik özelliklerinde bir azalma olduğu söylenebilmektedir. Literatür incelemesi sonucunda bulgularımıza paralel olacak şekilde Budak (2017) sosyotropik kişilik özelliklerindeki artış ile birlikte duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları olan açıklık, stratejiler, dürtü, kabul etmeme ve amaçlar düzeyinde de bir artış olduğunu; otonomik kişilik özelliklerindeki artış ile birlikte ise duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları olan farkındalık ve açıklık düzeyinde bir azalma

meydana geldiğini ifade etmiştir. Facebook bağımlılık düzeyi ile sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi ele alan Arabacı ve diğerleri (2017) kişilik özellikleri ile facebook bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur. Karabacak ve Demir (2017) ise otonomi ve duygu düzenleme alt boyutları arasında bir pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu bağlamda otonomik kişilik özelliklerine sahip bireylerin duygu düzenleme becerilerine erişiminin daha fazla olduğu ve daha az duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı ileri sürülebilmektedir.

4.1.2. Temel Değişkenler ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Araştırma sonucuna göre yaş ile teknoloji bağımlılığı, duygu düzenleme güçlüğü ve sosyotropik kişilik özellikleri arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Yaş ile otonomik kişilik özellikleri arasında ise bir ilişki gözlemlenmemiştir. Özetle katılımcıların yaşları arttıkça teknoloji bağımlılığı, duygu düzenleme güçlüğü ve sosyotropi düzeylerinde bir azalma görülmektedir. Alanyazında çalışma bulgularımıza benzer sonuçlar olmakla birlikte örtüşmeyen sonuçlar da bulunmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin yaşlarında meydana gelen artışla birlikte sorumluluklarının da arttığını ve teknolojik cihazlarda daha az zaman geçirmeye başladıklarını öne süren Çağın (2021) bulgularımıza benzer bir şekilde öğrencilerin yaşlarında görülen artış ile birlikte teknoloji bağımlılık düzeylerinde bir azalma meydana geldiğini ortaya koymuştur. Örneklemi kadınlardan oluşan ve sosyal medya bağımlılığı ile alakalı çalışma yapan Karagöz (2021) 29 ve altı şeklinde oluşturduğu yaş grubuna ait bağımlılık puan ortalamasının yaşı 29 ve üzeri olan gruplara kıyasla daha fazla olduğunu belirtmiştir. Çiftçi (2018) ise sosyal medya bağımlılığı konulu araştırmasında yaşa göre bağımlılık düzeyinde herhangi bir farklılaşma olmadığı sonuca ulaşmıştır. Yaş ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiye baktığımızda bireylerin yaşında görülen artış ile birlikte duygu düzenleme becerilerinde gelişme olduğunu söyleyebiliriz. Literatüre bakıldığında yaş ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalar (Budak, 2017; Polat-Boztaş, 2023) bulunmakla beraber iki değişken arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koyan çalışmaların da (Artan, 2019; Çini, 2022) bulunduğu görülmektedir. Kişilerin yaşlarında meydana gelen artış ile beraber diğer bireylere bağımlı olma ve dış dünyadan onay alma gibi ihtiyaçlarının azalabileceği ve bununla ilişkili olarak sosyotropik kişilik özelliklerinde de azalma görülebileceği düşünülmektedir. Turizm ve otelcilik bölümünde okuyan ön lisans ve lisans öğrencilerini ele alan Tokmak ve diğerleri (2013) çalışma bulgularımıza paralel şekilde

sosyotropik kişilik özellikleri ile yaş arasında anlamlı bir farklılık olduğunu, otonomik kişilik özellikleri ile yaş arasında ise bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte hem sosyotropik hem otonomik kişilik özelliklerinin yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılaşma göstermediğini ortaya koyan çalışmaların da literatürde yer aldığı görülmektedir (Akdemir, 2019; Uğurlu ve Pako, 2016).

Samimi arkadaş sayısı ve temel değişkenler arasındaki ilişki ele alındığında arkadaş sayısı ile teknoloji bağımlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgudan yola çıkarak öğrencilerin samimi arkadaş sayısı azaldıkça teknoloji bağımlılığı ve duygu düzenleme güçlüğünde bir artış olduğu söylenebilmektedir. Literatürde arkadaş sayısı ile duygu düzenleme güçlüğü, teknoloji bağımlılığı ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Bununla birlikte kişilerin algıladıkları sosyal destek de yaşanan azalmayla beraber duygu düzenleme güçlüğü ve internet bağımlılığı geliştirme riskinde artış olduğu, kendilerini yalnız hisseden bireylerin, değer görme ve aidiyet hissetme gibi gereksinimlerini sosyal ağlar aracılığı ile karşılamaya çalıştığı literatürde yer alan bilgiler arasındadır (Hıdır, 2022; Demir ve Buğa, 2019; Yeh vd., 2008). Kişilerin sosyal desteği arttıkça yalnızlık düzeyinde bir azalma olduğu görülmektedir (Taşdemir, 2016). Bu bilgilerden yola çıkarak samimi arkadaş sayısı daha az olan kişilerin algıladıkları yalnızlık düzeyinin fazla, sosyal desteğin ise az olabileceği bunda duygu düzenleme güçlüğü ve teknoloji bağımlılığında artış meydana getirebileceği düşünülmektedir. Elde edilen bilgiler kapsamında alanyazına baktığımızda Saruhan (2018) bulgularımıza benzer şekilde yalnızlık düzeyindeki artışla birlikte duygu düzenleme güçlüğünde de bir artış olduğunu ortaya koymuştur. McKenna ve diğerleri (2002) ise yalnız olan kişilerin çevrimiçi platformlar aracılığıyla arkadaşlık ilişkisi geliştirmeye çalıştıklarını ortaya koymuştur. Yalnızlık ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen Batıgün ve Hasta (2010) internet bağımlılık puanı yüksek olan bireylerin yalnızlık algısının daha fazla olduğunu belirtmektedir. Yetişkin kişilerde yalnızlık değişkeni ile sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerini ele alan Küle (2022) ise çalışması sonucunda değişkenler arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmiştir.

Araştırmamızda sosyal ağda geçirilen günde ortalama süre ile temel değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Sosyal ağda geçirilen günlük ortalama süre ile teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkiye dair sonucun alanyazındaki çalışmalar ile benzerlik göstermediği

ve alanyazından farklılaştığı gözlemlenmiştir. Hemşirelik öğrencilerinde teknoloji bağımlılığını ele alan Yılmaz (2021) sosyal medyada geçirilen sürenin daha fazla olduğu gruplarda teknoloji bağımlılığı toplam puanının da daha fazla olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılık düzeylerini farklı değişkenler açısından ele alan Aktan (2018) ise çalışması sonucunda öğrencilerin sosyal ağlarda geçirdikleri günlük ortalama süresinde artışla beraber sosyal medya bağımlılık düzeylerinde de bir artış olduğu sonucuna ulaşmıştır. Alanyazına baktığımızda sosyal ağlarda geçirilen günlük ortalama süre ile duygu düzenleme güçlüğü ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmadığı için literatür çerçevesinde bir tartışma yapılamamakla beraber elde edilen bulguların ileride yapılacak çalışmalar için yol gösterici olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma kapsamında anlık mesajlaşma programları günde ortalama kullanım süresi ile temel değişkenlerden yalnızca teknoloji bağımlılığı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Tutgun-Ünal (2015) kişilerin iletişim ihtiyacını anlık mesajlaşma programları ile karşılamaya başlaması sonucunda toplum içerisindeki sosyalleşme oranlarında azalma, anlık mesajlaşma programlarına bağımlılık geliştirme ihtimalinde ise artış olabileceğini ileri sürmektedir. Bu bilgi kapsamında teknoloji bağımlılığı alt boyutlarından olan anlık mesajlaşma programlarında geçirilen günlük ortalama sürenin artmasıyla birlikte kişilerin teknoloji bağımlılığı düzeyinde de artış olabileceği düşünülebilmektedir. Anlık mesajlaşma programları günlük ortalama kullanım süresi ile duygu düzenleme güçlüğü ve sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerinin nasıl bir ilişki içerisinde olduğunu ortaya koyan bir araştırma görülmediği için literatür kapsamında bir tartışma yapılamamıştır.

Çalışmamızda çevrimiçi oyun oynama günde ortalama süresi ile teknoloji bağımlılığı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunurken duygu düzenleme güçlüğü ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu doğrultuda gün içerisinde çevrimiçi oyunlarda daha fazla vakit geçiren kişilerin teknoloji bağımlılık düzeylerinde artış olduğu söylenebilmektedir. Dijital oyun bağımlılığı ve demografik değişkenlerle ilgili çalışma yapan Kaya (2022) ve ergenlerde dijital bağımlılığı ele alan Barut (2019) gün içerisinde dijital oyun oynama süresi daha fazla olan öğrenci grubunun dijital oyun bağımlılığı düzeyinin daha fazla olduğu sonuçlarına ulaşmışlardır. Oyun bağımlılığındaki artış ile ilişkili olarak teknoloji bağımlılık düzeyinde de bir artış olabileceği düşünülmektedir. Çevrimiçi oyun oynama günlük ortalama süresi ile duygu düzenleme güçlüğü ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya ise rastlanmamıştır. Elde ettiğimiz sonuçların kapsamlı bir şekilde tartışılabilmesi adına daha çok araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Araştırma sonucunda sosyal ağ, anlık mesajlaşma, çevrimiçi oyun oynama ve web siteleri olmak üzere internetin tümüne harcanan günde ortalama süre ile temel değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Budak'ın (2017) internet kullanım süresi ile alakalı oluşturulan gruplara göre duygu düzenleme güçlüğü ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığını ifade etmesi araştırmamız ile benzerlik göstermektedir. Aras (2022) ise sosyal medya bağımlılığını ele aldığı çalışmasında bir haftada internette 42 saatten daha çok zaman geçiren kişilerin 7-14 saat zaman geçiren kişilere oranla daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığını ifade etmiştir. Ergenlerde teknoloji bağımlılığını ele alan Ayaz'ın (2016) günlük olarak internette daha fazla vakit geçiren katılımcıların internet bağımlılık düzeylerinin de daha fazla olduğunu ifade etmesi ise bulgularımız ile örtüşmemektedir. Bulgular arasındaki farkın örneklem özelliklerinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Üniversite öğrencilerinin ergenlikte çağında bulunan kişilere oranla araştırma, ödev, akademik çalışma yapma gibi nedenlerle internette daha fazla vakit geçirebileceği ve bu doğrultuda günlük ortalama internet kullanım süresinde görülen artış ile teknoloji bağımlılığı arasında bir ilişki oluşmadığı ileri sürülebilmektedir. İnternet kullanım amacına dair bilgi edinilerek bulgular arasındaki farkın sebebinin daha net anlaşılacağı düşünülmektedir.

