

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK ANA BİLİM DALI
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİLİM DALI

BİLİŞSEL DİKKAT KİLİTLENMESİ SENDROMU,
PSİKOLOJİK ESNEKLİK,
PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI VE
PSİKOLOJİK BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

RABİA KARAKUŞ

GAZİANTEP
ŞUBAT 2024

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK ANA BİLİM DALI
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİLİM DALI

**BİLİŞSEL DİKKAT KİLİTLENMESİ SENDROMU, PSİKOLOJİK
ESNEKLİK,
PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI VE
PSİKOLOJİK BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

RABİA KARAKUŞ

Tez Danışmanı: Dr. Öğretim Üyesi EYYÜP ÖZKAMALI

GAZİANTEP
ŞUBAT 2024

TEZ ONAY SAYFASI

Öğrencinin Adı ve Soyadı : Rabia KARAKUŞ
Üniversite : Gaziantep Üniversitesi
Enstitü : Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Ana Bilim Dalı ve Bilim Dalı : Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı
Tezin Başlığı : Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu, Psikolojik Esneklik, Problemlili İnternet Kullanımı ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tezin Savunma Tarihi : 08/02/2024

Bu tezin yüksek lisans olarak gerekli şartları sağladığını onaylarım.

Prof. Dr. Mehmet MURAT
Enstitü ABD Başkanı

Bu tez tarafımda okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Dr. Öğretim Üyesi Eyyüp ÖZKAMALI
Tez Danışmanı

Bu tez tarafımızca okunmuş, kapsam ve niteliği açısından bir yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmzası

Dr.Öğr.Üyesi Eyyüp ÖZKAMALI

Prof. Dr. Mehmet MURAT

Dr.Öğr.Üyesi Abdullah Nuri DİCLE

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Onayı

Doç. Dr. Mahmut KALMAN
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu kabul ederim. Bu bilgiler doğrultusunda tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edilmesi halinde doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu onayladığımı beyan ederim.

İmza:.....

Adı ve Soyadı: Rabia KARAKUŞ

Öğrenci Numarası: 212623111018

Tezin Savunma Tarihi: 08.02.2024

Bu tezi Türk kadınının hak ettiği değeri görmesini sağlayan ve kadınların ilim, irfan sahibi olmasını arzu eden Cumhuriyetimizin kurucusu Mustafa Kemal ATATÜRK'e ithaf ediyorum.



ÖZET

BİLİŞSEL DİKKAT KİLİTLENMESİ SENDROMU, PSİKOLOJİK ESNEKLİK, PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI VE PSİKOLOJİK BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

KARAKUŞ, RABİA

Yüksek Lisans Tezi

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğretim Üyesi EYYÜP ÖZKAMALI

Şubat-2024, 110 sayfa

Bu araştırmanın amacı üniversite 4. Sınıf öğrencilerindeki problemli internet kullanımı, psikolojik belirti, bilişsel dikkat kilitlenmesi ve psikolojik esneklik kavramları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını ortaya çıkartmaktır. Çalışmanın verileri 2022-2023 eğitim öğretim yılının güz döneminde Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi'nde okuyan 6 fakültede öğrenime devam eden 413 4. Sınıf öğrencisinden elde edilmiştir. Veriler elde edilirken “Kişisel Bilgi Formu”, “Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Ölçeği (CAS-1)”, “Kabul ve Eylem Formu-2”, “Problemlİ İnternet Kullanım Ölçeği” ve “Kısa Semptom Envanteri” kullanılmıştır. Verilerin analizi yapılırken t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Bonferroni testi, Games-Howell testi, ölçeklerin karşılaştırılması için Pearson Korelasyon katsayısı kullanılmış olup Problemlİ İnternet Kullanımının ve Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Semptomunun Kısa Semptomlar üzerine etkisinde Kabul Eylemin aracılık rolü yol analizi ile incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu, psikolojik esneklik, problemli internet kullanımı ve psikolojik belirtiler arasında istatistiksel anlamda pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Ayrıca problemli internet kullanımı ve bilişsel dikkat kilitlenmesinin psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinde psikolojik esnekliğin kısmi aracı rolüne sahip olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu, Psikolojik Esneklik, Problemlİ İnternet Kullanımı, Psikolojik Belirti

