

T.C.
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
BAĞIMLILIK VE ADLİ BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BAĞIMLILIK ANABİLİM DALI

**BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI MODEL ÇERÇEVESİNDE
İLETİŞİM BECERİLERİ VE ÖZ DİSİPLİNİN PATOLOJİK
İNTERNET KULLANIMINA ETKİSİ**

Nida KOCAARSLAN

**BAĞIMLILIK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMANI
Doç. Dr. Meltem GÜLER**

ADANA-2025

T.C.
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
BAĞIMLILIK VE ADLİ BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BAĞIMLILIK ANABİLİM DALI

**BİLİŞSEL DAVRANIŞCI MODEL ÇERÇEVESİNDE
İLETİŞİM BECERİLERİ VE ÖZ DİSİPLİNİN PATOLOJİK
İNTERNET KULLANIMINA ETKİSİ**

Nida KOCAARSLAN

**BAĞIMLILIK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMANI
Doç. Dr. Meltem GÜLER**

**Tez No:....
ADANA-2025**

KABUL ve ONAY

Bağımlılık Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Programı Çerçevesinde yürütülmüş olan

“Bilişsel Davranışçı Model Çerçevesinde İletişim Becerileri Ve Öz Disiplinin Patolojik İnternet Kullanımına Etkisi”

adlı çalışma, aşağıdaki jüri tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Tarihi: 25/ 08/ 2025

TEZ SINAV JÜRİSİ

Doç. Dr. Meltem GÜLER

Çukurova Üniversitesi

Başkan

Prof. Dr. Lut TAMAM

Çukurova Üniversitesi

Üye

Prof. Dr. Banu Yazgan İnanc

Toros Üniversitesi

Üye

Yukarıdaki Tez, Yönetim Kurulunun / / tarih ve
edilmiştir.

sayılı kararı ile kabul

Prof. Dr. Sunay FIRAT

Bağımlılık ve Adli Bilimler Enstitü Müdürü

T.C. ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ BAĞIMLILIK VE ADLİ BİLİMLER
ENSTİTÜSÜ
DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI
ETİK BEYANI

Çukurova Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesini okuduğumu ve anladığımı ve Çukurova Üniversitesi Bağımlılık ve Adli Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Tez olarak sunduğum bu çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda bu konuda hakkımda yapılacak tüm yasal işlemleri ve aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. 25/08/2025

İMZA

Nida KOCAARSLAN

Kayıtlı olunan Program : Bağımlılık Yüksek Lisans Programı
Tezin Konusu : Bilişsel Davranışçı Model Çerçevesinde İletişim
Becerileri ve Öz Disiplinin Patolojik İnternet Kullanımına
Etkisi

Tezin Türü : Yüksek Lisans : ☒ Doktora: ☐

Danışmanın Adı-Soyadı : Doç. Dr. Meltem GÜLER
Danışmanın İletişim Bilgileri
Telefon
E-Posta

Öğrencinin İletişim Bilgileri
Telefon :
E-Posta
Adresi :

TEŞEKKÜR

Bu tezin hazırlanmasında bana rehberlik eden, sabrı ve desteğiyle her zaman yanımda olan değerli tez danışmanım Doç. Dr. Meltem Güler'e en içten teşekkürlerimi sunarım. Yüksek lisans yolculuğumda, yalnızca akademik anlamda değil, her anımda bana rehberlik ederken, yeni anne olduğum dönemdeki duygusal zorluklarla başa çıkmamda gösterdiğiniz sabır, anlayış ve desteğiniz benim için tarif edilemez bir anlam taşıdı. Sadece bilgi ve birikim ile değil, aynı zamanda kendi gücümü bulmamda sağladığınız moral ve motivasyonla hayatıma dokundunuz. Beni her koşulda cesaretlendirip, geliştirdiğiniz ve yolumu aydınlattığınız teşekkür ederim.

Ayrıca, tez jürisinde yer alarak değerli görüş ve önerilerini paylaşan Sayın Prof. Dr. Lut Tamam ve Sayın Prof. Dr. Banu Yazgan İnanç'a katkıları için teşekkür ederim.

Bu uzun ve zorlu akademik yolculuğumda bana sonsuz destek veren, gücümü hep taze tutan ve her adımda yanımda olan sevgili annem ve babama en içten teşekkürlerimi sunarım. Üç lisans ve bir yüksek lisans eğitimi içeren 14 yıllık akademik hayatımın her aşamasında, uykusuz geçen gecelerimin, bitmek bilmeyen çalışmalarımın ve tüm zorlukların en büyük tanıkları siz oldunuz. Dualarınız, moral motivasyonlarınız ve sınırsız sabrınız bana yalnızca bu süreci atlatma gücü vermekle kalmadı, aynı zamanda her zaman hedeflerime daha sıkı sarılmamı sağladı. Hep yanımda olduğunuz, bana sevginizle güç verdiğiniz için ne kadar teşekkür etsem azdır. Beni her zaman destekleyen ve neşe kaynağım olan üçüz kardeşlerim Arda ve Seda iyi ki varsınız. Sizin varlığın hayattaki her şeyi daha mümkün ve baş edilebilir kılıyor. Kardeşlerim olarak, bana her zaman moral verdiğiniz ve her durumda yanımda olduğunuz için size minnettirim.

Sevgili eşim Emir Kocaarslan'a her zorluğumda bana güç verdiği, her daim beni cesaretlendirdiği ve desteklediği için sonsuz teşekkür ederim. Varlığı tüm endişelerimi dindirdi ve bu süreçte ayaklarımın daha sağlam yere basmasına yardımcı oldu, iyi ki varsın. Sevgili oğlum Atlas'a, bu tezin en özel destekçisine teşekkür etmek istiyorum. Seninle akademik yolculuğum, karnımda başladığı andan itibaren sen de benimleydin. Her adımda varlığınla bana güç verdin, bazen sessizce, bazen minik hareketlerinle beni motive ettin. Bu tezi adeta seninle birlikte yazdık. Seninle her anı paylaşmak, bana sadece akademik değil, aynı zamanda duygusal bir güç sağladı. Seninle geçirdiğim her an, bu süreci daha anlamlı kıldı. Bütün kalbimle teşekkür ederim, küçük kahramanım.

İÇİNDEKİLER

KABUL ve ONAY.....	ii
ETİK BEYANI.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	ix
KISALTMALAR DİZİNİ.....	x
ÖZET.....	xi
ABSTRACT.....	xii
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	6
2.1. Patolojik İnternet Kullanımı ile İlgili Kuramsal Bilgiler.....	6
2.1.1. İnternet ve Tarihçesi.....	6
2.1.2. Sağlıklı ve Patolojik İnternet Kullanımı.....	7
2.1.3. Patolojik İnternet Kullanımı Tanı Kriterleri.....	8
2.1.3.1. Bilişsel Davranışçı Modele Göre Tanı Kriterleri.....	8
2.1.3.2. Alan yazında Tanımlanan Diğer Tanı Kriterleri.....	9
2.1.4. Patolojik İnternet Kullanımını Açıklayan Modeller.....	12
2.1.4.1. Dört Kategori Modeli.....	13
2.1.4.2. Faktör Analitik Yaklaşım Modeli.....	14
2.1.4.3. Psikososyal İyilik Hali Temelli Bilişsel Davranışçı Modeli.....	14
2.1.4.4. Kavramsal İnternet Bağımlılığı Modeli.....	16
2.1.4.5. Bilişsel Davranışçı Modeli.....	18
2.1.5. Patolojik İnternet Kullanımı ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	22
2.1.5.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	22
2.1.5.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	25
2.2. Öz disiplin ile İlgili Kuramsal Bilgiler.....	29
2.2.1. Öz disiplin Kavramı.....	29
2.2.2. Öz disiplin ile İlgili Kavramlar.....	30
2.2.3. Öz disiplinin Önemi ve İşlevleri.....	30

2.2.4. Öz disiplin ve Patolojik İnternet Kullanımı ile İlgili Yapılan Araştırmalar	31
2.2.4.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	31
2.2.4.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	32
2.3. İletişim Becerileri ile İlgili Kuramsal Bilgiler.....	33
2.3.1. İletişim ve Etkili İletişim Becerileri	33
2.3.2. İletişim Becerileri ve Patolojik İnternet Kullanımı ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	34
2.3.2.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	34
2.3.2.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	36
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	39
3.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	39
3.2. Araştırmanın Hipotezleri	40
3.3. Örneklem	41
3.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	42
3.5. Verilerin Toplanması.....	43
3.5.1. Veri Toplama Araçları.....	43
3.5.1.1. Aydınlatılmış Onam Formu	44
3.5.1.2. Kişisel Bilgi Formu	44
3.5.1.3. İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ).....	45
3.5.1.4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)	46
3.5.1.5. İnternette Bilişsel Durum Ölçeği (İBDÖ)	49
3.5.1.6. Kısa Semptom Envanteri (KSE)	50
3.5.1.7. İnternet Kullanımında Pekiştireçler Formu (İKPF)	52
3.5.1.8. Etkili İletişim Becerileri Ölçeği (EİBÖ)	57
3.5.1.9. Öz-Disiplin Ölçeği (ÖDÖ).....	59
3.6. Verilerin Analizi	60
4. BULGULAR.....	62
4.1. Demografik Verilere Dayalı Analiz Bulguları	62
4.1.1. İnternet Kullanımına İlişkin Bulgular	62
4.1.2. Farklı Amaçlar İçin İnternet Kullanım Oranları.....	63
4.2. Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar	64

4.3. Patolojik İnternet Kullanımını Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular	65
4.4. Uyumsuz Bilişleri Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular	68
4.5. Uyumsuz Bilişlerin Aracı Etkisinin İncelenmesine Dair Yapılan Analiz Bulguları.....	68
4.6. Çalışma Hipotezlerinin Sonuçları	72
5. TARTIŞMA.....	73
5.1. Patolojik İnternet Kullanımına Dair Demografik Verilerin Analiz Bulgularının Değerlendirilmesi.....	73
5.2. Patolojik İnternet Kullanımını Yordayan Değişkenleri İncelemek Üzere Gerçekleştirilen Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulgularının Değerlendirilmesi	74
5.3. Uyumsuz Bilişleri Yordayan Değişkenleri İncelemek Üzere Gerçekleştirilen Çoklu Regresyon Analizi Bulguların Değerlendirmesi.....	78
5.4. Uyumsuz Bilişlerin Aracı Etkisinin İncelenmesi Üzerine Yapılan Aracı Analiz Bulgularının Değerlendirilmesi	80
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	82
KAYNAKÇA.....	84
EKLER	95
EK-1. Etik Kurul İzni	95
EK-2. Yönetim Kurulu Kararı	96
EK-3. Aydınlatılmış Onam Formu	97
EK-4. Kişisel Bilgi Formu.....	98
EK-5. İnternet Bağımlılığı Ölçeği	100
EK-6. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği.....	101
EK-7. İnternette Bilişsel Durum Ölçeği	102
EK-8. Kısa Semptom Envanteri	103
EK-9. İnternet Kullanımında Pekiştireçler Formu	104
EK- 10. Etkili İletişim Becerileri Ölçeği	105
EK-11. Öz-Disiplin Ölçeği	106
ÖZGEÇMİŞ	107

TABLÖLER LİSTESİ

<u>Tablo No:</u>	<u>Sayfa No:</u>
Tablo 1. Çalışmanın Demografik Bulguları	42
Tablo 2. İnternet Bağımlılığı Ölçeğine İlişkin Bulgular	46
Tablo 3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğine İlişkin Bulgular	48
Tablo 4. İnternette Bilişsel Durum Ölçeğine İlişkin Bulgular	50
Tablo 5. Kısa Semptom Envanteri Ölçeğine İlişkin Bulgular	52
Tablo 6. İnternet Kullanımında Pekiştireçler Formuna İlişkin Bulgular	54
Tablo 7. İnternet Kullanımında Pekiştireçler Formu KMO ve Bartlett Küresellik Testi Sonuçları	54
Tablo 8. İnternet Kullanımında Pekiştireçler Formu Faktör Maddelerinin Güvenilirliğe Etkileri	55
Tablo 9. İnternet Kullanımında Pekiştireçler Formu Faktör Yapısı	56
Tablo 10. İnternet Kullanımında Pekiştireçler Formu Güvenirlik Analizi	57
Tablo 11. Etkili İletişim Becerileri Ölçeğine İlişkin Bulgular	59
Tablo 12. Öz-Disiplin Ölçeğine İlişkin Bulgular	60
Tablo 13. İnternet Kullanımına İlişkin Bulgular	63
Tablo 14. Farklı Amaçlar İçin İnternetin Kullanım Oranları	64
Tablo 15. Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	65
Tablo 16. Patolojik İnternet Kullanımını Yordayan Değişkenlere Dair Yapılan Hiyerarşik Regresyon Analiz Bulguları	67
Tablo 17. Uyumsuz Bilişleri Yordayan Değişkenlere Dair Yapılan Çoklu Regresyon Analizi Bulguları	68
Tablo 18. Psikopatolojik Durumun Patolojik İnternet Kullanımı Üzerine Etkisinde Uyumsuz Bilişlerin Aracı Rolü	69
Tablo 19. İnternet Kullanımında Pekiştireçlerin Patolojik İnternet Kullanımı Üzerine Etkisinde Uyumsuz Bilişlerin Aracı Rolü	71
Tablo 20. Çalışmada Belirlenen Hipotezlerin Dağılımı	72

ŞEKİLLER LİSTESİ

<u>Sekil No:</u>	<u>Sayfa No:</u>
Şekil 1. Caplan (46) Problemlı İnternet Kullanımı Yapısal Modeli.....	16
Şekil 2. Douglas ve ark. (44) İnternet Bağımlılığının Kavramsal Modeli	17
Şekil 3. Davis (6) Patolojik İnternet Kullanımının Bilişsel Davranışçı Modeli	20
Şekil 4. Patolojik İnternet Kullanımına Yönelik Araştırma Modeli.....	40
Şekil 5. İnternet Kullanımında Pekiştireçler Formu Screen Plot Grafiğı.....	57
Şekil 6. Uyumsuz Bilişler Değışkeninin Aracı Etkisinin İncelenmesi için Kullanılacak Aracılık modeli	69
Şekil 7. Uyumsuz Bilişlerin Psikopatolojik Durum ve Patolojik İnternet Kullanımı Arasındaki Aracılık Modeli.....	70
Şekil 8. Uyumsuz Bilişlerin İnternet Kullanımında Pekiştireçler ve Patolojik İnternet Kullanımı Arasındaki Aracılık Modeli	72

KISALTMALAR DİZİNİ

APA	: American Psychological Association
ARPANET	: Advanced Research Projects Agency Network
ÇBASDÖ	: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
EİBÖ	: Etkili İletişim Becerileri Ölçeği
ICD	: International Classification of Diseases
İBDÖ	: İnternette Bilişsel Durum Ölçeği
İBÖ	: İnternet Bağımlılığı Ölçeği
İKPF	: İnternet Kullanımında Pekiştireçler Formu
KBF	: Kişisel Bilgi Formu
KSE	: Kısa Semptom Envanteri
MİT	: Massachusetts Institute of Technology
NASA	: National Aeronautics and Space Administration
ODTÜ	: Ortadoğu Teknik Üniversitesi
ÖDÖ	: Öz-disiplin Ölçeği
PİK	: Patolojik İnternet Kullanımı
SCL	: Symptom Check List
SPSS	: İstatistik Paket Programı
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu

ÖZET

Bilişsel Davranışçı Model Çerçevesinde İletişim Becerileri ve Öz Disiplinin Patolojik İnternet Kullanımına Etkisi

Bu çalışma, internetin patolojik kullanımına etki eden bilişsel, davranışsal ve psikososyal etmenleri Bilişsel Davranışçı Model temelinde ele almaktadır. Çalışmanın amacı, Patolojik İnternet Kullanımının Bilişsel Davranışçı Modelinde yer alan sosyal destek, uyumsuz bilişler, psikopatoloji ve internet kullanımının yarattığı pekiştireçler değişkenlerinin yanı sıra iletişim becerileri ve öz disiplin gibi ek değişkenleri de ele alarak patolojik internet kullanımını daha bütüncül bir çerçevede incelemektir.

Çalışmanın örneklemini Adana’da yaşayan 18 yaş üstü 247 birey oluşturmaktadır. Araştırmanın amaçları doğrultusunda katılımcılara Aydınlatılmış Onam Formu, Kişisel Bilgi Formu, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, İnternette Bilişsel Durum Ölçeği, Etkili İletişim Becerileri Ölçeği, Öz-Disiplin Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri, İnternet Kullanımında Pekiştireçler Form uygulanmıştır.

Çalışmanın araştırma sorularını yanıtlamak amacıyla ilk olarak gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi sonucunda, uyumsuz bilişler ve öz disiplin değişkenlerinin patolojik internet kullanımını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Diğer değişkenler olan sosyal destek, psikopatolojik durum, internet kullanımının yarattığı pekiştireçler ve iletişim becerileri ise modele anlamlı bir katkı sunmamıştır. Buna ek olarak, uyumsuz bilişlerin yordayıcılığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonucunda, psikopatolojik durum ve internet kullanımının yarattığı pekiştireçlerin, uyumsuz bilişleri anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Çalışmada ayrıca, uyumsuz bilişlerin aracı rolü incelenmiş; bu kapsamda, psikopatolojik durum ve internet kullanımının yarattığı pekiştireçler ile patolojik internet kullanımı arasındaki ilişkide, uyumsuz bilişlerin aracı bir etkiye sahip olduğu ortaya konmuştur.

Anahtar Sözcükler: Patolojik internet kullanımı, bilişsel davranışçı model, uyumsuz bilişler, öz disiplin, iletişim becerileri.

ABSTRACT

The Effect of Communication Skills and Self-Discipline on Pathological Internet Use in the Scope of the Cognitive Behavioral Model

This study examines the cognitive, behavioral, and psychosocial factors influencing pathological internet use based on Cognitive-Behavioral Model. The aim of the study is to investigate pathological internet use within a more comprehensive framework by incorporating not only the variables included in the Cognitive-Behavioral Model—such as perceived social support, maladaptive cognitions, psychopathology, and internet-related reinforcements—but also additional variables like communication skills and self-discipline.

The sample of the study consists of 247 individuals over the age of 18 residing in Adana. In line with the objectives of the research, participants were administered an Informed Consent Form, Demographic Information Form, Internet Addiction Scale, Cognitive Status in Internet Use Scale, Effective Communication Skills Scale, Self-Discipline Scale, Multidimensional Scale of Perceived Social Support, Brief Symptom Inventory, and the Internet Reinforcements Form.

To address the research questions, a hierarchical regression analysis was first conducted, revealing that maladaptive cognitions and self-discipline significantly predicted pathological internet use. Other variables—perceived social support, psychopathological symptoms, internet-related reinforcements, and communication skills—did not contribute significantly to the model. Furthermore, a multiple regression analysis was conducted to examine the predictors of maladaptive cognitions, which showed that psychopathological symptoms and internet-related reinforcements significantly predicted maladaptive cognitions. Additionally, the mediating role of maladaptive cognitions was investigated, and it was found that maladaptive cognitions had a mediating effect in the relationship between psychopathological symptoms, internet-related reinforcements, and pathological internet use.

Keywords: Pathological internet use, cognitive behavioral model, maladaptive cognitions, self-discipline, communication skills.

1. GİRİŞ

Günümüzde internet kullanımı, bireylere diğer insanlarla hızlı ve kolay iletişim kurma olanağı sunması ve eğitim, sağlık, bankacılık gibi pek çok alanda günlük yaşamı kolaylaştırması nedeniyle yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Türkiye İstatistik Kurumu tarafından gerçekleştirilen Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması (1) verileri, internete erişimi olan hane oranının %96,4 olduğunu ve bu hanelerdeki 16-74 yaş grubundaki bireylerin internet kullanım oranının ise %88,8 olduğunu ortaya koymaktadır. İnternet kullanımının geniş yaş gruplarında ve neredeyse tüm hanelerde kullanılabilir olması, toplumdaki teknolojik gelişmişliğe işaret etse de internetin işlevsel olmayan, yani patolojik kullanım biçimi toplumsal düzeyde bir risk etmeni oluşturmaktadır (2- 5). Bu durum, bireylerin sosyal ilişkilerini zayıflatma, akademik ve mesleki işlevselliği düşürme ve psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileme potansiyeliyle, giderek artan bir halk sağlığı sorunu olarak değerlendirilmektedir. Yapılan bu çalışma, patolojik internet kullanımının bilişsel, davranışsal ve psikososyal belirleyicilerini inceleyerek, patolojik internet kullanımı sorunun önlenmesine yönelik müdahale ve farkındalık çalışmalarına bilimsel bir temel sunmayı amaçlamaktadır.

İnternetin sağlıklı kullanımı, bireyin interneti belirli bir amaç doğrultusunda ve sınırlı bir süreyle, herhangi bir bilişsel ya da davranışsal soruna yol açmaksızın kullanması olarak tanımlanmaktadır (6). Buna karşılık, patolojik internet kullanımı; bireyin günlük yaşamını olumsuz yönde etkileyen sosyal, psikolojik ve mesleki işlev kayıplarıyla ilişkilendirilmektedir (7). Doksanlı yıllarda internet kullanımının yaygınlaşmaya başlamasıyla birlikte, bu iletişim aracının bağımlılık yapıcı potansiyeli her ne kadar bazı araştırmacılar tarafından tartışılmış olsa da bu görüşler o dönemde geniş kabul görmemiştir. Ancak zaman içinde, özellikle Uzak Doğu ülkelerinde gözlemlenen ciddi bireysel ve toplumsal sorunlar, internetin patolojik kullanımının göz ardı edilemeyecek düzeyde önemli bir halk sağlığı sorunu olduğunu ortaya koymuştur (8). Patolojik internet kullanımının, madde bağımlılığına benzer biçimde bireyin işlevselliği bozan ve bilişsel-davranışsal düzeyde norm dışı değişimlere yol açan bir durum olduğu yönündeki bulgular (6,9), bu olgunun bilişsel ve davranışsal bir sorun olarak ele alınmasını zorunlu kılmaktadır.

Alan yazında internetin işlevsel olmayan kullanımı sıklıkla internet bağımlılığı terimi ile tanımlanmakta, ancak bu kavramın kapsamı ve tanımlanma biçimi konusunda önemli farklılıklar görülmektedir. Bazı çalışmalarda internet bağımlılığı, internet kullanımının aşırıya kaçan ve bireyin yaşamını olumsuz etkileyen yönünü tanımlamak için kullanılırken (9); diğer araştırmalarda ise “internet kullanım bozukluğu” ya da “çevrimiçi bağımlılık” gibi alternatif terimlere yer verilmektedir (10,11). Bu terminolojik çeşitlilik, konunun farklı açılardan ele alınmasını mümkün kılarsa da aynı zamanda alan yazında bir kavramsal belirsizlik yaratmaktadır. Bu nedenle, internetin aşırı ve kontrolsüz kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan bilişsel ve davranışsal bozulmaları ifade etmek amacıyla bu çalışmada patolojik internet kullanımı terimi tercih edilmiştir. Davis’in (6) Bilişsel Davranışçı Modeline göre patolojik internet kullanımı, bireyin sosyal, psikolojik ve mesleki işlevselliğinde ciddi olumsuzluklara yol açan bir durumdur. Bu çalışmada da söz konusu model temel alınarak, patolojik internet kullanımı yalnızca bir bağımlılık türü olarak değil, bireyin genel işlevselliğini etkileyen daha geniş kapsamlı bir olgu olarak ele alınmaktadır. Böylelikle, konunun daha bütüncül bir yaklaşımla incelenerek, alan yazındaki kavramsal farklılıkların daha iyi anlaşılmasına katkı sunulması amaçlanmaktadır.

Alan yazındaki kavramsal çeşitliliğe ek olarak, patolojik internet kullanımını tanılamaya yönelik yaklaşımlar arasında da bazı benzerlikler mevcuttur. İşlevsel olmayan internet kullanımını tanımlamak ve sınıflandırmak amacıyla yapılan bazı araştırmalarda, tanılamaya yardımcı olacak kriterler geliştirilmiştir. Bu kriterler oluşturulurken farklı psikiyatrik bozukluk sınıflandırmalarından yararlanılmıştır. Örneğin, Griffiths (10) tanılamada madde kullanım bozukluğu ölçütlerini temel alırken; Young (9) kumar oynama bozukluğundan, Ko ve arkadaşları (11) ise dürtü kontrol bozukluğundan yola çıkmıştır. Bu yaklaşım farklılıkları, patolojik internet kullanımının çeşitli bağımlılık türleriyle kuramsal düzeyde ilişkilendirildiğini göstermektedir.

Patolojik internet kullanımının nedenlerini açıklamaya yönelik geliştirilen kavramsal ve kuramsal çeşitlilik, kuramsal olarak ortaya konan modellerde de görülmektedir. Bu bağlamda, Young’ın (7) Dört Kategori Modeli ve Pratarelli, Browne ve Johnson’ın (12) Faktör Analitik Yaklaşım Modeli patolojik internet kullanımının çok boyutlu doğasını anlamaya yönelik önemli katkılar sunmaktadır. Kuramsal yaklaşımlar arasında öne çıkan Davis’in (6) Bilişsel Davranışçı Patolojik İnternet Kullanım Modeli

ise, bilişsel çarpıtmalar ve psikopatolojik durum ile patolojik internet kullanım davranışı arasındaki ilişkileri açıklamaya odaklanmaktadır. Model; bireyin psikopatolojik özelliklerini, internet kullanımının yarattığı pekiştiricileri, sosyal destek düzeyini ve uyumsuz bilişlerini birlikte ele alarak, patolojik internet kullanımına zemin hazırlayan bir yapı önermektedir (6). Bu çok boyutlu ve nedensel yaklaşımıyla Davis'in modeli, patolojik internet kullanımını bilişsel ve davranışsal açılardan ele alan kapsamlı bir kuramsal çerçeve sunmaktadır.

Alan yazında patolojik internet kullanımı sıklıkla biyo-psiko-sosyal bir çerçevede ele alınmakta (4,12,14); yalnızlık (15,16), depresyon (13,17) ve sosyal destek (7,12) gibi değişkenler patolojik internet kullanımının belirleyici etmenleri olarak öne çıkmaktadır. Ancak bu çalışmaların çoğu, patolojik internet kullanımının sonuçlarına odaklanmakta, kullanımın altında yatan bilişsel ve davranışsal süreçlere yeterince değinmemektedir. Bu çalışmanın, patolojik internet kullanımının etyolojik nedenlerini bilişsel davranışçı bir yaklaşım çerçevesinde kapsamlı biçimde inceleyerek alan yazına önemli bir katkı sağlaması amaçlanmıştır. Böylece, biyo-psiko-sosyal temelli yaklaşımların ötesine geçilerek, internet kullanımındaki problemlili davranışların gelişim süreçleri daha derinlemesine anlaşılmaya çalışılmaktadır.

Yapılan bu çalışma, Davis'in (6) Bilişsel Davranışçı Modeli temel alınarak tasarlanmıştır. Bununla birlikte, modelde yer almayan ancak alan yazında patolojik internet kullanımına katkıda bulunduğu sıklıkla vurgulanan öz disiplin ve etkili iletişim becerileri değişkenleri de modele dahil edilmiştir. İnternet, bireylere çevrimiçi ortamda güçlü uyaranlar sunmakta; bu durum zamanla bireyin öz disiplin becerilerinde zayıflamalara yol açabilmektedir (18). Benzer şekilde, çevrimiçi iletişimin yüz yüze iletişimin yerini alması, bireylerin etkili iletişim becerilerinde gerilemeye neden olabilmektedir (19). Bu bağlamda, Davis'in modelinin dışında ancak alan yazında önemi vurgulanan iletişim becerileri ve öz disiplin gibi değişkenler çalışmaya dahil edilerek, patolojik internet kullanımının yalnızca bilişsel değil, aynı zamanda sosyal (sosyal destek algısı) ve bireysel (iletişim becerileri ve öz disiplin) boyutlarıyla da kapsamlı bir biçimde incelenmesi amaçlanmıştır. Alan yazında bu değişkenlerin bir arada ele alındığı ve özellikle yetişkin örnekleminde test edildiği çalışmaların sınırlı olması, bu araştırmayı önemli ve özgün kılmaktadır. Çalışmada sunulan model ile patolojik internet kullanımının altında yatan nedenlerin bütüncül bir biçimde incelenmesi amaçlanmakta ve

sağlık profesyonelleri ve klinik uzmanlara, patolojik internet kullanımı üzerine derinlemesine bir bakış açısı sunmak hedeflenmektedir.

Modelin temel bileşenlerinden biri olan uyumsuz bilişler, patolojik internet kullanımını öngören önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir (6). Alan yazında uyumsuz bilişler ve patolojik internet kullanımı ile ilgili yapılan çalışmalar cinsiyet ve kültürel etmenler ile internetle ilgili uyumsuz bilişsel yapılar, sosyal rahatlık, dikkat dağılması ve kendi gerçekleştirme gibi etmenler ile uyumsuz bilişleri ele alarak patolojik internet kullanımını incelemektedir (20,21). Mevcut çalışmada ise alan yazında yaygın olarak görülen ve uyumsuz bilişleri dolaylı biçimde ele alan yaklaşımlardan farklı olarak, Davis'in (6) kuramsal modeli doğrultusunda, uyumsuz bilişler ile patolojik internet kullanımı arasındaki doğrudan ilişki temel alınmıştır. Bu yönüyle araştırma, modelin özgün yapısına sadık kalarak, günümüzde uyumsuz bilişlerin patolojik internet kullanımındaki belirleyici rolünü daha net bir biçimde ortaya koymuştur.

Elde edilecek bulgular, patolojik internet kullanımının önlenmesine yönelik geliştirilecek müdahale programlarında öz disiplin ve iletişim becerilerinin koruyucu rolüne odaklanılmasına zemin hazırlayabilir. Ayrıca bu çalışma, internetin problemli kullanımına dair bilişsel davranışsal yaklaşımların yalnızca bireyin zayıf yönlerine değil, güçlü yönlerine de odaklanması gerektiğine işaret ederek, alan yazında eksik kalan bu yönü tamamlamayı hedeflemektedir. Bu bağlamda mevcut çalışma hem kuramsal modelin genişletilmesine hem de sahada uygulanabilir önleme ve müdahale stratejilerinin geliştirilmesine katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Patolojik internet kullanımı üzerine yapılan önceki çalışmalar, ergenlik dönemi üzerine yoğunlaşmakta ve bu durumun akademik başarıda düşüş, uykusuzluk ve depresyon gibi olumsuz biyo-psiko-sosyal sonuçlarına odaklanmaktadır (3,22-24). Ancak internet kullanımının farklı yaş gruplarında da yaygınlaştığı ve patolojik kullanımın yetişkinlikte de devam ettiği görülmektedir (25-28). Bu nedenle bu çalışma, yetişkinlik döneminde patolojik internet kullanımının nedenlerini ortaya koyarak alan yazına katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Çalışma kapsamında ayrıca Davis'in (6) kuramsal modeline dayalı olarak genel ve özel patolojik internet kullanımına yönelik veriler de toplanmıştır. Bu veriler hipotezlerde doğrudan test edilmemiş olsa da alan yazında sıkça üzerinde durulan genel ve özel patolojik internet kullanımı özelliklerinin demografik verilerle birlikte

raporlanması, bu kavramın somut verilere dayanarak ortaya konmasını sağlamaktadır. Böylece, farklı internet kullanım biçimlerinin dağılımına dair güncel ve bağlama uygun bilgiler sunulmakta, ayrıca demografik faktörlerle (yaş, cinsiyet, eğitim gibi) ilişkileri sunularak, alan yazındaki bilgi boşluklarının fark edilmesine ve gelecekte yapılacak çalışmalar için temel oluşturulmasına katkı sağlanmaktadır.

Son olarak, bu araştırma Davis'in (6) bilişsel-davranışçı modeli temel alınarak, patolojik internet kullanımını etkileyen bilişsel, sosyal ve bireysel faktörleri bütüncül bir yaklaşımla incelemek amacıyla yapılmış ve bu kapsamda bir dizi hipotez geliştirilmiştir. Bu hipotezler Davis'in (6) modelinde ortaya koyduğu sosyal destek algısı, uyumsuz bilişler, psikopatolojik durum ve internet kullanımının yarattığı pekiştireçler değişkenleri ile araştırmacı tarafından modele dahil edilen iletişim becerileri ve öz disiplin değişkenlerinin patolojik internet kullanımını yordayıp yordamadığını sınılamaya yöneliktir. Benzer şekilde model kapsamında uyumsuz bilişleri yordayan değişkenler ve uyumsuz bilişler değişkeninin model içerisindeki aracı rolü de irdelenmiştir. Böylece, çalışmanın ilerleyen bölümlerinde bu hipotezler ve ilgili değişkenlerin patolojik internet kullanımına etkileri, alan yazın çerçevesinde ayrıntılı olarak incelenecektir.

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde patolojik internet kullanımına ilişkin kuramsal çerçeve sunulmakta; ilerleyen alt başlıklarda ise öz disiplin ve etkili iletişim becerilerine dair kavramsal ve kuramsal bilgilere yer verilmektedir.

2.1. Patolojik İnternet Kullanımı ile İlgili Kuramsal Bilgiler

Bu bölümde alan yazındaki bilgiler ışığında internet ve tarihçesine, sağlıklı ve patolojik internet kullanımı tanımlarına, çeşitli araştırmacılar tarafından internetin patolojik kullanılmasına dair ortaya konan tanı kriterlerine, patolojik internet kullanımını açıklayan kuramsal modeller ile birlikte patolojik internet kullanımı ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1.1. İnternet ve Tarihçesi

İnternetin sık ve çeşitli amaçlarla kullanılmaya başlanması, insanlık tarihi açısından oldukça yenidir. İlk olarak 1960'lı yıllarda, Sovyet Rusya ve Amerika arasındaki soğuk savaşın bir sonucu olarak geliştirilen internet, ARPANET adıyla savunma sanayindeki hükümet araştırmacıları tarafından bilgi paylaşımı amacıyla kullanılmıştır. Sonrasında Amerikan Uzay ve Havacılık Dairesi (NASA) ve benzeri savunma kuruluşları ile Massachusetts Teknoloji Enstitüsü (MIT) gibi üniversiteler, 1970'li yıllarda interneti askeri ve bilimsel amaçlarla kullanmaya başlamıştır. Bu dönemde internet, daha çok mühendisler ve bilgisayar bilimcileri aracılığıyla savunma sistemlerine hizmet ederken, 1980'lerde soğuk savaşın sona ermesiyle birlikte akademik çevreler ve ticari kuruluşlar tarafından benimsenmiş ve bu süreç, e-posta sistemleri gibi yeni iletişim alanlarının gelişimine zemin hazırlamıştır (29-31).

İnternet, ticari kuruluşlar, üniversiteler ve devlet kurumları tarafından da 1900'lerin başlarında güvenilir ve bilgiye hızlı erişim sağlamak amacıyla kullanılmaya başlanmıştır. Aynı dönemde, Türkiye de internet ile tanışmış ve ilk internet bağlantısı 1993 yılında Orta Doğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ) aracılığıyla gerçekleştirilmiştir (29,32,33). Başlangıçta akademik çevreler tarafından kullanılan internet, kısa süre içinde haberleşmeden sanayiye kadar pek çok sektörde önemli dönüşümler yaratmıştır. Dijitalleşme süreci, geleneksel iletişim araçlarının, yani gazete, televizyon, radyo ve

telefon gibi mecraların yerini internet temelli platformlara bırakmasına yol açmıştır. Bu değişim, günümüz dünyasında dijitalleşmenin giderek daha fazla etkili olduğu bir dönemin işaretidir. İnternet, habercilik, dijital televizyon izleme, online müzik ve oyun platformları, internet üzerinden kontrol edilebilen ev sistemleri ve güvenlik cihazları, online bankacılık ve yatırım araçları, dijital sosyalleşme uygulamaları ve online eğitim gibi çok çeşitli alanlarda yoğun bir şekilde kullanılmaktadır. İnternetin bu denli geniş bir kullanım alanına sahip olması, kullanım biçimleri arasındaki sınırların giderek daha belirsizleşmesine neden olmuş, bu da internetin sağlıklı ve patolojik kullanımının ayırt edilmesini zorlaştırmıştır.