4.2. Gruplar Arası Karşılaştırmalara İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmamızda cinsiyet ile teknoloji bağımlılığı alt boyutları olan anlık mesajlaşma ve çevrimiçi oyun oynama arasında anlamlı bir fark bulunmuş olmakla beraber teknoloji bağımlılığı alt boyutları olan sosyal ağ kullanma, web siteleri kullanımı ve toplam puan ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Kadınların anlık mesajlaşma boyutundan aldığı puan ortalamaları daha fazlayken erkeklerin çevrimiçi oyun oynama boyutundan aldığı puan ortalamalarının daha fazla olduğu görülmektedir. Literatüre baktığımızda bulgularımıza paralel sonuçlar olmakla beraber tam tersi şekilde sonuçlarda mevcuttur. Baz (2019) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında internet bağımlılığının cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koyarken Batıgün ve Kılıç (2011) araştırmasında internet bağımlılığının cinsiyete göre farklılaştığını ortaya koymuştur. Cinsiyet ile duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları olan farkındalık, amaçlar ve stratejiler arasında anlamlı bir fark ortaya konulurken duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutları açıklık, kabul etmeme, dürtü arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Farkındalık alt boyutunu ele aldığımızda erkek katılımcıların puan ortalaması daha yüksekken amaçlar ve stratejiler alt boyutlarında kadın katılımcıların puan ortalamasının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda erkek öğrencilerin kadınlara oranla duygularına dair

farkındalığının daha az olduğu kadın bireylerin ise erkeklere oranla ortaya çıkan duygu ile ilişkili olarak amaç odaklı davranış ve strateji geliştirmede daha çok zorluk yaşadığı söylenebilmektedir. Alanyazını ele aldığımızda bulgularımıza paralel olacak şekilde cinsiyet ile duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koyan pek çok çalışmaya rastlanmaktadır (Aras, 2022; Konuk, 2021; Miçooğulları, 2021; Saruhan, 2018). Sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerinin ise cinsiyete göre herhangi bir farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bulgularımıza paralel olacak şekilde cinsiyet ile sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koyan çalışmalar (Akdemir, 2019; Kaya vd., 2006) bulunmakla beraber sosyotropik kişilik özellikleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark olduğu fakat otonomik kişilik özellikleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşan çalışmalar da (Budak, 2017; Özdemir, 2013) bulunmaktadır.

Kendini içedönük-dışadönük olarak tanımlamaya göre teknoloji bağımlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir. Kendini içe dönük olarak tanımlayanların dışadönük olarak tanımlayanlara kıyasla teknoloji bağımlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü puan ortalamasının daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Stigers (2011) içedönük kişilik yapısına sahip bireylerin dış dünyada yer alan arkadaş sayısının fazla olmadığını ve sosyal ağlarda dışadönük bireylere göre daha fazla vakit geçirdiklerini vurgulamıştır. Arkadaş sayısında görülen azalma ile birlikte teknoloji bağımlılık düzeyinde artış meydana geldiği ise çalışma bulgularımızda yer alan bilgiler arasındadır. Liu ve Larose (2008) içedönük kişilerin sosyal medyayı daha aktif bir şekilde kullandığı ortaya koyarken Correa ve diğerleri (2010) ise dışadönük kişilerin sosyal medyada daha fazla vakit geçirdiği ortaya koymuştur. Batıgün ve Kılıç (2011) araştırması sonucunda dışadönüklük kişilik özelliği ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Quentelie ve Theocharis (2012) içedönük kişilik özelliğine sahip insanların dışadönük kişilere oranla Facebook kullanımı ile daha az ilgilendiğini öne sürmektedir. Artan (2019) ise üniversite öğrencilerini ele alarak yürüttüğü çalışma da beş faktörlü kişilik modelinin alt boyutu olan dışadönüklük kişilik özelliği ile duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı ve dürtü alt boyutu dışındaki tüm alt boyutlar arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan çalışmada kendini içe dönük-dışa dönük olarak tanımlama ile sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında bu değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmaması nedeni ile sonucun değerlendirilebilmesi adına daha fazla araştırmaya ihtiyaç

duyulmaktadır.

Halen bulunan eğitim düzeyi değişkeni ele alındığında ön lisans ve doktora yapan katılımcı sayısının az olması sebebi ile ön lisans/lisans ve yüksek lisans/doktora şeklinde iki grup oluşturulmuştur. Oluşturulan eğitim düzeyi gruplarına göre duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve halen bulunan eğitim seviyesi ön lisans/lisans olan grubun yüksek lisans/doktora grubuna oranla daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı ortaya konulmuştur. Buna ek olarak öğrencilerin yaşları arttıkça duygu düzenleme güçlük düzeyinde bir azalma meydana geldiği de çalışmamızda ortaya konulan bulgular arasındadır. Bu kapsamda yüksek lisans/doktora öğrencilerinin ön lisans/lisans öğrencilerine kıyasla yaşlarının daha fazla olabileceği ve öğrencilerin yüksek lisans, doktora süreci içerisinde duygusal olarak daha fazla zorlayıcı deneyime maruz kalması ile ilişkili olarak zaman içerisinde duygu düzenleme becerilerinde gelişme yaşadıkları düşünülebilmektedir. Budak'ın (2017) araştırma bulgularına baktığımızda lise ve altı, lisans, lisansüstü şeklinde oluşturduğu eğitim düzeyi grupları ile duygu düzenleme güçlüğü arasında bir anlamlı fark bulunmadığı görülmektedir. Elde edilen bu sonuç çalışma bulgularımız ile paralellik göstermemektedir. Eğitim düzeyine göre teknoloji bağımlılığı ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasında ise anlamlı bir fark olmadığı ortaya konulmuştur. Miçooğulları (2021) tarafından yapılan çalışmada yüksek lisans öğrencilerinin lisans öğrencilerinden internet bağımlılığı kapsamında daha fazla puan aldığı ortaya konulurken lisans ve doktora öğrencileri veya yüksek lisans ve doktora öğrencileri arasında internet bağımlılığı açısından anlamlı bir fark olmadığı ortaya konulmuştur. Budak (2017) eğitim düzeyi ile sosyotropik kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki bulamazken; otonomik kişilik özellikleri arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Üniversite öğrencilerinde sınıf düzeyi ile sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen Özdemir (2013) ise 1.sınıf ve 4.sınıf grupları arasında farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Ailenin sosyoekonomik düzeyine göre ele alınan temel değişkenlerde anlamlı bir farklılaşma gözlemlenmemiştir. Adölesan kızlar üzerinde araştırma yürüten Dilmen Bayar (2019) bulgularımıza benzer olacak şekilde algılanan gelir düzeyinin iyi veya kötü olmasına göre ile teknoloji bağımlılık düzeyinde bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Alanyazına baktığımızda çalışma bulgularımız ile paralel olacak şekilde ailenin aylık gelir düzeyi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında bir ilişki bulunmadığını ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Akhun, 2012; Akpınar, 2022; Budak, 2017). Gelir düzeyine göre sosyotropik-otonomik kişilik

özelliklerini ele aldığımızda Uğurlu ve Pako'nun (2016) lise öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmada bulgularımıza paralel olarak iki değişken arasında anlamlı bir farklılık bulmadığı görülmüştür. Özdemir (2013) ise üniversite öğrencilerinin gelir düzeyi ile otonomik kişilik özellikleri arasında bir farklılık olmadığını ortaya koyarken sosyotropik kişilik özelliklerinin gelir düzeyine göre farklılaştığını ortaya koymuştur.

4.3. Regresyon Bulgularının Tartışılması

Araştırmanın önemli amaçlarından biri teknoloji bağımlılığını yordayan faktörleri incelemektir. Bu doğrultuda öncelikle duygu düzenleme gücüğü toplam puanının teknoloji bağımlılığı üzerindeki yordayıcı etkisine bakılmıştır. Daha sonra ise çoklu regresyon aracılığı ile duygu düzenleme gücüğü tüm alt boyutlarının ve sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerinin teknoloji bağımlılığı üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir.

Yapılan regresyon analizi sonucunda duygu düzenleme gücüğünün teknoloji bağımlılığını pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı gözlemlenmiştir. Teknoloji bağımlılığındaki değişimin %25'8'i duygu düzenleme gücüğü tarafından açıklanmaktadır. Bu doğrultuda duygu düzenleme gücüğü yaşayan bireylerin teknoloji bağımlılığı geliştirme noktasında riskli bir grupta olduğu söylenebilmektedir. Bununla birlikte çalışmamızda duygu düzenleme gücüğü ile teknoloji bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunması da bu bulgu ile tutarlılık göstermektedir. Literatüre baktığımızda duygu düzenleme gücüğünün teknoloji bağımlılığı üzerindeki etkisini ele alan bir çalışmaya rastlanmadığı için bulgular teknoloji bağımlılığı çatısı altında değerlendirilen değişkenler kapsamında tartışılmıştır.

Aras (2022) çalışmasında sosyal medya bağımlılığının duygu düzenleme gücüğü tarafından açıklandığı sonucuna ulaşmıştır. Bağlanma boyutları doğrultusunda internet bağımlılığı ve duygu düzenleme gücüğü arasındaki ilişkiyi ele alan Miçooğulları (2021) hem kadınlarda hem erkeklerde duygu düzenleme gücüğünün internet bağımlılığı üzerinde yordayıcı bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen ve internet bağımlılığı ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada öğrencilerin duygu düzenleme beceri düzeyleri arttıkça internet bağımlılık düzeylerinde azalma meydana geldiği ortaya konulmuştur. Bununla birlikte duygu düzenleme becerilerinin internet bağımlılığı üzerinde negatif yönde yordayıcı bir etkisi olduğu ifade edilmiştir (Ateş ve Sağar, 2021). Duygu düzenleme ile oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen Güntay (2021) ise bastırma stratejisinin oyun bağımlılığı üzerinde bir etkisi olduğunu ve bağımlılığı negatif yönde yordadığını ortaya koymuştur. Bilişsel yeniden değerlendirmenin işlevsel, duyguları

bastırmanın ise işlevsel olmayan bir duygu düzenleme yöntemi olduğu literatürde yer alan bilgiler arasındadır (Gross, 1998). Bu bilgilerden yola çıkarak bastırma gibi işlevsiz duygu düzenleme stratejileri kullanan kişilerin uyumlu bir şekilde duygu düzenleme gerçekleştiremediği dolayısıyla da duygu düzenleme güçlük yaşadığı söylenebilmektedir. Duygu düzenlemede yaşanan güçlüğü ise bağımlılık geliştirmede bir risk faktörü olduğu ileri sürülmektedir (Aldao vd., 2010). Elde edilen bu bilgiler duygu düzenleme güçlüğüne teknoloji bağımlılığı üzerindeki etkisini açıklar niteliktedir.

Araştırmamız sonucunda duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları olan dürtü, kabul etmeme ve sosyotropik kişilik özelliklerinin teknoloji bağımlılığı üzerinde yordayıcı etkisi olduğu ve teknoloji bağımlılığındaki değişimin %31,1'inin bu değişkenler tarafından açıklandığı görülmüştür. Buradan yola çıkarak sosyotropik kişilik özellikleri yüksek olan, dürtü kontrolünde zorlanan ve duyguları kabul etmede güçlük yaşayan kişilerin teknoloji bağımlılığı geliştirme ihtimalinin daha fazla olduğu söylenebilmektedir. Literatür kapsamında duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları ve sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerinin bir arada ele alınarak teknoloji bağımlılığı üzerindeki yordayıcı etkisini ortaya koyan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle değişkenlerin teknoloji bağımlılığı üzerindeki etkisi ayrı ayrı tartışılacaktır.

Duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarının direkt olarak teknoloji bağımlılığı üzerindeki yordayıcı etkisini ortaya koyan bir çalışma görülmemesi nedeni ile teknoloji bağımlılığı ile ilgili değişkenler kapsamında bir tartışma yürütülmüştür. Duygu düzenleme güçlüğü ve internet bağımlılığı değişkenlerini ele alan Ceyhan ve diğerleri (2019) internet bağımlılığının duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları olan açıklık ve amaca yönelik davranış tarafından yordandığı sonucuna ulaşmıştır. Elde edilen bu sonuç çalışma bulgumuz ile paralellik göstermemektedir. Amendola ve diğerleri (2019) duygu düzenleme güçlüğü ve uyumsuz olmayan teknolojiyi ele aldığı çalışmada ergen bireylerde görülen internet bağımlılığının duygu düzenleme güçlüğü alt boyutu olan stratejiler ve amaçlar tarafından, akıllı telefon bağımlılığının yalnızca stratejiler alt boyutundan, oyun bağımlılığının ise strateji ve kabul etmeme alt boyutu tarafından açıklandığını ortaya koymuştur. Kabul etmeme alt boyutunun oyun bağımlılığı üzerinde açıklayıcı bir etkisi olması elde edilen bulgu ile benzer olmakla birlikte duygularını kabullenmede zorluk yaşayan kişilerin olumsuz duygulardan uzaklaşma amacı ile teknoloji kullanımına yönelebileceği düşünülmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı ve duygu düzenleme güçlüğüne ele alan Tok ve Güzel (2020) ise duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları olan dürtü

ve stratejilerin akıllı telefon bağımlılığını pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç çalışmamızdaki duygu düzenleme güçlüğü alt boyutu olan dürtüselliğin teknoloji bağımlılığını yordaması ile benzer yönde olmakla birlikte kabul etmeme boyutu açısından benzer olmayan bir sonuçtur. Duygu düzenleme güçlüğü dürtü alt boyutu ile teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkiye baktığımızda ortaya çıkan olumsuz duygular sonucunda bireylerin dürtü yönetimini sağlayamaması şeklinde duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinde yer alan dürtüselliğin kişilik özelliği şeklinde karşımıza çıkan dürtüsellik ile ilişkili olabileceği öne sürülmektedir (Gratz ve Roemer 2004; Tok ve Güzel 2020). Bunun yanı sıra duygu düzenlemede görülen yetersizliğin dürtüsellikte artış meydana getirdiği, dürtüselliğin de problemli internet kullanımında rol oynadığı literatürde yer alan bilgiler arasındadır (Cao vd., 2007; Schreiber vd. 2012). Bu bilgiler doğrultusunda alan yazına baktığımızda sosyal medya, dürtüsellik ve yalnızlık değişkenlerini ele alan bir çalışmada bireylerin dürtüselliği arttıkça sosyal ağ kullanımlarının da arttığı, dürtüselliğin sosyal medya kullanımını üzerinde %32 oranda açıklayıcı etkisi olduğu bulunmuştur (Savcı ve Aysan, 2016). Ergenler ve genç yetişkinler üzerinden araştırma yürüten Akın (2014) dürtüselliğin ve duygu düzenleme güçlüğü'nün internet bağımlılığı üzerinde yordayıcı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Dürtüsellik ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkiyi ele alan Gökçen (2024) ise dürtüselliğin problemli internet kullanımı %24 düzeyde açıkladığını, kişilerin dürtüsellik düzeyi arttıkça problemli internet kullanımının da arttığını ifade etmiştir.

Literatürde sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerinin teknoloji bağımlılığı üzerindeki etkisini ele alan bir çalışma gözlemlenmemiştir. Bu sebeple akıllı telefon bağımlılığıyla ilgili yapılan bir çalışma kapsamında bulgular tartışılmıştır. Uzdil ve Şimşek (2023) sosyotropik kişilik özellikleri, akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık değişkenlerini ele aldığı çalışmada sosyotropik kişilik özelliklerinin akıllı telefon bağımlılığı ile ilişki içerisinde bulunduğu ve bağımlılığın %14'ün sosyotropik kişilik özellikleri tarafından açıklandığı sonucuna ulaşmıştır. Elde edilen bulgu çalışma bulgumuz ile benzerlik göstermektedir. Çalışmamızda sosyotropik kişilik özellikleri ile teknoloji bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunması da sosyotropik kişilik özelliklerinin teknoloji bağımlılığı üzerindeki etkisini doğrular niteliktedir. Sonucun kapsamlı bir şekilde değerlendirilebilmesi için ise daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde teknoloji bağımlılığı, duygu düzenleme güçlüğü ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasındaki ilişki ve teknoloji bağımlılığı, duygu düzenleme güçlüğü ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri ile demografik değişkenler arasındaki ilişki araştırılmıştır.

Ön lisans, lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencilerinden oluşan 430 katılımcıya online ortamda sunulan Sosyodemografik Bilgi Formu, Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Sosyotropi-Otonomi Ölçeği aracılığıyla veriler toplanmıştır.

Araştırmamız kapsamında katılımcıların teknoloji bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 51,05 olarak ortaya konulmuştur. 49-72 puan aralığı orta düzeyde bağımlılık olarak Aydın (2017) tarafından belirlendiği göz önüne alındığında katılımcıların orta düzeyde bağımlılığa sahip olduğu söylenebilmektedir. Bununla birlikte teknoloji bağımlılığı kapsamında katılımcıların %46,5'inin düşük düzeyde bağımlı, %42,1'inin orta düzeyde bağımlı olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda katılımcıların genel olarak düşük-orta düzey teknoloji bağımlılığına sahip olduğu ileri sürülebilmektedir. Teknoloji bağımlılığı alt boyutlarına baktığımızda ise katılımcıların %42,3'ü düşük düzeyde sosyal ağ bağımlısı, %40,9'u düşük düzeyde anlık mesajlaşma bağımlısı, %50,5'i çevrimiçi oyun oynama düzeyinde bağımlı değil, %34,9'u düşük düzeyde %33,7'si orta düzeyde web siteleri bağımlısı olarak tanımlanmaktadır. Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü ölçeği puan ortalaması 91,13 olarak bulunmuştur. Sosyotropik kişilik özellikleri puan ortalaması 62,15 otonomik kişilik özellikleri puan ortalaması ise 82,73'tür. Katılımcıların 311'i (%72,3) kadın, 119'u (%27,7) erkektir. Tüm örneklemin yaş ortalaması ise 24,69 olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın temel amaçlarından biri olan teknoloji bağımlılığı, duygu düzenleme güçlüğü ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan korelasyon analizi bulgularına göre DDGÖ toplam puanı ve tüm alt boyutları ile sosyotropik kişilik özellikleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü ile otonomik kişilik özellikleri arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. DDGÖ alt boyutları ve otonomik kişilik özellikleri arasındaki ilişkiye baktığımızda ise yalnızca açıklık ve farkındalık boyutları negatif yönde anlamlı bulunmuştur. TBÖ toplam puanı ve tüm alt boyutları ile duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı arasında

pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Bununla birlikte TBÖ alt boyutları olan sosyal ağ kullanma, web siteleri kullanma ve çevrimiçi oyun oynama ile DDGÖ alt boyutları farkındalık, dürtü, kabul etmeme, amaçlar ve stratejiler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki; teknoloji bağımlılığı anlık mesajlaşma alt boyutu ile ise DDGÖ alt boyutları olan dürtü, kabul etmeme, amaçlar ve stratejiler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgular doğrultusunda kişilerin teknoloji bağımlılığı arttıkça duygu düzenleme güçlüğüne de arttığı sonucuna ulaşabilmekteyiz. Teknoloji bağımlılığı ile sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasındaki ilişkiye baktığımızda sosyal ağ, anlık mesajlaşma, web siteleri şeklinde üç alt boyut ve toplam puan ile sosyotropik kişilik özellikleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken; teknoloji bağımlılığı alt boyutu çevrimiçi oyun oynama ile sosyotropik kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Teknoloji bağımlılığı ve alt boyutları ile otonomik kişilik özellikleri arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Temel değişkenler ile bazı demografik değişkenleri ele alarak yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre yaş ile teknoloji bağımlılığı, duygu düzenleme güçlüğü ve sosyotropik kişilik özellikleri arasında negatif ve anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Yaş ile otonomik kişilik özellikleri arasında ise bir ilişki görülmemiştir. Özetle katılımcıların yaşları arttıkça teknoloji bağımlılığı, duygu düzenleme güçlüğü ve sosyotropik kişilik özellikleri düzeylerinde bir azalma olduğunu söyleyebiliriz. Katılımcıların samimi arkadaş sayısı ile teknoloji bağımlılığı, duygu düzenleme güçlüğü arasında düşük düzeyde negatif ve anlamlı bir sonuca ulaşılmıştır. Samimi arkadaş sayısı ile sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasında ise anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Anlık mesajlaşma programları günde ortalama kullanım süresi ve çevrimiçi oyun oynama günde ortalama süresi ile teknoloji bağımlılığı arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenirken; duygu düzenleme güçlüğü ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Sosyal ağda geçirilen günde ortalama süre ve anlık mesajlaşma, sosyal ağ, çevrimiçi oyun ve diğer web sitelerinde olmak üzere internette harcanan günde ortalama süre ile temel değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Demografik değişkenlerin teknoloji bağımlılığı, duygu düzenleme güçlüğü ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek adına anova analizi ve bağımsız t testi analizi yapılmıştır. Cinsiyete göre teknoloji bağımlılığı alt boyutlardan anlık mesajlaşma ve çevrimiçi oyun oynama düzeyinde; duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından da farkındalık, amaçlar ve stratejiler düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu

gözlemlenmiştir. Erkeklerin çevrimiçi oyun oynama ve farkındalık alt boyutunda aldığı puan daha fazla iken kadınların anlık mesajlaşma, amaçlar ve stratejiler alt boyutundan aldığı puan ortalamaları daha fazla bulunmuştur. Bunun yanısıra cinsiyete göre TBÖ toplam puanı, DDGÖ toplam puanı ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri bakımından ise anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kendini içedönük-dışadönük tanımlamaya göre temel değişkenlerdeki farklılaşmaya bakıldığında teknoloji bağımlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kendini içedönük olarak tanımlayan katılımcıların teknoloji bağımlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri dışadönük tanımlayanlara kıyasla daha fazla bulunmuştur. Sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerinin ise kendini içedönük-dışadönük tanımlamaya göre anlamlı bir farklılık göstermediği gözlemlenmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü halen bulunulan eğitim seviyesine göre anlamlı farklılık gösterirken teknoloji bağımlılığı ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri halen bulunan eğitim seviyesine göre herhangi bir farklılık göstermemiştir. Sonuçlar incelendiğinde ise halen bulunulan eğitim seviyesi ön lisans/lisans olanların duygu düzenleme güçlüğü puan ortalamasının daha yüksek olduğu ifade edilebilmektedir. Ailenin sosyoekonomik düzeyine dair oluşturulan gruplara göre ele alınan temel değişkenlerin hiçbirinde anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir.