ABSTRACT

Examination Of The Relation Among Cognitive Attentional Syndrome (Cas), Psychological Flexibility, Problematic Internet Use, And Psychological Symptoms

KARAKUŞ, Rabia

MA Thesis

Department of Psychological Counseling and Guidance

Psychological Counseling and Guidance Discipline

Supervisor: Dr. Lecturer Eyyüp ÖZKAMALI

February-2024, 110 pages

The objective of the research is finding out whether there is a relation among problematic internet use of the final year undergraduate students, psychological symptoms, cognitive attentional syndrome (CAS), and psychological flexibility or not. The data of the research were obtained from 413 final year undergraduate students at 6 different departments in Osmaniye Korkut Ata University in the Fall Term of the 2022-2023 Academic Year. In the course of obtaining the data, “The Form of Personal Information”, “The Scale of Cognitive Attentional Syndrome (CAS-1)”, “The Form of Acceptance and Action 2”, “The Scale of Problematic Internet Use”, and “The Inventory of Short Symptom” were used. Whilst the data was being analyzed, T-Test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA), Bonferroni Test, and Games Howell Test were used. Pearson Correlation Coefficient was used in order that the scales were compared. The intermediary role of acceptance action in the effect of problematic Internet use and cognitive attentional symptom on short symptoms was examined by path analysis. According to the research findings, it has been found out that there is a positive correlation among cognitive attentional syndrome, psychological flexibility, problematic internet use, and psychological symptoms statistically. Additionally, it has been identified that psychological flexibility has a partial intermediary role in the effect of problematic internet use and cognitive attentional symptom on psychological symptoms.

Keywords: Cognitive Attentional Syndrome (CAS), Psychological Flexibility, Problematic Internet Use, Psychological Symptom

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans öğrenimim boyunca iletişime her zaman açık pozitif tavrıyla bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşan tez danışmanın Dr. Öğr. Üyesi Eyyüp ÖZKAMALI'ya, tez savunma jürimde bulunan ve kıymetli görüşleri ile tezime katkı sağlayan hocalarıma teşekkürlerimi sunarım.

Bu süreçte zorlandığım zamanlarda desteğini esirgemeyen, bana inanarak kendime olan inancımı tazeleyen tüm dostlarıma ve yüksek lisans eğitimimin her aşamasında manevi desteği ile gücüme güç katan arkadaşım, değerli idarecim Nuran AYVAZ'a ve çevirilerimde yardımcı olan İngilizce öğretmeni arkadaşım Tuba TUTAR'a teşekkürlerimi sunarım.

Hayatım boyunca varlıkları ile her zaman yanımda olduklarını hissettiren, bütün başarı ve başarısızlıklarımda bir gün bile desteklerini benden esirgemeyen, kendi ayakları üzerinde durabilen güçlü bir birey olmamı sağlayan canım annem Ayten KARAKUŞ ve canım babam Yusuf KARAKUŞ'a çok teşekkür ederim. Ve benim dünyadaki 'en şanslı kız kardeş' benmişim gibi hissettiren, acı tatlı bütün anılarımda yanımda olan, birbirinden değerli canım ablalarım Aslıhan TUNCEL, Neslihan ÖZDAMAR, Ayşe Nur KOLAY'a çok teşekkür ederim. İyi ki benim ailemsiniz.

Ve son olarak değerlerim ve hedeflerim doğrultusunda ilerlememi sağlayan, psikolojik danışman olmayı seçerek, mesleki gelişimlerine devam ederek en doğru kararı veren canım kendime teşekkürlerimi borç bilirim.

Rabia KARAKUŞ

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
TEZ ONAY SAYFASI	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
İTHAF	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
EKLER LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR	xiii

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi	4
1.2.1. Alt Problemler	4
1.3. Araştırmanın Amacı	5
1.4. Araştırmanın Önemi	5
1.5. Sınırlılıklar	7
1.6. Sayıtlar	7
1.7. Tanımlar	7