2.1.2. Sağlıklı ve Patolojik İnternet Kullanımı

Alan yazında internet kullanımının sağlıklı ve patolojik olmak üzere iki yönde ele alınmaktadır. Sağlıklı internet kullanımı, bireyin interneti belirli bir amaç doğrultusunda, uygun sürelerde ve herhangi bir bilişsel ya da davranışsal bozulma yaşamaksızın kullanması anlamına gelmektedir. Bu tür kullanımda birey, interneti yardımcı bir araç olarak görmekte ve sanal dünya ile gerçek yaşam arasındaki iletişim sınırlarını ayırt edebilmektedir (6).

Patolojik internet kullanımı ise, bireyin interneti aşırı ve kontrolsüz biçimde kullanması sonucu sosyal, psikolojik ve mesleki işlevselliğinde bozulmalar yaşamasını ifade etmektedir (7). Morahan-Martin ve Schumacher'e (31) göre, patolojik internet kullanımı çevrimiçi geçirilen zamanın miktarından ziyade, bireyin yaşamındaki mevcut rahatsızlıkların bir yansıması olarak ortaya çıkmakta ve bu durum bireyin günlük yaşamında çeşitli sorunlara yol açmaktadır. İnternetin patolojik kullanımının, genel olarak internet ortamından çok, çevrimiçi etkinliklere bağımlı şekilde kullanılmasına bağlı olduğu belirtilmektedir (34). Bu bağlamda, Suler (35), çevrimiçi ortamın bireye sunduğu, gerçek dünyadan izole edilmiş korunaklı yaşam alanının, bireyin gerçek yaşamla olan ilişkisini sınırladığını ve bu durumun özellikle okul, iş ve mesleki yaşam alanlarında işlev kaybına yol açarak patolojik internet kullanımına neden olabileceğini ifade etmektedir.

2.1.3. Patolojik İnternet Kullanımı Tanı Kriterleri

Alan yazında patolojik internet kullanımı için önerilen tanı kriterlerine bakıldığında, isimlendirme, sınıflandırma ve tanımlama konularında belirli farklılıkların bulunduğu gözlemlenmektedir. Önerilen tanı kriterleri yoksunluk, tolerans, internet kullanımını bırakmaya ya da kontrol altına almaya dair başarısız girişimler gibi benzer örüntülere sahip olsa da Griffiths (10) madde kullanım bozukluğundan, Young (9) kumar oynama bozukluğundan, Ko ve diğerleri (11) ise dürtü kontrol bozukluğundan yola çıkarak tanı kriterlerini oluşturmuştur. Patolojik internet kullanımına yönelik alternatif isimlendirmeler arasında ise internet bağımlılığı, internet oyun oynama bozukluğu, internet kullanım bozukluğu, internet bağımlılık bozukluğu ve çevrimiçi bağımlılık gibi kavramlar yer almaktadır. Bu çalışmada, Davis (6) tarafından önerilen bilişsel davranışçı modeldeki patolojik internet kullanımı kavramı kullanılacaktır. Aşağıda alan yazındaki tanı kriterlerinden ayrıntılı olarak bahsedilmektedir.

2.1.3.1. Bilişsel Davranışçı Modele Göre Tanı Kriterleri

Richard A. Davis'in (6) Patolojik İnternet Kullanımı için ortaya koyduğu bilişsel-davranışçı model çerçevesinde bilişsel semptomlara vurgu yapan ve tanı kriterleri olarak değerlendirilebilecek önemli unsurlar vardır. Bireyin internetle ilgili takıntılı düşünceler geliştirmesi, dürtü kontrolünde bozulma yaşaması ve kullanımını sonlandıramaması gibi belirgin bilişsel ve davranışsal semptomlar, patolojik internet kullanımının karakteristik özellikleri arasında yer almaktadır. Özellikle bireyin interneti kendisini iyi hissettiği tek yer olarak görmesi ve onu birincil sosyal destek kaynağı olarak konumlandırması, bu bozukluğun önemli bir göstergesidir.

Ayrıca patolojik internet kullanıcısı olan bireyler, çevrim dışı olduklarında bile interneti düşünmeye devam etmekte, çevrim içi olacakları anı sabırsızlıkla beklemekte ve internet kullanımına yüksek maliyetler ayırabilmektedir. Bu bireyler zamanla daha önce keyif aldıkları etkinliklerden uzaklaşmakta ve gerçek sosyal ilişkiler yerine çevrim içi ilişkileri tercih ederek sosyal izolasyon geliştirmektedirler. Bu durum, patolojik internet kullanımının süreklilik kazanmasına neden olan kısır döngüyü beslemektedir.

Ayrıca, bireylerin internet kullanımıyla ilgili suçluluk duymaları, bu alışkanlıklarını çevrelerinden gizlemeleri ve zaman zaman yalan söylemeleri de patolojik internet kullanımının özellikleri arasında yer almaktadır.

Söz konusu davranışlar, bireyin özsaygısında azalma yaratmakta ve patolojik internet kullanımını daha da derinleştirmektedir (6).

2.1.3.2. Alan yazında Tanımlanan Diğer Tanı Kriterleri

Mark Griffiths (36), eğlence makineleri bağımlılığı üzerine yaptığı çalışmalarda davranışsal bağımlılıkların tanımlanmasına önemli katkılar sunmuştur. Griffiths, internet bağımlılığını patolojik kumar oynamadan ziyade, DSM-4'te yer alan madde kullanım bozukluğu tanı ölçütlerinden yola çıkarak değerlendirmiş ve bu bağlamda internet bağımlılığını teknoloji bağımlılığının bir alt türü olarak ele almıştır. Geliştirdiği modelde, bağımlı davranışları tanımlamak için altı ölçüt belirlemiştir. Bu ölçütlerden ilki olan belirginlik, bireyin yaşamında belirli bir davranışın merkezi bir yer edinmesiyle ilgilidir. Duygudurum değişikliği, bireyin söz konusu davranışı gerçekleştirmesiyle ortaya çıkan ve genellikle bir baş etme stratejisi olarak işlev gören öznel duygusal değişimleri ifade eder. Tolerans, bireyin aynı psikolojik tatmini elde edebilmesi için zamanla davranışın sıklığını veya süresini artırma gereksinimidir. Yoksunluk, bu davranıştan uzak kalındığında ortaya çıkan huzursuzluk, sinirlilik gibi olumsuz fiziksel ve duygusal tepkileri kapsar. Davranışın sosyal ilişkiler ve günlük yaşamla çatışması çatışma başlığı altında ele alınırken, uzun süreli kontrol çabalarına rağmen bireyin eski alışkanlıklara geri dönme eğilimi göstermesi ise nüks olarak tanımlanır. Griffiths'in bu ölçütleri, internet ve teknoloji temelli bağımlılıkların tanımlanmasında işlevsel bir temel sunmaktadır (10).

Patolojik internet kullanımı ilk olarak "İnternet Bağımlılığı Bozukluğu" ismiyle Ivan Goldberg tarafından bir bozukluk olarak ele alınmıştır. Goldberg (37) tarafından ortaya konan bu uyumsuz internet kullanım modelinde, 12 aylık dönem içinde herhangi bir zamanda meydana gelen, tanı kriterlerinden üçünün (ya da daha fazlasının) ortaya çıkmasıyla kendini gösteren, klinik olarak anlamlı düzeyde bozulmaya ya da sıkıntıya yol açan İnternet Bağımlılığı Bozukluğu için 7 kriter öne sürülmektedir.

Bu kriterlerden ilki internet kullanım süresinin belirgin şekilde artması ve önceki sürelerde elde edilen keyfin azalması, tolerans gelişimini işaret eder. İkinci olarak, internet kullanımının durdurulması ya da azaltılması durumunda, psikomotor ajitasyon, kaygı, internete dair takıntılı düşünceler gibi yoksunluk belirtileri ortaya çıkar. Ayrıca, bu semptomları hafifletmek amacıyla kişi interneti yeniden kullanma eğilimindedir.

Üçüncü kriter olarak, internet kullanımı daha sık ve uzun süreli hale gelir. Dördüncü kriter, internet kullanımını azaltma çabalarının sürekli olarak başarısız olmasıdır. Beşinci olarak, internetle ilgili faaliyetlere fazla zaman harcanması, kişinin sosyal ve mesleki işlevselliğini olumsuz yönde etkiler. Altıncı olarak, internet kullanımı, önemli sosyal, mesleki ve eğlence etkinliklerinin bırakılmasına neden olabilir. Son olarak, internet kullanımı, uykusuzluk, evlilik problemleri, iş görevlerinin ihmal edilmesi gibi fiziksel, sosyal ve psikolojik sorunları daha da kötüleştirebilir. Bu olumsuz etkilere rağmen, kişi internet kullanımını sürdürme eğilimindedir (38).

Bu alandaki öncü çalışmaları gerçekleştiren araştırmacılardan biri olan Kimberly Young, Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı IV (DSM-4) içerisinde yer alan dürtü kontrol bozuklukları kategorisinde bulunan kumar oynama bozukluğunun tanı ölçütlerini temel alarak, problemlili internet kullanımını tanımlamak için sekiz ölçüt belirlemiştir. Young (9), bu sekiz kriterden en az beşinin bireyde gözlemlenmesi durumunda, kişinin internet bağımlısı olarak tanımlanabileceğini öne sürmüştür.

Bu ölçütler arasında internet ile ilgili sürekli zihinsel meşguliyet, yani bireyin internette geçirdiği zamanı ve bir sonraki çevrim içi oturumunu sürekli düşünmesi, yer almaktadır. Ayrıca, internette daha uzun süreler geçirmek için artan bir ihtiyaç duyulması ve internet kullanımını kontrol etmeye yönelik defalarca başarısız girişimler de bu ölçütlerden biridir. İnternet kullanımını kesmeye çalışırken kişinin huzursuzluk, depresyon veya sinirlilik gibi olumsuz duygular yaşaması da dikkate alınan diğer bir ölçüttür. Bununla birlikte, kişi başlangıçta planladığı süreden daha uzun süre internette kaldığında, internetin sosyal, eğitimsel ya da mesleki fırsatlar üzerinde olumsuz etkiler yaratması ve bu durumun farkında olmasına rağmen internet kullanımını sürdürüyor olması da bağımlılık belirtisi olarak kabul edilir. Son olarak, internet kullanımı, kişilerin olumsuz duygusal durumlardan kaçmak amacıyla bir araç olarak kullanılmakta ve internet kullanım süresi gizlenmeye çalışılmaktadır (9).

Ko, Yen, Chen ve Chen (11), internet bağımlılığının ayırt edici özelliklerini belirlemek amacıyla DSM-4'te yer alan dürtü kontrol bozukluğu tanı ölçütlerinden yararlanmışlardır. Bu uyumsuz internet kullanım modelinin, üç aylık bir süre içinde herhangi bir zamanda ortaya çıkabileceği ve klinik olarak anlamlı düzeyde bozulmalara yol açtığı öne sürülmüştür. Tanı koymaya yardımcı olmak için belirlenen kriterler şu şekilde sıralanmıştır: İnternetle sürekli zihinsel meşguliyet, internet kullanımını kontrol

etme konusunda başarısızlık, artan sürelerde internet kullanımı gereksinimi, yoksunluk belirtileri (kaygı, sinirlilik), planlanandan uzun süre internet kullanımı, internet kullanımını azaltma çabalarının başarısız olması, aşırı zaman harcama ve sosyal ya da mesleki sorumluluklarda aksaklıklar gibi durumlar. Ayrıca, internetin fiziksel ya da zihinsel sorunlara yol açmasına rağmen kullanılmaya devam edilmesi de bu tanıyı destekler.

Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından 2013'te yayımlanan DSM-5'te, davranışsal bağımlılıklar kategorisinde ilk olarak Kumar Oynama Bozukluğu tanımlanmıştır. Davranışsal bağımlılık kavramının DSM yazınına girmesiyle, internetin işlevselliğini bozacak düzeydeki kullanımı da "İnternette Oyun Oynama Bozukluğu" (İOOB) olarak ele alınmış ve "Üzerinden daha fazla çalışma yapılması gereken durumlar" başlığında yer almıştır. Bu bozukluk, ciddi sonuçlar doğursa da tam bir ruhsal bozukluk olarak tanımlanmamış ve gelecekte bağımsız bir tanı olarak değerlendirilebileceği belirtilmiştir (39). Ciddi zararlı sonuçları olmasına rağmen, ruhsal bir bozukluk olduğuna dair yeterli kanıt bulunmadığı için, araştırmacıları bu konuda çalışmaya teşvik etmek amacıyla DSM-5'in üçüncü bölümünde yer verilmiştir (40). DSM-5, İnternette Oyun Oynama Bozukluğunun gelecekte bağımsız bir bozukluk olarak kabul edilebileceğini, ancak bunun için epidemiyolojik çalışmalara ihtiyaç duyulduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca, kitapta internet oyun oynama bozukluğu yerine, internet kullanım bozukluğu, internet bağımlılığı ve oyun bağımlılığı gibi alternatif isimlendirmelerin de kullanıldığı ifade edilmiştir.

DSM-5, özellikle Asya ülkeleri başta olmak üzere, internet oyun oynama bozukluğunun önemli bir halk sağlığı sorunu olarak tanımlar. Bu bozukluk, bireylerin aşırı şekilde ve sürekli olarak oyun oynaması, diğer etkinlikleri ihmal etmesi ve temel ihtiyaçları göz ardı etmesiyle karakterizedir. Tanı koymak için, son 12 ayda aşağıdaki 9 ölçütten en az 5'inin karşılanması gerekir: Oyunlara aşırı odaklanma, kontrol kaybı, tolerans gelişimi, yoksunluk belirtileri, diğer etkinliklere ilgisizlik, psikososyal problemlere rağmen oyun oynamaya devam etme, oyun oynamayı gizleme, olumsuz duygulardan kaçmak için oyun oynama ve sosyal veya kariyer kayıpları yaşama. DSM-5, internetin oyun dışı aşırı kullanımını (sosyal medya, pornografi gibi) internet oyun oynama bozukluğu olarak kabul etmemektedir, ancak bu alanlarda yapılacak araştırmaların gerektiğini belirtmektedir (39).

Dünya Sağlık Örgütü, 2018'de ICD-11 rehberini yayımlayarak internet kullanım bozukluğunu değerlendirmiştir. Kumar Oynama Bozukluğu ile birlikte, "Bağımlılık Yapan Davranışlardan Kaynaklanan Bozukluklar" başlığı altında GC51 koduyla Oyun Oynama Bozukluğu tanımlanmıştır (40). ICD-11'de oyun oynama bozukluğu tanısı için hastanın en az 12 ay boyunca üç belirti sergilemesi gerekmektedir. Bunlar, oyunda kontrol kaybı, oyunun yaşamın diğer alanlarına göre öncelik kazanması ve zararlı sonuçlara rağmen oyun oynamaya devam edilmesi ve sıklığının artmasıdır (41).

2.1.4. Patolojik İnternet Kullanımını Açıklayan Modeller

İnternet ile ilgili faaliyetlerde artış, çevrimiçi olmanın etkilerine karşı artan tolerans, çevrimdışıyken yaşanan hoş olmayan duygular (kaygı, depresyon) ve sorunlu davranışların reddi gibi özelliklerle karakterize patolojik internet kullanımı alan yazında, internete psikolojik bir bağımlılık olarak da tanımlanmaktadır (42). Alan yazında patolojik internet kullanımının diğer psikiyatrik rahatsızlıklarda ya da bağımlılıklarda olduğu gibi birçok etmene bağlı olduğu belirtilmektedir (6,43).

İnternet kullanım tipinin nedenselliğini anlamada bazı modeller ortaya konmuştur. Richard A. Davis'in (6) Bilişsel Davranışsal Modeli, patolojik internet kullanımını bilişsel bir yaklaşım ele alırken, Scott Caplan'ın (15) Psikososyal İyi Hali Temelli Bilişsel Davranışçı Modeli, daha sıklıkla psiko-sosyal etmenler üzerine yoğunlaşmaktadır.

Ayrıca alan yazında yeni bir kimlik yaratma becerisi, sosyal destek, cinsel tatmin ve yaşam koşulları gibi etmenlere odaklanan Kimberly Young (7) Dört Kategori Modelini öne sürmüştür. Douglas ve arkadaşlarının (44) Kavramsal İnternet Bağımlılığı Modeli ise problemin etiyojisine yönelik itici ve çekici etmenlerle birlikte internet bağımlısının profili ve geçmişi gibi çeşitli temalara odaklanmıştır.

Son olarak Pratarelli, Browne ve Johnson (12), patolojik internet kullanımının nedenselliğini açıklamakta sosyal ve cinsel kazanımlar üzerinde durarak dört aşamalı Faktör Analitik Yaklaşım Modelini geliştirmiştir. Söz konusu bu modeller aşağıda ayrıntılı bir biçimde ele alınmıştır.

2.1.4.1. Dört Kategori Modeli

Young (7) internet kullanmanın sosyal destek, yaşam koşulları, cinsel tatmin ve yeni bir kimlik yaratma becerisi olmak üzere dört işlevinin patolojik internet kullanımı oluşmasında önemli olduğunu belirtmiştir.

Young'a (7) göre sosyal destek kişinin çevrimiçi iletişimi kullanan belirli bir gruba uzun süreli ve düzenli olarak dahil olması ile gerçekleşebilir. Bu dahil olma durumu bir sohbet grubunu, internet üzerinden oynanan çoklu kullanıcıli oyunları ya da haber gruplarını takip etmeyi içerebilmektedir. Yapılan rutin ziyaretlerle, diğer grup üyeleri arasında bir topluluk duygusu oluşturan yüksek derecede bir yakınlık ve sosyal destek ağı kurulur. Kişi bu çevrimiçi topluluğa katıldığında tavsiye alabilir, sempati hissedebilir, anlayış bulabilir ve muhtemelen romantik ilişkilere girebilir. Ayrıca internetin sağladığı anonim ortamda düşüncelerini ve duygularını özgürce ifade edebilir.

Kişinin içinde bulunduğu yaşamın koşulları ise patolojik internet kullanımının oluşumunda önemli olan bir başka etyolojik etmendir. Buna göre vaktinin çoğunu ev içerisinde geçiren emekliler, bakıcılar ya da ev hanımı gibi kişilerin patolojik internet kullanımı geliştirmesi daha olasıdır. Bu kişiler interneti dış dünyaya açılan bir pencere gibi kullanarak, internetin sağlamış olduğu sosyalleşme ve sosyal bağ kurma imkanından faydalanırlar.

Cinsel tatmin ise patolojik internet kullanımını tetikleyen bir başka alandır. İnternetin sunduğu pek çok cinsel içerik ve kolay ulaşılabilir cinsel içerikli siteler ve sohbet odaları göz önünde bulundurulduğunda internet, kişiye cinsel fantezilerini tamamen anonim olarak keşfetmesi için olanak sağlar. Böylece gerçekte kendini çekici hissetmeyen ya da sosyalleşmekte sorun yaşayan bireyler, reddedilme korkusu olmadan çevrimiçi bir şekilde cinsel fantezilerini gerçekleştirebilme olanağı bulmaktadır. Sanal dünyanın sağlamış olduğu anonimlik ise, kişiye gerçek hayatta olduğundan çok daha farklı bir profil çizibilmesi için olanak verir. Buna göre gerçek hayatta sosyalleşmek ya da kendini ifade etmek konularında sıkıntı yaşayan bireyler, oluşturdukları yeni kimlik yardımıyla bu konuda yaşadıkları zorlukların üstesinden gelerek kendilerine ait ideal benlik imajlarını oluşturabilirler (7).

2.1.4.2. Faktör Analitik Yaklaşım Modeli

Faktör analitik yaklaşım modeline göre, patolojik internet kullanımının nedenselliğini açıklamakta yalnızlık, sosyal izolasyon, cinsel tatmin ve sosyal kazanımlar önemli rol oynamaktadır. Pratarelli, Browne ve Johnson (12), internet kullanımının arkasındaki nedensel etmenleri inceleyen 94 madde ile hazırladıkları Bilgisayar ve İnternet Kullanımı ölçeğini üniversite öğrencileri üzerinde uygulayarak ortaya koydukları modelde dört temel faktör ortaya koymuşlardır.

Birinci faktör, internetin aşırı kullanımıyla ilişkili işlevsiz davranışlara odaklanmaktadır. Kişilerin çevrimiçi olarak fazla zaman harcaması üzerine odaklanan bu faktör yalnızlık ve sosyal izolasyon, beslenme ve egzersiz alışkanlıklarında olumsuz değişiklikler ile karakterize edilir. Bu faktöre göre çevrimiçi çok fazla zaman harcayan kişilerdeki telafi edici davranış biçimi, yalnızlık ve depresyonun internet kullanımını beslediği, bunun da daha fazla yalnızlık ve depresyona yol açtığı ve bunun da internet kullanımını beslediği bir döngü üretmektedir. Başka bir ifadeyle internette harcanan fazla zamanın sosyalleşmemek için olan fırsatları ortadan kaldırdığı için kişiyi yalnızlaştırarak internet kullanım davranışını beslemektedir.

İkinci boyut olarak internetin işlevsel kullanımı vurgulanarak, bilgisayar ve internetin kullanışlılığı üzerinde durulur. Bu faktörde internet bireyler tarafından anlamlı ve üretken bir biçimde kullanılmaktadır. Buna göre kişilerin internet kullanımı, internet üzerinden ihtiyaç duyulan bir ürünü sipariş etmek ya da bilgi edinmek amaçlıdır. Üçüncü faktör, internetin cinsel tatmin ya da sosyal kazanımlar için kullanılmasına odaklanmıştır. Bu faktör, kişilik özelliklerini vurgulayarak fantezilerini ifade etmek için internete güvenen utangaç ya da içe dönük kullanıcıyı tanımlamaktadır. Son olarak, dördüncü faktör, internete ilgisiz olan ya da teknolojiden kısmen uzak duran bireyleri tanımlar. Bu bireyler genellikle internetin kişisel olmadığı fikrine sahip olup bağımlılık göstermezler. Sosyalleşmek adına yüz yüze iletişimi sanal arkadaşlara tercih ederler (12).

2.1.4.3. Psikososyal İyilik Hali Temelli Bilişsel Davranışçı Modeli

Caplan (15), depresyon, benlik saygısı, yalnızlık ve utangaçlık gibi psiko-sosyal değişkenler ile internet kullanımının ilişkisini incelediği modelde, Davis'in genel patolojik internet kullanımı modelinden yola çıkmış, sosyal izolasyon ve sosyal destek eksikliği üzerinden patolojik internet kullanımına yönelik yeni bir model geliştirmeyi

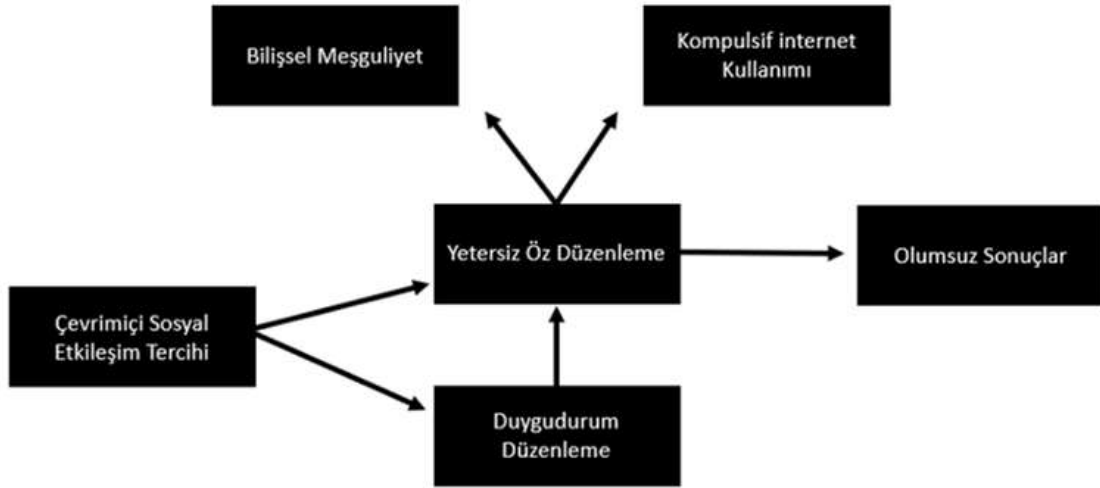
amaçlamıştır. Bu doğrultuda Genelleştirmiş Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği geliştirmiştir. Ölçek, duygudurum değişikliği, çevrimiçi olarak algılanan sosyal faydalar, internet kullanımıyla ilişkili olumsuz sonuçlar, kompulsif internet kullanımı, çevrimiçi geçirilen aşırı zaman, internetten uzaktayken yaşanan yoksunluk belirtileri ve algılanan sosyal kontrol olmak üzere toplam yedi alt boyutta problemlı internet kullanımını değerlendirmektedir. Ölçeğin tüm alt boyutları, depresyon, yalnızlık, utangaçlık ve benlik saygısı dahil olmak üzere çeşitli psiko-sosyal değişkenleriyle ilişkilendirilmiştir. Üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında yüz yüze etkileşim yerine çevrimiçi sosyal etkileşimi tercih eden katılımcılarda patolojik internet kullanımının geliştiği gözlenmiştir. Yapılan çalışmanın sonuçlarına benzer şekilde, kişi ne kadar yalnızsa ve yüz yüze etkileşim yerine çevrimiçi sosyalleşmeyi ne kadar çok tercih ederse, o kişinin karşılaştığı olumsuz sonuçların derecesinin de (çevrimiçi etkinlikler nedeniyle işe/okula gidememe, içten atılma ya da düşük ders başarısı gibi) o kadar yüksek olduğu görölmüştür.

Caplan (45) tarafından yaşları 18-57 arasında değişen katılımcılarla yapılan diğer bir çalışmada iyilik hali yüksek olan bireyler (mutlu ve dışa dönük), iyilik hali düşük (yalnız ve depresif) bireylere kıyasla yüz yüze iletişimi çevrimiçi sosyalleşmeye daha fazla tercih etmektedir. Psikososyal iyilik hali düşük olan bireyler ise çevrimiçi ortamı sosyal olarak daha az tehdit edici ve daha ödüllendirici algılamakta ve çevrimiçi ortamda bu sebeplerden daha fazla vakit geçirmektedir. Bu durum kişileri zamanla evde ve iş hayatında olumsuz sonuçlara maruz kalacak şekilde interneti aşırı kullanmaya ve mevcut psikososyal sorunları daha da şiddetlendirerek bir kısır döngüye sebep olmaktadır.

Genelleştirilmiş problemlı internet kullanım ölçeğini ilerleyen yıllarda güncelleyen Caplan (46), ölçeğin güncellenmiş halinde dört önemli yapıya dikkat çeker: çevrimiçi sosyal etkileşim tercihi, duygu durum düzenleme, yetersiz öz düzenleme (bilişsel meşguliyet ve kompulsif internet kullanımı) ve olumsuz sonuçlar (şekil 1). Yetersiz öz düzenleme, kişinin internet kullanımı üzerinde kontrol sahibi olamamasına işaret ederken bilişsel meşguliyet, internet kullanımı ile ilgili takıntılı tekrarlayan düşüncelere işaret etmektedir. Kompulsif internet kullanımı ise yetersiz öz düzenlemenin davranışsal bir göstergesi olarak ifade edilir.

Caplan, 785 kişi üzerinde yaptığı çalışmasında, yetersiz öz düzenleme, internetle ilgili bilişsel meşguliyet ve kompulsif internet kullanımının, çevrimiçi sosyal etkileşim ve internetin duygudurum düzenleme aracı olarak kullanılması nedeniyle olduğunu

belirtmiştir (46). Sonuç olarak Caplan, sosyal açıdan kaygılı bireylerin çevrimiçi etkileşimi kişiler arası ilişkilerde kendini ifade etme konusundaki kaygılarını azaltması sebebiyle tercih edebileceklerini, bu durumla birlikte meydana gelebilecek duygudurum düzenlemesinin internet kullanımının olumsuz sonuçların önemli bir bilişsel yordayıcısı olduğunu ve problemli internet kullanıma yol açabileceğini ifade etmiştir.



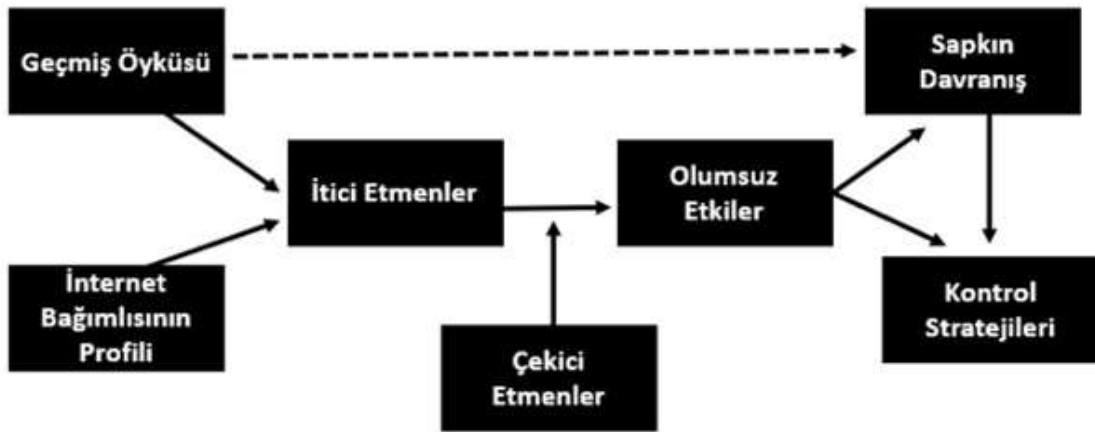
Şekil 1. Caplan (46) Problemli İnternet Kullanımı Yapısal Modeli

2.1.4.4. Kavramsal İnternet Bağımlılığı Modeli

Douglas ve arkadaşları (44), 1996-2006 yılları arasında internet bağımlılığı üzerine yapılan 10 araştırmanın meta-analizini yaptıkları çalışmalarında kavramsal internet bağımlılığı modelini önermişlerdir. Modele göre (Şekil 2) itici ve çekici etmenlerle birlikte internet bağımlısının profili ve geçmişi, olumsuz etkiler, sapkın davranışlar ve kontrol stratejileri gibi çeşitli yapısal temalar tanımlanmıştır. Modelde internetin aşırı kullanımının esas olarak bireyin içsel gereksinim ve motivasyonları (itici etmenler) tarafından tanımlandığı varsayılırken kişinin yatkınlığı (geçmiş öyküsü ve profili) problemin etiolojisinde önemlidir. İtici etmenlerin başında internetin sağladığı anonimlik, farklı kimlik oluşturabilme olasılığı ve sosyalliğe elverişli ortam sunması gelmektedir. Bireyler, anonim ortamda çevrimiçiyken kendi gerçek kimliklerinden tamamen farklı ya da eksikliklerini gideren sanal kimlik seçebilirler. Böylece olumsuz bir benlik imajına sahip (örneğin, kendilerini aşırı kilolu, engelli ya da çekici olmayan olarak gören), sosyalleşme problemleri ya da özgüven eksikliği yaşayan bireyler gerçek hayatta yaşadıkları birtakım engelleri çevrimiçi olarak internete bağlandıklarında ortadan

kaldırırlar. İtici etmen olarak yine modele göre, internet bireylere yalnızlık, can sıkıntısı, öfke ve hayal kırıklığı gibi olumsuz duygularla başa çıkmaya yardımcı olmaktadır. Böylece kişiler gerçek dünyadan kaçabilecekleri, aidiyet ve tanınma duygularını hissederek eğlenceli ve etkileşimli bir ortama ulaşabilirler.

Kavramsal modele göre en az itici etmenler kadar önemli olan bir diğer unsur ise kişinin yatkınlığı ve profilidir. Kişinin geçmiş öyküsünde deneyimli internet kullanıcısı olmak, çevrimiçi geçirilen sürenin uzunluğu, internet erişimi sağlayan iş yeri, üniversite laboratuvarları ya da yurtlar gibi ortamlarda olmak, aşırı internet kullanımını bir sorun olarak görmemek ya da sosyal olarak yanlış anlaşılmış ve yalnız hissetmek, sosyal yaşantısı kısıtlı olmak gibi olgular yoğun internet kullanımını kolaylaştırabilir. Ucuz, hızlı ve etkili olarak nitelendirilen internetin sağladığı bilgiye ve haberlere kolay erişim, iş ve iletişim için iyi bir kaynak oluşturması, sosyalleşme ve fikir alışverişi yapılabilmesine olanak sağlaması ve bağımlılık yapıcı kumar, internet üzerinden oynanan oyunlar ya da sohbet programlarına erişimi sağlayabilmesi gibi çekici etmenler de modelde tanımlanmıştır. Buna göre, ortamın algılanan çekici özellikleri itme etmenleri ile internetin aşırı kullanımının olumsuz etkileri arasındaki ilişkiyi yumuşatmaktadır (44).



Şekil 2. Douglas ve ark. (44) İnternet Bağımlılığının Kavramsal Modeli

Yukarıda patolojik internet kullanımını açıklamak için geliştirilen farklı modeller detaylı bir şekilde ele alınmıştır. Bu çalışmada, Davis'in (6) bilişsel davranışçı modeli, patolojik internet kullanımının nedenselliğini anlamada temel bir referans noktası oluşturmakta olup, çalışmanın ana çerçevesini belirlemektedir. İlerleyen bölümde bu modelin detaylı bir şekilde incelenmesine geçilecektir.

2.1.4.5. Bilişsel Davranışçı Modeli

Davis'in (6) bilişsel davranışçı modeline göre, patolojik internet kullanımı, bireyin uyumsuz düşüncelerinden kaynaklanır ve bu düşünceler, olumsuz davranışın (internetin patolojik kullanımının) sürdürülmesine ya da yoğunlaşmasına neden olur. Bu çerçevede model, patolojik internet kullanımının bilişsel semptomlarının (düşük benlik saygısı, sosyal kaygı ya da ruminatif düşünceler) duygusal (suçluluk duymak ya da yetersiz hissetmek gibi) ya da davranışsal (çevrimiçi etkinliklerde yüklü miktarda para harcamak ya da internette geçirdiği zaman hakkında yalan söylemek gibi) semptomlardan önce geldiğini savunmaktadır. Böylece model, patolojik internet kullanımına yol açan sürecin merkezine bireyin düşünce kalıplarını yerleştirerek, diğer semptomların da bu bilişsel temeller üzerinde şekillendiğini vurgulamaktadır.