Duygu düzenleme güçlüğü'nün teknoloji bağımlılığı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi, duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları ve sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerinin teknoloji bağımlılığı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla ise çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz doğrultusunda duygu düzenleme güçlüğü'nün teknoloji bağımlılığı üzerinde yordayıcı bir etkisi olduğu ve teknoloji bağımlılığındaki değişimin %25,8'inin duygu düzenleme güçlüğü tarafından açıklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları ile sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerinin, teknoloji bağımlılığı üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla kurulan modelin anlamlı olduğu gözlemlenmiştir. Sonuçlar incelendiğinde DDGÖ alt boyutlarından dürtü ve kabul etmeme ile sosyotropi kişilik özelliklerinin teknoloji bağımlılığını pozitif yönde etkilediği ve değişimin %31'inin bu değişkenler tarafından açıklandığı sonucuna ulaşılmıştır. DDGÖ alt boyutları olan açıklık, farkındalık, stratejiler, amaç odaklı davranış ve otonomik kişilik özelliklerinin ise teknoloji bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmüştür.

Tüm bu sonuçlar doğrultusunda duygu düzenleme güçlüğü yaşayan, dürtü kontrolünde

zorlanan, duygularını kabul etmeyen ve sosyotropik kişilik özelliklerine sahip olan bireylerin teknoloji bağımlılığı geliştirme noktasında risk altında olduğu ifade edilebilmektedir. Bununla birlikte duygu düzenleme güçlüğüne yaşanan artışla birlikte otonomik özelliklerin azaldığı sosyotropik özelliklerin ise arttığı öne sürülebilmektedir. Teknoloji bağımlılığı, duygu düzenleme güçlüğü ve sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerinin bir arada çalışıldığı herhangi bir çalışmaya rastlanmaması nedeni ile ortaya konulan sonuçların önem arz ettiği düşünülmektedir.

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki öneriler sunulabilir;

- Üniversite öğrencilerinde teknoloji bağımlılığına dair yapılacak önleme çalışmalarında duygu düzenleme güçlüğü yaşayan, duygularını kabul edemeyen, dürtü kontrol problemi olan ve onay alma, bağımlı özellikler sergileme ile tanımlanan sosyotropik bireylere yer verilmesinin önem arz ettiği düşünülmektedir. Bununla birlikte üniversite öğrencilerine yapılan seminer, eğitim, kongre gibi faaliyetlerde duygu düzenlemeye dair psikoeğitim verilebileceği düşünülmektedir.
- Teknoloji bağımlılığı ile ilişkili tedavi programlarında duygu düzenlemeye yer verilmesi duygu düzenleme güçlüğüne azalma meydana getirebilir. Duygu düzenleme güçlüğüne görülen azalmanın bağımlılık düzeyinde azalmaya yol açabileceği çalışma sonucunda ortaya konulan bilgiler arasındadır. Bu nedenle oluşturulan tedavi programlarının bu bilgiler ışığında düzenlenmesi önerilmektedir.
- Çalışma doğrultusunda teknoloji bağımlılığı, duygu düzenleme güçlüğü ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenirken sosyotropi ve otonomi özelliklerinin alt boyutlarına yer verilmemiştir. İleriki araştırmalarda bu alt boyutlarında ilişkiye dahil edilebileceği düşünülmektedir.
- Araştırma kapsamında bireylerin ailelerinin sosyoekonomik düzeyi ele alınarak bir ilişki kurulmuştur fakat öğrenciler kendileri çalışıyor veya ailelerinden ekonomik olarak bir destek almıyor olabilirler. Bu doğrultuda ileriki araştırmalarda öğrencilerin kendi gelir düzeyi ele alınarak bir ilişki kurulabileceği düşünülmektedir.
- Üniversite öğrencileri ile sınırlı olan araştırma örneklemimiz içine yapılacak diğer çalışmalarda başka örneklem gruplarının da eklenebileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Akbulut, C. A. (2018). Depresyonun duygu düzenleme süreçlerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(2), 184-192.
- Akcan, G. ve Öge, B. (2020). Genç bireylerde teknoloji bağımlılığının yordayıcılarının incelenmesi. *Bartın Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 5(1), 3-26.
- Akdemir, E. (2019). Öğretmen adaylarının sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri ile bağışlama eğilimlerinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Akhun, M. (2012). Üniversite öğrencilerinde, algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğüünün psikolojik belirtilerle ilişkisi [Doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Akın, İ. (2014). Relationship of problematic internet use with alexithymia, emotion regulation, and impulsivity [Yayınlanmamış doktora tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi.
- Akpınar, B. (2022). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları, aleksitimi ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Aktan, S. (2016). Gençlerde erteleme, kişilik özellikleri ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkiler [Yüksek lisans tezi]. Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421.
- Alay, O. (2014). Sosyal medyanın birey ve toplumsal yapıya etkileri. *Elektronik Sosyal Bilgiler Eğitimi Dergisi*, 1(1), 1-22.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: A metaanalytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Allen, N. B., Horne, D. J. L. ve Trinder, J. (1996). Sociotropy, autonomy and dysphoric emotional responses to spesific dossen of stress: A psychophysiological evolution. *Journal of Abnormal Psychology*, 105(1), 25-33.

- Amendola, S., Spensieri, V., Guidetti, V. ve Cerutti, R. (2019). The relationship between difficulties in emotion regulation and dysfunctional technology use among adolescents. *Journal of Psychopatology*, 25(1), 10-17.
- American Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanısai ve sayımsal el kitabı DSM-5* (5. Baskı) (E. Koroğlu, Çev.). Hekimler Yayın Birliği.
- Anderson, C. A., Miller, R. S., Riger, A. L., Dill, J. C. ve Sedikides, C. (1994). Behavioral and characterological styles as predictors of depression and loneliness: review, refinement, and test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(3), 549-558.
- Aras, İ. (2022). *Sosyal medya bağımlılığı, erken dönem uyumsuz şemalar, narsisizm ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Arabacı, L. B., Taş, G., Kavaslar, İ., Dikmen, M. ve Teke, C. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri ve kişilerarası duyarlılıkları ile facebook bağımlılıkları arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 18(3), 69-79.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469.
- Ateş, B. ve Sağar, M. E. (2021). Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 87-102.
- Artan, B. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ile kişilik özellikleri ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Nişantaşı Üniversitesi.
- Ayaz, B. (2016). *Ergenlerde teknoloji bağımlılığının bazı psikososyal değişkenlerle ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Ayçiçek, H. (2023). *Aleksitimi ve yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü* [Yüksek lisans tezi]. Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi.
- Aydın, F. (2017). *Teknoloji bağımlılığının sınıf ortamında yarattığı sorunlara ilişkin öğrenci görüşleri* [Yüksek lisan tezi]. Ankara Üniversitesi.

- Aydın, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin araştırılması* [Yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Bal, E. ve Balcı, Ş. (2020). Akıllı cep telefonu bağımlılığı: Kişilik özellikleri ve kullanım örüntülerinin etkinliği üzerine bir inceleme. *Erciyes İletişim Dergisi*, 7(1), 369-394.
- Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim*, 6(1), 5-22.
- Balcıoğlu, İ. ve Türk, B. (2021). Teknoloji bağımlılığı: Sosyal ve adli sorunlar. A. Özçetin. (Ed.), *Teknoloji bağımlılığı* (1. Baskı, s.33-49) içinde. Türkiye Klinikleri.
- Barker, V. (2009). Older adolescents motivations for social network site use: The influence of gender, group identity and collective self-esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 12(2), 209-213.
- Barut, B. (2019). *Ergenlerde dijital oyun bağımlılık düzeyi ile algılanan sosyal destek ve duygusal düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Batıgün, A. D. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 213-219.
- Batıgün, A. D. ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.
- Baz, F. Ç. (2019). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri üzerine bir çalışma. *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 3(2), 209-220.
- Beck, A. T., Epstein, N., Harrison, R. P. ve Emery, G. (1983). *Development of the sociotropy-autonomy scale: A measure of personality factors in psychopathology* [Yayınlanmamış makale]. University of Pennsylvania Medical School.

- Beck, A. T. (1983). Cognitive therapy of depression: New perspectives. P. J. Clayton ve J. E. Barnett (Eds.), *Treatment of Depression: Old Controversies and New Approaches*. (s.265-290) içinde. New York: Raven Press.
- Blum, K., Cull, J. ve Comings, E. (1996). Reward deficiency syndrome. *Scientific American*, 84(2), 132-45.
- Boyd, D. M. ve Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Bozgeyikli, H. (2001). *Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile kişiler arası ilişkilerde farkında olma düzeyleri* [Yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Braunstein, L. M., Gross, J. J. ve Ochsner, K. N. (2017). Explicit and implicit emotion regulation: A multi-level framework. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 12(10), 1545-1557.
- Briere, J. N. ve Scott, C. (2016). *Travma terapisinin ilkeleri: Belirtiler, değerlendirme ve tedavi için bir kılavuz* (2.Baskı). (B. D. Genç, Çev.). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Budak, S. (2009). *Psikoloji Sözlüğü* (4. Baskı). Bilim ve Sanat Yayınları.
- Budak, C. F. (2017). *İnternet bağımlılığının yordayıcıları olarak sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri ve duygu düzenleme güçlüğü* [Yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (5. Baskı). (İ. D. Erguvan-Sarıoğlu, Çev.). Kaknüs Yayıncılık.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial wellbeing: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18, 553-75.
- Cattell, R. B. (1964). Objective personality tests: A reply to Dr. Eysenck. *Occupational Psychology*, 38(2), 69-86.
- Cao, F., Su, L., Liu, T. ve Gao, X. (2007). The relationship between impulsivity and internet addiction in a sample of chinese adolescents. *European Psychiatry*, 22(7), 466-471.