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE/İLGİLİ LİTERATÜR

2.1. Metakognisyon.....	9
2.1.1. Metakognisyon ve Metakognitif Yaklaşım.....	9
2.1.2. Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu	10
2.2. İnternet ve Kullanımı	11
2.2.1. Problemlı İnternet Kullanımı	12
2.3 Psikolojik Esneklik.	13
2.3.1. Psikolojik Esneklik ve Psikolojik Esneklik Modeli	13
2.3.1.1. Şimdiki Anla Temas	14
2.3.1.2. Kabul	14
2.3.1.3. Ayrışma.....	15
2.3.1.4. Bağlamsal Benlik	15
2.3.1.5. Değerler	15
2.3.1.6. Kararlı Eylemler.....	16
2.4. Psikolojik Belirti	16
2.4.1. Psikolojik Belirti ve Kategorileri	16
2.4.1.1. Anksiyete	17
2.4.1.2. Depresyon	17
2.4.1.3. Olumsuz Benlik.....	17
2.4.1.4. Somatizasyon	18
2.4.1.5. Hostilite.....	18
2.5. Konu ile İlgili Ulusal ve Uluslararası Araştırmalar	19

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli	23
3.2. Çalışma Grubu	24
3.3. Veri Toplama Araçları	25
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	25
3.3.2. Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Ölçeği (CAS1).....	25
3.3.3. Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği (PİKÖ).	26
3.3.4. Kabul Eylem Formu (KEF-2)	26
3.3.4. Kısa Semptom Envanteri (KSE)	27
3.4. Verilerin Toplanması.....	27
3.5. Araştırmanın Etiği.....	28
3.6. Verilerin Çözümlemesi.....	28

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Üniversite 4. Sınıf Öğrencilerinin Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi, Problemlı İnternet Kullanımının Psikolojik Belirtilerle ilişkisinde Psikolojik Esnekliğin Aracılık Etkisinin İncelenmesine Dair Bulgular	31
4.2. Üniversite 4. Sınıf Öğrencilerinin Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi, Problemlı İnternet Kullanımı, Psikolojik Belirti ve Psikolojik Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Sonucu Elde Edilen Bulgular	33
4.3. Üniversite 4. Sınıf Öğrencilerinin Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi, Problemlı İnternet Kullanımı, Psikolojik Belirti ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Demografik Özellikler Açısından İncelenmesine Dair Bulgular.	36
4.3.1. Cinsiyete İlişkin Bulgular	36
4.3.2. Günlük İnternet Kullanım Süresine İlişkin Bulgular	38
4.3.3. Algılanan Ekonomik Düzeye Dair Bulgular	40
4.3.4. Sigara Kullanımına Dair Bulgular.....	43
4.3.5. Psikolojik Yardım Almış Olma Durumuna Dair Bulgular	45

BÖLÜM V

TARTIŞMA

5.1. Üniversite 4. Sınıf Öğrencilerinin Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi, Problemlı İnternet Kullanımının Psikolojik Belirtilerle İlişkisinde Psikolojik Esnekliğin Aracılık Etkisinin İncelenmesine Dair Bulguların Tartışması.....	47
5.1.1. Bilişsel Dikkat Kilitlenmesinin Psikolojik Belirtilerle İlişkisinde Psikolojik Esnekliğin Aracılık Rolü	47
5.1.2. Problemlı İnternet Kullanımının ve Psikolojik Belirtilerle İlişkisinde Psikolojik Esnekliğin Aracılık Rolü	51
5.2. Üniversite 4. Sınıf Öğrencilerinin Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi, Problemlı İnternet Kullanımı, Psikolojik Belirti, Psikolojik Esneklik Düzeyleri ve Yaş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Sonucu Elde Edilen Bulguların Tartışılması.....	53

5.2.1. Yaş ve Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi, Problemlı İnternet Kullanımı, Psikolojik Belirti, Psikolojik Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Tartışılması	53
5.2.2. Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu ve Problemlı İnternet Kullanımı Psikolojik Belirtiler, Psikolojik Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Tartışılması	56
5.2.3. Problemlı İnternet Kullanımı ve Psikolojik Belirtiler, Psikolojik Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Tartışılması	60
5.2.4. Psikolojik Belirtiler ve Psikolojik Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Tartışılması	63
5.3. Üniversite 4. Sınıf Öğrencilerinin Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi, Problemlı İnternet Kullanımı, Psikolojik Belirti ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Demografik Özellikler Açısından İncelenmesine Dair Bulguların Tartışılması	65
5.3.1 Cinsiyete İlişkin Tartışma	65
5.3.2 İnternetin Günlük Kullanım Süresine İlişkin Tartışma.	68
5.3.3. Algılanan Ekonomik Düzeye Dair Tartışma	71
5.3.4. Sigara Kullanımına Dair Tartışma	73
5.3.5. Psikoloji Yardım Almış Olma Durumuna Dair Tartışma	75