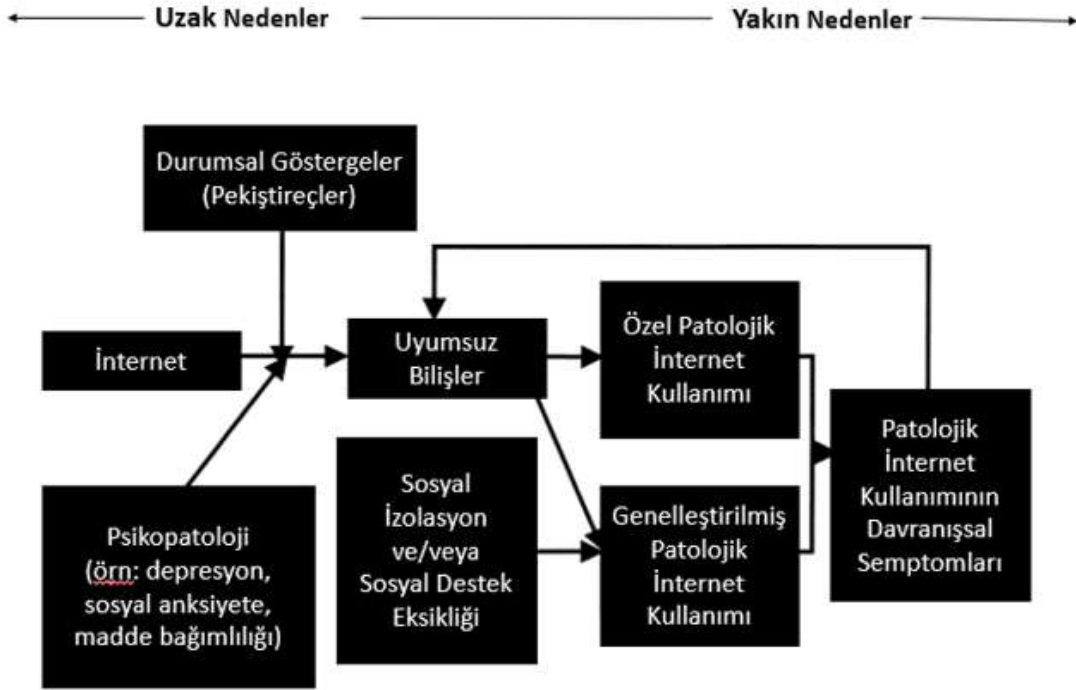
Davis (6), ortaya koyduğu modelin şemasında Abramson, Metalsky, ve Alloy'un (47) umutsuzluk depresyonu üzerinde yaptıkları çalışmadan esinlenmiştir. Abramson ve arkadaşları (47) çalışmalarında depresyonun nedenselliği açıklamak için gerekli, yeterli ve katkıda bulunan nedenler kavramlarını kullanmışlardır. Gerekli neden, semptomların ortaya çıkabilmesi için var olması gereken etmendir (örneğin depresyon, sosyal anksiyete, çaresizlik). Yeterli neden, tek başına semptomların ortaya çıkmasını garanti eden etmendir (örneğin uyumsuz bilişler). Katkıda bulunan neden ise, semptomların oluşma olasılığını artıran fakat tek başına yeterli olmayan etmendir. Davis (6), Abramson ve arkadaşlarının (47) bu yaklaşımından hareketle, semptomların ortaya çıktığı yere göre etiyolojik nedenleri uzak (başında) ya da yakın (sonunda) nedenler olarak iki şekilde sınıflandırmıştır.

Davis (6) makalesinde, bu uzak ve yakın nedenler ayrımını anksiyete yaşayan bir birey örneği üzerinden somutlaştırır. Buna göre stresli bir olayla karşılaşmak (örneğin bir sınav ya da tehlikeli bir durum), bu kişinin kısa sürede kalp çarpıntısı, terleme ya da ağız kuruluğu gibi anksiyete belirtileri yaşamasına neden olabilir. Bu tür olaylar yakın nedenlerdir çünkü semptomlara doğrudan ve hızlı bir şekilde yol açarlar. Ancak uykusuzluk ya da bazı bedensel rahatsızlıklar da kişinin bu tür belirtileri yaşamasını kolaylaştırabilir. Bunlar ise uzak nedenlerdir, çünkü semptomlara doğrudan değil, dolaylı yoldan etki ederler; yani tek başlarına yeterli olmasalar da anksiyetenin gelişimine katkıda bulunabilirler.

Benzer şekilde Davis (6) patolojik internet kullanımı modelinde internet ile karşılaşma, psikopatolojik durum ve internet kullanımının yarattığı pekiştireçleri uzak nedenler, sosyal destek ve uyumsuz bilişleri de yakın nedenler olarak konumlandırmıştır.

Modelde uzak nedenler yatkınlık-stres çerçevesi içinde açıklanır. Buna göre göre anormal davranış, bireyin doğuştan getirdiği ya da sonradan gelişen psikolojik yatkınlıkları ve karşılaştığı stresle birlikte ortaya çıkar. Burada yatkınlık bireyin psikopatolojik durumunu, stres ise bireyin internet ya da internetteki yeni teknolojilerle ilk kez etkileşime girmesini ifade etmektedir. Modelde psikopatolojik durum (örneğin depresyon ya da sosyal kaygı), bireyin patolojik internet kullanımına karşı savunmasızlığını artıran bir yatkınlık faktörü olarak kabul edilir. Stres ise bireyin ilk kez çevrimiçi sohbet, borsa işlemleri ya da pornografik içeriklerle karşılaştığında bu deneyimin bir stres kaynağı olarak işlev görmesi ile ilgilidir. Davis'e göre, bu tür deneyimler patolojik internet kullanımının gelişiminde uzak ancak gerekli nedenler arasında yer alır. Yani internet kullanımı ve bireyin psikopatolojik durumunu patolojik internet kullanımını direkt etkileyebilir fakat patolojik kullanım davranışının ortaya çıkması için gereklidir.

Ayrıca Davis'in (6) modelinde, bireyin internetle kurduğu ilişki sadece mevcut psikopatolojik yatkınlıkları ile değil, aynı zamanda çevrimiçi deneyimlerden elde ettiği pekiştireçlerle de şekillenmektedir. Birey, internetin sunduğu çeşitli içerik ya da hizmetlerle (örneğin çevrim içi sohbet, alışveriş, oyun, pornografi gibi) ilk kez karşılaştığında, bu deneyim genellikle olumlu bir duygusal tepki yaratır. Bu olumlu tepki, davranışın tekrar edilmesini destekleyen bir pekiştireç işlevi görür. Yani birey, benzer olumlu deneyimi tekrar yaşamak amacıyla internet kullanımını sürdürür. Dahası, bu etkinliklere eşlik eden ve internet kullanımının yarattığı bazı çevresel ipuçları da (örneğin klavye sesi, ekran ışığı, bağlanma sesi ya da kullanım ortamının kokusu gibi) zamanla pekiştireç haline gelir. Bu durum, bireyin internet ile ilişkili bağlamsal uyaranlara koşullanmasına yol açar. Dolayısıyla, internet kullanımı yalnızca internetin kendisiyle değil, bu kullanımın yarattığı pekiştirici unsurlarla da psikolojik düzeyde bağ kurarak patolojik bir alışkanlığa dönüşebilir (Şekil 3).



Şekil 3. Davis (6) Patolojik İnternet Kullanımının Bilişsel Davranışçı Modeli

Patolojik internet kullanımının yakın yeterli nedeni ise sosyal destek ve uyumsuz bilişlerdir. Bilişsel davranışçı modele göre patolojik internet kullanımına giden nedensel süreçte rol oynayan unsurlardan biri de bireyin sosyal bağlamı ile ilgilidir. Bireyin sosyal çevresiyle kurduğu ilişkiler, internet kullanım biçimlerini şekillendiren önemli bir etkidir. Buna göre özellikle aileden ya da arkadaşlardan yeterli sosyal destek görememek ve/veya sosyal izolasyon yaşamak patolojik internet kullanımına neden olabilir. Kişi çevresinden yeterince destek görmediğinde, bu eksikliği internet ortamında gidermeye çalışabilir ve bu da interneti aşırı kullanmasına yol açabilir.

Bu sosyal bağlamın yanı sıra, modelin merkezinde yer alan uyumsuz bilişler, patolojik internet kullanımının oluşumunda en temel etken olarak kabul edilir. Davis'e (6) göre uyumsuz bilişler, bireyin kendisiyle ve çevresiyle ilgili işlevsiz düşünce biçimlerini içerir; bu düşünceler bireyin internet kullanımını hem gerekçelendirmesine hem de sürdürmesine neden olur. Davis uyumsuz bilişleri benlik hakkındaki uyumsuz bilişler ve dünya hakkındaki uyumsuz bilişler olmak üzere iki alt kümeye ayırır. Benlik hakkındaki uyumsuz bilişlerde ruminasyonlar önemli rol oynamaktadır. Ruminasyon, bireyin zihinsel olarak sürekli internet kullanımıyla meşgul olması ve bu kullanımın nedenleri ya da yarattığı sorunlar üzerinde defalarca düşünmesidir; bu durum kişinin

günlük yaşamını sekteye uğratabilir. (20). Buna göre birey bir taraftan yoğun bir şekilde internette zaman harcarken diğer taraftan neden sürekli internette zaman geçirdiğini anlamaya çalışır. Patolojik internet kullanımı üzerine yine internetten araştırma yapabilir ya da arkadaşlarıyla interneti aşırı kullanması hakkında konuşabilir. Davis'e (6) ruminasyon eğilimi olan bireylerin kısır bir döngüde, daha şiddetli ve uzun süreli patolojik internet kullanımı yaşayacaklarına işaret eder.

Benlikle ilgili diğer uyumsuz bilişler ise kişinin kendisi hakkındaki olumsuz öz değerlendirmesidir. Kişi, kendisi hakkındaki olumsuz düşünceleri nedeniyle başkalarından daha olumlu yanıtlar almak için interneti kullanır. Benlikle ilgili çarpıtılmış bilişler, *"Ben sadece internette iyiyim"*, *"Çevrimdışıyken değersizim ama çevrimiçi olduğumda önemli biriyim"* ve *"Çevrimdışı olduğumda başarısızım"* gibi düşünceleri içerebilir. Dünya hakkındaki uyumsuz bilişler, belirli olayları küresel eğilimlere genellemeyi içerir. Birey, *"İnternet benim saygı duyulduğum tek yer"*, *"Kimse beni çevrimdışı sevmiyor"*, *"İnternet benim tek arkadaşım"* ya da *"İnsanlar çevrimdışı olduğumda bana kötü davranıyor"* diye düşünebilir. Bu ya hep ya hiç düşüncesi, bireyin patolojik internet kullanımını şiddetlendiren uyumsuz bir bilişsel çarpıtma olarak kabul edilir. İnternet ile ilgili bir uyaran algılandığında bu bilişsel çarpıtmalar otomatik ve istemsiz olarak harekete geçerek bu bilişleri canlandıran bir döngü oluşturur.

Davis'e (6) göre patolojik internet kullanımındaki bu olumsuz bilişlerin iki farklı sonucu olmaktadır: özel patolojik internet kullanımı ve genel patolojik internet kullanımı. Özel patolojik internet kullanımı, internet işlevlerinin aşırı ve kötüye kullanılmasını içerir. Bunlar çevrimiçi seks, oyun, kumar, borsa ya da alışveriş olabilir. Buna göre internet hedefe ulaşmak için kullanılan bir araçtır. Özel patolojik internet kullanımının çevrimiçi etkinliklerle ilişkilendirilen önceden var olan psikopatolojinin sonucu olduğu varsayılır. Bu nedenle, kompulsif kumar oynayan ya da pornografik içerikleri fazlaca kullanan birey, çevrimiçi ortamdaki çok çeşitli kumar ve pornografi malzemesinin farkına vardığında interneti aşırı kullanır.

Genel patolojik internet kullanımında ise amaç internetin kendisidir ve internetin sosyal bağlamıyla ilgilidir. Sosyal çevresinden yeterince destek görmeyen birey, bu boşluğu internet üzerinden kurduğu sanal ilişkilerle doldurmaya çalışır. Zamanla internet, birey için sosyal ihtiyaçları karşılayan bir araç hâline gelir. Bu durum ise genel patolojik internet kullanımına yol açar. Bu kavram internette anormal sürede zaman harcamayı,

hiçbir amaç olmadan zaman geçirmeyi ya da sohbet odalarında çok fazla zaman harcamayı içerir. Buna göre bireyler e-postalarını günde birkaç kez kontrol edebilir ya da sosyal destek eksiliği yaşayan bireyler çevrim içi olarak sosyalleşmeye fazlaca vakit ayırabilirler. Bu süreç, bireyin gerçek hayatındaki sosyal bağlarından kopmasına ve internet kullanımının patolojik olarak derinleşmesine neden olabilir (6).

2.1.5. Patolojik İnternet Kullanımı ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu bölüme kadar patolojik internet kullanımının kuramsal bilgisi ile nedenselliğine odaklanan modeller ve çalışmanın odaklandığı Bilişsel Davranışçı Model anlatılmıştır. Bu bölümde Davis'in (6) ortaya koyduğu Bilişsel Davranışçı Modelde ele alınan patolojik internet kullanımı ile ilişkili uyumsuz bilişler, sosyal destek, psikopatoloji ve pekiştireçler gibi değişkenler üzerine yurtiçinde ve yurtdışında yapılmış olan araştırmaları sunulmuştur.

2.1.5.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Yurtiçindeki alan yazın incelendiğinde patolojik internet kullanımı ile ilgili sosyal destek, uyumsuz bilişler ve psikopatoloji gibi değişkenlere dayalı çalışmalara rastlanmıştır. Bu konuyla ilgili araştırmalar, kapsamlı ve ayrıntılı bir şekilde sunulmuştur.

Balcı ve Gülnar (48), 953 üniversite öğrencisi ile internet bağımlıların profillerini tespit etmek amacıyla yaptıkları araştırmalarında, internet kullanım süresi ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Buna göre, haftada 4-5 gün ya da daha fazla internet kullanan bireylerin internet bağımlılıkları oranı daha yüksektir.

Batıgün ve Kılıç (49) tarafından Ankara ve İstanbul illerindeki çeşitli özel ve devlet üniversitelerinde okumakta olan 1198 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada, internet bağımlılığı puanları ile internet kullanım süresi arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Buna göre haftalık internet kullanım süresi 15 saatten fazla olan bireylerin internet bağımlılık puanları daha yüksektir.

Sulak ve Kır (50) tarafından üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarını inceleyen araştırmada, günlük internet kullanım süresi, sosyal ağ kullanım durumu ve şahsi bilgisayara sahip olma ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çalışmada, internet bağımlılığı düzeyinin günlük internet kullanım süresi 4 saat ve üstü olan,

sosyal ağlarda hesapları olan ve kendilerine ait bilgisayarları olan öğrencilerde yüksek olduğu görülmektedir.

Şenormancı ve diğerleri (51) tarafından internet bağımlılığı depresyon, kişilik ve bilişsel stil üzerine 720 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada, internet kullanım süresi, depresyon, mükemmeliyetçi tutumun internet bağımlılığının yordadığı bulunmuştur. Buna göre bağımlı grubun depresyon seviyesi ve uyumsuz bilişlere dair yapılan ölçeklerdeki puanları bağımlı olmayan gruba göre daha yüksektir.

Taymur ve diğerleri (52) tarafından internet bağımlılığı, psikopatoloji ve uyumsuz bilişler arasındaki ilişki üzerine 212 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada, yüksek derecede internet bağımlılığına sahip bireylerin psikopatolojik belirtilerinin ve uyumsuz bilişlerinin de yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca çalışmada uyumsuz bilişler ile (depresyon ve anksiyete gibi SCL-90 ölçeğinin tüm alt boyutları olan) psikopatolojiler arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Uz Baş ve arkadaşları (53) tarafından, 309 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada, patolojik internet kullanımı ile psikolojik iyi oluş ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişki incelemişlerdir. Sonuçlar, psikolojik iyi oluş düzeyinin internetin aşırı kullanımını ve olumsuz sonuçlarını anlamlı şekilde yordadığını; ayrıca arkadaşlardan alınan sosyal desteğin de bu ilişkide önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur.

Doğruluk (54) tarafından öğretmen adayları üzerine yapılan çalışmada, günlük internet kullanım süresi ve bağımlılık puanları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiş olup, günlük internet kullanım süresi arttıkça bireyin internet bağımlılık düzeyinin arttığı ortaya konmuştur.

Odacı ve Çikrıkci (55) tarafından 17-28 yaş aralığındaki 543 öğrenci ile yapılan problemlili internet kullanımının depresyon, kaygı ve stres düzeyine dayalı farklılıklarının incelendiği çalışmada depresyon, kaygı ve stres düzeyi arttıkça problemlili internet kullanım davranışı da arttığı tespit edilmiştir.

Karaer (56) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, patolojik internet kullanıcısı olan ve olmayan bireyler anne baba tutumları, algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme becerileri açısından karşılaştırılmıştır. Bulgular, patolojik internet kullanıcısı olan bireylerin anne baba tutumlarını daha ihmalkâr algıladıklarını, duygusal erişilebilirliği düşük bulduklarını ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal desteğin daha az olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, bu gruptaki bireylerin yaşam doyumlarının düşük, duygu düzenleme

becerilerinin zayıf ve benlik saygılarının düşük olduğu; kaygı düzeylerinin ise daha yüksek olduğu saptanmıştır. Elde edilen bulgular, patolojik internet kullanımında sosyal çevrenin ve duygusal düzenleme becerilerinin önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve sosyal destekleri arasındaki ilişkiyi inceleyen Karasu (57), İnternet bağımlılığı ile aileden algılanan sosyal destek arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Buna göre aileden alınan sosyal destek arttıkça internet bağımlılığı da azalmaktadır.

Kaval (58), lise öğrencilerinde Davis'in (6) Bilişsel Davranışçı modelindeki patolojik internet kullanımını yordayan etmenleri test etmek amacıyla gerçekleştirdiği çalışmada, internet kullanım süresi, psikopatoloji ve çevresel tetikleyiciler uyumsuz bilişler aracılığıyla patolojik internet kullanımı üzerindeki etkilerini incelemiştir. İzmir'de 2197 öğrenciyle yürütülen araştırmada; patolojik internet kullanımı, bilişsel durumlar, psikopatolojik durum ve çevresel tetikleyiciler gibi değişkenler değerlendirilmiştir. Bulgular, internet kullanım süresi ve tetikleyicilerin patolojik internet kullanımını doğrudan; psikopatolojinin ise hem doğrudan hem de uyumsuz bilişler aracılığıyla dolaylı olarak yordadığını göstermiştir.

Yaraşır (59) 638 üniversite öğrencisi ile bireylerin internet kullanımı ve sosyodemografik özelliklerini karşılaştırdığı çalışmasında, öğrencilerin internette geçirdikleri süre arttıkça internet bağımlılık puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde arttığını tespit etmiştir. Buna göre günlük 4 saat ve üzeri internet kullanan öğrencilerin internet bağımlılık ölçeği puanları, günlük 4 saatten az internet kullanan öğrencilerden daha yüksektir. Yine aynı çalışma kapsamında kendine ait bilgisayarı olan ve sürekli erişilebilen internet bağlantısına sahip olan öğrencilerin internet bağımlılık ölçeği puanları diğer öğrencilere kıyasla daha yüksektir.

İnternet bağımlılığını algılanan stres ve sosyal destek açısından inceleyen Kavaklı ve Yalçın (60), internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu ve ortaya koymuşlardır. Ayrıca algılanan sosyal desteğin internet bağımlılığı ve algılanan stres arasındaki ilişkide aracı değişken olarak rol oynadığını belirtmişlerdir. Buna göre ailelerinden, arkadaşlarından ve yaşamlarındaki özel bir kişinin varlığından sosyal destek gören bireylerin, internet bağımlılıkları daha düşüktür.

2.1.5.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Dünya çapında, özellikle Uzakdoğu'dan başlayarak birçok bölgede internet bağımlılığına yönelik yapılan araştırmalar oldukça yaygındır. Yurtdışında internetin patolojik kullanımına yönelik yapılan araştırmaların elde ettiği veriler, coğrafi, kültürel ve sosyal etmenlerin internet kullanımı üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Bu nedenle küresel seviyede patolojik internet kullanımını doğru bir şekilde değerlendirebilmek için bu coğrafi, kültürel ve sosyal farklılıkları göz önünde bulundurmak büyük önem taşımaktadır. Dünya genelindeki alan yazın incelendiğinde, patolojik internet kullanımı oranlarının Avrupa ve Amerika gibi Batı ülkeleri ile Çin ve Kore gibi Uzakdoğu ülkeleri arasında önemli farklılıklar gösterdiği görülmektedir. Bu konuyla ilgili araştırmalar, kapsamlı ve ayrıntılı bir şekilde sunulmuştur.

Tsai ve arkadaşları (61), patolojik internet kullanıcısı olan Tayvanlı 10 birey ile yaptıkları çalışmalarında, internet üzerinden alınan sosyal etkileşimler, eğlenceli aktiviteler ve bilgiye erişim gibi unsurların bireylerde pozitif pekiştiriciler olarak işlev gördüğünü belirtmiştir. İnternetteki etkileşimler, bireylerin duygusal ihtiyaçlarını (özellikle yalnızlık ve depresyon gibi duyguları) karşılamalarına yardımcı olmaktadır. Bu etkileşimler, bireylerin interneti tekrar tekrar kullanmalarına neden olmakta ve bu da bağımlılığı pekiştirmektedir (61).

Caplan (45), Davis'in (6) bilişsel davranışçı modeli temelinde, çevrimiçi sosyal etkileşime yönelik tercihin, bireyin psikososyal iyi oluşu ve patolojik internet kullanımıyla olan ilişkisini incelediği çalışmasında, sosyal destek eksikliği ve yalnızlık gibi sosyal etmenlerin bireyleri çevrim içi ortama yönlendirdiğini belirtmiştir.

Çalışmada, sosyal kaçınma ve düşük sosyal yeterlilik gibi bilişsel çarpıtmaların, çevrim içi ortamda kurulan etkileşimleri daha cazip kıldığını ve bu durumun da patolojik internet kullanımını artırdığını ortaya koymuştur.

Choi, Lee ve Lee (62) tarafından Davis'in (6) ortaya koyduğu Patolojik İnternet Kullanımının Bilişsel Davranışsal Modelinin test edildiği çalışmada Üniversite öğrencileri ve gece saatlerinde internet kafeleri kullanan bireylerden oluşan iki ayrı örneklem üzerinde çalışılmıştır. Buna göre depresyon, öz disiplin eksikliği ve sosyal kaçınmanın patolojik internet kullanımının davranışsal belirtileriyle anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu; buna karşın depresyonun doğrudan bir yordayıcı olmadığını ortaya koymuştur. Araştırmacılar,

depresyonun dolaylı etkilerinin, diğer psikopatolojik değişkenlerle gösterdiği yüksek eşzamanlılıkla ilişkili olabileceğini ifade etmişlerdir.

King ve arkadaşları (63) tarafından video oyunlarının yapısal özelliklerinin inceleyip yeni bir psikolojik taksonomi önerdikleri çalışmalarında, pekiştireçlerin rolü önemli bir yer tutmaktadır. Makalede video oyunlarındaki ödüller, görev tamamlama, başarılar, puanlar, seviye atlamalar gibi pekiştireçler ile çevresel sesler, görsel işaretler ve diğer duyuşal uyarıcıların, kullanıcıların internet kullanımı davranışları sürdürmelerinde önemli bir rol oynadığını keşfetmişlerdir. Bu uyarıcılar, kullanıcıyı daha fazla internet kullanmaya teşvik eder. Ayrıca özellikle çok oyunculu oyunlarda, diğer oyuncularla sosyal etkileşim, sosyal takımlar ve liderlik tabloları gibi rekabetçi unsurlar da oyun içindeki pekiştireçler olarak işlev gördüğünü belirtmektedir. Bu unsurlar, oyuncuların sürekli olarak oyun oynamayı sürdürmelerini ve bu davranışları tekrarlamalarını teşvik eder.

Anderson (64), 1300 üniversite öğrencisi ile internet kullanımı üzerine yaptığı araştırmasında, tipik internet kullanıcısı olan bir öğrencinin günde ortalama 100 dakika internette vakit geçirdiğini ve bu vaktin ortalama 39 dakikasını internet arama motorunda gezinmek için harcadığını belirtmiştir.

Gentile ve arkadaşları (65) 3034 genç üzerinde patolojik video oyunu kullanımı üzerine yaptıkları iki yıllık boylamsal çalışmalarında, sorunlu oyuncuların takip edilen süre boyunca normal oyunculara göre daha yüksek düzeyde depresyon, anksiyete ve sosyal fobi sergilediğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde Messias ve arkadaşları (66) da internet kullanımı ve genç intiharları üzerine yaptıkları araştırmalarında, ekran başında günde beş saatten fazla zaman geçiren kullanıcılarının daha yüksek oranda üzüntü ve intihar düşüncesi riski taşıdığını bulmuşlardır.

Kuss ve arkadaşları (4) tarafından üniversite öğrencilerindeki risk etmenleri ve patolojik internet kullanımı sıklığına dair 18-65 yaş aralığındaki 2257 öğrenci ile yapılan çalışmada, çevrimiçi alışverişin internet bağımlılığı için önemli bir risk etmeni olduğu bulunmuştur. Bu aktiviteye sık sık katılmanın, patolojik internet kullanıcısı olma olasılığını %81 oranında arttırdığı tespit edilmiştir.

Hyun ve arkadaşları (5) çevrimiçi oyun bağımlılığıyla ilişkili risk etmenlerini araştırdıkları çalışmalarında, internet oyun oynama bozukluğu olan 263 hastayı ve 153 sağlıklı bireyi cinsiyet ve yaş gibi bireysel etmenler, IQ gibi bilişsel etmenler, dikkat eksikliği ve hiperaktivite, depresyon ve kaygı gibi psikopatolojik koşullar ve aile ortamı ile

benlik saygısı gibi sosyal etkileşim etmenleri bakımından karşılaştırmışlardır. Araştırma sonucunda bireysel ve bilişsel etmenlerin, psikopatolojik koşulların ve sosyal etkileşim etmenlerinin internet oyun oynama bozukluğu ile anlamlı derecede ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu dört değişken içinde en güçlü risk etmeni olarak psikopatolojinin ortaya çıktığı bildirilmiştir.

Lu ve Yeo (67) yaptıkları çalışmada, patolojik internet kullanımına dair risk etmenlerini incelemek amacıyla bir yapısal eşitlik modeli geliştirmiştir. Malezya Teknoloji Üniversitesinde yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtma, depresyon, motivasyon, yalnızlık, stresli yaşam olayları ile patolojik internet kullanımının ilişkisi araştırılmıştır. Çalışma sonucunda bütün değişkenlerin birer risk etmeni olduğu ve depresyonun patolojik internet kullanımı doğrudan yordadığı tespit edilmiştir. Bilişsel çarpıtmalar ise patolojik internet kullanımı üzerinde aracı bir etkiye sahiptir.

Uyumsuz bilişlerin psikopatoloji ve internet bağımlılığı arasındaki aracı ilişkisini inceleyen Noh ve Kim (68), 159 Koreli üniversite öğrencisi ile yürüttükleri çalışmalarında araştırmaya katılan öğrencilerin %25,8'ini problemlili internet kullanıcısı olarak sınıflamıştır. Araştırma sonuçlarına göre internet kullanım süresi internet bağımlılığıyla önemli ölçüde ilişkili bulunmuştur. Ek olarak uyumsuz bilişler internet bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkiye tam olarak aracılık etmektedir.

Griffiths ve Kuss (69) tarafından sosyal medya platformları ve bağımlılık üzerine yapılan çalışmada sosyal medya bağımlılığının diğer bağımlılıklar gibi ödüllendirici etkileşimlere ve depresyon, kaygı ve düşük benlik saygısı gibi psikolojik sorunlara dayandığını ifade etmektedir. Çalışmaya göre sosyal medya üzerindeki pozitif pekiştireçler (beğeniler, paylaşımlar ya da yeni arkadaşlıklar), kullanıcının sosyal medyayı kullanma davranışını pekiştirir. Bu tür pekiştireçler, beynin dopamin sistemi üzerinde etkili olarak, kullanıcıları daha fazla sosyal medya kullanmaya yönlendirir ve bu da bağımlılığı pekiştirir.

Teo ve arkadaşları (70), Davis'in (6) patolojik internet kullanımına yönelik Bilişsel Davranışçı Modeli ve bu modele dayalı varyasyonları test ettikleri çalışmalarında, yapısal yol analizlerinden elde edilen sonuçların modelin tamamını doğrudan desteklemediğini ortaya koymuşlardır. Ancak analizler, psikopatolojik belirtiler ile bireylerin geliştirdiği uyumsuz bilişler arasında ve bu uyumsuz bilişlerle patolojik internet kullanımı arasında anlamlı ilişkilerin bulunduğunu göstermiştir.

Pearcy ve arkadaşları (71) depresyon, yaygın anksiyete bozukluğu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite ve obsesif kompulsif bozukluk gibi ruhsal rahatsızlıklarla internet oyun oynama bozukluğu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 404 yetişkin üzerinde yürütülen çalışmada oyun oynama bozukluğu olmayanlara kıyasla oyun oynama bozukluğuna sahip olanların belirgin derecede daha fazla depresyon, yaygın anksiyete bozukluğu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite ile obsesif kompulsif bozukluğu olduğu tespit edilmiştir. Özellikle depresyonun en güçlü belirleyici olduğu belirtilmiştir. Percy ve arkadaşları'nın (72) Avustralya yürüttükleri çalışmaya benzer şekilde Wang ve arkadaşları (2018) da Güney Koreli yetişkinler arasında oyun oynama bozukluğu ile ilişkili komorbid bozuklukları incelemiş ve çalışma sonucunda depresyonun oyun oynama bozukluğunda yaygın bir komorbidite olduğunu bulmuşlardır.

Zhang ve arkadaşları (73) tarafından, 469 Çinli üniversite öğrencisi arasında yaşam amacı, sosyal destek ve internette oyun oynama bozukluğu arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla bir yıl süre ile takip çalışması yapılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre, yaşam amacı ve sosyal desteğin internette oyun oynama bozukluğu ile ters yönlü bir ilişkisi olduğu ve yaşam amacının doğrudan, sosyal desteğin ise dolaylı olarak önemli birer koruyucu etmen olduğu tespit edilmiştir.

Kaliszewska-Czeremska (74), Davis (6) tarafından geliştirilen Patolojik İnternet Kullanımının Bilişsel Davranışsal Modelinden yola çıkarak yeni bir model önerisi sundukları bir çalışma gerçekleştirmiştir. Polonya'nın çeşitli yerlerinde yaşları 18 ile 55 arasında değişen 405 katılımcı ile yürütülen çalışmada patolojik internet kullanımını yordayan bireysel ve psikolojik faktörleri incelenmiştir. Araştırmada düşük sosyal destek, bilişsel bozulma ve etkisiz öz-düzenlemenin patolojik internet kullanımını anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Jia ve arkadaşları (75) tarafından, COVID-19 salgını sırasında sosyal destek ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla 303 yaşlı birey ile yapılan araştırmada, sosyal desteğin internet bağımlılığı ile anlamlı ve olumsuz bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya konmuştur. Çalışma sonucunda ortaya konan bulgulara sosyal desteği artırmanın yalnızlık hissini azaltarak problemlili internet kullanımını azaltabileceği öne sürülmüştür.

Zeng ve arkadaşları (76), Davis'in (6) Bilişsel Davranışçı Model perspektifinden bireyin ayrı olma ihtiyacı, uyumsuz biliş düzeyi ve patolojik internet kullanımı arasındaki

ilişkiler değerlendirilmiştir. Sonuçlar, ayrı olma ihtiyacının patolojik internet kullanımıyla anlamlı şekilde ilişkili olduğunu, bu ilişkinin uyumsuz bilişler aracılığıyla dolaylı olarak etkilediğini göstermiştir. Bunun yanı sıra, uyumsuz bilişler ile patolojik internet kullanımı arasındaki ilişkinin anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır.

Bu bölüme kadar patolojik internet kullanımına ilişkin kuramsal bilgiler, bu kavramı açıklayan modeller ve alan yazında konuyla ilgili gerçekleştirilen araştırmalar kapsamlı biçimde ele alınmıştır. İzleyen bölümde, çalışmanın temel değişkenlerinden biri olan ve bireylerin internet kullanımını denetleme becerilerini etkileyebileceği öngörülen öz disiplin kavramı incelenecek; öz disiplin ile patolojik internet kullanımı arasındaki ilişkiye yönelik alan yazın bulgularına yer verilecektir. Devamında çalışmanın bir diğer önemli değişkeni olan etkili iletişim becerilerine ilişkin kuramsal bilgiler sunulacak ve bu değişkenin patolojik internet kullanımıyla ilişkisi değerlendirilecektir.

2.2. Öz disiplin ile İlgili Kuramsal Bilgiler

Bu bölümde alan yazındaki bilgiler doğrultusunda öz disiplin kavramı ve bu kavramla ilgili diğer kavramlar, öz disiplinin önem ve işlevleri ile öz disiplin ve patolojik internet kullanımıyla ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.2.1. Öz disiplin Kavramı

Öz disiplin kavramı için alan yazında pek çok farklı tanımlama yapılmıştır. Duckworth ve Seligman (77) öz disiplini belirli bir hedef doğrultusunda baskın tepkileri bastırma yeteneği olarak tanımlarlar. Buna göre kişinin bu tepkileri bastırması otomatik olmaktan ziyade bilinçli bir çaba neticesinde gerçekleşir. Kişinin bir öfke nöbeti geçirmek yerine öfkesini kontrol altına alması ya da daha eğlenceli bulunduğu halde televizyon izlemek yerine ders çalışmayı seçmesi gibi durumlar öz disiplin davranışına örnek olarak verilebilir.

Bear'a (78) göre ise öz disiplin, yalnızca dışsal ödül beklentisi ya da ceza korkusuyla değil, öncelikle içsel etmenlerle motive edilen sosyal ve ahlaki açıdan sorumlu davranıştır. Buna göre öz disiplin sosyal hayatta olumlu ilişkiler kurmayı, öz değeri ve duygusal refahı desteklemektedir. Sassons (79) ise öz disiplini bir görev çaba ve zaman gerektirse bile, daha büyük kazançlar ya da daha tatmin edici sonuçlar için anlık

tatmin ve zevkten vazgeçme yeteneği olarak tanımlamaktadır. Öz disiplin, bireyin yaptığı işte ölçülü, sabırlı, hoşgörülü, anlayışlı ve düşünceli olmasını sağlamaktadır.

Dilimizde ise disiplin kavramı TDK tarafından “Bir topluluğun, yasalarına ve düzenle ilgili yazılı ya da yazısız kurallarına titizlik ve özenle uyması durumu; sıkı düzen, düzence, düzen bağı, inzibat, zapturap” olarak tanımlanmaktadır (80). Psikoloji sözlüğünde ise öz disiplin kavramı “Kişinin arzularını ve dürtülerini kontrol edebilmesi, uzun vadeli hedefler uğruna anlık doyumlarından vazgeçebilmesi” olarak tanımlanmıştır (81). Enç (82) tarafından yayımlanan Ruhbilim Terimleri Sözlüğünde ise öz disiplin kavramı öz düzence olarak Türkçeleştirilmiş ve “Kişinin benimsemiş olduğu ülkülerine uygun olarak davranışlarını denetleyip yönetmesi” şeklinde tanımlanmıştır.

2.2.2. Öz disiplin ile İlgili Kavramlar

Disiplinler arası bir çalışma konusu olan öz disiplin kavramı alan yazında irade, öz kontrol, öz düzenleme, öz motivasyon gibi terimler ile birlikte ya da bu terimler öz disiplin kavramı yerine kullanılabilmektedir (83,84). Duckworth ve Seligman (77) da öz disiplin ve öz kontrol kavramlarını eş anlamlı olarak kullanmışlardır. Baumeister (85) ise öz düzenleme ve öz disiplin kavramlarının karşılıklı olarak kullanılabilecek terimler olduğunu ifade etmiştir.

Bu terimler zaman zaman birbiri yerine kullanılsa da öz disiplin terimi kapsayıcı bir şemsiye terimdir ve irade, öz kontrol, öz düzenleme ve sorumluluk kavramlarıyla yakından ilişkilidir (83,86).

2.2.3. Öz disiplinin Önemi ve İşlevleri

Öz disiplin kavramı psikoloji ve eğitim yazınında sıklıkla yer almaktadır. Alan yazındaki çalışmalar bireyin akademik başarısı, yaşamdaki performansı ve genel refahı üzerindeki etkileri konusunda çeşitli bulgulara işaret etmektedir. Özellikle eğitim alanında yapılan araştırmalar, öz disiplinin öğrencilerin okul başarısını olumlu yönde etkilediği yönündeki sonuçları ortaya koymaktadır. Buna göre öz disiplin, öğrencilerin uzun vadeli hedeflere ulaşma yeteneklerini geliştirerek akademik başarılarını olumlu yönde etkilemektedir. Bu bağlamda, öz disiplini yüksek olan öğrenciler, öğrenme süreçlerine daha etkin bir şekilde odaklanmakta ve disiplinli çalışma alışkanlıkları geliştirme eğilimindedirler (87-89).