- Ciarrochi, J., Caputi, P. ve Mayer, J. D. (2003). The distinctiveness and utility of a measure of trait emotional awareness. *Personality and Individual Differences*, 34, 1477-1490.
- Chang, L., Schwartz, D., Dodge, K. A. ve McBride-Chang, C. (2003). Harsh parenting in relation to child emotion regulation and aggression. *Journal of Family Psychology*, 17(4), 598-606.
- Chang, M. K. ve Man-Lav, S. P. (2008). Factor structure for young's internet addiction test: A confirmatory study. *Computers in Human Behavior*, 24(6), 2597-2619.
- Chung, D. ve Nam, C. S. (2007). An analysis of the variables predicting instant messenger use. *New Media & Society*, 9(2), 212-234.
- Ceyhan, E., Boysan, M. ve Kadak, M. T. (2019). Associations between online addiction attachment style, emotion regulation depression and anxiety in general population testing the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Sleep and Hypnosis*, 21(2), 123-139.
- Ceylan, M., Tekin, A., Özdağ, S. ve Ceylan, Ö. (2010). Uçurtma ve rüzgar sörfü yapan bireylerin bazı kişilik özelliklerinin karşılaştırılması. *Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 52-66.
- Cole, P. M., Michel, M. K. ve Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of The Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 73-102.
- Correa, T., Hinsley A. W. ve Zuniga H. (2010). Who interacts on the web?: The intersection of users' personality and social media use. *Computers in Human Behavior*, 26(2), 247–253.
- Coşkun, E. (2023). *Beliren yetişkinlikte internet bağımlılığının siber zorbalık ve riskli internet davranışları üzerindeki etkisinde özdenetimin düzenleyici rolü* [Yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Çağın, M. (2021). *Spor bilimleri öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi, uyku kalitesi ve teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi.

- Çakır, Z. (2013). *Kadın üniversite öğrencilerinde yeme tutumlarının mükemmeliyetçilik, sosyotropi-otonomi, üstbilişler, duygulara ilişkin inançlar, duygusal zorlanmaya toleranssızlık ve kaçınma ile ilişkisi: Yatkınlaştırıcı ve sürdürücü faktörlere dayalı bir model önerisi* [Doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Çakır, Ö. ve Oğuz, E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418-429.
- Çelik, I., Şahin, I. ve Eren, F. (2014). Metaphorical perceptions of middle School students regarding computer games. *International Journal of Education and Management Engineering*, 8(25), 18-23.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417-434.
- Çini, A. (2022). *Ebeveyn kabul-reddi ile kişilerarası problemler arasındaki ilişkide zihinselleştirme ve duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü* [Yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Çok, F., Artar, M., Şener, T. ve Bağlı, M. T. (2004). Kentlerdeki açık alanlarda çocuk oyunları: Ankara örneği. *Çocuk kültürü içinde 1. ulusal çocuk kültürü kongresi bildirileri*, Ankara, Türkiye.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- Decarlo, L. T. (1997). On the meaning and use of kurtosis. *Psychological Methods*, 2(3), 292-307.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109-134.
- Demir, S. ve Buğa, A. (2019). The relationship between loneliness and Internet addiction in university students: The mediating role of cognitive distortions. *Inönü University Journal of the Faculty of Education*, 20(3), 859-875.

- Demir, V. ve Gündoğan, N. (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19(1), 46–66.
- Demir, Y. ve Kumcağız, H. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(52), 23-42.
- Dilmen-Bayar, B. (2019). *Adölesan kızlarda teknoloji bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Douglas, A. C., Mills, J. E., Niang, M., Stepchenkova, S., Byun, S., Ruffini, C., Lee, K. S., Loutfi, J., Lee, J. K., Atallah, M. ve Blanton, M. (2008). Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996-2006. *Computers in Human Behaviour*, 24(6), 3027–3044.
- Doğan, C. (2022). *Tıp fakültesi dönem 1 öğrencilerinin bakış açısıyla teknoloji bağımlılığının incelenmesi: Karma bir araştırma* [Yüksek lisans tezi]. Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Durak-Batıgün, A. ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.
- Ekici, D. (2023). *Duygusal yeme davranışının teknoloji bağımlılığı ve mutlulukla ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi.
- Eren, E. (2004). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*. (8.Baskı). Beta Yayıncılık.
- Ergeni, H. (2022). *Üniversite sınavına hazırlanan bireylerde duygu düzenleme, akıllı telefon bağımlılığı ve kaygı düzeyinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Ertemel, A.V. & Aydın, G. (2018). Dijital Ekonomide Teknoloji Bağımlılığı ve Çözüm Önerileri. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 5(4), 665–690.

- Estevez, A., Jauregui, P., Sanchez-Marcos, I., Lopez-Gonzalez, H. ve Griffiths, M. D. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 534–544.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press.
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- 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(1), 41-54.
- Green, C. S. ve Bavelier, D. (2003). Action Video Game Modifies Visual Selective Attention. *Nature*, 423(6939), 534–537.
- Greenberg, L. S. ve Goldman, R. N. (2008). The dynamics of emotion, love and power in an emotion focused approach to couple therapy. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 7(4), 279-293.
- Griffiths, M. D. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76(76), 14-19.
- Griffiths, M. D. (2000). Internet addiction time to be taken seriously? *Addiction Research and Theory*, 8(5), 413–418.
- Griffiths, M. D. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
- Griffiths, M. D., Davies, M. N. ve Chappell, D. (2004). Demographic factors and playing variables in online computer gaming. *Cyberpsychology and Behavior*, 7(4), 479- 487.
- Groeneveld, R. A. ve Meeden, G. (1984). Measuring skewness and kurtosis. *The Statistician*. 33(4), 391-399.

- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348.
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. J. J. Gross (Ed.). *Handbook of emotion regulation* (2. Baskı, s.3–24) içinde. The Guilford Press.
- Gottman, J. M., Katz, L. F. ve Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*, 10(3), 243-268. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.10.3.243>
- Gökçen, G. (2024). *Yeme davranışları, beden memnuniyeti, problemlı internet kullanımı ve dürtüsellik arasındaki ilişkiler: Farklı yapısal modellerin denenmesi üzerine bir araştırma* [Doktora tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Güçlü, G. (2015). *Yaşam boyu öğrenme argümanı olarak teknoloji bağımlılığı ve yaşama yansımaları* [Yüksek lisans tezi]. Cumhuriyet Üniversitesi.
- Güntay, Y. (2021). *Investigation of relationsho between game addiction attachment styles, game motivation and emotion regulation* [Yüksek lisans tezi]. İbni Haldun Üniversitesi.
- Gyurak, A., Gross, J. J. ve Etkin, A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: a dual-process framework. *Cognition and Emotion*, 25(3), 400–412.

- Haagsma, M. C., King, D. L., Pieterse, M. E. ve Peters, O. (2013), Assessing problematic video gaming using the theory of planned behavior: A longitudinal study of dutch young people. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 11, 172-185.
- Hıdır, S. (2022). *Üniversite öğrencilerinde mizaç ve karakter özellikleri, sosyal destek ve duygu düzenleme güçlüğü ilişkisinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Hithit, M. ve Şimşek, T. (2021). Sosyotropik otonomik kişilik özelliklerine göre lise öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 39-55.
- Hopkins, K. D. ve Weeks, D. L. (1990), Tests for normality and ssures of skewness and kurtosis: Their place in research reporting. *Educational and Psychological Measurement*, 50(4), 717-729.
- Hormes, J. M., Kearns, B. ve Timko, C. A. (2014). Craving facebook ? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109(12), 2079-2088.
- Huang, H. ve Leung, L. (2010). Instant messaging addiction among teenagers: Abstracting from the chinese experience. *In Addiction Medicine*. (s.677-686.) içinde.
- Hussain, Z. ve Griffiths, M. D. (2009), The attitudes, feelings, and experiences of online gamers: A qualitative analysis. *Cyberpsychol Behavior*, 12(6), 747–753.
- Izard, C. (1991). *The Psychology of Emotions*, New York: Plenum Press.
- İlbaş, K. (2022). *Kişilik ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü* [Yüksek lisans tezi]. Düzce Üniversitesi.
- İlikçi-İygün, M. (2018). *Genç yetişkin üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının duygu düzenleme becerileri ve kaygı düzeyleri ile ilişkilerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.

- İzçınar, T. (2018). *Benlik farklılaşmasının ruminatif düşünce biçimleri ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Jackson, L. A., Eye, A. V., Fitzgerald, H. E., Witt, E. A. ve Zhao, Y. (2011). Internet use, videogame playing and cell phone use as predictors of children's body mass index (BMI), body weight, academic performance and social and overall self-esteem. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 599–604.
- Jeong, E. J. ve Kim, D. W. (2011). Social activities, self-efficacy, game attitudes, and game addiction. *Cyberpsychology, Behavior Social Networking*, 14(4), 213- 221.
- John, O. P. ve Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Kabakçı, E. (2001). Üniversite öğrencilerinde sosyotropik otonomik kişilik özellikleri, yaşam olayları ve depresif belirtiler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(4), 273-282.
- Kang, H. S. (2010). *Emotion regulation strategies and memory for emotion* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. University of California.
- Karabacak, A. ve Demir, M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291.
- Karadal, H. (1999). *Yönetici yaşam biçimleri ile yöneticinin etkinliği ve iş tatmini arasındaki ilişki: Bazı sektörlerde bir araştırma* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Karagözoğlu, Ş. ve Kangallı, P. (2009). Autonomy levels among nurses: Professional-institutional factors that affect autonomy. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 29(5), 1085-1097.
- Karagöz, N. T. (2021). *Kadınlarda sosyal medya bağımlılığının dürtüsellik ve duygu düzenleme güçlüğü ile olan ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

- Karaman, K. M. ve Kurtoğlu, M. (2009, Şubat, 11-13). Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri, *Akademik Bilişim* içinde [Panel]. 11.Akademik Bilişim Konferansı, Şanlıurfa, Türkiye.
- Karasu, F., Bayır, B. ve Çam, H. H. (2017). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(14), 372-386.
- Kaya, A. (2013). *Çevrimiçi oyun bağımlılığının geliştirilmesi: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
- Kaya, A. (2022). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığının bazı sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 6(1), 1-11.
- Kaya, N., Aştı, T., Acaroğlu, R., Kaya, H. ve Şendir, M. (2006). Hemşire öğrencilerin sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri ve ilişkili faktörlerin incelenmesi, *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10(3), 1-11.
- Kaya, F. F. (2024). *Beliren yetişkinlerde beş faktörlü kişilik özellikleri, duygu düzenleme ve psikolojik belirtilerin ilişki bağımlılığını yordamadaki katkıları* [Yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Kesici, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde dışadönüklük, sosyal ağları kullanma sıklığı ve cinsiyetin problemlili sosyal ağ kullanımına etkisinin incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 39(1), 23-44.
- Keskin, G. ve Yıldırım, G. Ö. (2008). Yapısalcı yaklaşım normlarında üniversite öğrencilerinin problem çözme, otonomi, çoklu zekâ durumlarının değerlendirilmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(16), 67-88.
- Kır, İ. ve Sulak, Ş. (2014). Eğitim fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(51), 150-167.
- Kırcaburun, K. (2017). *Üniversite öğrencilerinde instagram bağımlılığı, kişilik özellikleri ve kendini sevme arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.