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç	78
6.2. Öneriler	81
6.2.1. Araştırmacılara Öneriler	81
6.2.2. Uygulayıcılara Öneriler	82
KAYNAKÇA.....	83
EKLER	98
ÖZGEÇMİŞ	110

TABLOLAR LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 3.1. Katılımcılara ait demografik bilgiler.....	24
Tablo 3.2. Katılımcılara ait internet kullanım süreleri.....	25
Tablo 3.3. Ölçek puanlarına dair tanımlayıcı bilgiler ve normallik dağılımları.....	29
Tablo 4.1. KEF'in aracılık rolünün kestirimleri tablosu	32
Tablo 4.2. Yaş, CAS1, PİKÖ, KSE ve KEF-II arasındaki ilişkinin incelenmesine dair Pearson Korelasyon Tablosu	34
Tablo 4.3.1 PİKÖ ve CAS1 ölçeklerinin cinsiyetlerine göre farklılaşmasına ilişkin T Testi tablosu.....	36
Tablo 4.3.2. KSE ve KEF-II ölçeklerinin cinsiyetlerine göre farklılaşmasına ilişkin T Testi tablosu.....	37
Tablo 4.3.3. PİKÖ ve CAS1 ölçeklerinin günlük internet kullanım süresine göre farklılaşmasına ilişkin ANOVA testi tablosu	38
Tablo 4.3.4. KSE ve KEF-II ölçeklerinin günlük internet kullanım süresine göre farklılaşmasına ilişkin ANOVA testi tablosu	39
Tablo 4.3.5. PİKÖ ve CAS1 ölçeklerinin algılanan ekonomik düzeylerine göre farklılaşmasına ilişkin ANOVA testi tablosu	41
Tablo 4.3.6. KSE ve KEF-II ölçeklerinin algılanan ekonomik düzeylerine göre farklılaşmasına ilişkin ANOVA testi tablosu	42
Tablo 4.3.7. PİKÖ ve CAS1 ölçeklerinin sigara kullanımına göre farklılaşmasına ilişkin T Testi tablosu	43
Tablo 4.3.8. KSE ve KEF-II ölçeklerinin sigara kullanımına göre farklılaşmasına ilişkin T Testi tablosu	44
Tablo 4.3.9. PİKÖ ve CAS1 ölçeklerinin daha önce psikolojik destek almış olma durumuna göre farklılaşmasına ilişkin T Testi tablosu	45
Tablo 4.3.10. KSE ve KEF-II ölçeklerinin daha önce psikolojik destek almış olma durumuna göre farklılaşmasına ilişkin T Testi tablosu	46

ŞEKİL LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 2.1.Hexafles Model.....	14
Şekil 4.1. Kabul Eylem Formunun aracılık rolünün şekilsel gösterimi.....	32



EKLER LİSTESİ

	Sayfa
Ek 1. Araştırma İzin Onayı	98
Ek 2. Etik Kurul Yazısı.....	99
Ek 3. Etik Kurul Onayı	100
Ek 4. Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Ölçeği Kullanım İzni	101
Ek 5. Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği Kullanım İzni	102
Ek 6. Kısa Semptom Envanteri Kullanım İzni.....	103
Ek 7. Kabul Eylem Formu-II Kullanım İzni.....	104
Ek 8. Kişisel Bilgi Formu	105
Ek 9. Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Ölçeği.....	106
Ek 10. Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği	107
Ek 11. Kısa Semptom Envanteri	108
Ek 12. Kabul Eylem Formu-II	109

KISALTMALAR

ACT	: Acceptance Commitment Therapy/Kabul ve Kararlılık Terapisi
akt.	: aktaran
ANOVA	: Tek yönlü varyans analizi
APA	: Amerikan Psikoloji Derneği
BDS	: Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu
CAS	: Cognitive Attentional Syndrome
Cr α	: Cronbach Alpha
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
KEF-II	: Kabul Eylem Formu-II
KSE	: Kısa Semptom Envanteri
PİKÖ	: Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği
TDK	: Türk Dil Kurumu
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
WHO	: World Health Organization

BÖLÜM I

GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, sınırlılıkları, sayıltıları ve araştırma içerisinde kullanılan kavramların tanımları yer almaktadır.