Tangney, Baumeister ve Boone'un (90) çalışması, öz disiplinin yalnızca akademik alanda değil, aynı zamanda bireyin sosyal ilişkilerinde, psikolojik iyilik halinde ve iş hayatında da önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Özellikle, iş yerindeki sorumlulukları etkili bir şekilde yerine getirme, zaman yönetimi becerilerini kullanma ve iş performansını artırma konularında yüksek öz disipline sahip bireylerin profesyonel başarılarını daha etkili bir şekilde sürdürdükleri belirtilmiştir. Ayrıca öz disiplini yüksek olan bireylerde tıkanırcasına yeme bozukluğu ve alkol kullanım bozukluğu da dahil olmak üzere daha az dürtü kontrol problemi ve psikopatolojik problemler gözlenmiştir. Son olarak yüksek öz disipline sahip bireylerin, düşük öz disiplinli bireylere kıyasla daha güvenli bir bağlanma stiline sahip oldukları ve kişiler arası ilişkilerini daha olumlu sürdürdükleri bilgisine ulaşımlardır.

2.2.4. Öz disiplin ve Patolojik İnternet Kullanımı ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde öz disiplin ve patolojik internet kullanımı ile ilgili yurtiçinde ve yurtdışında yapılmış olan araştırmalar sunulmuştur.

2.2.4.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Özdemir, Kuzucu ve Ak (91) tarafından, öz kontrolün internet bağımlılığı üzerindeki etkisini araştıran bir çalışmada düşük öz kontrolün, internet bağımlılığıyla pozitif ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada, düşük öz kontrollü bireylerin, genellikle daha dürtüsel davranışlar sergilediği ve dürtüsellüğün, internet bağımlılığının önemli bir yordayıcısı olduğunun üzerinde durulmuştur.

Gökçearslan ve arkadaşları (92) tarafından akıllı telefon bağımlılığı ve öz düzenleme ile genel öz yeterlilik üzerine yapılan çalışmada öz düzenlemenin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki olumsuz bir etkisi olduğu ortaya konmuştur. Araştırma sonuçlarına göre düşük öz düzenleme becerilerine sahip öğrenciler, akıllı telefonlara bağımlılık göstermeye daha yatkındır. Bu nedenle, öz düzenleme becerilerini geliştirmek akıllı telefon bağımlılığını azaltmada ya da ortadan kaldırmada etkili olacaktır.

Fırat (93), tarafından Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri bölümünde okuyan 60 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada, öz kontrol ve Facebook kullanımı

arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Araştırmaya göre öz kontrol sorunu yaşayan bireyler, daha aktif bir şekilde Facebook kullanmaktadır.

Ekşi, Turgut ve Sevim tarafından (94) üniversite öğrencilerinde öz kontrol ve sosyal medya bağımlılığına ilişkin yapılan çalışma ise, öz kontrolün sosyal medya bağımlılığı üzerindeki doğrudan etkisinin önemini ortaya koymuştur. Özellikle düşük öz kontrol seviyesine sahip bireylerin genelde erteleme davranışı eğiliminde olduğu ve bu durumun sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Aydın (95) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, Patolojik İnternet Kullanımının Bilişsel Davranışçı Modeli temel alınarak, akılcı olmayan inançlar, başa çıkma stratejileri, öz-denetim ve internet oyun oynama bozukluğu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmada internet oyun oynama bozukluğu tanısı almış ve almamış iki grup karşılaştırılmıştır. Bulgular klinik tanı almış bireylerde başarısız öz denetim düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Buna göre başarısız öz-denetim düzeyinin internet oyun oynama bozukluğunu anlamlı biçimde yordadığı ortaya konmuştur.

2.2.4.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Kim ve diğerleri (96) tarafından, çevrimiçi oyun bağımlılığı ile saldırganlık, öz kontrol ve narsistik kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmada, öz kontrol ve çevrimiçi oyun bağımlılığı arasında negatif bir ilişkisi olduğu ortaya konmuştur. Çalışmanın sonuçları, artan öz kontrolün, bireylerin internet kullanımını makul bir ölçüde kontrol edebilmelerini sağladığını ve böylece bağımlılık potansiyelini önlediğini göstermektedir.

Li ve diğerleri (97) tarafından Çinli ergenler arasında öz kontrolün internet bağımlılığına etkisinin araştırıldığı bir çalışmada, düşük öz kontrollü bireylerin internet bağımlısı olmaya daha yatkın olduğu ifade edilmiştir. Çalışmada ergenlerde öz kontrol kapasitesinin artmasının internet bağımlılığının yaygınlığını azaltabileceği öngörülmektedir. İftikhar ve Tariq (98) tarafından yaşları 15 ve 19 arasında değişen 50 kız ve 50 erkek öğrenci ile yapılan bir başka çalışma düşük öz kontrolün dürtüsellik ve problemli internet kullanımı ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bireyin internet kullanımı konusunda dürtüsel hissetmesi ile birlikte kendisini kontrol

edememesinin tekrar tekrar interneti kullanımına ve internet bağımlılığının gelişmesine sebep verebileceği ifade edilmiştir.

Park, Kang ve Kim (99) tarafından Kore’de yaşayan 750 öğrenci üzerinde problemli internet kullanımında öz kontrolün aracı rolünün incelendiği çalışmada, öz kontrol ile problemli internet kullanımı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Buna göre öz kontrol eksikliği problemli internet kullanımı davranışının gelişmesinde kritik bir öneme sahiptir. Li ve diğerleri (100) tarafından öz kontrol ile patolojik internet kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir meta-analiz çalışması yapılmıştır. 80,681 katılımcının bulunduğu 83 araştırmayı içeren çalışmadaki bulgular, düşük öz disipline sahip bireylerin internet bağımlılığı riskinin daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Bu bölümde patolojik internet kullanımı ile bağlantısı olan öz disiplin değişkeni ve bu değişkene dair çalışmalar ele alınmıştır. Çalışmanın ilerleyen bölümlerinde bölümde patolojik internet kullanımı ile bağlantılı bir diğer değişken olan iletişim beceresi üzerinde durulacak ve internetin patolojik kullanımı ile iletişim becerileri değişkeni üzerine alan yazında yapılmış çalışmalar ele alınacaktır.

2.3. İletişim Becerileri ile İlgili Kuramsal Bilgiler

Bu bölümde alan yazındaki bilgiler ışığında iletişim kavramı, iletişimin temel öğeleri ve türleri ile etkili iletişim becerileri ve iletişim becerileri ile patolojik internet kullanımı ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.3.1. İletişim ve Etkili İletişim Becerileri

İletişim, insanın toplumsal bir varlık haline gelmesini sağlayan temel süreçlerden biridir ve tarihsel olarak basit sesler ve jestlerden günümüzdeki dijital araçlara kadar geniş bir evrim geçirmiştir (101). Latince "communis" kökünden gelen iletişim kavramı, ortaklık ve dayanışma anlamlarını barındırır (102-104). Bu kavram, duygu, düşünce ve bilgilerin çeşitli yollarla başkalarına aktarılması olarak tanımlanırken (105), aynı zamanda iki insan arasında anlam alışverişinin başladığı anda ortaya çıkan bir süreç olarak da açıklanmaktadır (106). İletişim, bireylerin gelişimini desteklemenin yanı sıra kültürel farklılıklar arasında köprü kurarak toplumsal uyuma katkı sağlar (102,107). Gönderici, alıcı, mesaj, kanal, gürültü ve sosyal yapı gibi temel öğelerden oluşan bu süreçte, mesaj çeşitli araçlarla iletilirken çevresel ya da psikolojik gürültüler anlamayı

zorlaştırabilir (108). İletişim; kişilerarası, kişi içi, örgüt içi ve kitle iletişimi gibi farklı türlerde gerçekleşebilir (109). Kişilerarası iletişim sözlü veya sözsüz yollarla anlam kurmayı amaçlarken (110,111), kişi içi iletişim bireyin içsel düşünce süreçlerini, örgüt içi iletişim ise kurum içi bilgi akışını ifade eder (109). Kitle iletişimi ise geniş kitlelere medya araçlarıyla bilgi ve kültür aktarımını kapsar (112). Bu bağlamda, iletişim sürecinin niteliğini belirleyen önemli bir unsur da bireylerin sahip olduğu etkili iletişim becerileridir.

Sözlü ve sözsüz iletişimi kapsayan, etkili dinleme ve yanıt verme biçimlerini içeren, öğrenilebilir ve öğretilabilir beceriler, etkili iletişim becerisi olarak adlandırılmaktadır (113). İletişim becerileri, etkili iletişimin önündeki engelleri kaldırmak için kullandığımız araçlardır. Etkili iletişim, sağlıklı ve anlamlı ilişkilerin oluşturulmasına, çatışmaların etkili bir şekilde çözülmesine, iş birliği ve takım çalışmasının güçlendirilmesine katkıda bulunur (114). Etkili iletişim becerilerinin en temel unsurları, etkin katılımlı dinleme ve kendini tanıma, kendini açmadır. Etkin katılımlı dinleme, en az konuşurken olduğu kadar dinlerken de dikkatli ve konuşmaya dahil olmak ve göndericinin iletmeye çalıştığı mesajı çözümlemeye çalışmak anlamına gelmektedir (115). Kendini tanıma ve kendini açma ise bireyin kendisine, duygu ve düşüncelerine ilişkin farkındalığı ve bunlarla yeterli düzeyde ilişki kurması ve kendi iradesi ile kendisini karşısındaki kişiye şeffağça açması olarak ifade edilmektedir (116).

2.3.2. İletişim Becerileri ve Patolojik İnternet Kullanımı ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde iletişim becerileri ve patolojik internet kullanımı ile ilgili yurtiçinde ve yurtdışında yapılmış olan araştırmalar sunulmuştur.

2.3.2.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

İletişim becerileri ve patolojik internet kullanımı ile ilgili yurtiçindeki alan yazın incelendiğinde, patolojik internet kullanımı alanında yapılan araştırmaların sosyal medya bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı ile iletişim becerileri üzerine olduğu görülmüştür. Bu konuyla ilgili araştırmalar, kapsamlı ve ayrıntılı bir şekilde aşağıda sunulmuştur.

Taayıldız (117) tarafından yapılan çalışmada, lise öğrencilerinde sosyal destek, iletişim becerisi, akademik başarı ve cinsiyet gibi değişkenler üzerinden internet bağımlılığı

değerlendirilmiştir. Yapılan araştırma sonucunda, iletişim becerisinin internet bağımlılığını yordadığı görülmüştür. Buna göre internet bağımlısı olan grupta, sosyal destek, iletişim becerisi ve akademik başarı puan ortalamaları internet bağımlısı olmayan gruba kıyasla düşüktür.

Onay (118) tarafından ergenlerde internet bağımlılığı yordayıcıları olarak ana baba tutumları, iletişim becerisi ve yalnızlık algılarının incelendiği çalışmada, iletişim becerileri ve internet bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre, öğrencilerin iletişim becerileri arttıkça internet kullanımları azalmaktadır ve yüksek iletişim becerisine sahip olmak internet bağımlılığı için koruyucu bir etmendir.

İliş ve Gülbahçe (119) tarafından üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, sosyal medya bağımlılığı ve iletişim becerileri arasında ters yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. 385 öğrenci ile yürütülen çalışma sonucuna göre, öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları orta ve iletişim becerilerinin yüksek düzeyde olduğu ve ek olarak iletişim becerilerinin, sosyal medya bağımlılıklarının %12,4' ünü yordadığı bilgisine ulaşılmıştır.

Aliusta ve arkadaşları (120) tarafından üniversite öğrencilerinde iletişim becerileri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, Kuzey Kıbrıs'ta öğrenim gören 137 öğrenci ile çalışılmıştır. Çalışma sonucundan elde edilen verilere göre, iletişim becerileri ve sosyal medya bağımlılığı arasında zayıf ve ters yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Alan yazın ışığında tartışılan bulgular neticesinde iletişim becerilerini artıracak ve sosyal medya bağımlılığını azaltacak önlemlerin alınması önerilmiştir.

Kırca ve Kutlutürkan'ın (121) hemşirelik öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin iletişim becerilerine etkisini belirlemek amacıyla 279 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmalarında öğrencilerin iletişim becerileri ve akıllı telefon kullanım düzeyleri arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arttıkça iletişim becerileri azalmaktadır.

Levent (122) tarafından üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine yapılan çalışmada 440 üniversite öğrencisi ile çalışılmıştır. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ile iletişim becerileri arasında düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çalışmada iletişim becerilerinin cinsiyet ile ilişkili olduğu tespit edilmiş olup, kadınların iletişim becerileri altındaki etmenlerden, etkin dinleme, sözel olmayan

iletişim becerileri ve iletişim kurmaya olan istek, erkeklere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Çalışma ile akıllı telefon bağımlılığı riski arttıkça, iletişim becerileri olumsuz yönde etkilendiğı ortaya çıkmıştır.

Özer ve arkadaşları (123) tarafından hemşirelik ğrencilerinde internet bağımlılığı, iletişim becerileri ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada, 463 hemşirelik öğrencisinden yaklaşık yarısının riskli internet kullanıcısı olduğı tespit edilmiştir. Çalışma sonucunda internet bağımlılığı ile iletişim becerileri arasında istatistiksel olarak negatif yönlü bir ilişki bulunmuş ve internet bağımlılığı açısından riskli grupta yer alan öğrencilerin iletişim becerilerinin daha zayıf olduğı ve duygu düzenlemede daha fazla zorluk yaşadıkları grlmştir.

2.3.2.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

İletişim becerileri ve patolojik internet kullanımı ile ilgili yurtdışındaki alan yazın incelendiğinde, patolojik internet kullanımı üzerine yapılan araştırmaların çoğunlukla genç yetişkinler ve niversite öğrencileri üzerinde odaklandığı ve bu çalışmaların çoğunda iletişim becerileri ile internet bağımlılığı arasında ters yönlü anlamlı ilişkiler bulunduğı grlmştir. Bu alandaki mevcut araştırmalar, aşağıda daha ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

Ansari ve arkadaşları (124) tarafından patolojik internet kullanımı ve iletişim beceriler arasındaki ilişkiyi tespit etmek üzere İran'daki 2416 ğrenci üzerinde yapılan çalışmada, internetin patolojik kullanımı ile iletişim becerileri arasında ters yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan çalışmanın sonucuna göre iletişim becerilerinin gelişmiş olmasının internetin patolojik kullanımının önlenmesinde önemli bir önleyici etmen olduğı vurgulanmıştır.

Zegarra Zamalloa ve Cuba Fuentes (125) tarafından Peru'da yaşayan ergenlerde internetin patolojik kullanımı ile sosyal beceriler arasındaki ilişki incelenmiş ve düşük sosyal becerilere sahip bireylerde patolojik internet kullanımı oranının daha yüksek olduğı bulunmuştur. Özellikle iletişim becerilerindeki düşüklüğün patolojik internet kullanımı ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gösterdiği saptanmıştır. Sonuçlar, iletişim yetersizliğinin ergenlerde internetin sorunlu kullanımını artırabileceğini göstermektedir.

Reddy (126) tarafından yapılan bir başka çalışmada, patolojik internet kullanımının sosyal ve duygusal beceriler üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma, internetin patolojik kullanımı ile duygusal ifade ve sosyal hassasiyet arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir. , internetin patolojik kullanımı arttıkça, bireylerin iletişim becerileri, özellikle duygusal ifadeleri ve başkalarının duygularına duyarlılıkları azalmakta, bu da sosyal etkileşimlerde zayıflamalara yol açmaktadır. Sonuçlar, patolojik internet kullanımının, bireylerin iletişim ve sosyal becerilerinin gelişimini olumsuz etkileyen bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır.

Nageeb ve Al Enzi (127) tarafından Mısır'daki hemşirelik öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmada, internet bağımlılığının yürütücü işlevler ve iletişim becerileri üzerine etkisini incelemek amacıyla 300 öğrenci ile çalışılmıştır. Çalışmadan elde edilen verilere göre, iletişim becerileri ve internet bağımlılığı arasında negatif düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre hemşirelik öğrencilerinin internet bağımlılıkları arttıkça iletişim becerileri azalmaktadır.

Bashiran ve arkadaşları (128) tarafından İran Tıp Fakültesinde okuyan 323 öğrenci ile yapılan çalışmada, sosyal destek teorisine dayalı olarak internet bağımlılığı ile iletişim becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda, internet bağımlılığı ile iletişim becerileri arasındaki ters yönlü bir ilişki tespit edilmiş ve internetin doğru kullanımına yönelik geliştirilecek müdahale planlarının internet bağımlılığını önleyerek iletişim becerilerini geliştireceği ortaya konmuştur.

Martinez ve arkadaşları (129) tarafından İspanya'da yapılan bir diğer çalışmada, hemşirelik öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile patolojik internet kullanımı arasındaki ilişki incelenmiş ve duygusal zekânın iletişimle bağlantılı boyutlarının, özellikle duygusal açıklık ve onarma becerilerinin, internetin patolojik kullanımı ile ters yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Sonuçlar, iletişim becerilerinin güçlendirilmesinin, internet bağımlılığı riskini azaltmada etkili olabileceğini göstermektedir.

Bu bölüme kadar çalışmada, patolojik internet kullanımına ilişkin kavramsal çerçeve sunulmuş; Davis'in (6) modelinde yer alan sosyal destek, uyumsuz bilişler, psikopatolojik durum ve internet kullanımının yarattığı pekiştireçlerin yanı sıra, modele bütünleyici değişkenler olarak dâhil edilen öz disiplin ve iletişim becerileri kuramsal temelde ele alınmıştır. Bu kapsamda çalışmanın bilimsel çerçevesini tamamlamak adına ortaya konan araştırma soruları ve bu sorulara dayalı olarak geliştirilen hipotezlerde

sosyal destek, uyumsuz bilişler, psikopatolojik durum ve internet kullanımına bağılı pekiştireçlerin patolojik internet kullanımı üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Ayrıca iletişim becerileri ile öz disiplin düzeyinin bu kullanım biçimini ne ölçüde yordadığı incelenmiştir. Bunun yanı sıra, psikopatolojik durum ile pekiştireçlerin uyumsuz bilişler değişkeni üzerindeki etkisinin anlamlılığı sorgulanmış ve son olarak, uyumsuz bilişlerin bu değişkenler ile patolojik internet kullanımı arasındaki ilişkide aracı bir rolü değerlendirilmiştir. Bu araştırma sorularına bağılı olarak geliştirilen hipotezler, çalışmanın bundan sonraki bölümünde, araştırma gereç ve yöntemleri ile birlikte detaylı biçimde açıklanacaktır.



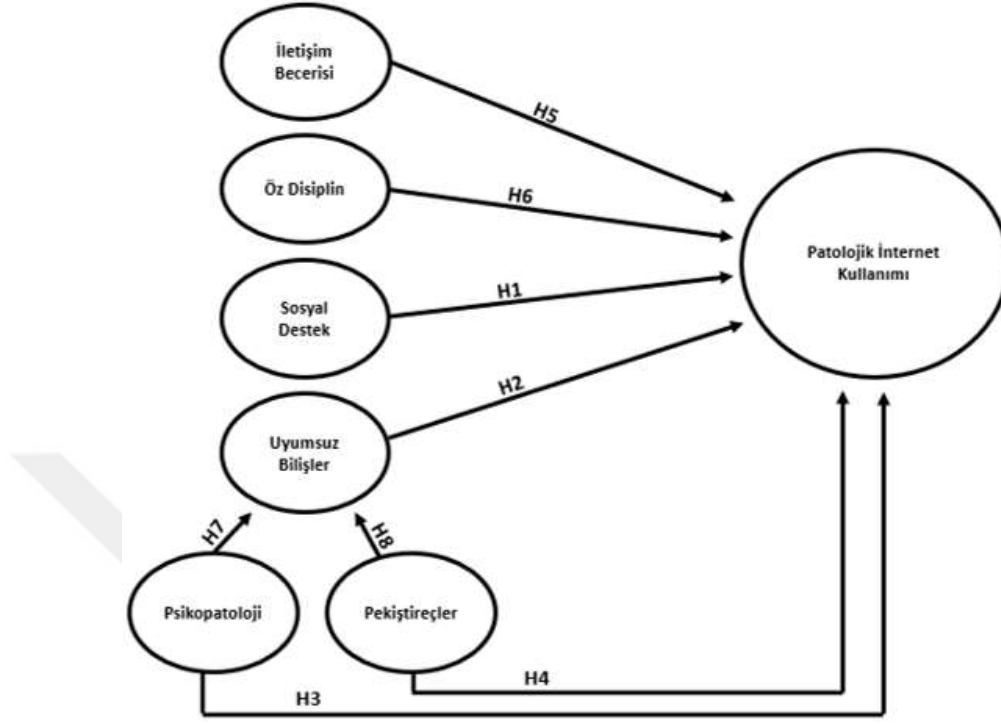
3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışma, Davis'in (6) Bilişsel Davranışçı Modeli çerçevesinde patolojik internet kullanımının nedenlerini incelemeyi hedeflemekte olup, modele öz disiplin ve etkili iletişim becerileri gibi bireysel kaynakları da dâhil ederek, patolojik internet kullanımını etkileyen bilişsel, bireysel ve sosyal faktörleri bütüncül bir perspektifle değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Bu kapsamda çalışmada aşağıdaki sorulara yanıt bulunmaya çalışılacaktır:

1. Sosyal destek algısı, uyumsuz bilişler, bireyin psikopatolojik durumu ve internet kullanımının yarattığı pekiştireçler patolojik internet kullanımını yordamakta mıdır?
2. İletişim becerisi patolojik internet kullanımını yordamakta mıdır?
3. Öz disiplin düzeyi patolojik internet kullanımını yordamakta mıdır?
4. Bireyin psikopatolojik durumu ve internet kullanımının yarattığı pekiştireçler, uyumsuz bilişleri yordamakta mıdır?
5. Uyumsuz bilişler, bireyin psikopatolojik durumu ve internet kullanımının yarattığı pekiştireçler ile patolojik internet kullanımı arasında aracı etkiye sahip midir?

3.2. Araştırmanın Hipotezleri



Şekil 4. Patolojik İnternet Kullanımına Yönelik Araştırma Modeli

Şekil 4'te sunulan Davis'in (6) genişletilmiş modeli çerçevesinde ortaya konulan çalışmanın hipotezleri aşağıda sunulmuştur.

H1. Sosyal destek algısı, bireyin patolojik internet kullanımını yordar.

H1a. Aile desteği, bireyin patolojik internet kullanımını yordar.

H1b. Arkadaş desteği, bireyin patolojik internet kullanımını yordar.

H1c. Özel insan desteği, bireyin patolojik internet kullanımını yordar.

H2. Uyumsuz bilişler, bireyin patolojik internet kullanımını yordar.

H2a. Azaltılmış dürtü kontrolü, bireyin patolojik internet kullanımını yordar.

H2b. Dikkat dağıtma, bireyin patolojik internet kullanımını yordar.

H3. Psikopatolojik durum, patolojik internet kullanımını yordar.

H3a. Depresyon, bireyin patolojik internet kullanımını yordar.

H3b. Anksiyete, bireyin patolojik internet kullanımını yordar.

- H4: İnternet kullanımının yarattığı pekiştireçler, patolojik internet kullanımını yordar.
- H_{4a}. Alınan haz, bireyin patolojik internet kullanımını yordar.
- H_{4b}. Kullanılan cihaz, bireyin patolojik internet kullanımını yordar.
- H_{4c}. Kullanılan ortam, bireyin patolojik internet kullanımını yordar.
- H5: İletişim becerisi, bireyin patolojik internet kullanımını yordar.
- H_{5a}. Etkin katılımlı dinlenme, bireyin patolojik internet kullanımını yordar.
- H_{5b}. Kendini tanıma kendini açma, bireyin patolojik internet kullanımını yordar.
- H6: Öz disiplin düzeyi, bireyin patolojik internet kullanımını yordar.
- H_{6a}. Öz kontrol, bireyin patolojik internet kullanımını yordar.
- H_{6b}. Sorumluluk, bireyin patolojik internet kullanımını yordar.
- H7: Psikopatolojik durum, uyumsuz bilişleri yordar.
- H8: İnternet kullanımının yarattığı pekiştireçler, uyumsuz bilişleri yordar.
- H9: Uyumsuz bilişler, psikopatolojik durum ile patolojik internet kullanımı arasında aracı bir etkiye sahiptir.
- H10: Uyumsuz bilişler, pekiştireçler ile patolojik internet kullanımı arasında aracı bir etkiye sahiptir.

3.3. Örneklem

Adana ilinde yaşayan 18 yaş ve üzerindeki bireyler çalışmanın örneklemini oluşturmaktadır. Yapılan örneklem güç analizlerine göre (130), %95 güven düzeyinde örneklem büyüklüğü 247 kişi olarak hesaplanmış ve bu doğrultuda toplam 247 katılımcıya ulaşılmıştır. Örneklem, kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Katılımcılar, evren içerisinden ulaşılabilir ve gönüllü bireyler arasından seçilmiştir. Ayrıca, araştırmanın yürütülmesinden önce gerekli etik onay, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan alınmıştır (Tarih: 13.10.2023, Karar No: 29, EK 1).

Çalışmaya dahil edilen 247 katılımcının yaş ortalaması $34,3 \pm 12,2$ yıl olarak saptanmıştır. Katılımcıların 141'i (%57,1) kadın, 106'sı (%42,9) ise erkektir. Eğitim durumu incelendiğinde, katılımcıların 5'inin (%2) ilkokul, 5'inin (%2) ortaokul, 24'ünün (%9,7) lise, 141'inin (%57,1) lisans ve 72'sinin (%29,1) lisansüstü eğitime sahip olduğu belirlenmiştir. Medeni durum açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların 123'ü (%49,8) evli, 124'ü (%50,2) ise bekaardır. Çalışma durumu açısından ise 154 katılımcının (%62,3) bir işte çalıştığı, 93 katılımcının (%37,7) ise çalışmadığı tespit edilmiştir. Örneklem ait detaylı demografik veriler Tablo 1'de sunulmaktadır.

Tablo 1. Çalışmanın Demografik Bulguları

	Sayı (N)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	141	57,1
Erkek	106	42,9
Eğitim durumu		
İlkokul	5	2
Ortaokul	5	2
Lise	24	9,7
Lisans	141	57,1
Lisansüstü	72	29,1
Medeni durum		
Evli	123	49,8
Bekar	124	50,2
Çalışma		
Evet	154	62,3
Hayır	93	37,7
Yaş	Ort±Ss 34,3±12,2	Med (Min-Maks) 31 (18-70)

3.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, araştırmanın örneklemini yalnızca Adana ilinde yaşayan 18 yaş üstü bireylerden oluştuğu için, elde edilen bulguların farklı şehirler ya da kültürel bağlamlarda yaşayan bireylere genellenmesi sınırlı olabilir. Ayrıca, araştırmanın yalnızca yetişkin bireylerle sınırlı kalması, farklı gelişim dönemlerindeki bireylerin bu konudaki tutum ve davranışlarının değerlendirilmesini mümkün kılmamaktadır. Bu nedenle, gelecekte yapılacak çalışmalarda çocukluk, ergenlik, genç yetişkinlik ve yaşlılık gibi farklı gelişim dönemlerine ait bireylerin de dâhil edilmesi, konuya daha bütüncül bir bakış açısıyla yaklaşılmasına ve yaşa bağlı değişkenliklerin daha ayrıntılı incelenmesine olanak sağlayacaktır. Sınırlılıklarından bir diğeri, örneklemin farklı cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir seviyesi ve meslek gruplarından bireyleri yeterince dengeli şekilde içermemesi olarak belirtilebilir. Bu durum, bazı grupların görüşlerinin bulgulara tam olarak yansımamasına neden olmaktadır. Ek olarak, çalışma verileri katılımcıların öz bildirimine dayalı anket formları aracılığıyla toplanmıştır. Bu durum, sosyal beğenirlik yanlılığı ve içgörü düzeyine bağlı hatalar gibi bilişsel yanlılıklara neden olabilmektedir. Ayrıca, çalışmanın verileri belirli bir zaman diliminde toplandığı ve boylamsal takip yapılmadığı için kesitsel bir çalışmadır.

3.5. Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplamak amacıyla kullanılan materyaller katılımcılara yüz yüze anket yöntemiyle uygulanmıştır. Katılımcılardan anketin başında, araştırma ile ilgili bilgilendirme formunu okumaları ve katılıma onay vermeleri istenmiştir. Anket sorularına cevap vermeden önce katılımcılara, kendilerinden ne beklendiği, anketin ne kadar sürede tamamlanacağı ve toplanan verilere ne olacağı ayrıntılı bir şekilde açıklanmıştır. Katılımın gönüllü ve anonim olduğu konusunda katılımcılar bilgilendirilmiştir (analiz için tüm veriler bir araya getirilecek ve sadece analiz sonuçları toplu halde sunulacaktır). Katılımcı, katılım için bilgilendirilmiş onayları olduğunu belirtmedikçe ankete devam edememiştir. Katılımcılara herhangi bir ödeme yapılmamıştır. Araştırma soruları araştırmacı tarafından uygun görülen ortamlarda bireysel olarak uygulanmış, katılımcılar formları kendi başlarına, araştırmacının gözetiminde tamamlamıştır. Ortalama yanıt süresi 20 dakika sürmüştür.

Bu araştırmaya dahil edilebilmek için katılımcıların 18 yaş ve üzerinde olmaları, aktif internet kullanıcısı olmaları, anket formunu eksiksiz ve tutarlı bir şekilde doldurmaları ve gönüllü katılım onayı vermeleri gerekmektedir. Buna karşın, 18 yaşından küçük olan bireyler, interneti kullanmayan kişiler, anketi eksik veya rastgele doldurduğu tespit edilen katılımcılar ile gönüllü onam vermeyen bireyler araştırma kapsamı dışında bırakılmıştır.

3.5.1. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla kullanılan ölçekler aşağıda sırasıyla verilmiştir:

Bağımlı değişkenin (Patolojik internet kullanımının) ölçümü için kullanılan ölçekler:

1. İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Bağımsız değişkenlerin (iletişim becerisi, öz disiplin, sosyal destek algısı, uyumsuz bilişler, psikopatolojik durum, internet kullanımında pekiştireçler) ölçümü için kullanılan ölçekler:

1. Kişisel Bilgi Formu

2. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

3. İnternette Bilişsel Durum Ölçeği

4. Kısa Semptom Envanteri
5. İnternet Kullanımında Pekiştireçler Formu
6. Etkili İletişim Becerileri Ölçeği
7. Öz-Disiplin Ölçeği

3.5.1.1. Aydınlatılmış Onam Formu

Aydınlatılmış Onam Formunda araştırmanın amacı, katılma koşulları, uygulama ve süresi gibi araştırmayla ilgili gerekli bilgiler verilmektedir. Araştırmanın tamamen gönüllülük esasına bağlı olduğu ve kimlik bilgilerinin istenmediği, elde edilen bilgilerin gizli tutulacağı, alınan verilerin veri havuzunda anonim olarak toplanacağına ilişkin güvence verilmektedir. Çalışmaya katılmayı kabul eden katılımcılardan koşulları kabul ettiklerine ilişkin onay istenmektedir. Aydınlatılmış Onam Formu, EK-3'te sunulmuştur.

3.5.1.2. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmadan kullanılan Kişisel Bilgi Formu bireylerin cinsiyet, yaş, eğitim, çalışma ve medeni durumları gibi demografik özellikleri ve bireylerin kullanım alışkanlıklarını belirlemeye yönelik sorulardan oluşmaktadır. İnternet kullanım alışkanlıkları Davis'in (6) patolojik internet kullanımı modelinde yer alan genel ve özel patolojik internet kullanımı boyutları temel alınarak araştırmacı tarafı dan hazırlanmıştır. Bu kapsamda, *“Günlük internet kullanım süreniz ne kadar?”* ve *“Gün içerisinde interneti en çok kullandığınız zaman dilimi nedir?”* gibi sorular, bireyin genel patolojik internet kullanımına dair kontrolsüz ve süre açısından aşırı kullanıma yönelik eğilimlerini belirlemeye yöneliktir. Katılımcıların belirli internet kullanım amaçlarından, çevrim içi kumar ve pornografik içeriklere erişim gibi belirli etkinliklere yönelik kullanım biçimlerine ilişkin sorular ise, bireylerin özel patolojik internet kullanımı düzeylerini değerlendirmek amacıyla kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu, Ek 4'te sunulmuştur.

3.5.1.3. İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ)

Bu çalışmada, bireylerin patolojik internet kullanım düzeylerini belirlemek amacıyla İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) kullanılmıştır. Ölçek, Hahn ve Jerusalem (131) tarafından geliştirilmiş; Türkçe'ye uyarlaması ise Şahin ve Korkmaz (132) tarafından ($\alpha=.85$) farklı yaş gruplarından elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir. Ölçek, 19 maddeden ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte 1., 2., 3., 4., 5., 6. ve 7. maddeler Kontrol kaybı, 8., 9., 10. ve 11. maddeler Daha fazla online kalma isteğini ve 12., 13., 14., 15., 16., 17., 18. ve 19. maddeler Sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutunu ölçmektedir. Alt boyutlar için örnek madde olarak “*İnternete uzun süre bağlanmadığımda, aklım internetle meşguldür.*” (Kontrol kaybı alt boyutu); “*İnternette geçirdiğim zaman, başlangıçtaki dönemle karşılaştırılınca gitgide artıyor.*” (Daha fazla online kalma isteği alt boyutu) ve “*İnternet kullanmaya başladığımdan beri, bazı arkadaşlarım benden uzaklaştı.*” (Sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutu) verilebilir. Ölçek 5’li Likert tipi bir ölçek olup, ölçekte yer alan maddelerin her biri; “hiç uygun değil, biraz uygun, uygun, oldukça uygun, tamamen uygun” şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 19, en yüksek puan 95’tir. Bağımlılık düzeyi, üç boyuttan alınan toplam puan ile ölçülmektedir. Toplam puan arttıkça interneti patolojik olarak kullanma düzeyi artmaktadır. Yapılan çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .85’dir. İnternet bağımlılığı ölçeğinde yer alan maddelerin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2’de ve İnternet bağımlılığı ölçeği, EK-5’te sunulmaktadır.