- Kim, N. S., ve Lee, K. E. (2012). Effects of self-control and life stress on smartphone addiction of university students. *Journal of the Korea Society of Health Informatics and Statistics*, 37(2), 72-83.
- Kirschner, P. A. ve Karpinski, A. C. (2010). Facebook and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1237-1245.
- King, D. L., Delfabbro P. H., Griffiths, M. D. ve Gradisar, M. (2011). Assessing clinical trials of Internet addiction treatment: A systematic review and consort evaluation. *Clinical Psychology Review*, 31(7), 1110–1116.
- Koç, P. (2017). *Ana akım medyanın internet haber sitelerinde çevrimiçi oyunlara yönelik bağımlılık temsili* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Koçyiğit, F. (2019). *Teknoloji bağımlılığının psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde bilinçli farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı rolünün incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Medipol Üniversitesi.
- Kolts, R. L., Robinson, A. M. ve Tracy, J. J. (2004). The relationship of sociotropy and autonomy to post-traumatic cognitions and PTSD symptomatology in trauma survivors. *Journal of Clinical Psychology*, 60(1), 53-63.
- Konuk, S. (2021). *Yetişkinlerde bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş puanlarının duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and emotion*, 23(1), 4-41.
- Köklü, N., Büyüköztürk, Ş. ve Bökeoğlu, Ö. Ç. (2006). *Sosyal Bilimler İçin İstatistik* (26.Baskı). Pegem Yayıncılık.
- Köknel, Ö. (1995). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik* (17. Baskı). Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T. ve Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological wellbeing ? *American Psychologist*, 53(9), 1017–1031.

- Kubey, R. W., Lavin, M. J. ve Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of Ccommunication*, 51(2), 366-382.
- Kuntsche, E., Stewart, S. H. ve Cooper, M. L. (2008). How stable is the motive-alcohol use link? A cross-national validation of the drinking motives questionnaire revised among adolescents from Switzerland, Canada, and the United States. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 69(3), 388-396.
- Küle, C. C. (2022). *Yetişkin bireylerde yalnızlık düzeyi ile bağlanma stilleri ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Lazarus, R. S. (1991). Emotion and adaption. *Contemporary Sociology A Journal of Reviews*, 2(4), 522-523.
- Liu, X. ve Larose, R. (2008). Does using the internet make people more satisfied with their lives? The Effects of the internet on college students' school life satisfaction. *Cyber Psychology & Behavior*, 11(3), 310-320.
- Liu, D. Y. ve Thompson, R. J. (2017). Selection and implementation of emotion regulation strategies in major depressive disorder: An integrative review. *Clinical psychology review*, 57, 183-194. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.07.004>
- Liu, C. ve Ma, J. L. (2019). Adult attachment style, emotion regulation, and social networking sites addiction. *Frontiers in Psychology*, 10, 2352. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02352
- Longstreet, P. ve Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Techonology in Society*, 50, 73–77.
- Lynch, T. R., Robins, C. J. ve Morse J. Q. (2001). Couple functioning in depression: The roles of sociotropy and autonomy, *Journal of Clinical Psychology*, 57(1), 93-103.
- McDougall, J. (2001). The psychic economy of addiction. J. Petrucelli ve C. Stuart (Ed). *Hungers and Compulsions: The Psychodynamic Treatment of Eating Disorders and Addictions*, (3–26) içinde. Jason Aronson.

- McCrae, R. R. ve Costa, P. T. (1991). Adding leibe und arbeit: The full five factor modal and well-being. *Personality and Social Psychology*, 17, 227-232.
- Mckenna, K. Y. A., Green, A. S. ve Gleason, M. E. J. (2002). Relationship formation on the internet: What's the big attraction? *Journal of Social Issues*, 58(1), 9-31.
- Miçooğulları, C. (2021). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma boyutları ve internet bağımlılığı ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü* [Yüksek lisans tezi]. Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi.
- Morahan-Martin, J. ve Schumacker, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computer Human Behavior*, 16(1), 13-29.
- Morgan, C. ve Cotten S. (2003). The relationship between Internet activities and depressive symptoms in a sample of college freshmen. *CyberPsychology & Behavior*, 6(2), 133-42.
- Moors, J. A. A. (1986). The meaning of kurtosis: Darlington reexamined. *The American Statistician*, 40(4), 283-284.
- Nesse, R. M. ve Ellsworth, P. C. (2009). Evolution, emotions, and emotional disorders. *American Psychologist*, 64(2), 129-139. doi:10.1037/A0013503
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E. ve Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(1), 92-104.
- Omrak, C. (2019). *Okul öncesi dönem çocuklarının bağlanma örüntüleri ve duygu düzenleme becerilerinin teknoloji kullanımıyla ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. Maltepe üniversitesi.
- Özdemir, L. A. (2013). *Üniversite öğrencilerinde empati ve sosyotropik otonomik kişilik özellikleri* [Yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Özdemir, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(2), 91-105.

- Özgür, Ö. (2023). *Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, dürtüsellik ve duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Öztabak, M. Ü. (2018). Problemlili internet kullanımı olan ergenlerin internet kullanımına ilişkin duygu ve görüşlerinin incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(15), 1022-1055. doi: 10.26466/opus.419667
- Öztürk, S. (2020). *Sosyotropik ve otonomik kişilik özellikleri ile ebeveyn öz-yeterlilik ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tez]. Üsküdar Üniversitesi.
- Pamuk, M. (2022). *Lise öğretmenlerinde sosyal ağ bağımlılığı ile motivasyon kararlılık seviyesi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Ayvansaray Üniversitesi.
- Park, B. W. ve Lee, K. C. (2011). The effect of users' characteristics and experiential factors on the compulsive usage of the smartphone. *Communications in Computer and Information Science* 151(1), 438-446. doi:10.1007/978-3-642-20998-7_52
- 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*, 289, 113036. doi: 10.1016/j.psychres.2020.113036.
- Quintelier, E. ve Theocharis, Y. (2012). Online political engagement, Facebook, and personality traits. *Social Science Computer Review*, 31(3), 280-290.
- Rehbein, F. ve Baier, D. (2013). Family, media and school related risk factors of video game addiction: A 5 year longitudinal study. *Journal of Media Psychology Theories Methods and Applications*. 25(3), 118-128.
- Rennecker, J. ve Godwin, L. (2003). Theorizing the Unintended Consequences of Instant Messaging for Worker Productivity. *Sprouts: Working Papers on Information Environments, Systems and Organizations*, 3(3), 137–168.
- Ross, C., Orr, E. S., Sisic, M., Arseneault, J. M., Simmering, M. G. ve Orr, R. R. (2009). Personality and motivations associated with facebook use. *Computers in Human*

Behaviour, 25(2), 578–586.

- Rugancı, R. N. ve Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a turkish version of the difficulties in emotion regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442-455.
- Paktin, A. (2024). *Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyleri ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Plutchik, R. (2001). *Emotions in The Practice of Psychotherapy: Clinical Implications of Affect Theories*, Washington: American Psychological Association Pres.
- Polat-Boztaş, (2023). Duygu düzenleme güçlüğü, dürtüsellik ve yeme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gedik Üniversitesi.
- Purnamaningsih, E. H. (2017). Personality and emotion regulation strategies. *International Journal of Psychological Research*, 10(1), 53-60.
- Sahranç, Ü. ve Duç-Urhan, E. (2021). A Study on the relationship between social media addiction and self-regulation processes among university students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 8(4), 96-109.
- Salamci, M. B. (2020). *Ergenlerde teknoloji bağımlılığının anne-baba tutumları ve duygusal zekâ ile ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Sarıbal, İ. (2017). *Kişilerarası ilişkilerin, duygu düzenleme güçlüğüünün ve kaygının bağlanma stilleri ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Saruhan, V. (2018). *Genç yetişkinlikte sosyal ve duygusal yalnızlığın duygu düzenleme güçlüğü açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Sato, T., McCann, D. ve Ferguson-Isaac, C. (2004). Sociotropy-autonomy and situation-specific anxiety. *Psychological Reports*, 94(1), 67-76.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2016). Relationship between impulsivity, social media usage and loneliness. *Educational Process: International Journal*, 5(2), 106-115.

- Savcı, M. ve Aysan, F. (2018). Kişilerarası yetkinlik, yalnızlık, olumsuz değerlendirilme korkusu, ödül ve cezanın sosyal medya bağımlılığını yordama ve sosyal medya kullanan- kullanmayan ergenleri doğru sınıflandırma düzeyi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(3), 431-471.
- Seçkiner, (2016). *Yetişkin bireylerin sosyotropik-otonomik (bağımlı-özerk) kişilik özelliklerinin, algılanan duygusal istismar seviyeleri ve takıntılı olma düzeyleri ilişkisi üzerine bir inceleme* [Yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Seki, T. ve Kurnaz, M. F. (2021). Bireylerin dijital bağımlılıkları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Bir meta-analiz çalışması. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 45, 24-34.
- Serinkan, C. ve Barutçu, E. (2006). Pamukkale üniversitesi iktisadi ve idari bilimler fakültesi öğrencilerinin kariyer planları ve sosyotropi- otonomi kişilik özelliklerine ilişkin bir araştırma. *Afyon Kocatepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 8(2), 279-315.
- Schreiber, L., Grant, J. ve Odlaug, B. (2012). Emotional regulation and impulsivity in young adult gamblers. *Journal of Psychology Research*, 45(5), 651-658.
- Simons, J. S. ve Gaher, R. M. (2005). The distress tolerance scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion*, 29(2), 83-102.
- Soysal, Z. (2021). *65 yaş ve üstü bireylerde sosyal medya bağımlılığı ile duygu düzenleme güçlüğü ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Stigers, R. L. (2011). *Online social network behaviors as predictors of personality* [Yüksek lisans tezi]. California State University.
- Sullivan, M. J. L., Bishop, S. R. ve Pivik, J. (1995). The pain catastrophizing scale: Development and validation. *Psychological Assessment*, 7(4), 524-532.
- Şahin, N., Ulusoy, M. ve Şahin, N. (1993). Exploring The Sociotropy-Autonomy Dimensions in a Sample of Turkish Psychiatric in Patients. *Journal of Clinic Psychology*, 49(6), 751-763.

- Şarlak, K. (2008). *Duygusal yaşantıda ve duygu düzenlemede gözlenen bireysel farklılıkların çok boyutlu olarak değerlendirilmesi* [Yüksek lisans tezi]. Muğla Üniversitesi.
- Şimşek, C., Halıcı, C., Ayaz-Dursun, B. ve Gür, O. (2023). Lise öğrencilerinin teknoloji bağımlılık durumlarının incelenmesi. *Muallim Rifat Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 80-95.
- Taçıyıldız, O. (2010). *Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin bazı değişkenlere göre yordanması* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.
- Taşdemir, N. Ö. (2016). *Gençlerde algılanan sosyal destek ve yalnızlık duygusunun internet kullanımına etkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M. ve Parker, J. (1997). *Disorders of Affect Regulation: Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness*. Cambridge University Press.
- Tektaş, N. (2014). Üniversite öğrencilerinin sosyal ağları kullanımlarına yönelik bir araştırma. *Tarih Okulu Dergisi*, 7(18), 851–70.
- Telkök-Şen, A. (2015). *Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı yaygınlığı, internet bağımlılığının sosyodemografik özellikler, depresyon ve sosyal fobi ile ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. Kocaeli Üniversitesi.
- Tennen, H. ve ALeck, G. (1990). Blaming others for threatening events. *Psychological Bulletin*, 108(2), 209-232.
- Thadani, D. ve Cheung, C. M. (2011). Exploring the role of online social network dependency in habit formation. *International Conference on Information Systems*, 1(5), 3446-3461.
- Thatcher, A. ve Goolam, S. (2005). Development and psychometric properties of the problematic internet use questionnaire. *South African Journal of Psychology*, 35(4), 793-809.
- Tokmak, İ., Turgut, H. ve Öktem, Ş. (2013). Turizm ve otelcilik öğrencilerinin sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerinin iletişim becerilerine etkisi. *Turizm Araştırmaları Dergisi*, 24(1), 83-95.