1.1. Problem Durumu

21. yy’ da teknolojinin insan hayatının vazgeçilmez bir parçası konumuna gelmesiyle birlikte internet kullanımı; bilgiye ulaşma, sosyalleşme, online alışveriş yapma, online ders, online iş gibi pek çok konuda kolaylık sağlamıştır. Covid-19 salgını süreci ve sonrasında da insanların pek çok faaliyeti evden çıkmadan internet üzerinden halletmesi internet kullanım oranlarını salgın öncesine oranla artırmıştır. Türkiye İstatistik Kurumu Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım araştırmasının bulgularına göre 16-74 yaş arasındaki bireylerde 2020 yılında %79 olan internet kullanım oranı 2021 yılında %82.6’ ya yükselmiştir (TÜİK, 2021). Her şeyin zıddıyla birlikte bulunduğu dünyada internetin sunduğu avantajlar kadar kullanım işlevine göre dezavantajlarında olduğu bir gerçektir. Problemlili internet kullanımı internetin bize sunduğu dezavantajlar arasında değerlendirilebilir. Bu bağlamda problemlili internet kullanımı bireylerin internet kullanım davranışlarını kontrol etmede zorlanmalarını, internetten uzaklaştıklarında zihinsel düzeyde internetle meşgul olmaları, internet bağlantısını sağlayamadıklarında öfke ve saldırganlık gibi yoksunluk belirtileri ortaya çıkarmaları ve bu durumun bireylerin iş, sosyal ve özel yaşamlarında sorunlar yaşaması olarak tanımlanmaktadır. (Chakraborty vd., 2010; Weinstein ve Lejoyeux, 2010; Young, 2011).

Literatürde iş, sosyal ve özel yaşamın olumsuz etkilenmesi ve burada ortaya çıkabilecek işlevsellikte bozulmalar bireylerin psikolojik belirti göstermesi ile ilişkilendirilmektedir. Tuğlacı (2002), psikolojik belirtileri psikolojik rahatsızlıkların belirlenmesinde faydalanılan ve bireylerin psikolojik işlevselliğini negatif yönde etkileyen sinyaller olarak tanımlamaktadır. Bu çalışmada psikolojik belirtiler başlığı altında Kısa Semptom Envanteri'nin alt boyutları olan depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite kavramları incelenecektir. Problemlili internet kullanımının yalnızlık, depresyon, anksiyete, somatik bozukluklar, dürtüsellik, uyumsuz bilişler gibi birçok değişkenle ilişkili olduğuna dair araştırmalar bulunmaktadır (Bisen ve Deshpande, 2020; Kawabe vd., 2016, Tian vd., 2019). Aynı zamanda Wood (2008), bireylerin problemlili internet kullanımının sebeplerinin bağımlılık sebebiyle değil altta yatan başka psikolojik problemlilerle baş edebilmek adına olduğunu belirtmiştir. Literatürde psikopatolojiyi araştırma konusu olarak ele alan çalışmaların büyük bir kısmı, bireylerin işlevselliğini büyük oranda etkileyebilen, yaşamlarının pek çok alanında sıkıntılara sebep olan ve bireylerde rahatsızlık oluşturan psikopatolojik belirtiler ve problemleri öngörebilecek değişkenlerin anlaşılmasına odaklanmıştır (Korkmaz, 2018). Buradan hareketle problemlili internet kullanımı ve psikolojik belirtilerle ilişkili olacağı düşünülen bilişsel dikkat kilitlenmesi ve psikolojik esneklik kavramları araştırmanın diğer değişkenlerini oluşturmaktadır.