Tablo 2. İnternet Bağımlılığı Ölçeğine İlişkin Bulgular

Ölçek boyut ve maddeleri		$\bar{X}$	Ss
Kontrol kaybı boyutu ($\alpha=.89$)			
1	İnternete uzun süre bağlanmadığımda aklım internetle meşguldür.	1,97	1,0
2	İnternete bağlı olup çevrimiçi olmadığımında aklım sürekli olarak internete takılıp kalıyor.	1,66	0,9
3	Çok uzun süre internetten uzak kalmışsam huzursuz ve sinirli oluyorum.	1,74	1,0
4	İnternette önceden planladığımdan daha çok zaman harcıyorum.	2,64	1,2
5	İnternette birkaç dakikalığına sörf yapmaya girip. bir türlü bırakamıyorum.	2,47	1,2
6	İnternette geçirdiğim zamanı azaltmayı denedim ama sonuç alamadım.	1,96	1,1
7	İnternet için harcayabileceğim paradan çok daha fazlasını harcıyorum.	1,62	1,1
Daha fazla online kalma isteği boyutu ($\alpha=.87$)			
8	İnternette geçirdiğim zaman başlangıçtaki dönemle karşılaştırılınca gitgide artıyor.	2,26	1,2
9	İnternete daha fazla zaman ayırma isteğim geçmişe göre sürekli artıyor.	2,03	1,1
10	Başlangıçta sadece yapmam gereken işler için çevrimiçi etkinliklere zaman ayırırken şimdi internete daha fazla zaman ayırıyorum.	2,32	1,2
11	İnternet etkinlikleri günlük yaşamımı giderek daha fazla yönlendiriyor.	2,16	1,2
Sosyal ilişkilerde olumsuzluk boyutu ($\alpha=.90$)			
12	İnternet kullanmaya başladığımdan beri bazı arkadaşlarımı benden uzaklaştı.	1,30	0,7
13	Değer verdiğim kişiler internette çok fazla zaman harcadığımdan şikayetçi oluyorlar.	1,53	0,9
14	Okul/meslek/aile ve benzeri yaşamımdaki verimliliğim internet kullanımım yüzünden azalıyor.	1,74	1,1
15	Değer verdiğim kişiler internet kullanmaya başladığımdan beri bende olumsuz yönde değişiklikler olduğunu söylüyor.	1,44	0,9
16	İnternette daha fazla zaman geçirebilmek için sık sık sorumluluklarımı aksatıyorum.	1,53	0,9
17	İnternet yüzünden bazen randevularımı kaçıırıyorum.	1,26	0,7
18	Çevrimiçi dünyayı keşfettiğim andan itibaren başkalarıyla daha az zaman geçiriyorum.	1,61	1,0
19	İnternetle öylesine sık ve yoğun meşgul oluyorum ki bazen işverenlerimle /okulla /aile bireyleri ile sorunlarım oluyor.	1,32	0,8
Min-Max.		19-95	
Cronbach alfa		.85	

3.5.1.4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)

Çalışmada bireylerin sosyal destek algılarını ölçmek için Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, Zimmet ve arkadaşları (133) tarafından üç farklı kaynaktan alınan sosyal desteğin öznel değerlendirmesi için geliştirilmiş, Eker, Arkar ve Yıldız (134) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır ($\alpha=.92$). Ölçek 12 maddeden ve

üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar: Aile Desteği boyutu (örnek madde, *Sorunlarımı ailemle paylaşabilirim.*), Arkadaş desteği boyutu (örnek madde, *İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.*), Özel bir insan desteği boyutudur (örnek madde, *İhtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan vardır.*). Ölçekte 3., 4., 8. ve 11. maddeler Aile desteği boyutunu, 6., 7., 9. ve 12. maddeler Arkadaş desteği boyutunu ve 1., 2., 5. ve 10. maddeler ise Özel insan desteği boyutunu ölçmektedir. Ölçek Likert tarzında yedi dereceli bir ölçek olup, ölçekteki maddeler: kesinlikle hayır ifadesinden kesinlikle evet ifadesine doğru olmak üzere 1’den 7’ ye doğru sıralanmaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesi, toplam puanı ve alt grup puanları hesaplanarak yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 12, en yüksek puan ise 84’tür. Benzer şekilde ölçek alt boyutlarından en düşük 4 puan, en yüksek puan 28’dir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .92’dir. Tablo 3’te çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinde yer alan maddelerin ortalama ve standart sapmaları özetlenmiştir. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği EK-6’da sunulmuştur.

Tablo 3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğine İlişkin Bulgular

Ölçek boyut ve maddeleri		$\bar{X}$	Ss
Aile desteği boyutu ($\alpha=.90$)			
3	Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.	5,06	1,6
4	İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.	4,87	1,8
8	Sevinç ve kederi mi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.	5,38	1,7
11	Ailem ve arkadaşlarım dışında beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin. Flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) vardır.	4,26	2,2
Arkadaş desteği boyutu ($\alpha=.91$)			
1	Ailem (örneğin annem babam eşim çocuklarım kardeşlerim) bana yardımcı olmaya çalışır.	5,66	1,7
2	İhtiyacım olan duygusal yardım ve desteği ailemden (örneğin annem babam eşim çocuklarım kardeşlerim) alırım.	5,47	1,7
5	Ailem ve arkadaşlarım dışında ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu doktor) vardır.	4,33	2,2
10	Kararlarımı vermede ailem (örneğin annem babam eşim çocuklarım kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.	5,52	1,7
Özel insan desteği boyutu ($\alpha=.89$)			
6	Ailem ve arkadaşlarım dışında sevinç ve kederi mi paylaşabileceğim bir insan (örneğin flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu doktor) vardır.	4,40	2,2
7	Sorunlarımı ailemle (örneğin annem babam eşim çocuklarım kardeşlerim) konuşabilirim.	5,44	1,8
9	Ailem ve arkadaşlarım dışında duygularıma önem veren bir insan (örneğin flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu doktor) vardır.	4,43	2,2
12	Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim	5,13	1,8
Min-Max.		12-84	
Cronbach alfa		.92	

3.5.1.5. İnternette Bilişsel Durum Ölçeği (İBDÖ)

Çalışmada, bireylerin uyumsuz bilişsel eğilimlerini değerlendirmek amacıyla İnternette Bilişsel Durum Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, Davis (6) tarafından patolojik internet kullanımına yönelik uyumsuz bilişsel değerlendirmeleri ölçerek, bu bilişlerin patolojik internet kullanımı üzerindeki etkisini belirlemek üzere geliştirilmiş ve Keser Özcan ve Buzlu (135) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılmıştır ($\alpha=.93$). Ölçek 36 maddeden ve dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar: Yalnızlık-Depresyon, Azalmış dürtü kontrolü, Sosyal destek ve Dikkat dağıtma. Ölçekte 4., 5., 10., 11., 12., 15., 17., 21., 34., ve 36. maddeler Azalmış Dürtü Kontrolünü ve 20., 27., 28., 29., 30., 32. ve 33. maddeler dikkat dağıtma alt boyutunu ölçmektedir. Bu çalışmanın amacına uygun olarak ölçeğin Azalmış Dürtü Kontrolü (örnek madde, *İnterneti kullanmam gerekenden daha sık kullanıyorum.*) ve Dikkat Dağıtma (örnek madde, *İnternetteyken sorumluluklarımı düşünmüyorum.*) boyutlarındaki maddeler katılımcılara uygulanmıştır. Ölçek, Likert tarzında yedi dereceli bir ölçek olup, ölçekteki maddeler: kesinlikle katılmıyorum ifadesinden kesinlikle katılıyorum'a doğru olmak üzere 1'den 7'ye doğru sıralanmaktadır. Ölçeğin değerlendirmesi, toplam puanı ve alt grup puanları hesaplanarak yapılmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksek olması problemleri internet kullanımına işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .93'tür. Tablo 4'de internette bilişsel durum ölçeğinde yer alan maddelerin ortalama ve standart sapmaları özetlenmiştir. İnternette Bilişsel Durum Ölçeği EK-7'de sunulmuştur.

Tablo 4. İnternette Bilişsel Durum Ölçeğine İlişkin Bulgular

Ölçek boyut ve maddeleri		$\bar{X}$	Ss
Azalmış dürtü kontrolü boyutu			
1	Çoğu zaman internetten çıkmamın üzerinden uzun süre geçtikten sonra bile internetteyken yaşadıklarımı düşünüyorum.	1,91	1,3
2	İnternetteyken çoğu zaman bir 'telaş' veya duygusal bir yoğunluk hissediyorum.	1,79	1,3
3	Ben interneti kullanmam gerekenden daha sık kullanıyorum.	2,99	1,8
4	İnsanlar interneti çok fazla kullanmamdan şikâyet ediyorlar.	1,82	1,4
5	Asla planladığımdan daha uzun süre internette kalmıyorum.*	4,94	2,0
6	İnternette ol madığım zaman çoğunlukla interneti düşünüyorum.	1,87	1,4
7	Günlük yaşam internette yapılabileceklerle oranla daha az heyecan verici.	2,03	1,6
8	İnternet aklımdan hiç çıkmıyor.	1,60	1,2
9	Zaman zaman istememe rağmen internet kullanımımı azaltamıyorum.	2,50	1,7
10	İnternet kullanımım zaman zaman denetimden çıkmış gibi görünüyor.	2,55	1,8
Dikkat dağıtma boyutu			
11	İnternetteyken sorumluluklarımı düşünmüyorum.	2,09	1,7
12	Yapacak daha iyi bir işim olmadığında internete giriyorum.	3,96	2,3
13	Yapmam gereken başka bir iş olduğunda internete daha fazla girdiğimi fark ediyorum.	2,45	1,8
14	İnternetteyken günlük hayatın sorunlarını düşünmek zorunda olmuyorum.	2,56	1,9
15	İnterneti bazen yapmam gereken bir işi ertelemek için baha ne olarak kullanıyorum.	2,23	1,7
16	İnterneti çoğu zaman hoş olmayan işlerle uğraşmaktan kaçınmak a maçıyla kullanıyorum.	2,33	1,8
17	İnterneti kullanmak yapmam gereken ama aslında yapmak istemediğim şeyleri unutmanın bir yolu.	2,34	1,8

* Ters kodlanmıştır.,

Min-Max.	17-119
Cronbach alfa	.93

3.5.1.6. Kısa Semptom Envanteri (KSE)

Katılımcıların psikopatolojik durumlarını belirlemek amacıyla Kısa Semptom Envanteri kullanılmıştır. Bu envanter, Derogatis (136) tarafından çeşitli psikolojik belirtileri taramak amacıyla geliştirilmiş ve Şahin ve Durak (137) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır ($\alpha=.96$). Kısa Semptom Envanteri, SCL-90 ölçeğinin 90 maddelik uzun formu temel alınarak oluşturulmuş 53 maddelik kısa bir formdur. Ölçek, Obsesif-Kompulsif, Paranoid Düşünceler, Hostilite, Fobik Anksiyete, Psikotizm, Somatizasyon, Kişilerarası Alınganlık, Depresyon, Anksiyete ve Ek Maddeler olmak üzere 10 alt

boyuttan oluşmaktadır. Türkçe uyarlama çalışmasında ise ölçeğin Anksiyete, Depresyon, Olumsuz Benlik, Somatizasyon ve Hostilite olmak üzere beş faktörlü bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir (137). Bu çalışmanın amacına uygun olarak Kısa Semptom Envanterinin sadece Depresyon ve Anksiyete alt boyutları kullanılmıştır. Söz konusu alt boyutlar, bireylerin ruhsal belirti düzeylerini tanılamak amacıyla değil, patolojik internet kullanımı üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla araştırmaya dahil edilmiştir. Depresyon boyutunu 9., 14., 16., 17., 18., 19., 20., 25., 27., 35., 37. ve 39. maddeler (örnek madde: *Yaşamınıza son verme düşünceleri*), Anksiyete boyutunu ise 12., 13., 28., 31., 32., 36., 38., 42., 43., 45., 46., 47. ve 49. maddeler (örnek madde: *Hiçbir nedeni olmayan ani korkular*) oluşturmaktadır. Kısa Semptom Envanteri Likert tarzında beş dereceli bir ölçek olup, ölçekteki maddeler, “ hiç yok” (0) ve “ çok fazla var” (4) arasında derecelendirilmiştir. Ölçeğin değerlendirmesinde her alt ölçek için belirlenen toplam, o alt ölçek için belirtilen madde sayısına bölündüğünde o boyut için puan elde edilmektedir. Kısa Semptom Envanterinde her madde, bireyin yaşadığı belirti şiddetine göre 0 (hiç yok) ile 4 (çok şiddetli) arasında puanlanır. Her alt boyut puanı, o alt boyuta ait maddelerin puanlarının ortalaması alınarak hesaplanır. Toplam puan ise tüm maddelerin toplam puanının madde sayısına bölünmesiyle elde edilir. Genellikle 1.00’ın üzerindeki ortalama puanlar, psikolojik açıdan riskli bir duruma işaret eder. Ölçekten alınan puanın yüksekliği psikolojik belirtilerin arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ölçeğin tamamı için .96, çalışmada uygulanacak Depresyon ve Anksiyete alt boyutları için .82’dir. Tablo 5’de kısa semptom envanteri ölçeğinde yer alan maddelerin ortalama ve standart sapmaları özetlenmiştir. Kısa Semptom Envanteri EK-8’de sunulmuştur.

Tablo 5. Kısa Semptom Envanteri Ölçeğine İlişkin Bulgular

Ölçek boyut ve maddeleri		$\bar{X}$	Ss
Depresyon boyutu ($\alpha=.82$)			
1	Yaşamınıza son verme düşünceleri	0,38	0,8
2	Başka insanlarla beraberken yalnız hissetmek	1,36	1,3
3	Yalnız hissetmek	1,33	1,2
4	Hüzünlü kederli hissetmek	1,51	1,3
5	Hiçbir şeye ilgi duymamak	1,16	1,3
6	Ağlamaklı hissetmek	1,17	1,2
7	Kolayca incinebilme. Kırılmak	1,46	1,3
8	Uykuya dalmada güçlük	1,50	1,4
9	Karar vermede güçlükler	1,34	1,2
10	Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları	1,82	1,4
11	Bedeninizin bazı bölgelerinde zayıflık güçsüzlük hissi	1,47	1,4
12	Ölme ve ölüm üzerine düşünceler	0,98	1,2
Anksiyete boyutu ($\alpha=.82$)			
13	Hiçbir nedeni olmayan ani korkular	0,83	1,1
14	Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları	1,08	1,2
15	Otobüs tren metro gibi umumi vasıtalarla seyahatten korkmak	0,48	0,9
16	Sizi korkuttuğu için bazı eşya yer ya da etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak	0,57	1,0
17	Kafanızın bomboş kalması	0,93	1,1
18	Konsantrasyonda (dikkati bir şey üzerine toplama) güçlük/zorlanmak	1,35	1,2
19	Kendini gergin ve tedirgin hissetmek	1,32	1,2
20	Diğerlerinin yanındayken yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak	1,53	1,4
21	Kalabalıklardan rahatsızlık duymak	1,45	1,3
22	Dehşet ve panik nöbetleri	0,61	1,1
23	Sık sık tartışmaya girmek	0,77	1,0
24	Yalnız bırakıldığında/kalındığında sinirli hissetmek	0,68	1,0
25	Yerinde duramayacak kadar kendini tedirgin hissetmek	0,55	0,9
Min-Max.		0-83	
Cronbach alfa		.96	

3.5.1.7. İnternet Kullanımında Pekiştireçler Formu (İKPF)

Bu form, Davis'in (6) patolojik internet kullanımını açıklayan bilişsel davranışçı modelinde uzak nedenler olarak tanımladığı durumsal göstergeler ve ikincil pekiştireçler temel alınarak, araştırmacı tarafından oluşturulan ifadelerle yapılandırılmıştır. Form, Davis'in (6) çalışmasından yola çıkarak patolojik internet kullanımında pekiştireçler olarak verilen internet kullanımından alınan haz, kullanılan cihaz ve kullanılan ortam uyarınları belirlemeyi amaçlamaktadır. İnternet kullanımında pekiştireçleri belirlemek

amacıyla oluşturulan formun geçerlilik güvenirliği araştırmacı tarafından yapılmıştır. (Tablo 8, Tablo 10)

Form, 8 maddeden ve alınan haz, kullanılan cihaz ve kullanılan ortam olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. “*Bilgisayarda ya da telefonda bir yazı yazarken klavyeden çıkan sesler hoşuma gider.*” (Alınan haz), “*İnternete bağlandığım cihazı (telefon, tablet, bilgisayar gibi) yeni almış olmak bana haz verir.*” (Kullanılan cihaz), “*İnternette vakit geçirmek için evde okulda ya da iş yerinde bağlantının en iyi olduğu konumları tercih ederim.*” (Kullanılan ortam) örnek maddeler olarak verilebilir. Likert tarzında yedi dereceli bir formdur. Form, “kesinlikle hayır” ifadesinden “kesinlikle evet” ifadesine doğru olmak üzere 1’den 7’ ye doğru sıralanarak yanıtlanmaktadır. Formdan alınan yüksek puanlar, bireyin internet kullanımına eşlik eden uyaranlara karşı daha fazla duyarlılık geliştirdiğini ve bu uyaranların, bireyin internet kullanım davranışını pekiştirme olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir. İnternet kullanımında pekiştireçler formunda yer alan maddelerin ortalama ve standart sapmaları Tablo 6’da özetlenmiştir. Formun ön geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları bu araştırma kapsamında raporlanmıştır. İnternet Kullanımında Pekiştireçler Formu EK-9’da sunulmuştur.

Tablo 6. İnternet Kullanımında Pekiştireçler Formuna İlişkin Bulgular

Form boyut ve maddeleri		$\bar{X}$	Ss
Alınan haz boyutu ($\alpha=.83$)			
1	Kullandığım uygulamaların (Whatsapp. Instagram. Twitter. Netflix gibi) bildirim seslerini duymak hoşuma gider.	2,82	1,9
2	Bilgisayarda ya da telefonda bir yazı yazarken klavyeden çıkan sesler hoşuma gider.	2,92	1,9
3	Bilgisayar/tablet/telefon klavyesi. oyun kumandası gibi şeylere dokunduğumda hissettiklerim hoşuma gider.	2,70	1,9
Kullanılan cihaz boyutu ($\alpha=.90$)			
4	İnternete bağlandığım cihazı (telefon. tablet; bilgi sayar gibi) yeni almış olmak bana haz verir.	4,49	2,3
5	İnternete bağlandığım cihazın görüntü kalitesinin iyi olması internet kullanımımı olumlu yönde etkiler.	5,30	1,9
6	İnternete bağlandığım cihazın son model olması internet kullanımımı olumlu etkiler.	4,74	2,2
Kullanılan ortam boyutu ($\alpha=.68$)			
7	İnternette vakit geçirmek için evde okulda ya da iş yerinde bağlantının en iyi olduğu konumları tercih ederim.	4,27	2,2
8	İnternete bağlandığım yerin kendine has kokusu ya da seslerinin olması internet kullanımımı olumlu yönde etkiler.	2,54	1,8
Min-Max.		8-56	
Cronbach alfa		.89	

Formun istatistiksel geçerlilik analizinde Açıklayıcı Faktör Analizi kullanılmıştır. Açıklayıcı faktör analizinde, Varimax rotasyonu uygulandığında soruların 3 faktör altında toplandığı ve açıklayıcılık katsayısının %79,5 olduğu görülmektedir. Yapılan faktör analizi sonucunda; faktörlerdeki yükleri %40'ın altında olan soru bulunmamıştır.

Açıklayıcı Faktör Analizinin uygulanabilirliğinin ölçümü için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) yeterlilik ölçümüne ve Bartlett's Küresellik testine bakılmıştır. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ölçümü 1'e ne kadar yakın ise eldeki veri grubuna faktör analizinin yapılmasının uygun olduğu kabul edilir (138). Açıklayıcı faktör analizinin uygunluğunu ölçmek için KMO ve Bartlett testi uygulanmıştır (Tablo 7).

Tablo 7. İnternet Kullanımında Pekiştireçler Formu KMO ve Bartlett Küresellik Testi Sonuçları

Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterlilik Ölçümü		0,87
Bartlett Küresellik Testi	Ki kare	1114,410
	Serbestlik derecesi	28
	Anlamlılık	0.001

Yapılan çalışmada KMO örneklem yeterlilik ölçümü değeri 0.87 olduğu görülmektedir. Bu değer, örneklemin faktör analizi için yeterli düzeyde olduğunu ve analiz yapılmasının istatistiksel olarak uygun olduğunu göstermektedir (139).

Bartlet Küresellik Testi, korelasyon matrisinin benzer matris olup olmadığı hipotezini test etmek için kullanılmış olup ve bu hipotez $p < 0.001$ seviyesinde reddedilmiştir. Bu da bize maddeler arasında ilişkinin varlığını ortaya koyarak faktör analizi için verilerin uygunluğunu göstermektedir. (140,141).

Formun güvenilirliğinin test edilmesinde Alfa Katsayısından (Cronbach Alfa) yararlanılmıştır. Soruların alfa katsayısına ne derecede ve ne yönde etkiye bulunduklarını saptayabilmek için; “Değişken Silindiği Takdirde Ölçeğin Alfa Katsayısı” (Alpha if Item Deleted) değeri hesaplanmıştır. Söz konusu değerler, herhangi bir değişken silindiği takdirde, geri kalan değişkenlerin iç tutarlılıklarını göstermektedir. İnternet Kullanımında Pekiştireçler formunun iç tutarlılığının incelenmesi sonrasında $\alpha = .89$ güvenilirlik değeri elde edilmiştir. Bu sonuç formun iç tutarlılık düzeyinin yüksek olduğu göstermektedir (Tablo 8) (142,143). Buna göre tablonun Madde Silindiğinde Cronbach Alfa değerleri incelendiğinde herhangi bir maddenin faktörden çıkarılmasının güvenilirliği anlamlı düzeyde arttırmayacağını göstermektedir.

Tablo 8. İnternet Kullanımında Pekiştireçler Formu Faktör Maddelerinin Güvenilirliğe Etkileri

	Madde silindiğinde $\bar{X}$	Madde silindiğinde ölçek varyansı	Düzeltilmiş madde bütün korelasyonu	Madde Toplam Test Korelasyonu	Madde silindiğinde Cronbach Alfa
Madde 1	26,97	114,85	0,57	0,43	0,88
Madde 2	26,87	112,63	0,63	0,61	0,87
Madde 3	27,09	112,65	0,63	0,58	0,87
Madde 4	25,30	101,90	0,75	0,65	0,86
Madde 5	24,49	108,62	0,74	0,71	0,86
Madde 6	25,05	103,75	0,75	0,72	0,86
Madde 7	25,52	107,67	0,64	0,47	0,87
Madde 8	27,25	117,02	0,53	0,31	0,88

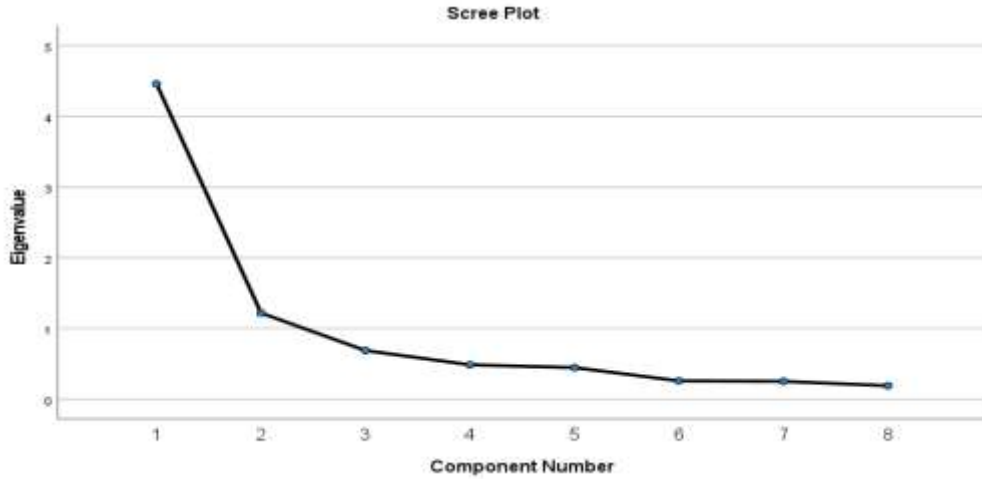
İnternet Kullanımında Pekiştireçler formundan elde edilen verilerin faktör analizine uygun olduğunun belirlenmesinin ardından, anlamlı bileşenlerin belirlenmesi ve faktör sayısının saptanmasına yönelik analizler gerçekleştirilmiştir. Faktör sayısının belirlenmesinde araştırma yazınında sıklıkla başvuru alan temel ölçütler arasında Eigen değeri kriteri ve Scree Plot grafiği yer almaktadır (144). Tablo 9'da forma ilişkin faktör

analizinden elde edilen Eigen değerleri ve açıklanan toplam varyans yüzdeleri ile birlikte İnternet Kullanımında Pekiştiriciler formuna ilişkin faktör analizine ait faktör yükleri sunulmaktadır. Faktör ağırlıkları incelendiğinde; Faktör 1’de en düşük 0,66, en yüksek 0,73; Faktör 2’de en düşük 0,82, en yüksek 0,83; Faktör 3’te ise en düşük 0,74, en yüksek 0,76 olarak saptanmıştır.

Tablo 9. İnternet Kullanımında Pekiştiriciler Formu Faktör Yapısı

	Faktör Yükleri		
	1	2	3
Madde 1	0,66		
Madde 2	0,72		
Madde 3	0,73		
Madde 4		0,83	
Madde 5		0,82	
Madde 6		0,83	
Madde 7			0,74
Madde 8			0,76
Özdeğer	3	2,32	1,05
Varyans	37,48	29,01	13,08
Toplam Varyans	79,57		

Elde edilen analiz sonuçlarına göre, üç faktör formun toplam varyansının %79,6’sını açıklamaktadır. Faktör analizlerinde açıklanan toplam varyans oranı, formun faktör yapısının gücünü göstermesi açısından önemlidir. Sosyal bilimlerde yapılan analiz çalışmalarında varyansın %40 ila %60 arasında açıklanması genellikle yeterli kabul edilirken, bu çalışmada elde edilen %79,6’lık oran oldukça yüksek bir açıklayıcılık düzeyine işaret etmektedir (138,144-146). Öz değerlere göre faktörlerin kaç boyutta toplanacağı Şekil 5’de yer alan görülmektedir.



Şekil 5. İnternet Kullanımında Pekiştireçler Formu Screen Plot Grafiği

İnternet Kullanımında Pekiştireçler formuna ilişkin faktör analizine ait faktör yükleri Tablo 10’da sunulmaktadır. Faktör ağırlıkları incelendiğinde; Faktör 1’de en düşük 0,66, en yüksek 0,73; Faktör 2’de en düşük 0,82, en yüksek 0,83; Faktör 3’te ise en düşük 0,74, en yüksek 0,76 olarak saptanmıştır.

İnternet Kullanımında Pekiştireçler formu alt boyutlarını oluşturan soruların dağılımı Tablo 10’da görülmektedir. Faktör 1 boyutunu oluşturan sorular 1, 2, 3. Sorular, Faktör 2 boyutunu oluşturan sorular 4. ve 5. sorular Faktör 3’ü oluşturan sorular 7. ve 8. sorulardır. İnternet Kullanımında Pekiştireçler formuna ilişkin güvenirlik analizleri sonucunda; “Alınan Haz” alt boyutu $\alpha=.83$ olarak, “Kullanılan Cihaz” alt boyutu $\alpha=.90$ olarak, “Kullanılan Ortam” alt boyutu $\alpha=.68$ olarak hesaplanmıştır.

Tablo 10. İnternet Kullanımında Pekiştireçler Formu Güvenirlik Analizi

	İfadeler	Cronbach’s Alpha
Faktör 1 (Alınan Haz)	1, 2, 3	.83
Faktör 2 (Kullanılan Cihaz)	4, 5, 6	.90
Faktör 3 (Kullanılan Ortam)	7, 8	.68

3.5.1.8. Etkili İletişim Becerileri Ölçeği (EİBÖ)

Bu çalışmada bireylerin iletişim becerilerini değerlendirmek amacıyla Etkili İletişim Becerileri Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, yetişkin bireylerde kişiler arası iletişim becerilerini ölçmek üzere Buluş, Atan ve Erten-Sarıkaya (116) tarafından geliştirilmiştir.

Ölçek 34 madde ve beş alt boyuttan oluşmaktadır. Çalışmada yer verilen alt boyutlar, Ego geliştirici dil ($\alpha = .72$), Etkin dinleme ($\alpha = .84$), Kendini tanıma–Kendini açma ($\alpha = .76$), Empati ($\alpha = .85$) ve Ben dilini kullanma becerileridir. ($\alpha=.83$). Etkin dinleme alt boyutu maddeleri 7,8,9,10,11,12,13,13, ve 14, Kendini tanıma-Kendini açma alt boyutu maddeleri 15,16,17,18 ve 19’dur. Bu çalışmanın amacına uygun olarak ölçeğin Etkin dinleme (örnek madde, *Biri benimle konuşurken onunla göz teması kurmaya çalışırım.*) ve Kendini tanıma-Kendini açma (örnek madde, *Kendini rahatlıkla ifade edebilen bir bireyim.*) boyutlarındaki maddeler katılımcılara uygulanmıştır. Likert tipi 5 dereceli olan ölçekte maddelerin her biri; hiç uygun değil, biraz uygun, uygun, oldukça uygun, tamamen uygun şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçekte yer alan her bir alt boyut farklı yapıları ölçtüğünden puanlama toplam üzerinden değil alt boyutlar üzerinden yapılmaktadır. Ölçekte yer alan Kendini tanıma-Kendini açma alt boyutundaki 15 ve 16. maddeler tersten puanlanmaktadır. Her bir alt boyuttan alınan toplam puan yükseldikçe iletişim becerilerini kullanma düzeyi de yükselmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı Etkin dinleme alt boyutu için .84, Kendini tanıma/kendini açma alt boyutu için .76, olarak hesaplanmıştır. Etkili iletişim becerileri ölçeğinde yer alan maddelerin ortalama ve standart sapmaları Tablo 11’de özetlenmiştir. Etkili İletişim Becerileri Ölçeği EK-10’da sunulmuştur.

Tablo 11. Etkili İletişim Becerileri Ölçeğine İlişkin Bulgular

Ölçek boyut ve maddeleri		$\bar{X}$	Ss
Etkin katılımlı dinleme boyutu ($\alpha = .84$)			
1	Biri benimle konuşurken onunla göz teması kırmaya çalışırım	4,26	1,0
2	Biri benimle konuşurken onu anladığım gösteren iletiler veririm.	4,37	0,9
3	Karşımdaki kişi konuşurken beden diline ve yüz ifadesine dikkat ederim.	4,39	0,9
4	Karşımdaki kişi konuşurken onu anlamak için kullandığı ipuçlarına dikkat ederim.	4,32	0,9
5	Biriyle iletişim halindeyken söylediklerini bütün halinde anlamaya çalışırım.	4,30	0,9
6	Karşımdakini anlamaya çalışırken ihtiyaç duyduğumda soru sorarım.	4,31	0,9
7	Konuşurken etkili göz teması kurarım.	4,17	1,1
8	Konuşmaları dinlerken arkasındaki duyulan da anlamaya çalışırım.	4,15	1,0
Kendini tanıma-kendini açma boyutu ($\alpha = .76$)			
9	Düşüncelerimi tanımada/fark etmede/anlamada zorluk çekerim.*	3,91	1,3
10	Genellikle duygularımı tanımada/fark etmede/anlamlandırmada zorluk çekerim.*	3,94	1,3
11	Kendini rahatlıkla ifade edebilen bir bireyim.	3,94	1,2
12	Üzüntülerimi endişelerimi karşımdaki insana rahatlıkla ifade edebilirim.	3,71	1,2
13	Düşüncelerimi başkalarına iletmekte zorluk çekmem	3,90	1,1
* Ters kodlanmıştır.			
Min-Max.		20-65	
Cronbach alfa		.83	

3.5.1.9. Öz-Disiplin Ölçeği (ÖDÖ)

Çalışmada, bireylerin öz-disiplin becerilerini değerlendirmek amacıyla Öz-Disiplin Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, Şimşir ve Dilmaç (86) tarafından, Boateng, Neilands, Frongillo, Melgar-Quinonez ve Young'un (148) sağlık, sosyal ve davranışsal araştırma ölçekleri geliştirmek ve doğrulamak için önerdiği adımlar takip edilerek geliştirilmiştir ($\alpha=.86$). Ölçek 13 maddeden ve Öz kontrol alt boyutu (örnek madde, *Kendime verdiğim sözü tutarım.*) ve Sorumluluk alt boyutları (örnek madde, *Davranışlarımın sonuçlarını kabul ederim.*) olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte 1., 2., 3., 4., 7., 8., ve 9. Maddeler öz kontrol, 5., 6., 10., 11., 12., ve 13. maddeler sorumluluk alt boyutunu ölçmektedir. Ölçek, Likert tarzında beş dereceli bir ölçek olup, ölçekte yer alan maddelerin her biri; hiç uygun değil, uygun değil, biraz uygun, oldukça uygun ve tamamen uygun şeklinde yanıtlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük

puan 13, en yüksek puan 65'tir. Puanlar ne kadar yüksek olursa, öz disiplin düzeyinin o kadar yüksek olduğu bilgisi edinilmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı; ölçeğin tamamı için .86, öz kontrol alt boyutu için .79 ve sorumluluk alt boyutu için .83 olarak hesaplanmıştır. Öz-Disiplin ölçeğinde yer alan maddelerin ortalama ve standart sapmaları Tablo 12'de özetlenmiştir. Öz-Disiplin Ölçeği EK-11'de sunulmuştur.

Tablo 12. Öz-Disiplin Ölçeğine İlişkin Bulgular

Maddeler		Ort	Ss
Öz kontrol ($\alpha = .79$)			
1	Kendime verdiğim sözü tutarım.	4,03	1,0
2	Bir işe/göreve başlamakta zorluk çekerim.*	3,57	1,2
3	İradesiz bir insanım.*	4,01	1,2
4	Kararlarımı erteleme eğilimindeyim.*	3,69	1,2
7	Bazen davranışımın yanlış olduğunu düşünsem de kendimi kontrol edemem.*	3,62	1,1
8	Bir işi yaparken sıkılırsam bırakmak için bahaneler üretirim.*	3,53	1,2
9	Amaçlarıma ulaştıracak adımları planlamada sorun yaşarım.*	3,93	1,1
Sorumluluk ($\alpha = .83$)			
5	Uzun vadeli hedefler üzerinde çalışma konusunda başarılıyım.	3,77	1,1
6	Yaptığım işe odaklanırım.	4,09	1,0
10	Davranışlarımın sonuçlarını kabul ederim.	4,18	0,9
11	Üzerime düşen görevi hakkıyla yerine getiririm.	4,37	0,8
12	Başkasına yük olmaktansa kendi işimi kendim yapmayı tercih ederim.	4,47	0,9
13	Randevulara uymaya özen gösteririm.	4,50	0,9
* Ters kodlanmıştır.			
Min-Max.		13-65	
Cronbach alfa		.86	

3.6. Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizinde SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 27.0 programı kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan parametrelerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla, ölçek skorlarının çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Çalışmadaki değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerinin görülebilmesi için Pearson Korelasyon Analizleri yapılmıştır. Ardından iletişim becerisi, öz disiplin, sosyal destek, uyumsuz bilişler, psikopatolojik durum ve internet kullanımının yarattığı pekiştireçler patolojik internet kullanımını ne düzeyde yordadığını

ölçek için Hiyerarşik Regresyon analizi yapılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizi, çoklu regresyon analizinin bir türüdür ve bağımsız değişkenler, kuramsal ya da araştırma sorularına dayalı bir sıraya göre aşamalı olarak modele eklenir. Bu yöntemle, her aşamada modele yeni bir değişken veya değişken grubu dahil edilirken, daha önce eklenen değişkenler sabit (kontrol değişkeni) kabul edilir. Böylece her yeni değişkenin, bağımlı değişken üzerindeki katkısı ayrı ayrı değerlendirilir ve modelin açıklayıcılarında ne kadar değişiklik yarattığı belirlenir (149).

Çalışmada ayrıca psikopatolojik durum ve internet kullanımının yarattığı pekiştireçlerin, uyumsuz bilişler üzerindeki yordayıcı etkileri çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir. Çoklu regresyon analizi, birden fazla bağımsız değişkenin bir bağımlı değişken üzerindeki etkisini aynı anda değerlendirmeye olanak tanıyan istatistiksel bir yöntemdir (150). Bu yöntem, her bir değişkenin modele katkısını belirlemeye ve etkilerinin anlamlılığını test etmeye olanak sağlar (151).

Ek olarak çalışmada psikopatolojik durum ve internet kullanımının yarattığı pekiştireçler ile patolojik internet kullanımı arasındaki ilişkide, uyumsuz bilişlerin aracı rolünü incelemek amacıyla aracı etki analizi uygulanmıştır. Aracı etki analizi, bir bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin, üçüncü bir değişken aracılığıyla nasıl gerçekleştiğini ortaya koymayı amaçlayan bir tekniktir. Bu kapsamda, Hayes'in (152) önerdiği process makro Model 4 kullanılmış ve dolaylı etkinin anlamlılığı test edilmiştir.

Son olarak, araştırmacı tarafından oluşturulan ifadelerden yola çıkılarak hazırlanan İnternet Kullanımında Pekiştireçler Formu için, madde yazımı süreci tamamlandıktan sonra, maddelerin dağılım özelliklerini belirlemek amacıyla tanımlayıcı istatistikler; ölçeğin faktör yapısını ortaya koymak için Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA); kurulan kuramsal modelin verilerle ne düzeyde örtüştüğünü değerlendirmek amacıyla Yapısal Eşitlik Modeli (SEM); geçerlilik düzeyini incelemek üzere yakınsak geçerlilik ve iç tutarlılığını belirlemek amacıyla Cronbach's Alpha güvenirlik analizi yapılmıştır.