- Tutgun-Ünal, A. (2015) *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Türkiye İstatistik Kurumu, (2016). *Hanelerde bilişim teknolojileri kullanım araştırması*. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2016-21779](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2016-21779) (Erişim tarihi: 13 Haziran 2023).
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307.
- Tok, E. S. ve Güzel, H. (2020). Akıllı telefon bağımlılığı, bağlanma ve duygu düzenlemenin ilişkisi: Mizaç ve karakter özelliklerinin aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 4(1), 48-62.
- Tunç, E. ve Kaygas, Y. (2016). Eğitim fakültesi öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzları ve psikolojik eğilimlerinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 53-78.
- Uğurlu, N. ve Pako, Y. (2016). Lise son sınıf öğrencilerinin sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 19(2), 122-127.
- Uzbay, T. İ. (2010). Madde bağımlılığının tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 21(22), 5-14.
- Uzdil, N. ve Şimşek, N. (2023). Hemşirelik öğrencilerinde sosyotropi kişilik özelliği ile yalnızlık arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığı aracı etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(2), 197-206.
- Üney, R. (2016, 15, Ağustos). *Sosyal medyanın faydaları ve zararları*. <https://www.hurriyet.com.tr/teknoloji/sosyal-medyanin-faydaları-ve-zararları-40194571> (12 Kasım, 2023).
- Vaarala, M., Uusiautti, S. ve Maata, K. (2013). College students' experiences of and coping with loneliness possibilities of peer support. *International Journal of Research Studies in Education*, 2(4), 13-28.

- İş-Vardarlı, C. (2023). *Ergenlerde internet bağımlılığı ve iyi oluş ilişkisinde duygu düzenleme nin aracı rolünün incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Valkenburg, P. M., Peter, J. ve Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 584-590.
- Wartberg, L., Thomasius, R. ve Paschke, K. (2021). The relevance of emotion regulation, procrastination, and perceived stress for problematic social media use in a representative sample of children and adolescents. *Computers in Human Behavior*, 121(4), 106788.
- Wallace, P. (1999). The internet in a psychological context. *The Psychology of the Internet*. (2. Baskı, 5–21) içinde. Cambridge University Press.
- Wenar, C. ve Kerig, P. (2000). *Developmental psychopathology: From infancy through adolescence* (6. Baskı.). McGraw-Hill.
- Werner, E. E. ve Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology. Kring, A. M. ve Sloan D. M. (Ed.), *A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment*. (1. Baskı, s.13-32) içinde. Guilford Press.
- Wolniczak, I., Caceres-DelAguila, J. A., Palma-Ardiles, G., Arroyo, K. J. ve Solis Visscher, R. (2013). Association between Facebook dependence and poor sleep quality: A study in a sample of undergraduate students in Peru. *Plos One*, 8(3), 59087.
- Whitton, N. (2010). *Learning with digital games: A practical guide to engaging students in higher education* (1. Baskı). Routledge.
- Wartberg, L., Thomasius, R. ve Paschke, K. (2021). The relevance of emotion regulation, procrastination, and perceived stress for problematic social media use in a representative sample of children and adolescents. *Computers in Human Behavior*, 121(4), 106788.

- Yazıcı, T. (2015). Kişilerarası iletişimde anlık mesajlaşma uygulamalarının yeri: WhatsApp uygulaması ile ilgili üniversite öğrencileri üzerine bir inceleme. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 1(4), 1102-1119.
- Yeh, Y. C., Ko, H. C., Wu, J. Y. W. ve Cheng, C. P. (2008). Gender differences in relationships of actual and virtual social support to internet addiction mediated through depressive symptoms among college students in Taiwan. *CyberPsychology & Behavior*, 11(4), 485-487.
- Yengin, D. (2019). Teknoloji bağımlılığı olarak dijital bağımlılık. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 9(2), 130-144.
- Yıldız, O. G. (2019). *Lise ve üniversitede okuyan hemşirelik öğrencilerinin sosyal fobi sosyotropi-otonomi düzeyi, bu iki değişken arasındaki ilişki durumu ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi.
- Yılmaz, A., Şahin, Y. L., Haseski, H. İ. ve Erol, O. (2014). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Balıkesir ili örneği. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 133-144.
- Yılmaz, H. (2021). *Hemşirelik öğrencilerinde teknoloji bağımlılığı ve öznel mutluluk arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Medipol Üniversitesi.
- 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.
- Young, K. S. (1997, Ağustos, 15). What makes the internet addictive: Potential explanations for pathological internet use. İçinde [Konferans]. 105. Annual Conference of the American Psychological Association, Chicago, Amerika.
- Young, K. S. ve Rodgers, R. C. (1998). The Relationship Between Depression and Internet Addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(1), 25-28.
- Yukay-Yüksel, M., Çini, A. ve Yasak, B. (2020). Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40, 66-85.

- 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.
- Yumuşak, F. N. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkiselliğin psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Quintelier, E. ve Theocharis, Y. (2012). Online political engagement, facebook and personality traits. *Social Science Computer Review*, 31(3), 280-290.
- Zamkı, M. N. (2022). *Üniversite öğrencilerinde çevrimiçi oyun bağımlılığı ve akademik erteleme davranışı arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.

EKLER

Ek 1: Bilgilendirilmiş Onam

Değerli katılımcı,

Bu çalışma Dr. Öğr. Üyesi Selçuk Aslan danışmanlığında İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Ahsennur İşlek tarafından yürütülmektedir. Çalışmanın amacı Üniversite Öğrencilerinde Teknoloji Bağımlılığı, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki'nin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda araştırmamızda üniversite öğrencilerine ulaşmaya çalışmaktayız.

Mevcut araştırma İstanbul Kent Üniversitesi Araştırma Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır. Bu çalışmaya katılma tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmaya katılıp katılmama, ölçekleri doldurmaya başladıktan sonra vazgeçme ve araştırmaya katıldıktan sonra verilerinizin kullanılmamasını talep etme haklarınız bulunmaktadır. Bu araştırmaya katılmayı onayladığınızda size online ortamda Sosyodemografik Form, Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Sosyotropi-Otonomi Ölçeği uygulanacaktır.

Araştırma kapsamında soruları cevaplandırma yaklaşık olarak 15 dakika sürmektedir. Araştırmanın hiçbir aşamasında katılımcıların kimlik bilgileri sorulmayacak ve katılımcılardan alınan verilerin mahremiyeti korunacaktır. Yanıtlar anonim olarak değerlendirilecektir. Size yöneltilen soruların doğru ya da yanlış cevabı bulunmamaktadır. Katılımcılardan beklenen soruları içtenlikle, kendi yaşantılarına en uygun seçeneği seçerek ve eksiksiz olarak cevaplamalarıdır. Çalışmaya olan katkınız ve ayırdığınız zaman için içten teşekkürlerimi sunuyorum. Araştırma hakkında sorularınız varsa ya da daha detaylı bilgi almak için aşağıdaki iletişim bilgilerinden araştırmacıya ulaşabilirsiniz.

Araştırmaya katılmayı kabul ediyor musunuz?

Evet/Hayır

Psk. Ahsennur İşlek

Ek 2: Sosyodemografik Form

1.Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek () Diğer

2.Yaşınız:

3.Okuduğunuz bölüm:

4. Kendinizi nasıl tanımlarsınız. () İçedönük () Dışadönük

5. Samimi arkadaş (dost, sırdaş, kanka) sayınız:

6. Halen Bulunduğunuz Eğitim seviyesi:

() Önlisans () Lisans () Yüksek Lisans () Doktora

7. Ailenizin Aylık Geliri:

8. Sizce ailenizin sosyo-ekonomik düzeyi aşağıdakilerden hangisi ile nitelenebilir?

() Düşük () Orta () Yüksek

9. Kendinize ait bir akıllı telefonunuz var mı? () Var () Yok

10. Masaüstü ya da dizüstü bilgisayarınız var mı? () Var () Yok

11. Sosyal ağlarda günde ortalama ne kadar zaman geçiriyorsunuz?

.....

12. Anlık mesajlaşma programlarını (whatsapp, telegram gibi) günde ortalama ne kadar süre kullanıyorsunuz?

.....

13. Çevrimiçi oyunları günde ortalama ne kadar süre oynuyorsunuz?

.....

14. Sosyal ağ siteleri, anlık mesajlaşma programları, çevrimiçi oyunlar ve diğer internet sitelerinin tümüne, bir günde ortalama ne kadar süre harcıyorsunuz?

.....

Ek 3: Teknoloji Bağımlılığı

Davranışlar	Sıklık				
	1	2	3	4	5
Sosyal Ağ Kullanma					
1.Sosyal ağlarda olmadığım zamanlarda, en son bağlandığımda yaptıklarımı düşünüyorum.					
2.Daha önemli işlerim olmasına rağmen sosyal ağlarda geçirdiğim süreyi arttırmak istiyorum.					
3.Sosyal ağlarda harcadığım zamanı azaltmaya yönelik çabalarım başarısızlıkla sonuçlanıyor.					
4.Sosyal ağlarda zaman harcarken dikkatimin dağıtılması beni rahatsız ediyor.					
5.Sosyal ağ hesaplarımı kullanım sürem hakkında çevremdekilere doğru bilgi vermiyorum.					
6.Yaşamımla ilgili olumsuz düşüncelerden kurtulmak için sosyal ağlara bağlanıyorum.					
Anlık Mesajlaşma					
1.Anlık mesajlaşma ortamları dışında iken, sonradan bu ortamlarda yazacaklarımı hayal ediyorum.					
2.Önemli bir işim olmasına rağmen kendimi genellikle mesajlarımı kontrol ederken buluyorum.					

3. Anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanmadığım zamanlarda huzursuz oluyorum.					
4. Anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanırken çok zaman harcıyorum.					
5. Arkadaşlarımla anlık mesajlaşmalarla iletişim kurmayı, onlarla yüz yüze görüşmeye tercih ediyorum.					
6. Yalnızlık hissettiğim anlarda anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanıyorum.					
Çevrimiçi Oyun Oynama					
1. Çevrimiçi oyun oynamadığım anlarda, sonraki oyunda uygulayacağım stratejileri planlıyorum.					
2. Çevrimiçi oyun oynarken harcadığım süreyi biraz daha arttırmak istiyorum.					
3. Çevrimiçi oyun oynayabilmek için uykusuz kaldığım geceler oluyor.					
4. Çevrimiçi oyuna bağlanma sorunu yaşadığımda kendimi huzursuz hissediyorum.					
5. Çevrimiçi oyun oynama sürem hakkında çevremdekilere doğru bilgi vermiyorum.					
6. Gerçek hayatta karşılaştığım sorunları unutmak için çevrimiçi oyun oynuyorum.					
Web Siteleri Kullanma					
1. Web sitelerinde gezinmediğim zamanlarda, daha sonra eriştiğimde yapacaklarımı hayal ediyorum.					
2. Web sitelerinden çıkmam gereken anlarda “bir dakika daha” diyerek gezinmeye devam ediyorum.					
3. Geç saatlere kadar web sitelerinde gezindiğim için uykusuz kalıyorum.					