4. BULGULAR

Tez çalışmasının bu bölümünde araştırmanın problemi ve denencelerine uygun olarak kullanılan ölçeklerden toplanan verilere uygulanan istatistiksel analizlerin sonuçları yer almaktadır. Öncelikle araştırmada yer alan tüm değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiş ve ardından araştırmanın denencelerini sınamak amacıyla verilere uygulanan istatistiksel analizlerin sonuçları ve veri analizleri raporlaştırılmıştır.

4.1. Demografik Verilere Dayalı Analiz Bulguları

Bu bölümde katılımcıların internet kullanımına ilişkin çeşitli değişkenler incelenmiştir. İnternetin günlük kullanım süresi ve tercih edilen zaman dilimi ile birlikte, Davis'in (6) Patolojik İnternet Kullanımı Modeli kapsamında tanımlanan özel patolojik internet kullanımı türlerinden biri olan pornografik içerik ya da kumar amaçlı kullanım gibi farklı amaçlara yönelik kullanım oranları analiz edilmiştir.

4.1.1. İnternet Kullanımına İlişkin Bulgular

Çalışmaya katılan bireylerin tamamının her gün internet kullandıkları belirlenmiştir. Aktif internet kullanan katılımcıların kullanım süreleri incelendiğinde; 4 katılımcının (%1,6) 1 saatten az, 73 katılımcının (%29,6) 1-3 saat, 108 katılımcının (%43,7) 6-8 saat, 11 katılımcının (%4,5) 8-10 saat ve 3 katılımcının (%1,2) ise 10 saatten fazla internet kullandıkları saptanmıştır. Katılımcıların interneti en çok kullandıkları zaman dilimleri incelendiğinde; 20 katılımcının (%8,1) 07:00-12:00 saatleri arasında, 24 katılımcının (%9,7) 12:00-15:00 saatleri arasında, 26 katılımcının (%10,5) 15:00-18:00 saatleri arasında, 163 katılımcının (%66,0) 18:00-23:00 saatleri arasında ve 14 katılımcının (%5,7) ise 23:00-07:00 saatleri arasında internet kullandıkları belirlenmiştir (Tablo 13).

Tablo 13. İnternet Kullanımına İlişkin Bulgular

	Sayı (N)	Yüzde (%)
Her gün internet kullanımı (n=247)		
Evet	247	100,0
Hayır	-	-
İnternet kullanım süresi (n=247)		
1 saatten az	4	1,6
1-3 saat	73	29,6
3-6 saat	108	43,7
6-8 saat	48	19,4
8-10 saat	11	4,5
10 saatten fazla	3	1,2
İnternet kullanım zaman dilimi (n=247)		
07:00-12:00	20	8,1
12:00-15:00	24	9,7
15:00-18:00	26	10,5
18:00-23:00	163	66,0
23:00-07:00	14	5,7

4.1.2. Farklı Amaçlar İçin İnternet Kullanım Oranları

Tablo 14’de internetin farklı amaçlarla kullanım oranları özetlenmiştir. Katılımcıların 29’unun (%11,7) interneti kumar veya para karşılığı oyunların oynandığı sitelerde zaman geçirmek amacıyla kullandıkları belirlenmiştir. Bu katılımcıların büyük bir çoğunluğunun, yani 27’sinin (%93,1) bu tür sitelerde günde 1 saatten az vakit geçirdiği; 1’inin (%3,4) 1–3 saat, 1’inin (%3,4) ise 3–6 saat arasında zaman harcadığı tespit edilmiştir.

Ayrıca, bu katılımcıların 53’ünün (%21,5) interneti pornografik içeriklere erişim amacıyla kullandığı saptanmıştır. Bu katılımcıların 46’sının (%86,8) günde 1 saatten az, 7’sinin (%13,2) ise 1–3 saat arasında bu tür içeriklerle vakit geçirdiği belirlenmiştir (Tablo 14).

Tablo 14. Farklı Amaçlar İçin İnternetin Kullanım Oranları

	Sayı (N)	Yüzde (%)
İnternette kumar ya da para karşılığı oyunların oynatıldığı sitelerde vakit geçirme		
Evet	29	11,7
Hayır	218	88,3
İnternette kumar ya da para karşılığı oyunların oynatıldığı sitelerde vakit geçirenlerde zaman geçirme sıklığı (n=29)		
1 saatten az	27	93,1
1-3 saat	1	3,4
3-6 saat	1	3,4
İnterneti pornografik içeriklere ulaşmak için kullanma		
Evet	53	21,5
Hayır	194	78,5
İnterneti pornografik içeriklere ulaşmak için kullananlarda kullanım sıklığı (n=53)		
1 saatten az	46	86,8
1-3 saat	7	13,2

4.2. Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar

Çalışmadaki değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerini incelemek amacıyla Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Tablo 15’de değişkenler arasındaki korelasyon analizi sonuçları sunulmaktadır. Yapılan analiz sonucunda, Patolojik İnternet Kullanımı ile İletişim Becerileri ($r = -.38$), Öz-Disiplin ($r = -.58$) ve Sosyal Destek ($r = -.25$) arasında negatif (ters) yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Buna karşılık, Uyumsuz Bilişler ($r = .82$), Psikopatolojik Durum ($r = .39$) ve Pekiştireçler ($r = .31$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

İletişim Becerileri ile Öz-Disiplin ($r = .68$) ve Sosyal Destek ($r = .57$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler gözlemlenirken; İletişim Becerileri ile Uyumsuz Bilişler ($r = -.42$) ve Psikopatolojik Durum ($r = -.32$) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ancak İletişim Becerileri ile Pekiştireçler arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Öz-Disiplin ile Sosyal Destek arasında pozitif ($r = .41$); Uyumsuz Bilişler ($r = -.60$) ve Psikopatolojik Durum ($r = -.46$) ile negatif (ters) yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Öz-Disiplin ile Pekiştireçler arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Sosyal Destek ile Uyumsuz Bilişler ($r = -.22$) ve Psikopatolojik Durum ($r = -.40$) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler belirlenmiş, Sosyal Destek ile Pekiştireçler arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Son olarak, Uyumsuz Bilişler ile Psikopatolojik Durum ($r = .41$) ve Pekiştireçler ($r = .32$); Psikopatolojik Durum ile Pekiştireçler ($r = .14$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Tablo 15. Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7
1. Patolojik İnternet Kullanımı	1	-.38**	-.58**	-.25**	.82**	.39**	.31**
2. İletişim becerileri		1	.68**	.57**	-.42**	-.32**	-.06
3. Öz-Disiplin			1	.41**	-.60**	-.46**	-.08
4. Sosyal Destek				1	-.22**	-.40**	-.05
5. Uyumsuz Bilişler					1	.41**	.32**
6. Psikopatolojik Durum						1	.14*
7. Pekiştireçler							1

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

4.3. Patolojik İnternet Kullanımını Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular

Çalışmada bireylerin patolojik internet kullanımını yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla iki aşamalı hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Çalışmada kullanılan değişkenler çok boyutlu yapılar olarak birden fazla alt boyuttan oluşmaktadır. Bu nedenle, bu alt boyutların bağımlı değişken olan patolojik internet kullanımı üzerindeki farklı etkilerini detaylı incelemek amacıyla, toplam puanlar yerine alt boyutlar hiyerarşik regresyon analizine dahil edilmiştir. Bu yaklaşım, toplam puanın gizleyebileceği spesifik ilişkileri ve varyans açıklama katkılarını ortaya koymuştur. Alt boyutların analize dahil edilmesi, patolojik internet kullanımına yönelik müdahale programlarının daha hedefli geliştirilmesine olanak tanımaktadır. Örneğin, hangi sosyal destek türünün (aile, arkadaş, anlamlı diğer) veya hangi psikopatolojik semptomun (depresyon, anksiyete, somatizasyon) patolojik internet kullanımını daha fazla etkilediğini anlamada önemlidir. Böylece, elde edilen sonuçlar daha spesifik müdahaleler geliştirmek için yol gösterici olmuştur.

Bu kapsamda gerçekleştirilen analizin birinci adımında, Davis'in (6) patolojik internet kullanımına yönelik bilişsel davranışçı modelinde yer alan değişkenler olan sosyal destek (aile, arkadaş, özel insan desteği), uyumsuz bilişler (azaltılmış dürtü

kontrolü, dikkat dağıtma), psikopatolojik durum (depresyon, anksiyete) ve internet kullanımında pekiştireçler (alınan haz, kullanılan cihaz, kullanılan ortam) modele dahil edilmiştir. Bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüş ($F(10,12)=63,42$, $p<0.001$) ve açıklanan varyans oranı oldukça yüksek bulunmuştur.

İlk modelde azaltılmış dürtü kontrolü (uyumsuz bilişler) değişkeninin, patolojik internet kullanımını güçlü ve anlamlı bir biçimde yordadığı belirlenmiştir ($\beta=0,74$, $p<0.001$). Sosyal destek, psikopatolojik durum ve internet kullanımında pekiştireçler değişkenlerinin yordayıcı gücü ise istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır.

Analizin ikinci adımında ise, mevcut araştırmanın katkısı olarak değerlendirilen ve bireylerin internet kullanımını düzenleme becerileriyle ilişkili olabileceği öngörülen etkili iletişim becerileri (etkin katılımlı dinlenme, kendini tanıma ve açma) ve öz disiplin (öz kontrol, sorumluluk) değişkenleri modele eklenmiştir. Bu model de anlamlı bulunmuş ($F(14,119)=46,45$, $p<0.001$) ve açıklanan toplam varyans oranı artarak $R^2=.74$ 'ye ulaşmıştır. İkinci modelde de yine azaltılmış dürtü kontrolü (uyumsuz bilişler) değişkeni en güçlü yordayıcı olmaya devam etmiş, buna ek olarak yalnızca öz kontrol alt boyutunun (öz disiplin değişkeni) ($\beta= -0,134$, $p=0,023$) patolojik internet kullanımını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Diğer tüm değişkenlerin modele anlamlı katkı sağlamadığı görülmüştür (Tablo 16).

Tablo 16. Patolojik İnternet Kullanımını Yordayan Değişkenlere Dair Yapılan Hiyerarşik Regresyon Analiz Bulguları

		Stlm. Kats		Stl. Kats		%95 G.A. (β)		R ²	Düz. R ²	F	p
		B	Std. Hata	B	T	P	LL	UL			
Model 1	(Sabit)	10,57	2,75		3,84	< .01**	5,145	15,997			
	Aile Desteği	-.13	.15	-.06	-.857	.39	-.42	.166			
	Arkadaş Desteği	.09	.17	.04	.554	.58	-.24	.421			
	Özel İnsan Desteği	-.10	.13	-.04	-.762	.45	-.36	.158			
	Azaltılmış Dürtü Kontrolü	.94	.07	.74	13,777	< .01**	.81	1,073			
	Dikkat Dağıtma	.13	.07	.10	1,877	.06	-.01	.268	.73	.72	63,42 < .01**
	Depresyon	-.04	.07	-.03	-.555	.58	-.19	.105			
	Anksiyete	.08	.08	.06	.989	.32	-.08	.243			
	Alınan Haz	-.04	.12	-.01	-.324	.75	-.28	.201			
	Kullanılan Cihaz	.08	.12	.03	.633	.53	-.16	.316			
	Kullanılan Ortam	.11	.21	.03	.536	.59	-.30	.518			
Model 2	(Sabit)	16,89	4,76		3,545	< .01**	7,50	26,28			
	Aile Desteği	-.12	.15	-.05	-.77	.44	-.42	.18			
	Arkadaş Desteği	.04	.17	.02	.24	.81	-.29	.37			
	Özel İnsan Desteği	-.04	.13	-.02	-.31	.76	-.30	.22			
	Azaltılmış Dürtü Kontrolü	.89	.07	.70	12,36	< .01**	.75	1,03			
	Dikkat Dağıtma	.010	.07	.07	1.31	.19	-.05	.24			
	Depresyon	-.04	.08	-.03	-.57	.57	-.19	.11			
	Anksiyete	.06	.08	.04	.72	.48	-.11	.23	.74	.72	46,45 < .01**
	Alınan Haz	-.04	.12	-.01	-.33	.74	-.28	.20			
	Kullanılan Cihaz	.02	.12	.01	.17	.86	-.22	.27			
	Kullanılan Ortam	.26	.21	.06	1,22	.23	-.16	.68			
	Etkin Katılımlı Dinlenme	-.01	.10	-.01	-.13	.90	-.22	.19			
	Kendini Tanıma Kendini	.19	.14	.06	1.35	.18	-.09	.47			
	Açma										
	Öz Kontrol	-.32	.14	-.13	-2.29	.02*	-.59	-.04			
	Sorumluluk	.01	.17	.00	.06	.96	-.32	.34			

**p < 0.001 *p < 0.005

4.4. Uyumsuz Bilişleri Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular

Çalışmada “Psikopatolojik durum ve internet kullanımının yarattığı pekiştireçler uyumsuz bilişleri yordamakta mıdır?” sorusu kapsamında Uyumsuz Bilişleri yordayan değişkenler Tablo 17’de yapılan Çoklu Regresyon analizi ile tespit edilmiştir. Analiz sonuçları, psikopatolojik durum ile internet kullanımının yarattığı pekiştireçlerin uyumsuz bilişler üzerinde anlamlı ve pozitif etkilerinin olduğunu ortaya koyarak, her iki değişkenin de uyumsuz bilişleri yordadığını göstermektedir.

Elde edilen veriler doğrultusunda, uyumsuz bilişler ile psikopatoloji ve pekiştireçler arasındaki ilişki lineer regresyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda kurulan modelin %95 güven düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($t=5,53$; $p<0.001$). Bulgulara göre, psikopatolojik durumun uyumsuz bilişleri anlamlı ve pozitif yönde yordadığı görülmüştür ($p<0.001$). Aynı şekilde, pekiştireçlerin de uyumsuz bilişler üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi olduğu saptanmıştır ($p<0.001$). Modelin açıklayıcılık düzeyi incelendiğinde, psikopatoloji ve pekiştireçlerin birlikte uyumsuz bilişlerdeki toplam varyansın %24’ünü açıkladığı anlaşılmıştır ($R^2=.24$).

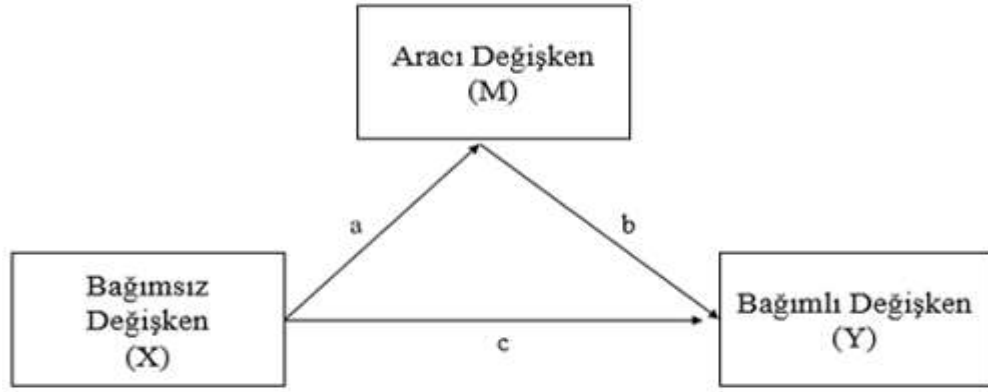
Tablo 17. Uyumsuz Bilişleri Yordayan Değişkenlere Dair Yapılan Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Bağımsız değişken	Standart Olmayan Katsayısı		β	T	p	95% CI	
	B	Std. Hata				Lower	Upper
Sabit	17,91	3,24		5,53	< .01**	11,53	24,30
Psikopatolojik Durum	0,38	0,06	0,38	6,69	< .01**	0,27	0,50
İnternet Kullanımında Pekiştireçler	0,45	0,10	0,27	4,75	< .01**	0,26	0,64

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, $F:38.797$, Model $p=0.001$; Adjusted $R^2: 0,24$

4.5. Uyumsuz Bilişlerin Aracı Etkisinin İncelenmesine Dair Yapılan Analiz Bulguları

Uyumsuz Bilişler değişkeninin aracı etkisinin incelenmesi için kullanılacak aracılık modelinde görüldüğü üzere modelde bağımsız değişken (X), aracı değişken (M), bağımlı değişken (Y), bağımsız değişkenin ve aracı değişken arasındaki ilişki (a), aracı değişken ve bağımlı değişken arasındaki ilişki (b), bağımsız değişken ve bağımlı değişken arasındaki ilişki (c) ile gösterilmektedir (Şekil 6).



Şekil 6. Uyumsuz Bilişler Değişkeninin Aracı Etkisinin İncelenmesi için Kullanılacak Aracılık modeli

Psikopatolojik Durumun Patolojik İnternet Kullanımı üzerindeki etkisinde Uyumsuz Bilişler değişkeninin aracılık rolünü incelemek amacıyla aracı etki analizi gerçekleştirilmiştir. Bu amaç doğrultusunda Hayes'in (152) önerdiği process makro Model 4 kullanılarak analiz yapılmıştır. Analizlerde 5000 bootstrap örnekleme ile güven aralıkları elde edilmiş ve dolaylı etkinin anlamlılığı test edilmiştir.

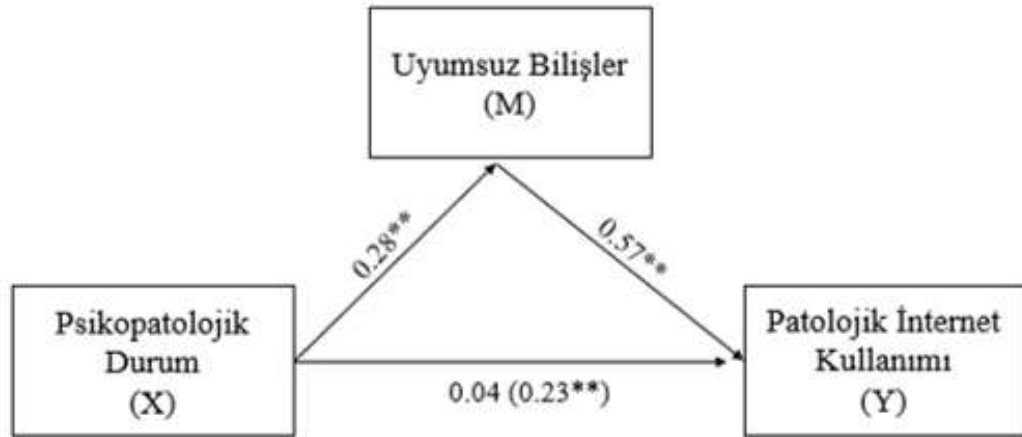
Tablo 18. Psikopatolojik Durumun Patolojik İnternet Kullanımı Üzerine Etkisinde Uyumsuz Bilişlerin Aracı Rolü

			Bootstrap Estimates		95% CI		R ²	F	P
			β	SE	Alt	Üst			
X→Y									
Psikopatolojik İnternet Kullanımı	Durum→Patolojik		0,28	0,04	0,20	0,36	0,15	43,62	<.01**
X→M									
Psikopatolojik Bilişler	Durum →Uyumsuz		0,42	0,06	0,31	0,54	0,17	50,54	<.01**
M→Y									
Uyumsuz Bilişler → Patolojik İnternet Kullanımı			0,57	0,03	0,52	0,63	0,67	495,07	<.01**
Doğrudan etki			0,04	0,03	-0,01	0,10			0,131
Dolaylı etki			0,23	0,04	0,15	0,32			
Toplam etki			0,28	0,04	0,20	0,36			0,001**

Psikopatolojik Durum ile Patolojik İnternet Kullanımı arasındaki doğrudan etki pozitif olup istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.01$). Bu sonuç, Psikopatolojik Durum puanı arttıkça Patolojik İnternet Kullanımı puanının da arttığını göstermektedir. Ayrıca, R² değeri 15, yani model Patolojik İnternet Kullanımı varyansının %15'ini açıklamaktadır. Psikopatolojik Durum ile Uyumsuz Bilişler arasındaki etki pozitif ve anlamlıdır ($p<0.01$). Psikopatolojik Durum puanı arttıkça Uyumsuz Bilişler puanının da

arttığını göstermektedir. R^2 değeri .42, yani model Uyumsuz Bilişler puanının varyansının yaklaşık %42'sini açıklamaktadır. Uyumsuz Bilişler puanının Patolojik İnternet Kullanımı üzerindeki etkisi pozitif ve istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.01$). Uyumsuz Bilişler puanı arttıkça Patolojik İnternet Kullanımı puanının da arttığını göstermektedir. R^2 değeri .67, yani model Patolojik İnternet Kullanımı puanının varyansının yaklaşık %67'sini açıklamaktadır.

Psikopatolojik Durumun Patolojik İnternet Kullanımı puanı üzerindeki doğrudan etkisi (aracı değişken olan Uyumsuz Bilişler kontrol edildiğinde) istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Bu sonuç, Psikopatolojik Durum puanının Patolojik İnternet Kullanımı üzerindeki etkisinin büyük ölçüde Uyumsuz Bilişler aracılığıyla gerçekleştiğini göstermektedir. Dolaylı etki incelendiğinde, Bootstrap güven aralığı 0'ı içermediğinden %95 CI: 0,153-0,318] dolaylı etkinin anlamlı olduğu görülmektedir. Yani Uyumsuz Bilişler, Psikopatolojik Durum ile Patolojik İnternet Kullanımı arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Doğrudan etki anlamsız hale geldiği ve dolaylı etki anlamlı olduğu için Tam aracılık söz konusudur.



Şekil 7. Uyumsuz Bilişlerin Psikopatolojik Durum ve Patolojik İnternet Kullanımı Arasındaki Aracılık Modeli

Pekiştireçler değişkeninin Patolojik İnternet Kullanımı üzerindeki etkisinde Uyumsuz Bilişler değişkeninin aracılık rolünü incelemek amacıyla aracı etki analizi gerçekleştirilmiştir. Bu amaç doğrultusunda Hayes'in (152) önerdiği process makro Model 4 kullanılarak analiz yapılmıştır. Analizlerde 5000 bootstrap örnekleme ile güven aralıkları elde edilmiş ve dolaylı etkinin anlamlılığı test edilmiştir.

Tablo 19. İnternet Kullanımında Pekiştireçlerin Patolojik İnternet Kullanımı Üzerine Etkisinde Uyumsuz Bilişlerin Aracı Rolü

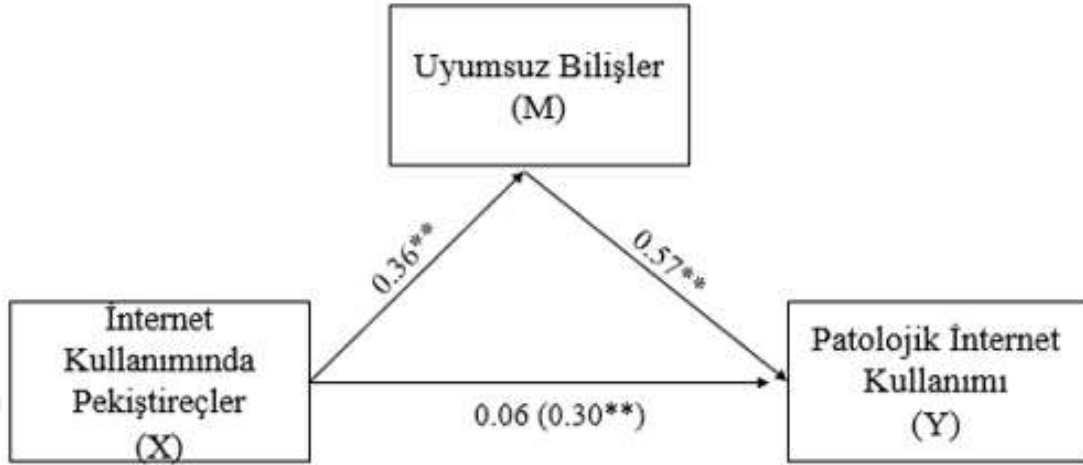
	Bootstrap Estimates		95% CI		R²	F	P
	β	SE	Alt	Üst			
X→Y							
Pekiştireçler→Patolojik İnternet Kullanımı	0,36	0,07	0,22	0,50	0,09	25,07	<.01**
X→M							
Pekiştireçler →Uyumsuz Bilişler	0,54	0,10	0,34	0,74	0,10	27,84	<.01**
M→Y							
Uyumsuz Bilişler → Patolojik İnternet Kullanımı	0,57	0,03	0,52	0,63	0,67	495,07	<.01**
Doğrudan etki	0,06	0,05	-0,03	0,15			0,213
Dolaylı etki	0,30	0,06	0,19	0,43			
Toplam etki	0,36	0,07	0,22	0,50			<.01**

Pekiştireçler ile Patolojik İnternet Kullanımı arasındaki doğrudan etki pozitif olup istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.01$). Bu sonuç, Pekiştireçler puanı arttıkça Patolojik İnternet Kullanımı puanının da arttığını göstermektedir. Ayrıca, R^2 değeri .09, yani model Patolojik İnternet Kullanımı varyansının %9'unu açıklar. Pekiştireçler ile Uyumsuz Bilişler arasındaki etki pozitif ve anlamlıdır ($p<0.01$). Pekiştireçler puanı arttıkça Uyumsuz Bilişler puanının da arttığını göstermektedir. R^2 değeri .10, yani model Uyumsuz Bilişler puanının varyansının yaklaşık %10'unu açıklamaktadır. Uyumsuz Bilişler puanının Patolojik İnternet Kullanımı üzerindeki etkisi pozitif ve istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.01$). Uyumsuz Bilişler puanı arttıkça Patolojik İnternet Kullanımı puanının da arttığını göstermektedir. R^2 değeri .67, yani model Patolojik İnternet Kullanımı puanının varyansının yaklaşık %67'sini açıklamaktadır.

Pekiştireçler puanının Patolojik İnternet Kullanımı puanı üzerindeki doğrudan etkisi (aracı değişken olan Uyumsuz Bilişler kontrol edildiğinde) istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Bu sonuç, Pekiştireçler puanının Patolojik İnternet Kullanımı üzerindeki etkisinin büyük ölçüde Uyumsuz Bilişler aracılığıyla gerçekleştiğini göstermektedir.

Dolaylı etki incelendiğinde, Bootstrap güven aralığı 0'ı içermediğinden %95 CI: 0,193-0,425] dolaylı etkinin anlamlı olduğu görülmektedir. Yani Uyumsuz Bilişler, Pekiştireçler ile Patolojik İnternet Kullanımı arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.

Doğrudan etki anlamsız hale geldiği ve dolaylı etki anlamlı olduğu için Tam aracılık söz konusudur.



Şekil 8. Uyumsuz Bilişlerin İnternet Kullanımında Pekiştiriciler ve Patolojik İnternet Kullanımı Arasındaki Aracılık Modeli

4.6. Çalışma Hipotezlerinin Sonuçları

Tablo 20’de çalışmada belirlenen hipotezlerin sonuçları özetlenmiştir.

Tablo 20. Çalışmada Belirlenen Hipotezlerin Dağılımı

	Hipotezin Durumu
H1: Sosyal destek algısı, bireyin patolojik internet kullanımını yordar.	Kabul edilmemiştir.
H2: Uyumsuz bilişler, bireyin patolojik internet kullanımını yordar.	Kabul edilmiştir.
H3: Psikopatolojik durum, patolojik internet kullanımını yordar.	Kabul edilmemiştir.
H4: İnternet kullanımının yarattığı pekiştiriciler, patolojik internet kullanımını yordar.	Kabul edilmemiştir.
H5: İletişim becerisi, bireyin patolojik internet kullanımını yordar.	Kabul edilmemiştir.
H6: Öz disiplin düzeyi, bireyin patolojik internet kullanımını yordar.	Kabul edilmiştir.
H7: Psikopatolojik durum, uyumsuz bilişleri yordar.	Kabul edilmiştir.
H8: İnternet kullanımının yarattığı pekiştiriciler, uyumsuz bilişleri yordar.	Kabul edilmiştir.
H9: Uyumsuz bilişler, psikopatolojik durum ile patolojik internet kullanımı arasında aracı bir etkiye sahiptir.	Kabul edilmiştir.
H10: Uyumsuz bilişler, pekiştiriciler ile patolojik internet kullanımı arasında aracı bir etkiye sahiptir.	Kabul edilmiştir.

5. TARTIŞMA

Bu araştırma, Richard A. Davis'in (6) Patolojik İnternet Kullanımının Bilişsel Davranışçı Modelinde yer alan temel değişkenler (sosyal destek, uyumsuz bilişler, psikopatolojik durum ve pekiştireçler) ile birlikte, iletişim becerileri ve öz disiplin gibi bireysel özellikleri de modele entegre ederek patolojik internet kullanımını daha bütüncül bir yaklaşımla açıklamayı amaçlamaktadır. Yapısal olarak genişletilen bu model doğrultusunda gerçekleştirilen istatistiksel analizler, uyumsuz bilişler ile öz disiplin düzeyinin patolojik internet kullanımını anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur. Bununla birlikte, psikopatolojik durum ve internet kullanımının yarattığı pekiştireçler, uyumsuz bilişlerin anlamlı yordayıcıları olarak belirlenmiştir. Ayrıca, uyumsuz bilişlerin bazı değişkenler arasında aracı bir rol üstlendiği saptanmıştır. Bu bölümde, demografik verilere ilişkin analiz bulguları, patolojik internet kullanımını ve uyumsuz bilişleri yordayan değişkenlere ilişkin gerçekleştirilen analizlerin bulguları ve aracı analiz bulguları değerlendirilmektedir. Elde edilen bulgular, alan yazındaki kuramsal çerçeve ve önceki araştırma sonuçlarıyla karşılaştırılarak yorumlanacaktır.

5.1. İnternet Kullanımı Değişkenine Dair Demografik Verilerin Analiz Bulgularının Değerlendirilmesi

İnternet kullanım süresinin patolojik internet kullanımı ile ilişkili olduğu farklı örneklemelerde yapılan çalışmalarda ortaya konmuştur (48,49). Günlük veya haftalık kullanım süresinin artmasıyla birlikte bireylerin internet bağımlılık puanlarının da anlamlı biçimde yükseldiği bildirilmiştir (50,59). Bu çalışmada da katılımcıların tamamının her gün internet kullandığı ve önemli bir kısmının (%43,7) günlük 3-6 saat arasında internette vakit geçirdiği belirlenmiştir. Ayrıca, kullanım zaman dilimlerine ilişkin elde edilen bulgular, katılımcıların çoğunlukla (%66) akşam saatlerinde (18:00-23:00) internet kullandığını göstermektedir. Bu bulgu alan yazında yapılan çalışmalarla paralellik göstermektedir. İnternet kullanım örüntüleri üzerine yapılan çalışmalarda internet erişimlerinin saatlik dağılımı incelendiğinde akşam saatlerinde kullanım zirveleri tespit edilmiştir (153,154). Tüm bu veriler bireylerin patolojik kullanım riskini arttırabilecek yapısal etmenler olarak görülmektedir.

Ek olarak bu çalışmanın örneklemini yalnızca Adana ilinde yaşayan 18 yaş ve üzeri bireylerle sınırlı tutulmuştur. Bu durum, elde edilen bulguların farklı şehirlerde ya da kültürel bağlamlarda yaşayan bireylere genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Özellikle patolojik internet kullanımını etkileyen bireysel, sosyal ve kültürel etmenlerin farklı coğrafyalarda farklı biçimlerde tezahür edebileceği göz önünde bulundurulduğunda, mevcut bulguların yerel bağlamla sınırlı olabileceği dikkate alınmalıdır ve elde edilen sonuçların yorumlanmasında bu sınırlılık göz önünde bulundurulmalıdır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, farklı coğrafi bölgelerde ve çeşitli kültürel yapılarda yaşayan bireylerden veri toplanarak örneklemin çeşitlendirilmesi, elde edilen sonuçların genellenebilirliğini artıracaktır. Ayrıca bölgesel farklılıkları görmek adına çok merkezli (İstanbul, Ankara, İzmir gibi illerde) ya da kıyaslamalı çalışmalar (kadın-erkek, kırsalda yaşayan-şehirden yaşayan) yapılarak, patolojik internet kullanımının sosyo-kültürel bağlamlardaki farklılaşmalarının daha kapsamlı bir şekilde ortaya konması mümkün olabilir. Böylelikle, patolojik internet kullanımı önlemeye yönelik geliştirilecek müdahale ve önleme programlarının da bölgesel ve kültürel farklılıkları dikkate alan bir yaklaşımla yapılandırılması sağlanabilir.

5.2. Patolojik İnternet Kullanımını Yordayan Değişkenleri İncelemek Üzere Gerçekleştirilen Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulgularının Değerlendirilmesi

Çalışmanın “Sosyal destek algısı, uyumsuz bilişler, psikopatolojik durum, internet kullanımının yarattığı pekiştireçler, iletişim becerisi ve öz disiplin patolojik internet kullanımını yordar mı?” sorusu kapsamında patolojik internet kullanımını yordayan değişkenler hiyerarşik regresyon analizi ile tespit edilmiştir. Çalışmanın bulguları uyumsuz bilişler (azalmış dürtü kontrolü alt boyutu) ve öz disiplinin (öz kontrol alt boyutu) patolojik internet kullanımının bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Sosyal destek algısı, psikopatolojik durum, internet kullanımının yarattığı pekiştireçler ve iletişim becerisi değişkenlerinin patolojik internet kullanımının anlamlı birer yordayıcısı olmadığı bulunmuştur (Tablo 16).

Hiyerarşik regresyon analizi bulgularının sonuçları incelendiğinde uyumsuz bilişlerin (azalmış dürtü kontrolü alt boyutunun) ve öz disiplinin (öz kontrol alt boyutunun) patolojik internet kullanımını anlamlı bir şekilde yordaması alan yazında yapılan diğer çalışmalarla uyumlu bir sonuçtur. Uyumsuz bilişler değişkeninin alt boyutu olan azaltılmış dürtü kontrolü, bireyin anlık isteklerini kontrol etmekte zorlanmasıdır ve

patolojik internet kullanımı ile güçlü bir ilişki içindedir (6). Dürtü kontrolündeki zayıflık, internet kullanımının sınırlandırılmamasına yol açarak aşırı ve kontrolsüz kullanımı tetikler (155,156). Bu durum, patolojik internet kullanımında dürtü kontrol eksikliğinin temel bilişsel bir faktör olduğunu göstermektedir. Uyumsuz bilişler ve patolojik internet kullanımı arasında bir ilişki olduğu birçok çalışma tarafından ortaya konulmuştur (6,20,67,68,70,135). Yapılan bir çalışmada interneti patolojik kullanan bireylerin, uyumsuz biliş düzeylerinin interneti sağlıklı kullanan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur (51). Başka bir araştırmada, bilişsel çarpıtmaların patolojik kullanım davranışlarını artırdığı tespit edilmiştir (52). Uyumsuz bilişlerin, bireylerin interneti bir başa çıkma yöntemi olarak görmelerine neden olduğu ve bu durumun internet kullanımını işlevsiz bir biçime dönüştürdüğü ifade edilmiştir (58,68,157). Bu doğrultuda yapılan başka bir çalışmada, yapısal analiz sonuçları, bireylerin geliştirdiği uyumsuz bilişler ile patolojik internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir (70). Uyumsuz bilişlerin etkisiz öz düzenleme ile birleştiğinde, internetin patolojik olarak kullanılmasına zemin hazırladığı bildirilmiştir (74). Ayrıca uyumsuz bilişlerin, bireysel özelliklerle birlikte ortaya çıkarak patolojik internet kullanımını güçlendirebildiği gösterilmiştir (76). Patolojik internet kullanımının Bilişsel Davranışçı modelini genişleterek yapılan bir başka çalışmada, internet kullanımına ilişkin işlevsel olmayan düşünce örüntüleri olan uyumsuz bilişlerin patolojik internet kullanımında doğrudan rol oynadığı belirlenmiştir (20). Bu bulgular, bireyin interneti kontrolsüz biçimde kullanmasına neden olan düşünce kalıplarının yalnızca sonuç değil, aynı zamanda bağımlılık sürecini besleyen önemli bir neden olduğunu ortaya koymaktadır (20,67,135).

Bu sonuçlar, Davis'in (6) patolojik internet kullanımına ilişkin ortaya koyduğu Bilişsel Davranışçı Modeli ile de uyum içerisindedir. Davis'in modelinde uyumsuz bilişler, bireyin benlik ve dünya algısındaki yapısal çarpıtmalar olarak modelin temel bileşeni olarak tanımlanmakta ve patolojik internet kullanımını doğrudan ve güçlü biçimde yordadığı vurgulanmaktadır. Bilişsel Davranışçı model içerisinde uyumsuz bilişler patolojik internet kullanımını doğrudan etkileyen yakın ve yeterli neden olarak ifade edilmektedir. Burada yakın nedenler kavramı, patolojik internet kullanımının ortaya çıkışı için doğrudan ve belirleyici etmenler olup, davranışın tetiklenmesinde merkezi rol oynarken; yeterli nedenler ise varlıkları durumun gerçekleşmesini garanti eden, yani bu bilişlerin bulunması halinde patolojik internet kullanımının kaçınılmaz olduğunu ifade eder. Mevcut çalışmanın

bulguları da uyumsuz bilişlerin bu tanımla tam olarak örtüştüğünü göstererek, patolojik internet kullanımının Bilişsel Davranışçı modeline teorik ve ampirik düzeyde güçlü bir destek sunmaktadır.

Buna karşın, Bilişsel Davranışçı modelde yer alan ancak bu çalışmada patolojik internet kullanımını anlamlı düzeyde yordamadığı görülen sosyal destek, psikopatolojik durum ve internet kullanımının yarattığı pekiştireçler, alan yazındaki bazı bulgularla çelişir görünmektedir (15,158-160). Sosyal destek, psikopatolojik durum ve internet kullanımının yarattığı pekiştireçler gibi etmenlerin patolojik internet kullanımı üzerinde doğrudan ve anlamlı etkiler göstermemesi, bu değişkenlerin Bilişsel Davranışçı model içerisinde uzak katkıda bulunan nedenler olarak konumlandırılması ile ilişkili olabilir. Uzak katkıda bulunan nedenler, doğrudan davranışı tetikleyen ya da belirleyen etmenler olmayıp, bireyin davranış geliştirme riskini artıran, semptomların ortaya çıkma olasılığını yükselten ancak tek başına davranışın gerçekleşmesi için ne gerekli ne de yeterli olmayan etmenlerdir. Bu etmenler, patolojik internet kullanımının ortaya çıkışından önce bireyin yatkınlığını artırarak, uygun çevresel ve psikolojik koşulların oluşmasına zemin hazırlarlar. Dolayısıyla, söz konusu etmenler davranışın doğrudan nedeni olmaktan ziyade, sürece dolaylı ve destekleyici rol oynayan genel risk faktörleri olarak işlev görmektedir. Bu durum, patolojik internet kullanımını doğrudan açıklamada yetersiz kalan sosyal destek, psikopatolojik durum ve internet kullanımının yarattığı pekiştireçler değişkenlerinin, sürecin dolaylı bileşenleri olarak değerlendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir. Ek olarak bu bağlamda sosyal destek algısının anlamlı bir yordayıcı olmaması, çevrimdışı destek kaynaklarının varlığının bireyin çevrimiçi ortama yönelmesini engellemediğini ve bu tercihin daha çok bireysel psikososyal ihtiyaçlarla şekillendiğini düşündürmektedir. Benzer şekilde, psikopatolojik belirtilerin yordayıcı olmaması, ruhsal belirtilerin patolojik internet kullanımına doğrudan değil, daha çok bilişsel araçlar veya başa çıkma stratejileri yoluyla dolaylı etki gösterdiğini düşündürmektedir (6,61). İnternet kullanımında deneyimlenen pekiştireçlerin yordayıcı olmaması ise, bu ödüllerin davranışın sürdürülmesinde rol oynasa da patolojik düzeye ulaşmada tek başına yeterli olmadığını göstermektedir (154,161).

Bu çerçevede, bireyin içsel kontrol süreçlerinden biri olan öz disiplinin, patolojik internet kullanımını anlamlı şekilde yordaması, davranışın ortaya çıkışında bireysel düzenleme ve öz kontrol becerilerinin belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir (156). Öz disiplin değişkeninin alt boyutu olan öz kontrol, bireyin dürtülerini ve davranışlarını

denetleyebilme kapasitesini ifade eder (162) ve modelde patolojik internet kullanımının önemli yordayıcılarından biridir. Düşük öz kontrol düzeyine sahip bireylerin internet kullanımını sınırlamakta zorlandıkları, bu durumun da zamanla interneti patolojik kullanma eğilimini artırdığı belirtilmiştir (163,164). Benzer şekilde öz kontrol düzeyi düşük bireylerin davranışlarını kontrol etmekte güçlük yaşaması ile interneti daha uzun süreli ve işlevsiz biçimde kullandıkları, bu nedenle riskli kullanım davranışlarına daha yatkın oldukları belirtilmiştir (90,92). Yapılan diğer araştırmalarda da öz disiplin becerisi zayıf olan bireylerin daha dürtüsel davrandıkları, bu durumun da internetin daha uzun ve işlevsiz kullanımı ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (97,162). Özellikle ergenler ve üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda, düşük öz disiplinin patolojik internet kullanımı ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır (96,98). Ayrıca sosyal medya ve akıllı telefon kullanımına yönelik yapılan çalışmalarda da öz disiplin eksikliği olan bireylerin daha bağımlı bir kullanım sergilediği belirtilmiştir (91,93). Yapılan bir başka çalışmada, öz disiplinin patolojik internet kullanımını doğrudan yordadığı tespit edilmiştir ve bireysel öz disiplinin patolojik internet kullanımının oluşumunda belirleyici olduğunu göstermektedir. Patolojik internet kullanımının, bireyin davranışlarını izleme ve kontrol etme becerisindeki yetersizlikten kaynaklandığı ifade edilmektedir (165). Ayrıca, yüksek öz disiplinin sadece kişilik özelliği değil, patolojik internet kullanımını önlemede önemli bir koruyucu etken olduğu vurgulanmaktadır. Başka araştırmalar da öz disiplinin sosyal ilişkiler, psikolojik iyilik hali ve dürtü kontrolünde olumlu etkileri olduğunu ortaya koymaktadır (89). Bu sonuçlar, bireyin internet kullanımında sınır koyma becerisinin düşük olması hâlinde, bu davranışın patolojik bir niteliğe bürünebileceğini ortaya koymaktadır.

Geniş ölçekli meta-analiz bulguları da düşük öz disiplinin, patolojik internet kullanımının güçlü bir yordayıcısı olduğunu desteklemektedir (99). Bu bulgular, öz disiplinin patolojik internet kullanımının gelişiminde kritik bir koruyucu faktör olduğunu göstermekte olup, mevcut çalışmanın sonuçlarıyla da paralellik taşımaktadır. Ayrıca, bireyin kendi davranışını düzenleme kapasitesinin artırılmasının, internetin patolojik kullanılması riskinin de önlenmesinde önemli bir müdahale alanı olabileceğini işaret etmektedir.

Buna karşın çalışmanın bir diğer değişkeni olan iletişim becerilerinin patolojik internet kullanımını yordayamamış olması, bireyin bu becerilere sahip olsa bile çevrim içi ortama yönelmeye devam ettiğini göstermektedir. Bu durum, yüz yüze iletişimde başarılı olan bireylerin bile interneti sosyal etkileşim için tercih edebileceğini düşündürmektedir.

Çevrimiçi ortamların sunduğu sosyal açıdan daha az riskli ve kontrol edilebilir yapı, bireyin iletişim becerilerini yüz yüze etkileşim yerine çevrim içi ortamlarda kullanmayı tercih etmesine neden olabilir.

5.3. Uyumsuz Bilişleri Yordayan Değişkenleri İncelemek Üzere Gerçekleştirilen Çoklu Regresyon Analizi Bulguların Değerlendirmesi

Çalışmanın “Psikopatolojik durumu ve internet kullanımının yarattığı pekiştireçler uyumsuz bilişleri yordamakta mıdır?” sorusu kapsamında psikopatolojik durum ve internet kullanımının yarattığı pekiştireçler değişkenleri ile uyumsuz bilişler değişkeni arasındaki ilişki çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir. Çalışmanın bulguları, psikopatolojik durum ve internet kullanımının yarattığı pekiştireçlerin uyumsuz bilişlerin birer yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur.

Patolojik internet kullanımının Bilişsel Davranışçı modeline göre, psikopatolojik belirtiler bireyde uyumsuz bilişlerin gelişimini tetikleyerek patolojik internet kullanımına zemin hazırlayabilir. (6) Uyumsuz bilişler; mantıksız, çarpıtılmış düşünce kalıplarıdır ve özellikle depresyon, anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıklarla yakından ilişkilidir (166,167). Alan yazında, bu tür psikopatolojik durumların uyumsuz bilişleri hem besleyen hem de sürdüren bir etkiye sahip olduğu vurgulanmaktadır (44,69,150). Dolayısıyla, bu bilişsel yapıları erken dönemde tanımlamak ve müdahale etmek hem psikolojik sorunların hem de internetin patolojik kullanımının önlenmesinde kritik önemdedir.

Mevcut çalışmanın bulgularından elde edilen bilgiler, psikopatolojik durumun uyumsuz bilişleri yordamasının alan yazındaki çalışmalarla uyumlu olduğunu göstermektedir (Tablo 17). Türkiye’de üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, depresyon düzeyi ile uyumsuz bilişlerin anlamlı biçimde ilişkili olduğu bulunmuştur (50). Benzer şekilde başka bir çalışmada da psikopatolojik durum ile uyumsuz bilişler arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Özellikle depresyon ve anksiyete düzeyleri arttıkça, bireylerin irrasyonel ve çarpıtılmış düşünce kalıplarının da güçlendiği görülmüştür (51). Malezya’da yaşayan erişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada da uyumsuz bilişlerin sıklığı ve yoğunluğunun depresyon ve anksiyete gibi psikopatolojik durumlarla ilişkili olduğunu göstermiştir (168). Bir başka çalışmada ise uyumsuz bilişlerin depresyon ve anksiyete gibi psikopatolojik durumların ortaya çıkmasında ve

sürdürülmesinde önemli bir rol oynadığı bulunmuştur. Özellikle dürtüsellik gibi düşünceler ve kendini kontrol etme zorlukları, bu bilişsel çarpıtmalarla ilişkilendirilmiştir (169). Tüm bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde, psikopatolojik durumun varlığının bireylerde çarpıtılmış ve işlevsel olmayan bilişsel yapıları güçlendirdiği, bu durumun da patolojik internet kullanımını besleyen önemli bir mekanizma olabileceği anlaşılmaktadır. Uyumsuz bilişlerin hem psikolojik rahatsızlıkların bir yansıması hem de internetin işlevsiz kullanımının bilişsel bir temeli olduğu dikkate alındığında, müdahale programlarının bu bilişsel yapılara psikopatolojik durumları da göz önünde bulundurarak odaklanması önem kazanmaktadır.

Psikopatolojik durumların uyumsuz bilişleri yordadığına dair elde edilen bulguların yanı sıra, çalışmada internet kullanımının yarattığı pekiştireçlerin de bu çarpıtılmış bilişsel yapıları anlamlı düzeyde etkilediği görülmüştür (Tablo 17). Bu bulgu, uyumsuz bilişlerin yalnızca bireyin içsel psikolojik yapılarından değil, aynı zamanda internet ortamında elde edilen dışsal ödüller ve bu ödüllerin birey üzerindeki pekiştirici etkilerinden de kaynaklanabileceğini ortaya koymaktadır. Davis'in (6) patolojik internet kullanımı modeline göre, internet kullanımı sırasında kazanılan pekiştireçler, bireyleri daha fazla ve daha uzun süreli internet kullanımına yönlendiren bir motivasyon kaynağı olarak işlev görmektedir. Bu pekiştireçler, kullanıcıya haz sağladığı için zamanla bu tür pekiştireçlere bağlı kalma ve internet kullanımını daha patolojik bir düzeye taşıma eğilimi oluşur. Bu durum, uyumsuz bilişsel kalıpların gelişimine yol açabilir. Örneğin, interneti işlevsiz biçimde kullanan bir birey, Netflix'e bağlanma sesi gibi çevresel bir pekiştireç ile yalnızca dijital ortamda yeterli ve başarılı hissetme gibi bilişsel çarpıtmalar geliştirebilir. Bu durum, bireyin gerçek yaşamındaki yetersizlik duygularını örtbas ederek, bu internet bağlantılı teknolojiyi daha sık ve uzun süre kullanmasına yol açar ve patolojik kullanıma sebebiyet verebilir. Bu bağlamda, pekiştireçler internet kullanımını şekillendiren önemli bir etmen olup, uyumsuz bilişsel yapıları da besleyebilmektedir. İnternet kullanımının yarattığı pekiştireçlerin uyumsuz bilişleri yordamasına dair yapılmış bir çalışmada internet kullanımıyla alınan sosyal etkileşimlerin, bireylerin duygusal ihtiyaçlarını karşılayarak uyumsuz bilişlerin gelişimine katkı sağladığını belirtmiştir (60). Sosyal medya bağımlılığına dair yapılan bir başka araştırmada, sosyal medya üzerindeki beğeni, paylaşım ve yeni arkadaşlık gibi pozitif pekiştireçlerin, kullanıcıların internet kullanımı davranışlarını pekiştirerek uyumsuz bilişlerin

güçlenmesine katkı sağladığını ifade etmiştir. Bu tür ödüllendirici etkileşimler, beynin dopamin sistemi üzerinde etkili olarak, internet kullanımını artırmakta ve bilişsel çarpıtmaların pekişmesine yol açmaktadır (68). Alan yazında pekiştireçlerin uyumsuz bilişleri beslemedeki rolü, video oyunları bağlamında da ele alınmıştır. Video oyunlarındaki ödüller (görev tamamlama, puanlar, seviye atlamalar) ile çevresel uyarıcıların (sesler, görsel işaretler) kullanıcıların internet kullanımını sürdürmelerinde önemli pekiştireçler olduğunu belirtmiştir. Ayrıca sosyal etkileşim ve rekabetçi unsurların da bilişsel yapılar üzerindeki etkisiyle uyumsuz bilişlerin güçlenmesine aracılık ettiği vurgulanmıştır (62). Bu bulgular, internet kullanımının yarattığı pekiştireçlerin uyumsuz bilişlerin oluşumu ve devamında merkezi bir rol oynadığını göstermektedir.

5.4. Uyumsuz Bilişlerin Aracı Etkisinin İncelenmesi Üzerine Yapılan Aracı Analiz Bulgularının Değerlendirilmesi

Çalışmada “Uyumsuz bilişler, psikopatolojik durum ve internet kullanımının yarattığı pekiştireçler ile patolojik internet kullanımı arasında aracı etkiye sahip midir?” sorusu kapsamında, uyumsuz bilişlerin psikopatolojik durum ve pekiştireçler ile patolojik internet kullanımı arasındaki ilişkisi Hayes’in (152) önerdiği process Makro Model 4 aracı analiz modeli ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular, psikopatolojik durum ve internet kullanımının yarattığı pekiştireçlerin patolojik internet kullanımı üzerindeki etkilerinde uyumsuz bilişlerin merkezi bir aracı rol üstlendiğini ortaya koymuştur (Tablo 18, Tablo 19).

Bu bulgular, alan yazında yer alan bazı araştırmalarla da örtüşmektedir. Mevcut çalışmayı destekler nitelikte uyumsuz bilişlerin, psikopatolojik durum ve patolojik internet kullanımı arasındaki ilişkide aracı bir rol oynadığına dair spesifik bulgular da mevcuttur (57,69,170,171). Uyumsuz bilişlerin psikopatolojik durum ve patolojik internet kullanımı arasındaki aracı ilişkisini inceleyen bir çalışmada, psikopatolojik durumun bireyde işlevsiz bilişsel kalıpları tetikleyerek internetin patolojik kullanımına zemin hazırlayabileceğini göstermekte, aynı zamanda mevcut çalışmanın bulgularını desteklemektedir. (170). Benzer şekilde uyumsuz bilişlerin kaygı ve patolojik internet kullanımı arasındaki aracı ilişkisinin çalışıldığı bir diğer araştırmada da internet kullanımına bağlı gelişen işlevsel olmayan düşünce biçimlerinin, bireylerde kaygı düzeyini artıran bilişsel mekanizmaları tetiklediği tespit edilmiştir (171). Bu doğrultuda,

alan yazındaki bulgularla tutarlılık gösteren mevcut çalışma, uyumsuz bilişlerin yalnızca psikopatolojik durumların bir yansıması değil, aynı zamanda patolojik internet kullanımını sürdüren ve pekiştiren bilişsel süreçler açısından da kritik bir aracı değişken olduğunu ortaya koymaktadır.

Benzer şekilde, alan yazında yer alan bazı çalışmalar, uyumsuz bilişlerin internet kullanımının yarattığı pekiştireçler ile patolojik internet kullanımı arasındaki ilişkide de aracı bir rol oynayabileceğine işaret etmektedir. Özellikle internet kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan kısa vadeli haz, kaçış ve rahatlama gibi ikincil pekiştireçlerin, bireylerde işlevsel olmayan bilişsel değerlendirmeleri tetikleyerek patolojik kullanım eğilimini artırdığı görülmektedir (6,154). Bu bağlamda, uyumsuz bilişler bireyin internet kullanımına yönelik algılarını çarpıtarak, interneti bir başa çıkma mekanizması olarak görmesine ve bu yönde davranışlarını pekiştirmesine neden olabilmektedir (45).

Mevcut çalışmanın çıkış noktası olan patolojik internet kullanımının Bilişsel Davranışçı Modeline göre internet kullanımının yarattığı pekiştireçler bireyin internet kullanım davranışını tekrarlayarak arttırmasına neden olur. Modelin temel ve aracı bileşeni olan uyumsuz bilişler ise, kişinin internet kullanımıyla sahip olduğu işlevsiz düşünceleri olarak, bu pekiştireçlerin etkisiyle internet kullanımını sürdürmesine yol açar. Böylece, uyumsuz bilişler, internet kullanımının yarattığı pekiştireçlerle patolojik internet kullanımı arasında aracı bir köprü görevi görür ve aşırı kullanımın devam etmesine neden olur. Bu bağlamda, uyumsuz bilişlerin hem psikopatolojik durumun hem de internet kullanımının yarattığı pekiştireçlerin patolojik internet kullanımına etkisinde kritik bir aracı rol oynadığı söylenebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın amacı, Davis'in (6) Bilişsel Davranışçı Yaklaşım temelinde geliştirdiği Patolojik İnternet Kullanımı Modeli çerçevesinde, patolojik internet kullanımını etkileyen bilişsel, sosyal ve bireysel faktörlerin etkileşimini kapsamlı bir biçimde incelemektir. Bu doğrultuda, modelde yer alan sosyal destek, uyumsuz bilişler, psikopatolojik durum ve pekiştireçler değişkenlerinin yanı sıra, araştırmacı tarafından etkili iletişim becerileri ve öz disiplin gibi bireysel yetkinliklerin de modele dahil edilerek, patolojik internet kullanımının çok boyutlu dinamikleri ortaya konmaya çalışılmıştır. Elde edilen bulgular, uyumsuz bilişler ve öz disiplinin patolojik internet kullanımını anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuş; psikopatolojik durum ve internet kullanımının yarattığı pekiştireçlerin ise uyumsuz bilişleri etkilediğini ve bu bilişlerin psikopatolojik durum ile pekiştireçlerin patolojik internet kullanımına etkisinde aracı rol oynadığını göstermiştir.

Bu sonuçlar, Davis'in (6) modelinin öngördüğü bilişsel süreçlerin, patolojik internet kullanımının oluşumunda kritik bir rol oynadığını doğrulamaktadır. Uyumsuz bilişlerin, bireylerin internet kullanımına yönelik yanlış ve işlevsiz düşünce yapıları olarak patolojik kullanım davranışını güçlendirdiği anlaşılmaktadır. Ayrıca, psikopatolojik durum ve internet kullanımının yarattığı pekiştireçlerin, patolojik internet kullanımını doğrudan değil, uyumsuz bilişler aracılığıyla etkilediği bulgusu, müdahale programlarında bilişsel yapılar üzerinde odaklanmanın önemini ortaya koymaktadır. Aynı zamanda öz disiplinin, internet kullanımını düzenlemedeki önemli bir koruyucu faktör olduğu, düşük öz disiplinin ise bağımlılık riskini artırdığı gözlenmiştir.

Bu bulgular doğrultusunda, patolojik internet kullanımının önlenmesi ve müdahalesine yönelik yaklaşımlarda hem bilişsel çarpıtmaların hem de öz disiplin becerilerinin hedeflenmesi gerektiği söylenebilir. Bu çerçevede, patolojik internet kullanımının önlenmesi ve tedavisinde bilişsel davranışçı terapilerin önemli bir rol üstlenebileceği düşünülmektedir. Söz konusu terapiler, bireylerin internet kullanımına ilişkin işlevsel olmayan düşünce kalıplarını ve davranışlarını değiştirmeye yönelik yapılandırılmış müdahale yöntemleri sunar. Bu müdahaleler sayesinde, bireylerin uyumsuz bilişlerinin yeniden yapılandırılması ve internet kullanımını daha sağlıklı bir düzeye çekmeleri mümkün olabilir.

Ayrıca, öz disiplin becerilerini geliştirmeye yönelik psiko-eğitim programları ve psikoterapötik uygulamalar da bireylerin kendi davranışlarını düzenleme kapasitelerini artırarak, patolojik kullanım riskini azaltmada etkili olabilir. Bu tür bütüncül müdahaleler, bireylerin interneti dengeli ve kontrollü bir şekilde kullanmalarını destekleyecektir.

Toplum düzeyinde önleyici müdahalelerin geliştirilmesi de önem arz etmektedir. Bu bağlamda, birinci basamak sağlık kuruluşları, okullar, gençlik merkezleri ve çeşitli halk eğitimi kurumlarında hem bireylere hem de ailelere yönelik farkındalık çalışmaları düzenlenmelidir. İnternetin sağlıklı ve dengeli kullanımı konusunda verilecek eğitimler, bireylerin dijital farkındalığını artırarak patolojik kullanımın önüne geçilmesine katkı sağlayabilir. Özellikle ergen ve genç yetişkin gruplarına yönelik yapılandırılmış bilgilendirme oturumları, psiko-eğitim programları ve dijital okuryazarlık eğitimleri, riskli kullanım davranışlarının erken dönemde fark edilmesini ve önlenmesini destekleyecektir.

Gelecekte yapılacak araştırmalara yönelik olarak, bu çalışmanın sınırlılıkları da göz önünde bulundurularak bazı öneriler sunulabilir. Öncelikle, çalışmanın kesitsel bir desenle yürütülmüş olması nedensel ilişkilerin belirlenmesini kısıtlamaktadır. Bu nedenle, ileride yapılacak çalışmalarda boylamsal desenler kullanılarak, özellikle bilişsel süreçlerin zaman içindeki değişimi ve patolojik internet kullanımına etkisi daha ayrıntılı biçimde incelenebilir. Ayrıca, araştırmanın örneklemi yalnızca Adana iliyle sınırlı olduğundan, farklı bölge ve kültürel bağlamlarda benzer modellerin test edilmesi, bulguların genellenebilirliğini artıracaktır. Gelecekteki araştırmalarda, farklı cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir seviyesi ve meslek gruplarının yanı sıra, farklı gelişim basamaklarına karşılık gelen yaş gruplarından bireylere de dengeli bir şekilde yer verilmesi, bulguların genellenebilirliğini ve kapsamını artıracak ve böylelikle bu araştırmalar patolojik internet kullanımının değişken yapısının anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Nitel çalışmalar aracılığıyla bireylerin internet kullanımına dair öznel deneyimlerinin ve bilişsel çarpıtmalarının daha derinlemesine analiz edilmesi de alan yazına önemli katkılar sunabilir.

KAYNAKÇA

1. Türkiye İstatistik Kurumu. (Ağustos 2024). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması-2024- [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2024-53492](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2024-53492)
2. Evren, B. (2020). İnternet oyun oynama bozukluğu için riskler ve koruyucu faktörler. In C. Evren (Ed.), Davranışsal bağımlılıklar: Temel başvuru kitabı (pp. 320–330). Türkiye Psikiyatri Derneği.
3. İyitoğlu, O., & Çeliköz, N. (2017). Exploring the impact of internet addiction on academic achievement. *European Journal of Education Studies*.
4. Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 959-966.
5. Hyun, G. J., Han, D. H., Lee, Y. S., Kang, K. D., Yoo, S. K., Chung, U.-S., & Renshaw, P. F. (2015). Risk factors associated with online game addiction: A hierarchical model. *Computers in Human Behavior*, 48, 706–713.
6. Davis, R.A. (2001) A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*. 17 (187-195).
7. Young K. (1997) What Makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use. Chicago : American Psychological Association.
8. Ögel, Kültegin. (2020) İnternet Bağımlılığı Genel Bir bakış . Cüneyt Evren. Davranışsal Bağımlılıklar Temel Başvuru Kitabı. Ankara : Türkiye Psikiyatri Derneği, s. 159.
9. Young, K., (1998). Internet Addiction:The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, Cilt 1, sayı 3.
10. Griffiths, M. (1995), Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*. Cilt 76, s. 14-19.
11. Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., & Yen, C. F. (2005). Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. *The Journal of nervous and mental disease*, 193(4), 273-277.
12. Pratarelli M. E., Browne B. L., Johnson K. (1999) The bits and bytes of computer/Internet addiction: A factor analytic approach. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*. Cilt 31, 2, s. 305-314.
13. Young, K. S., Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *Cyberpsychology & behavior*, 1(1), 25-28.
14. Pezoa-Jares, R., I. Espinoza-Luna, and J. Vasquez-Medina, Internet addiction: A review. *J. Addict. Res. Ther. S*, 2012. 6(2).
15. Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553–575.
16. Zhang, S., Tian, Y., Sui, Y., Zhang, D., Shi, J., Wang, P., ... & Si, Y. (2018). Relationships between social support, loneliness, and internet addiction in Chinese postsecondary students: A longitudinal cross-lagged analysis. *Frontiers in psychology*, 9, 1707.

17. **Papacharissi, Z., Rubin, A. M. (2000).** Predictors of Internet Use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 44(2), 175–196. doi:10.1207/s15506878jobem4402_2
18. **Bulut, S. (2023).** Başarının anahtarı öz disiplin. *Anahtar Dergisi*, 19, 62-63
19. **Ceyhan, A. A. (2011).** University Students' Problematic Internet Use and Communication Skills According to the Internet Use Purposes. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 11(1), 69-77.
20. **Mai, Y., Hu, J., Yan, Z., Zhen, S., Wang, S., Zhang, W. (2012).** Structure and function of maladaptive cognitions in Pathological Internet Use among Chinese adolescents. *Computers in human behavior*, 28(6), 2376-2386.
21. **Han, P., Wang, P., Lin, Q., Tian, Y., Gao, F., Chen, Y. (2017).** Reciprocal relationship between internet addiction and network-related maladaptive cognition among Chinese college freshmen: A longitudinal cross-lagged analysis. *Frontiers in psychology*, 8, 1047.
22. **Leung, L., Lee, P. S. (2012).** Impact of internet literacy, internet addiction symptoms, and internet activities on academic performance. *Social Science Computer Review*, 30(4), 403-418.
23. **Chen, Y. L., Gau, S. S. F. (2016).** Sleep problems and internet addiction among children and adolescents: a longitudinal study. *Journal of sleep research*, 25(4), 458-465.
24. **Ha, J. H., Kim, S. Y., Bae, S. C., Bae, S., Kim, H., Sim, M., ... & Cho, S. C. (2007).** Depression and Internet addiction in adolescents. *Psychopathology*, 40(6), 424-430.
25. **Karaaslan, İ. A. (2018).** Online gazeteciliğe geçişte değişen haber tüketim pratikleri: Yetişkinler üzerine bir araştırma. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (30), 241-259.
26. **Ergüt, Ö., Erişlik, K., Gacar, B. K. (2022).** Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırmasının Doğrusal Olmayan Kanonik Korelasyon Analizi İle İncelenmesi. *Anadolu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 23(4), 19-47.
27. **Shaw, M., Black, D. W. (2008).** Internet addiction: definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS drugs*, 22, 353-365.
28. **Bakken, I. J., Wenzel, H. G., Götestam, K. G., Johansson, A., & Øren, A. (2009).** Internet addiction among Norwegian adults: a stratified probability sample study. *Scandinavian journal of psychology*, 50(2), 121-127.
29. **Bölükbaş, K. (2003)** İnternet Cafeler ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Diyarbakır Örneği. Diyarbakır. Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi
30. İnternetin Tarihçesi. İstanbul : İTÜ Bilgi İşlem Daire Başkanlığı, 2013.
31. **Morahan-Martin J., Schumacher P. (2000)** Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*. 16, s. 13-29.
32. **Köle, G. S. (2022)** Ortaokul 8. Sınıf Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Sivas: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
33. **Doğan, A. (2013)** İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.
34. **Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., Floderus, B., ... & Wasserman, D. (2012).** Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: demographic and social factors. *Addiction*, 107(12), 2210-2222.

35. **Suler, (1999)** J. R. To Get What You Need: Healthy and Pathological Internet Use., Cilt 2, 5, s. 385-393.
36. **Griffiths, M. D. (1991)** Amusement machine playing in childhood and adolescence: A comparative analysis of video games and fruit machines. Journal of Adolescence. Cilt 14, 1.
37. **Salicet, F. (2015)** Internet Addiction Disorder (IAD). Procedia - Social and Behavioral Sciences 191. s. 1372 – 1376.
38. **Goldberg, I. (1996).** Internet addiction disorder. CyberPsychol. Behavior, 3(4), 403-412.
39. **American Psychological Association (APA). (2013).** Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders Dsm-5. ISBN: 9780890425541. Yayınevi: American Psychiatric Association Publishing.
40. **Güleç, G. (2020).** İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Belirtileri ve Tanısı. Cüneyt Evren. Davranışsal Bağımlılıklar Temel Başvuru Kitabı . Ankara : Türkiye Psikiyatri Derneği.
41. **WHO. (2018).** Inclusion of gaming disorder in ICD-11. <https://www.who.int/news/item/14-09-2018-inclusion-of-gaming-disorder-in-icd-11>
42. **Kandell, J. (1998).** Internet Addiction on Campus: The Vulnerability of College Students. CyberPsychology & Behavior. Cilt 1, 1.
43. **Niemz, K., Griffiths, M., & Banyard, P. (2005).** Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition. Cyberpsychology & behavior, 8(6), 562-570.
44. **Douglas, A. C., Mills, J. E., Niang, M., Stepchenkova, S., Byun, S., Ruffini, C., Blanton, M. (2008).** Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996–2006. Computers in Human Behavior, 24(6), 3027–3044
45. **Caplan, S. E. (2003).** Preference for Online Social Interaction. Communication Research, 30(6), 625–648.
46. **Caplan, S. E. (2010).** Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in human behavior*, 26(5), 1089-1097.
47. **Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989).** Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. Psychological review, 96(2), 358.
48. **Balcı, Ş. & Gülnar, B. (2009).** Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili . Selçuk İletişim , 6 (1) , 5-22 .
49. **Batıgün, A. D., & Kılıç, N. (2011).** İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler/The Relationships between Internet Addiction, Social Support, Psychological Symptoms and Some Socio-Demographical Variables. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67),1.
50. **Kır, İ. & Sulak, Ş. (2014).** Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi . Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi ,13 (51) , 0- . DOI: 10.17755/esosder.96255
51. **Şenormancı, Ö., Saraçlı, Ö., Atasoy, N., Şenormancı, G., Kaktürk, F., & Atik, L. (2014).** Relationship of Internet addiction with cognitive style, personality, and depression in university students. Comprehensive Psychiatry, 55(6), 1385–1390. doi:10.1016/j.comppsy.2014.04.0

52. Taymur, I., Budak, E., Demirci, H., Akdağ, H. A., Güngör, B. B., & Özdel, K. (2016). A study of the relationship between internet addiction, psychopathology and dysfunctional beliefs. *Computers in Human Behavior*, 61, 532–536. doi:10.1016/j.chb.2016.03.043
53. Uz Baş, A., Öz Soysal, F. S., & Aysan, F. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Problemli İnternet Kullanımının Psikolojik İyi-Oluş ve Sosyal Destek ile İlişkisi. *İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 1035-1046. https://doi.org/10.15869/itobiad.85603
54. Doğruluk, S. (2017). Öğretmen adaylarının sosyal medya kullanım alışkanlıkları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişki (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 451774)
55. Odacı, H., ve Çikrikci, Ö. (2017). Problemli internet kullanımında depresyon, kaygı ve stres düzeyine dayalı farklılıklar. *Addicta: The Turkish Journal on Addiction*, 4(1), 41-61. doi: 10.15805/addicta.2017.4.1.0020
56. Karaer, Y. (2017). *Patolojik İnternet Kullanımı Olan Ergenlerde Anne Baba Tutumları, Algılanan Sosyal Destek ve Duygu Düzenleme Becerileri* [Tıpta uzmanlık tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
57. Karasu, F. (2017). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı İle Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi . *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* , 7 (14) , 372-386 . doi: 10.31834/kilissbd.345142
58. Kaval, A. (2018). *Lise öğrencilerinde internet bağımlılığının yordayıcıları: Bir yapısal eşitlik modellemesi* (Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi (Türkiye).
59. Yaraşır, E. (2018). Fırat Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinde internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi/Determination of internet addiction and physical activity levels in Fırat University Health Services Vocational School students.
60. Kavaklı, M., & Yalçın, S. B. (2019). İnternet bağımlılığı ve algılanan stres ilişkisinin algılanan sosyal destek açısından incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(4), 175-184.
61. Tsai, C.-C., & Lin, S. S. J. (2003). Internet Addiction of Adolescents in Taiwan: An Interview Study. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 649–652. doi:10.1089/109493103322725432
62. Choi, Y., Lee, H., & Lee, S. (2008). *Testing of a cognitive-behavioral model of pathological Internet use*. 4th International Conference on Cognitive Science. Seoul, Korea.
63. King, D., Delfabbro, P., & Griffiths, M. (2010). Video game structural characteristics: A new psychological taxonomy. *International journal of mental health and addiction*, 8, 90-106.
64. Anderson, K. J. (2001). Internet Use Among College Students: An Exploratory Study. *Journal of American College Health*, 50(1), 21–26.
65. Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., & Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127(2), e319-e329.
66. Messias, E., Castro, J., Saini, A., Usman, M., & Peeples, D. (2011). Sadness, Suicide, and Their Association with Video Game and Internet Overuse among Teens: Results from the Youth Risk Behavior Survey 2007 and 2009. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 41(3), 307–315.
67. Lu, X., & Yeo, K. J. (2015). Pathological Internet use among Malaysia University Students: Risk factors and the role of cognitive distortion. *Computers in Human Behavior*, 45, 235–242. doi:10.1016/j.chb.2014.12.021

68. Noh, D., & Kim, S. (2016). Dysfunctional attitude mediates the relationship between psychopathology and Internet addiction among Korean college students: A cross-sectional observational study. *International Journal of Mental Health Nursing*, 25(6), 588–597. doi:10.1111/inm.12220
69. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
70. Teo, C. P. A., Lim, K., & Oei, P. T. (2017). Problematic internet use: Variants of cognitive-behavioural model under path analysis. *International Journal of Psychology & Behavior Analysis*, 3.
71. Pearcy, B. T., McEvoy, P. M., & Roberts, L. D. (2017). Internet gaming disorder explains unique variance in psychological distress and disability after controlling for comorbid depression, OCD, ADHD, and anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(2), 126-132.
72. Wang, H. R., Cho, H., & Kim, D. J. (2018). Prevalence and correlates of comorbid depression in a nonclinical online sample with DSM-5 internet gaming disorder. *Journal of affective disorders*, 226, 1-5.
73. Zhang, M. X., Wang, X., Shu, M. Y., & Wu, A. M. (2019). Purpose in life, social support, and internet gaming disorder among Chinese university students: A 1-year follow-up study. *Addictive behaviors*, 99, 106070.
74. Kaliszewska-Czeremska, K. (2021). *Excessive Internet use: Construction and testing of a psychological model*. *Current Issues in Personality Psychology*, 9(2), 121–140. <https://doi.org/10.5114/cipp.2021.105330>
75. Jia, Y., Liu, T., & Yang, Y. (2022). The relationship between real-life social support and Internet addiction among the elderly in China. *Frontiers in Public Health*, 10, 981307.
76. Zeng, W., Wei, H., & Liu, M. (2023). Need for distinctiveness leads to pathological internet use? The perspective of cognitive behavioral model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1609. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021609>
77. Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. (2006). Self-discipline gives girls the edge: Gender in self-discipline, grades, and achievement test scores. *Journal of educational psychology*, 98(1), 198.
78. Bear, G. G. (2010). *School discipline and self-discipline: A practical guide to promoting prosocial student behavior*. Guilford Press.
79. Sasson, R. (2018). What is self-discipline? Definitions. url: <https://www.successconsciousness.com/blog/inner-strength/what-is-self-discipline/> Erişim Tarihi: 19.11.2023
80. TDK (Türk Dil Kurumu) (2015). *Genel Açıklamalı Sözlük*. Ankara: TDK Yayınları.
81. Budak, S. (2009). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
82. Enç, M. (1980). *Ruhbilim terimleri sözlüğü (göz.geç. ve gnşl.2.bs)*. Türk Dil Kurumu. <https://kutuphane.tdk.gov.tr/details?id=38332> Erişim Tarihi: 19.11.2023
83. Tung, D. (2013). *Identifying patterns of cognition and emotion in self-discipline: A meta-analysis*. Pacifica Graduate Institute.
84. Bear, G. G. ve Duquette, J. F. (2008). Fostering self-discipline. *Principal Leadership*, 9(2), 10-14.