4.Web sitelerinde gezinirken başkaları tarafından rahatsız edildiğimde sinirleniyorum.					
5.Web sitelerinde, planladığım süredendaha fazla süre geziniyorum.					
6.Web sitelerinde gezinmek için derslerimi ihmal ediyorum.					

Ek 4: Duygu Düzenleme Güçlüğü      

1. Ne hissettiğim konusunda netimdir.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
2. Ne hissetti�imi dikkate alırım.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
3. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
4. Ne hissettiğim konusunda net bir fikrim vardır.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
5. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
6. Ne hissetti�ime dikkat ederim.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
7. Ne hissetti�imi tam olarak bilirim.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
8. Ne hissetti�imi �nemserim.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
9. Ne hissettiğim konusunda karmaşa ya�arım.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
10. Kendimi kötü hissetti�imde, bu duygularımı kabul ederim.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
11. Kendimi kötü hissetti�imde, böyle hissettiğim için kendime kızarım.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
12. Kendimi kötü hissetti�imde, böyle hissettiğim için utanırım.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
13. Kendimi kötü hissetti�imde, i�lerimi yapmakta zorlanırım.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman

14. Kendimi kötü hissettiğimde, kontrolümü kaybederim.				
☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
15. Kendimi kötü hissettiğimde, uzun süre böyle kalacağıma inanırım.				
☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
16. Kendimi kötü hissettiğimde, sonuç olarak yoğun depresif duygular içinde olacağıma inanırım.				
☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
17. Kendimi kötü hissettiğimde, duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.				
☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
18. Kendimi kötü hissettiğimde, başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.				
☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
19. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi kontrolden çıkmış hissederim.				
☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
20. Kendimi kötü hissettiğimde, halen işlerimi sürdürebilirim.				
☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
21. Kendimi kötü hissettiğimde, bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.				
☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
22. Kendimi kötü hissettiğimde, eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim.				
☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
23. Kendimi kötü hissettiğimde, zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.				
☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
24. Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarımı kontrol altında tutabileceğimi hissederim.				
☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
25. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için suçluluk duyarım.				
☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
26. Kendimi kötü hissettiğimde, konsantre olmakta zorlanırım.				
☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman

27. Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
28. Kendimi kötü hissettiğimde, daha iyi hissetmem için yapacağım hiç bir şey olmadığına inanırım.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
29. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
30. Kendimi kötü hissettiğimde, kendim için çok fazla endişelenmeye başlarım.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
31. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi bu duyguya bırakmaktan başka yapabileceğim birşey olmadığına inanırım.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
32. Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
33. Kendimi kötü hissettiğimde, başka bir şey düşünmekte zorlanırım.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
34. Kendimi kötü hissettiğimde, duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
35. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi daha iyi hissetmem uzun zaman alır.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman
36. Kendimi kötü hissettiğimde, duygularım dayanılmaz olur.	☐ Neredeyse Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Yaklaşık Yarı yarıya	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse Her zaman

Ek 5: Sosyotropi-Otonomi Ölçeği

Aşağıdaki ifade sizi ne kadar tanımıyor?	%0	%25	%50	%75	%100
1. Kendimi diğer insanlara hep iyi davranmak zorundaymış gibi hissedirim					
2.Özgür ve bağımsız olmak benim için çok önemlidir					
3. iyi bir iş yaptığımda bunu benim bilmem, başkalarının bilmesinden daha önemlidir					
4.Yaşadığım güzel olayları başka insanlarla paylaştığımda o olaylar bana daha da güzel gelir					
5. Diğer insanların duygularını incitmekten korkarım					
6. İnsanlar benim davranışlarımı ya da yaptığım işleri yönetmeye kalkarlarsa rahatsız olurum					
7. İnsanlara “hayır” demek bana zor gelir					
8. Hafta sonlarında başkalarıyla birlikte olacağım bir etkinlik planlamazsam kendimi kötü hissedirim					
9. Bir grubun üyesi olmaktansa, kendine özgü bir birey olmayı daha değerli görürüm					
10. Kendimi hasta hissettiğim zaman yalnız kalmayı tercih ederim					

11. İnsanlar zayıf yönlerimi, hatalarımı bilirlerse, beni sevmeyecekler diye endişelenirim					
12. Bir konuda kendimi haklı görüyorsam, başkalarının hoşuna gitmese de düşünce ve duygularımı açıkça söylemekten çekinmem					
13. Misafirlikteyken sadece oturup konuşmaktan rahatsız olurum. Bunun yerine, kalkıp bir şeyler yapmayı isterim					
14. Bir işte insanın kendi amaçlarına ve standartlarına ulaşması, diğer insanların koyduğu standartlara ulaşmasından daha önemlidir					
15. Diğerlerini memnun etmek için kendime ters düşen işler yaparım					
16. Yalnız başıma uzun yürüyüşler yapmaktan hoşlanırım					
17. Diğer insanların beni sevmeleri, önemli başarılar elde etmemden daha önemlidir					
18. Bir lokantada kendi başıma akşam yemeği yemek beni rahatsız eder					
19. Hayatımdaki bir insanın bana gerçekten ilgi duyduğunu hissetmezsem yaptığım işlerden zevk almam					
20. Bir şey yapmaya karar verirken başka kişilerin düşüncelerinden etkilenmem					
21. Kalkıp istediğim yere gidebilme özgürlüğüne sahip olmak benim için çok önemlidir					

22. İşimde başarılı olmak benim için arkadaş edinmekten daha önemlidir					
23. Duygularımı kontrol altında tutmanın önemli olduğuna inanırım					
24. Diğer insanların yanındayken benden ne beklediklerinden emin olamazsam rahatsız olurum					
25. Diğer insanlara yardım etmeyi, onların bana yardım etmelerinden daha rahat kabul ederim					
26. İlk defa gideceğim bir yeri tek başıma ziyaret etmek, benim için eğlenceli olmaz					
27. Eğer bir arkadaşım beni uzun süre aramazsa, beni unuttuğunu düşünerek endişelenirim					
28. Diğer insanlarla yakın ilişkiler içinde olmaktansa, sürekli çalışıp iş çıkarmak benim için daha önemlidir					
29. Beni sevmediklerini bildiğim insanların yanında rahatsız olurum					
30. Bir amaç benim için önemli ise, diğer insanları rahatsız etse bile o amaca ulaşmaya çalışırım					
31. Sevdiğim insanlardan ayrı olmak benim için zordur					
32. Bir amaca ulaştığım zaman insanlardan gelecek övgülerden çok, o amaca ulaşmaktan ötürü memnunluk duyarım					

33. Diğer insanların hoşlanmayacağını düşünerek söyleyeceğim şeyleri dikkatlice seçerim					
34. Geceleri evde tek başıma kaldığımda, kendimi yalnız hissedirim					
35. Sık sık ailemi ya da arkadaşlarımı düşündüğümü fark ederim					
36. Kendi planlarımı kendim yapmayı tercih ederim, böylece diğerleri tarafından kontrol edilmem					
37. Çevremde başka insanların olmasına ihtiyaç duymadan, bütün bir gün rahatça tek başıma kalabilirim					
38. Biri benim dış görünüşümü eleştirdiğinde, diğer insanların da beni çekici bulmayacaklarını düşünürüm					
39. Bir işi bitirmek, insanların o konuda nasıl tepki göstereceklerini düşünüp endişelenmekten daha önemlidir					
40. Boş zamanlarımı diğer insanlarla birlikte geçirmekten hoşlanırım					
41. Özel hayatıma karışıldığını düşündüğüm için, özel soruları yanıtlamayı sevmem					
42. Bir sorunum olduğunda, başkalarının beni etkilemelerine izin vermektense, sorunu kendi başıma düşünüp, bir çözüm bulmayı tercih ederim					

43. İnsanlar kişiler arası ilişkilerde genellikle, birbirlerinden çok şey beklemektedirler					
44. Yeni tanıştığım bir kişinin beni beğendiğini ya da sevdiğini anlayamazsam rahatsız olurum					
45. Diğer insanların hedeflerini kabul etmektense, kendi hedeflerimi ve standartlarımı kendim belirlemeyi tercih ederim					
46. Başkalarını rahatsız ettiğimi düşünmek bana kaygı verir					
47. Diğerleri tarafından beğenilip sevilme ya da onaylanmak benim için önemlidir					
48. Bir işi bitirmek, bana göre o iş için verilecek ödülünden daha zevklidir					
49. Diğer insanlarla yakın ilişkiler kurduğumda kendimi emniyette hissedirim					
50. Diğer insanlarla beraber olduğumda, onların benimle birlikte olmaktan hoşlanıp hoşlanmadıklarını anlamak için ipuçları ararım					
51. Yalnız başıma uzaklara gidip, yeni yerler keşfetmeyi, araştırmayı severim					
52. Herhangi bir kişinin bana kızdığını düşünsem de, özür dilemek istemem					
53. Başıma tatsız bir olay gelirse, başvuracağım bir yakınımın olduğundan emin olmak isterim					
54. Uzun bir toplantıda sonuna kadar oturmak zorunda kalırsam, kendimi hapsedilmiş gibi hissedirim					

55. İnsanların benim özel hayatıma ait konularda soru sormalarından ya da fikir vermelerinden hoşlanmam					
56. Diğerlerinden farklı olmak beni rahatsız eder					
57. Bence bir hapisanede bulunmanın en zor yanı, özgürce dolaşamamaktır					
58. Yaşlanmanın en kötü yanı yalnız kalmaktır					
59. Sevdiğim bir insanın öleceğini düşünerek çok endişelenirim					
60. Diğer insanlar beni reddedecek olsa bile haklarımı savunmaya devam ederim					

ÖZGEÇMİŞ

Ahsennur İşlek 2016 yılında Bülent Ecevit Üniversitesi psikoloji bölümüne başlamış ve 2020 yılında yüksek şeref öğrencisi olarak lisansını tamamlamıştır. 2021 yılında ise İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji programına tam burslu bir şekilde kabul almıştır. Lisans sürecinde bir rehabilitasyon merkezinde gönüllü stajyer olarak çalışmış, toplum gönüllüleri vakfında yer almış ve 20.Ulusal Psikoloji Kongresi'nde poster bildiriminde bulunmuştur. Lisans mezuniyetinin ardından bir özel eğitim kurumunda yaklaşık iki buçuk yıl boyunca psikolog olarak görev almıştır. Bir süredir ise yetişkin bireysel terapi alanında danışan görmek ve Koçum Yanında uygulamasında öğrencilere danışmanlık vermektedir.