85. **Baumeister, R. F. (2002).** Yielding to temptation: self-control failure, impulsive purchasing, and consumer behavior. *Journal of Consumer Research*, 28(4), 670-676
86. **Şimşir, Z., & Dilmaç, B. (2020).** Self-discipline in the life of university students: A qualitative research. *Research on Education and Psychology*, 4(2), 153-171.
87. **Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. (2005).** Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological science*, 16(12), 939-944.
88. **Duckworth, A. L. (2006).** Intelligence is not enough: Non-IQ predictors of achievement. University of Pennsylvania.
89. **Duckworth, A. L., & Carlson, S. M. (2013).** Self-regulation and school success. *Self-regulation and autonomy: Social and developmental dimensions of human conduct*, 40(1), 208-230.
90. **Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2018).** High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. In *Self-regulation and self-control* (pp. 173-212). Routledge.
91. **Özdemir, Y., Kuzucu, Y., & Ak, Ş. (2014).** Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control? *Computers in Human Behavior*, 34, 284–290. doi:10.1016/j.chb.2014.02.009
92. **Gökçearslan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlamam, T., & Çevik, Y. D. (2016).** Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior*, 63, 639–649. doi:10.1016/j.chb.2016.05.091
93. **Fırat, M. (2017).** Relationship between self-control and facebook use: case of CEITstudents. *Educ. Sci. Theory Practice* 17, 1179–1201
94. **Ekşi, H., Turgut, T., & Sevim, E. (2019).** Üniversite Öğrencilerinde Öz Kontrol ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinde Genel Erteleme Davranışlarının Aracı Rolü. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3).
95. **Aydın, H. (2021).** Patolojik internet kullanımının bilişsel davranışçı modeli çerçevesinde ergenlerde akılcı olmayan inançlar, başa çıkma stratejileri, öz-denetim ve internet oyun oynama bozukluğu ilişkisi [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
96. **Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. J. (2008).** The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, 23(3), 212–218. doi:10.1016/j.eurpsy.2007.10.010
97. **Li, C., Dang, J., Zhang, X., Zhang, Q., & Guo, J. (2014).** Internet addiction among Chinese adolescents: The effect of parental behavior and self-control. *Computers in Human Behavior*, 41, 1-7.
98. **İftikhar, M., and Tariq, S. (2014).** Self-control, narcissistic tendencies and internetaddiction among adolescents. *Journal of Arts and Social Sciences*, VI,II
99. **Park, S., Kang, M., & Kim, E. (2014).** Social relationship on problematic Internet use (PIU) among adolescents in South Korea: A moderated mediation model of self-esteem and self-control. *Computers in Human Behavior*, 38, 349–357. doi:10.1016/j.chb.2014.06.005
100. **Li S, Ren P, Chiu MM, Wang Cand Lei H (2021)** The RelationshipBetween Self-Control and InternetAddiction Among Students:A Meta-Analysis.*Front. Psychol.* 12:735755.

101. Akbulut, Z. (2022). 14-18 yaş lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Bilecik ili örneği) (Yüksek Lisans Tezi, Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
102. Küçük, M., Eriş, U., Oğuz, T., Dal, A., Aydın, C. H., & Orhon, N. (2012). İletişim bilgisi (2. bs.). Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları.
103. Akduman, G. , Karahan, G. & Solmaz, M. S. (2018). İletişim becerileri üstünde empati ve psikolojik sağlamlığın etkisi . Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi , 3 (4) , 765-775 . DOI: 10.29106/fesa.494713
104. Çolak, S., Erdal, R., Başaran, Z., Çolak, E., Malkoç, N., Orha, A. T., & Tavas, O. (2018). Investigation of the Communication Skill Levels of Sports Club Managers. Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi, 3(3), 319-324.
105. Türk Dil Kurumu (2023) Güncel Türkçe sözlük. Erişim adresi: <https://sozluk.gov.tr/> erişim tarihi: 11.11.
106. Cüceloğlu, D. (2020). İletişim donanımları (60. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
107. Morreale, S. P., Osborn, M. M., & Pearson, J. C. (2000). Why communication is important: A rationale for the centrality of the study of communication. Journal of the association for communication administration, 29(1), 1.
108. Weiten, W., Hammer, E. Y., & Dunn, D. (2016). Psikoloji ve çağdaş yaşam: İnsan uyumu. Editör: İkiş E. Nobel Akademik Yayıncılık
109. Dökmen, Ü. (2002). İletişim çatışmaları ve empati (20. Basım). İstanbul: Sistem
110. Knapp, M. L., Vangelisti, A. L., & Caughlin, J. P. (2014). Interpersonal communication and human relationships. Pearson.
111. Knapp, M. L., & Hall, J. A. (2013). Nonverbal communication in human interaction. Cengage Learning.
112. McQuail, D. (2010). McQuail's mass communication theory. Sage publications.
113. Korkut, F. (2005). Yetişkinlere yönelik iletişim becerileri eğitimi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28(28), 143-149.
114. DeVito, J. A. (2019). The interpersonal communication book. Fifteenth Editon. Pearson Publishing, 1, 18.
115. Training, M.D.T. (Management Training & Leadership) (2012). Effective communication skills. London, UK: MTD Training & Ventus Publishing APS Erişim adresi: bookboon.com
116. Buluş, M., Atan, A., & Erten Sarıkaya, H. (2017). Etkili iletişim becerileri: bir kavramsal çerçeve önerisi ve ölçek geliştirme çalışması. International Online Journal of Educational Sciences.
117. Taçyıldız, Ö. (2010). Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Yordanması. (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
118. Onay, N. (2014). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Yordayıcıları Olarak Ana Baba Tutumları, İletişim Becerisi ve Yalnızlık Algısı. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul
119. İliş A., Gülbahçe, A. (2019). Sosyal Medya Bağımlılığı İle İletişim Becerileri Arasındaki Yordayıcı İlişkinin İncelenmesi. Ekev Akademi Dergisi, (78), 45-60.

120. Aliusta, Z., Akmanlar, Z., & Gökkaya, F. (2019). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 10-13.
121. Kırca, K., & Kutlutürkan, S. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin iletişim becerilerine etkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(2), 81-85.
122. Levent, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü). Erişim adresi: <http://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/handle/11363/2486>
123. Özer, D., Altun, Ö. Ş., & Avşar, G. (2023). Investigation of the relationship between internet addiction, communication skills and difficulties in emotion regulation in nursing students. *Archives of Psychiatric Nursing*, 42, 18-24.
124. Ansari, H., Mohammadpoorasl, A., Shahedifar, N., Sahebihagh, M. H., Fakhari, A., & Hajizadeh, M. (2017). Internet Addiction and interpersonal communication skills among high school students in Tabriz, Iran. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 11(2).
125. Zegarra Zamalloa, C. O., & Cuba Fuentes, M. S. (2017). Frequency of Internet addiction and development of social skills in adolescents in an urban area of Lima. *Frecuencia de adicción a internet y desarrollo de habilidades sociales en adolescentes de una localidad urbana de Lima*. *Medwave*, 17(1), e6857. <https://doi.org/10.5867/medwave.2017.01.6857>
126. Reddy, N. Y. (2019). Impact of internet addiction on the social skills and emotional skills of young adults. *International Journal of Indian Psychology*, 7 (3), 377, 386.
127. Nageeb S. M. And Al Enzi N. M. N. (2020). The Effect of Internet Addiction on the Executive Functions and Communication Skills among University Nursing Students. *International Journal of Nursing Didactics*, 10(02), 11–26. <https://doi.org/10.15520/ijnd.v10i02.2803>
128. Bashirian, S., Besharati, F., & Malekpour, F. (2022). Internet Addiction And Communication Skills Of Students: An Application Of Social Support Theory. *Nursing And Midwifery Journal*, 20(4), 258-268.
129. Fernández-Martínez, E., Sutil-Rodríguez, E. & Liébana-Presa, C. (2023). Internet addiction and emotional intelligence in university nursing students: A cross-sectional study. *Heliyon*, 9, Article e19482. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e19482>
130. Yıldırım, A. (2021). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığını etkileyen faktörler: Bir model sınaması [Factors affecting internet addiction in university students: A model test]. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. [Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi].
131. Hahn, A., & Jerusalem, M. (2001). Internetsucht – Reliabilität und Validität in der Online-Forschung. In R. Grünwald & M. Rost (Eds.), *Virtuelle Gruppen. Charakteristika und Problemdimensionen* (pp. 211–226). Opladen: Leske + Budrich.
132. Şahin, C., & Korkmaz, Ö. (2011). İnternet bağımlılığı: Yetişkin örneklem üzerinde geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(21), 101–118.
133. Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2
134. Eker, D., Arkar, H., & Yıldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17–25.

135. **Keser Özcan, N., Buzlu, S. (2005).** Problemlı İnternet Kullanımını Belirlemede Yardımcı Bir Araç: “İnternette Bilişsel Durum Ölçeğı”nin Üniversite Öğrencilerinde Geçerlik ve Güvenirliğı. *Bağımlılık Dergisi*, 6(1), 19-26.
136. **Derogotis, L. R. (1992).** The brief symptom inventory. Baltimore: Clinical Psychometric Research.
137. **Şahin, N. H., Durak, A. (1994).** Kısa Semptom Envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.
138. **Tabachnick LS, Fidell BG.** *Fidell Using Multivariate Statistics* (sixth ed.) Pearson, Boston, **2013**
139. **Kaiser, H. F. (1974).** An index of factorial simplicity. *Psychometrika*, 39(1), 31–36. <https://doi.org/10.1007/BF02291575>
140. **Akgül, A., & Çevik, O. (2003).** İstatistiksel analiz teknikleri: SPSS’te işletme yönetimi uygulamaları. Ankara: Emek Ofset.
141. **Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1998).** *Multivariate data analysis* (5th ed.). New Jersey: Prentice-Hall.
142. **Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994).** *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
143. **Kılıç S. (2016)** Cronbach’ın alfa güvenirlilik katsayısı, *Journal of Mood Disorders (MOOD)*; 6(1):47-8.
144. **Büyüköztürk, Ş. (2022).** Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum (29. baskı). Pegem Akademi.
145. **Fornell, C., Larcker, D. F. (1981).** Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of marketing research*, 18(1), 39-50.
146. **MacCallum, R.C.; Austin, J.T. (2000).** “Applications of structural equation modeling in psychological research”. *Annual Review of Psychology*, 51. Ss. 201-226.
147. **Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019).** *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.
148. **Boateng, G. O., Neilands, T. B., Frongillo, E. A., Melgar-Quinonez, H. R., & Young, S. L. (2018).** Best practices for developing and validating scales for health, social, and behavioral research: A primer. *Frontiers in Public Health*, 6, 149. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00149>.
149. **Pallant J.** *SPSS Survival Manual*. New York, NY: McGraw Hill, **2005**.
150. **Field, A. (2013).** *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (4th ed.). Sage Publications.
151. **Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013).** *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson Education.
152. **Hayes, A. F. (2018).** *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach (Methodology in the Social Sciences)* (2. baskı.). New York, NY: The Guilford Press.
153. **Spennemann, D. (2007).** Learning and teaching 24/7: Daily internet usage patterns at nine Australian universities. *International Journal of Information and Learning Technology*, 24(1), 27-44. <https://doi.org/10.1108/10650740710726473>
154. **Burr, L., Spennemann, D. H. (2004).** Pattern of user behavior in university online forums. *International Journal of Instructional Technology and Distance Learning*, 1(10), 11-28.

155. Brand, M., Young, K. S., & Laier, C. (2014). Prefrontal control and internet addiction: A theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 375. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00375>
156. Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233-241.
157. Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in human behavior*, 31, 351-354.
158. Kardefelt-Winther, D. (2014). The moderating role of psychosocial well-being on the relationship between escapism and excessive online gaming. *Computers in Human Behavior*, 38, 68-74.
159. Strittmatter, E., Kaess, M., Parzer, P., Fischer, G., Carli, V., Hoven, C. W., Wasserman, C., Sarchiapone, M., Durkee, T., & Wasserman, D. (2015). Pathological Internet use among adolescents: Comparing gamers and non-gamers. *Psychiatry Research*, 228(1), 128-135. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.04.029>
160. Strittmatter, E., Kaess, M., Parzer, P., Brunner, R., Fischer, G., Carli, V., Hoven, C. W., Wasserman, C., Sarchiapone, M., Durkee, T., & Wasserman, D. (2016). A 2-year longitudinal study of prospective predictors of pathological Internet use in adolescents. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 25(7), 725-734. <https://doi.org/10.1007/s00787-015-0779-0>
161. Carli, V., Durkee, T., Wasserman, D., Hadlaczky, G., Despalins, R., Kramarz, E., Wasserman, C., Sarchiapone, M., Hoven, C. W., & Kaess, M. (2013). The association between pathological internet use and comorbid psychopathology: A systematic review. *Psychopathology*, 46(1), 1-13. <https://doi.org/10.1159/000337971>
162. Király, O., Tóth, D., Urbán, R., Demetrovics, Z., & Maraz, A. (2014). The mediating effect of gaming motivation between psychiatric symptoms and problematic online gaming: An online survey. *Addictive Behaviors*, 39(11), 1839-1845. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.07.013>
163. Aydın, M. (2021). Dijital bağımlılıklar ve öz denetim ilişkisi üzerine bir inceleme. Ankara: Eğitim Yayınevi.
164. Billieux, J., Van der Linden, M., & Rochat, L. (2008). The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone. *Applied Cognitive Psychology*, 22(9), 1195-1210. <https://doi.org/10.1002/acp.1429>
165. Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247-259. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.2.247>
166. LaRose, R., Lin, C. A., & Eastin, M. S. (2003). Unregulated Internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation? *Media Psychology*, 5(3), 225-253. https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0503_01
167. Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
168. Türkçapar, M. H. (2009). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulama*. HYB Yayıncılık.
169. Say, Y.-H., M.S. Nordin, A.L.O. Ng, Cross-sectional association study of hedonic hunger, self-control, cognitive distortion, and well-being with adiposity measures among a sample of urban Malaysian adults. *BMC psychology*, 2024. 12(1): p. 193.

170. **Deperrois, R., N. Ouhmad, and N. Combalbert, (2024)** Impulsivity, emotional disorders and cognitive distortions in the general population: highlighting general interaction profiles. *Cognitive Processing*, s. 1-9.
171. **Zhang, C., Li, J., Li, L. (2017).** The mediating role of dysfunctional cognitions in the relationship between internet addiction and depression in Chinese adolescents. *Psychiatry Research*, 249, 255-260.
172. **Zhao, Y., Chen, M., Lu, Y. (2020).** The mediating effect of negative cognition on internet addiction and anxiety: A study among Chinese adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(6), 389–396.



EKLER

EK-1. Etik Kurul İzni

T.C. ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Toplantı Sayısı	Tarih
137	13 Ekim 2023

KARAR NO 29. Çukurova Üniversitesi Bağımlılık ve Adli Bilimler Enstitüsü Bağımlılık Anabilim Dalı'nda, Doç. Dr. Meltem Güler yönetiminde, Nida Kocaarslan tarafından yürütülmesi öngörülen, "Bilişsel Davranışçı Model Çerçevesinde İletişim Becerileri ve Öz Disiplinin Patolojik İnternet Kullanımına Etkisi" başlıklı yüksek lisans tez projesi araştırma etiği yönünden değerlendirildi. Toplantıya katılan üyelerin oybirliğiyle uygun olduğuna karar verildi.

BAŞKAN	Prof Dr Selim Kadioğlu Tıp Tarihi ve Etik Anabilim Dalı	
ÜYELER	Prof Dr Davut Alptekin Tıbbi Biyoloji Anabilim Dalı	
	Prof Dr Dinçer Yıldızdaş Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı	
	Prof Dr Gülşah Seydaoğlu Biyoistatistik Anabilim Dalı	
	Prof Dr Gürhan Sakman Genel Cerrahi Anabilim Dalı	
	Doç Dr Zehra Hatipoğlu Anesteziyoloji ve Reanimasyon Anabilim Dalı	
	Doç Dr Yasemin Saygıdeğer Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı	
	Av Simay Sönmezates Hukukçu Üye	
	Dr Neşe Kayrın Kurum Dışı Üye	

Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlık Binası, Balcalı 01330 Adana
Telefon: 0322 338 60 60 dahili 3465, Faks: 0322 338 67 22

EK-2. Yönetim Kurulu Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 06/11/2023-29151

Ç.Ü. BAĞIMLILIK VE ADLİ BİLİMLER ENSTİTÜSÜ YÖNETİM KURULU KARARLARI

TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI	TOPLANTI TARİHİ
21	7	03.11.2023

03.11.2023 tarihinde saat 12.15'te toplanan Enstitü Yönetim Kurulunca aşağıdaki kararlar oy birliği ile kabul edildi.

KARAR 6- Bağımlılık Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi 2022941006 No'lu Nida KOCAARSLAN'ın tez önerisinin kabulüne ait 03.10.2023 tarihli ve 11/1 No'lu Akademik Kurulu kararı görüldü.

Bağımlılık Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi 2022941006 No'lu Nida KOCAARSLAN'ın **"Bilişsel Davranışçı Model Çerçevesinde İletişim Becerileri ve Öz Disiplinin Patolojik İnternet Kullanımına Etkisi"** başlıklı tez önerisine ait Akademik Kurul kararının kabulüne ve kararın Anabilim Dalı ve öğrencinin danışmanına gönderilmesine oy birliği ile karar verildi.

e-imzadır

Prof. Dr. Eda KUMCU (Enstitü Müdür V.)
Başkan

e-imzadır

Prof. Dr. Ayşe SERİN (Enstitü Müdür Yrd.)
Üye
(KATILAMADI-İZİNLI)

e-imzadır

Dr. Öğr. Üyesi Gökşın DEMİREL (Enstitü Müdür Yrd.)
Üye

e-imzadır

Prof. Dr. Gonca KARAKUŞ
Üye

e-imzadır

Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER
Üye

e-imzadır

Prof. Dr. Naim Zülal ELEKCİOĞLU
Üye

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Evrak sorgulaması: <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5548&eO=BSCFULNAK3&eS=29151> adresinden yapılabilir.

EK-3. Aydınlatılmış Onam Formu

AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

Değerli Katılımcı

Sizi, Çukurova Üniversitesinde bir araştırma kapsamında yüksek lisans öğrencisi Nida Kocaarslan ve Doç. Dr. Meltem Güler tarafından yürütülen Bilişsel Davranışçı Model Çerçevesinde İletişim Becerileri ve Öz Disiplinin Patolojik İnternet Kullanımına Etkisi üzerine yapılan araştırmaya katılmaya davet ediyoruz.

Çalışmaya katılmayı kabul ederseniz, sizden yaklaşık 20 dakikanızı alacak bir anketi cevaplamanız istenecektir. Çalışmaya katılım gönüllük üzerinedir. Çalışmada sizden adınız ya da soyadınız gibi kimlik bilgilerine ilişkin herhangi bir bilgi istenmemektedir. Kişisel verileriniz, diğer verilerle birleştirilerek kimliği belirli ya da belirlenebilir bir gerçek kişiyle ilişkilendirilmeyecek şekilde anonimleştirilecektir. Böylece tüm katılımcılardan elde edilen veriler bir havuzda toplanarak verilerin analizi bireysel değil, toplu olarak yapılacaktır. Veriler güvenli bir ortamda saklanacak ve erişime sadece araştırmacı sahip olacaktır. Eğer katılmaya karar verirsiniz, istediğiniz zaman ayrılma hakkına sahip olup tüm verilerinizin tahrip edilmesini isteyebilirsiniz.

Burada yer alan ifadelerin doğru ya da yanlış yanıtı yoktur. Bizim için önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi dürüst ve içtenlikle dile getirmenizdir. Yardımlarınız ve katkılarınız için teşekkür ederiz. İletişim ve sorular için lütfen Nida Kocaarslan (kocoglunida@gmail.com) ile irtibata geçiniz.

Yukarıda yer alan bilgiler çerçevesinde araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum. Lütfen yanıtınızın yanına (X) işareti yazın.

Evet :

Hayır:

EK-4. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyet

Kadın Erkek

2. Yaş

.....

3. Eğitim

İlkokul Ortaokul Lise Lisans Lisansüstü

4. Medeni Durum

Evli Bekar

5. Çalışma Durumu

Evet Hayır

6. Her gün internet kullanıyor musunuz?

Evet Hayır

7. Günlük internet kullanım süreniz ne kadar?

1 saatten az 1-3 saat 3-6 saat 6-8 saat
8-10 saat 10 saatten fazla

8. Gün içerisinde interneti en çok kullandığınız zaman dilimi nedir?

07:00-12:00 12:00-15:00 15:00-18:00 18:00-23:00
23:00-07:00

9. İnterneti kumar ya da para karşılığı oyunların oynatıldığı (okey, at yarışı, bahisler gibi) sitelerde vakit geçirmek için kullanır mısınız?

Evet Hayır

10. 9. Soruya EVET yanıtı verdiyseniz kumar ya da para karşılığı oyunların oynatıldığı (okey, at yarışı, bahisler gibi) sitelerde ne sıklıkla zaman geçirirsiniz? (Lütfen aşağıdaki seçeneklerden yalnızca birini işaretleyiniz.)

1 saatten az 1-3 saat 3-6 saat 6-8 saat 8-10 saat
10 saatten fazla

11. İnterneti pornografik içeriklere ulaşmak için kullanıyor musunuz?

Evet Hayır

12. 11. Soruya EVET yanıtı verdiyseniz interneti pornografik içeriklere ulaşmak için ne sıklıkta kullanırsınız? (Lütfen aşağıdaki seçeneklerden yalnızca birini işaretleyiniz.)

1 saatten az 1-3 saat 3-6 saat 6-8 saat
8-10 saat 10 saatten fazla

EK-5. İnternet Bağımlılığı Ölçeği

		Hiç uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Oldukça uygun	Tamamen Uygun
1	İnternete uzun süre bağlanmadığımda aklım internetle meşguldür.	1	2	3	4	5
2	İnternete bağlı olup çevrimiçi olmadığımında aklım sürekli olarak internete takılıp kalıyor.	1	2	3	4	5
3	Çok uzun süre internetten uzak kalmışsam, huzursuz ve sinirli oluyorum.	1	2	3	4	5
4	İnternette önceden planladığımdan daha çok zaman harcıyorum.	1	2	3	4	5
5	İnternette birkaç dakikalığına sörf yapmayı girip, bir türlü bırakamıyorum.	1	2	3	4	5
6	İnternette geçirdiğim zamanı azaltmayı denedim ama sonuç alamadım.	1	2	3	4	5
7	İnternet için harcayabileceğim paradan çok daha fazlasını harcıyorum.	1	2	3	4	5
8	İnternette geçirdiğim zaman, başlangıçtaki dönemle karşılaştırılınca gitgide artıyor.	1	2	3	4	5
9	İnternete daha fazla zaman ayırma isteğim, geçmişe göre sürekli artıyor.	1	2	3	4	5
10	Başlangıçta sadece yapmam gereken işler için çevrimiçi etkinliklere vakit ayırırken, şimdi internete daha fazla zaman ayırıyorum.	1	2	3	4	5
11	İnternet etkinlikleri günlük yaşamımı giderek daha fazla yönlendiriyor.	1	2	3	4	5
12	İnternet kullanmaya başladığımdan beri, bazı arkadaşlarım benden uzaklaştı.	1	2	3	4	5
13	Çok değer verdiğim kişiler, internette çok fazla zaman harcadığımdan benden şikâyetçi oluyorlar.	1	2	3	4	5
14	Okul/meslek/aile ve benzeri yaşamımdaki verimliliğim internet kullanmam yüzünden azalıyor.	1	2	3	4	5
15	Çok değer verdiğim kişiler bende, internet kullanmaya başladığımdan beri olumsuz yönde değişiklikler olduğunu söylüyorlar.	1	2	3	4	5
16	İnternette daha fazla zaman geçirebilmek için sık sık sorumluluklarımı aksatıyorum.	1	2	3	4	5
17	İnternet yüzünden bazen randevularımı kaçırıyorum.	1	2	3	4	5
18	Çevrimiçi dünyayı keşfettiğim andan itibaren başkalarıyla daha az zaman geçiriyorum.	1	2	3	4	5
19	İnternetle öylesine sık ve yoğun meşgul oluyorum ki bazen işverenlerimle /okulla /aile bireyleri ve benzeri ile sorunlarım oluyor.	1	2	3	4	5

EK-6. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

		Kesinlikle Hayır						Kesinlikle Evet
1	Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya çalışır.	1	2	3	4	5	6	7
2	İhtiyacım olan duygusal yardım ve desteği ailemden (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) alırım.	1	2	3	4	5	6	7
3	Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.	1	2	3	4	5	6	7
4	İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5	6	7
6	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5	6	7
7	Sorunlarımı ailemle (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) konuşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
8	Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.	1	2	3	4	5	6	7
9	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5	6	7
10	Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.	1	2	3	4	5	6	7
11	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5	6	7
12	Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7

EK-7. İnternette Bilişsel Durum Ölçeği

		Kesinlikle Katılmıyorum						Kesinlikle Katılıyorum
1	Çoğu zaman internetten çıkmamın üzerinden uzun süre geçtikten sonra bile internetteyken yaşadıklarımı düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2	İnternetteyken çoğu zaman bir “telaş” ya da duygusal bir yoğunluk hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
3	Ben interneti kullanmam gerekenden daha sık kullanıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4	İnsanlar interneti çok fazla kullanmamdan şikayet ediyorlar.	1	2	3	4	5	6	7
5	Asla planladığımdan daha uzun süre internette kalmıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
6	İnternette olmadığım zaman, çoğunlukla interneti düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7	Günlük yaşam internette yapılabileceklerle oranla daha az heyecan verici.	1	2	3	4	5	6	7
8	İnternet aklımdan hiç çıkmıyor.	1	2	3	4	5	6	7
9	Zaman zaman istememe rağmen, internet kullanımımı azaltamıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
10	İnternet kullanımım zaman zaman denetimden çıkmış gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6	7
11	İnternetteyken sorumluluklarımı düşünmüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
12	Yapacak daha iyi bir işim olmadığında internete giriyorum.	1	2	3	4	5	6	7
13	Yapmam gereken başka bir iş olduğunda internete daha fazla girdiğimi fark ediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
14	İnternetteyken günlük hayatın sorunlarını düşünmek zorunda olmuyorum.	1	2	3	4	5	6	7
15	İnterneti bazen yapmam gereken bir işi ertelemek için bahane olarak kullanıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
16	İnterneti çoğu zaman hoş olmayan işlerle uğraşmaktan kaçınmak amacıyla kullanıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
17	İnterneti kullanmak yapmam gereken ama aslında yapmak istemediğim şeyleri unutmamanın bir yolu.	1	2	3	4	5	6	7

EK-8. Kısa Semptom Envanteri

Açıklama: Aşağıda insanların bazen yaşadıkları belirtilerin ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki maddeleri dikkatle okuyunuz ve o belirtinin SİZDE BUGÜN DAHİL, SON BİR HAFTADIR NE KADAR VAR OLDUĞUNU yandaki bölmede işaretleyiniz.

		Hiç				Çok Fazla
1	Yaşamınıza son verme düşünceleri	0	1	2	3	4
2	Başka insanlarla beraberken yalnız hissetmek	0	1	2	3	4
3	Yalnız hissetmek	0	1	2	3	4
4	Hüzünlü kederli hissetmek	0	1	2	3	4
5	Hiçbir şeye ilgi duymamak	0	1	2	3	4
6	Ağlamaklı hissetmek	0	1	2	3	4
7	Kolayca incinebilme, kırılmak	0	1	2	3	4
8	Uykuya dalmada güçlük	0	1	2	3	4
9	Karar vermede güçlükler	0	1	2	3	4
10	Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları	0	1	2	3	4
11	Bedeninizin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi	0	1	2	3	4
12	Ölme ve ölüm üzerine düşünceler	0	1	2	3	4
13	Hiçbir nedeni olmayan ani korkular	0	1	2	3	4
14	Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları	0	1	2	3	4
15	Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahatten korkmak	0	1	2	3	4
16	Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer ya da etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak	0	1	2	3	4
17	Kafanızın bomboş kalması	0	1	2	3	4
18	Konsantrasyonda (dikkati bir şey üzerine toplama) güçlük/zorlanmak	0	1	2	3	4
19	Kendini gergin ve tedirgin hissetmek	0	1	2	3	4
20	Diğerlerinin yanındayken yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak	0	1	2	3	4
21	Kalabalıklardan rahatsızlık duymak	0	1	2	3	4
22	Dehşet ve panik nöbetleri	0	1	2	3	4
23	Sık sık tartışmaya girmek	0	1	2	3	4
24	Yalnız bırakıldığında/kalındığında sinirli hissetmek	0	1	2	3	4
25	Yerinde duramayacak kadar kendini tedirgin hissetmek	0	1	2	3	4

EK-9. İnternet Kullanımında Pekiştireçler Formu

Açıklama: Bu anket sizin internet kullanımınızla ilgilidir. Her bir soruyu için “1” den “7” ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini işaretleyiniz.	Kesinlikle Hayır						Kesinlikle Evet
Kullandığım uygulamaların (Whatsapp, Instagram, Twitter, Netflix gibi) bildirim seslerini duymak hoşuma gider.	1	2	3	4	5	6	7
Bilgisayarda ya da telefonda bir yazı yazarken klavyeden çıkan sesler hoşuma gider.	1	2	3	4	5	6	7
Bilgisayar/tablet/telefon klavyesi, oyun kumandası gibi şeylere dokunduğumda hissettiklerim hoşuma gider.	1	2	3	4	5	6	7
İnternete bağlandığım cihazı (telefon, tablet, bilgisayar gibi) yeni almış olmak bana haz verir.	1	2	3	4	5	6	7
İnternete bağlandığım cihazın görüntü kalitesinin iyi olması internet kullanımımı olumlu yönde etkiler.	1	2	3	4	5	6	7
İnternete bağlandığım cihazın son model olması internet kullanımımı olumlu etkiler.	1	2	3	4	5	6	7
İnternette vakit geçirmek için evde okulda ya da iş yerinde bağlantının en iyi olduğu konumları tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
İnternete bağlandığım yerin kendine has kokusu ya da seslerinin olması internet kullanımımı olumlu yönde etkiler.	1	2	3	4	5	6	7

EK- 10. Etkili İletişim Becerileri Ölçeği

		Hiç uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Oldukça uygun	Tamamen Uygun
1	Biri benimle konuşurken onunla göz teması kurmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Biri benimle konuşurken onu anladığımı gösteren iletiler veririm.	1	2	3	4	5
3	Karşımdaki kişi konuşurken beden diline ve yüz ifadesine dikkat ederim.	1	2	3	4	5
4	Karşımdaki kişi konuşurken, onu anlamak için kullandığı ipuçlarına dikkat ederim.	1	2	3	4	5
5	Biriyle iletişim halindeyken söylediklerini bütün halinde anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
6	Karşımdakini anlamaya çalışırken ihtiyaç duyduğumda soru sorarım.	1	2	3	4	5
7	Konuşurken etkili göz teması kurarım.	1	2	3	4	5
8	Konuşmaları dinlerken arkasındaki duyguları da anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Düşüncelerimi tanımada/fark etmede/anlamada zorluk çekerim.	1	2	3	4	5
10	Genellikle duygularımı tanımada/fark etmede/anlamlandırmada zorluk çekerim.	1	2	3	4	5
11	Kendini rahatlıkla ifade edebilen bir bireyim.	1	2	3	4	5
12	Üzüntülerimi, endişelerimi karşımdaki insana rahatlıkla ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
13	Düşüncelerimi başkalarına iletmede zorluk çekmem	1	2	3	4	5

EK-11. Öz-Disiplin Ölçeği

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Oldukça Uygun	Tamamen Uygun
1	Kendime verdiğim sözü tutarım.	1	2	3	4	5
2	Bir işe/göreve başlamakta zorluk çekerim.	1	2	3	4	5
3	İradesiz bir insanım.	1	2	3	4	5
4	Kararlarımı erteleme eğilimindeyim.	1	2	3	4	5
5	Uzun vadeli hedefler üzerinde çalışma konusunda başarılıyım.	1	2	3	4	5
6	Yaptığım işe odaklanırım.	1	2	3	4	5
7	Bazen davranışımın yanlış olduğunu düşünsem de kendimi kontrol edemem.	1	2	3	4	5
8	Bir işi yaparken sıkılırsam bırakmak için bahaneler üretirim.	1	2	3	4	5
9	Amaçlarıma ulaştıracak adımları planlamada sorun yaşarım.	1	2	3	4	5
10	Davranışlarımın sonuçlarını kabul ederim.	1	2	3	4	5
11	Üzerime düşen görevi hakkıyla yerine getiririm.	1	2	3	4	5
12	Başkasına yük olmaktansa kendi işimi kendim yapmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
13	Randevulara uymaya özen gösteririm.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Nida Kocaarslan, üç farklı üniversitede üç farklı lisans eğitimi almıştır. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Bölümü, Anadolu Üniversitesi Sosyoloji Bölümü ve Adana Alparslan Türkeş Bilim ve Teknoloji Üniversitesi İngilizce Mütercim Tercümanlık bölümlerinden mezundur. Lisans hayatındaki çeşitlilik, ona farklı bakış açıları kazandırmış ve geniş bir akademik perspektif geliştirmesini sağlamıştır. Yüksek lisans eğitimini Bağımlılık Anabilim dalında sürdüren Nida, akademik çalışmalarının yanı sıra çeşitli sosyal ve kültürel faaliyetlere de katılmış, kişisel gelişimine büyük önem vermiştir. İnsan ilişkileri, iletişim ve takım çalışması gibi önemli beceriler kazanmış, aynı zamanda profesyonel olarak fotoğraf çekimleri yapmaktan, yeni diller öğrenmekten ve yeni coğrafyaları keşfetmekten, müzik ve sanatsal aktivitelerden büyük keyif almaktadır. Eğitim hayatındaki her deneyim, ona hem akademik hem de kişisel anlamda katkı sağlamış ve her zaman öğrenmeye açık bir yaklaşım benimsemiştir.