Wells (2009) psikolojik problemlilerin kişilerin olumsuz duygu ve düşüncelerle başa çıkmak için kullandıkları yöntemlerin devamlı hale gelmesi sonucunda oluştuğunu belirtir. Ve psikolojik bozuklukların CAS adı verilen -Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu- toksik düşünme tarzının aktive olması ile bağlantılı olduğunu söyler. Yani kişiler herhangi bir düşünce, duygu yaratacak bir olay ya da durum yaşadıklarında bu düşünce ve duyguların gelip geçmesine müsaade etmeksizin tekrarlayıcı ve sürekli bir şekilde kilitlenme yaşarlar. Bu durum kişilerin duygu ve düşünceleri ile arasında kısır bir döngüye girmesine ve bunları gerçeklerden ayıramamasına sebep olduğu için psikolojik belirtiler ortaya çıkmaktadır.

Hayes vd., (2006), bireylerin duygu ve düşüncelerini olumsuz olarak nitelendirerek ya da zihinden kovmaya çalışarak bir savaş halinde olmalarına gerek olmadığını bu durumun insan olmanın bir parçası olduğunu söyler. Psikolojik esneklik kavramını, yeni yaşantı ve deneyimlere açık olma, “şu an” a odaklanabilme değişebilen içsel veya dışsal durumlara göre davranışları devam ettirebilme veya değiştirebilme becerisi olarak tanımlar. Psikolojik esnekliği sağlıklı bireylerde geliştirilmesi gereken

bir kavram olarak nitelendirilir. Bireylerin duygu ve düşüncelerini tanıma, ayırt etme değişen durumlara göre dikkat ve odağı yönlendirebilme becerilerine katkı sağladığı için zihinsel sağlıkla pozitif bir ilişkiye sahip olan psikolojik esnekliğin yokluğu durumunda ise depresyon, anksiyete, ruminasyon, kaygı gibi birçok psikolojik belirti ile ilişkili olduğu saptanmıştır. (Ben-Ithzak vd.,2014)

Tüm bu bilgiler incelendiğinde bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu, problemli internet kullanımı ve psikolojik esneklik becerisinin psikolojik belirtilerle ilişkili olduğu görülmektedir. Bilişsel dikkat kilitlenmesi bireyin kendine, bedenine, duygu ve düşüncelerine aşırı odaklanmasına ve bu durum çözmek için işlevsel olmayan başa çıkma yöntemleri kullanmasına sebep olabilmektedir. Problemli internet kullanımının da bireylerin hayatında istenmeyen duygu/durum/düşüncelerle karşılaştıklarında işlevsel olmayan başa çıkma yöntemi olarak kullanıldığı ve bu durumun psikolojik rahatsızlıklarla ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Yani hem bilişsel dikkat kilitlenmesi hem de problemli internet kullanımının bireylerin psikolojik belirti (kaygı, anksiyete, somatizasyon, olumsuz benlik, hostile) gösterme durumları ile ilişkili olduğu anlaşılmaktadır.

Psikolojik sorunlar karşısında işlevsel olmayan başa çıkma yöntemleri bireyleri anlık olarak rahatlatıp o duruma maruz kalmalarına engel olsa dahi uzun vadede problemi devam ettirici bir işleve sahiptir. Problemleri ile etkili bir şekilde baş edemeyen bireyler farkında olmadan kısır bir döngünün içine girerler ve bu durum onların psikolojik belirti gösterme risklerini artırır. Psikolojik problemlerin uzun süreli hayatımızda olması iş, sosyal ve özel yaşam alanlarında işlevsellikte bozulmalara sebep olup patolojik bir psikolojik belirti gösterme ihtimalini artırmaktadır. Psikolojik esneklik kavramı ise tam burada devreye girerek; bireylerin istenmeyen yaşantılar karşısında oluşan duygu, düşünce ve davranışları üzerindeki işlevsiz kontrol etme çabalarını azaltmayı hatta ortadan kaldırmayı hedeflemektedir. Bunu yaparken de bireylerin istenmeyen duygu, düşünce, bedensel duyular karşısında; şimdiki anda kalarak, onların varlığını kabul edip, salt bir gerçeklikten ziyade bilişsel düzeyde olduklarının bilincinde olup ayrışma sağlayarak, benliklerini kalıplaşmış yargılamalardan arındırarak, değerleri doğrultusunda kararlı eylemlerde bulunmasını sağlar. Bu sayede bireyler içsel kaynaklarına yönelerek değerleri doğrultusunda anlamlı bir hayat geçirebilmek için işlevsel davranış repertuvarlarını geliştirerek problemleri ile etkili bir şekilde başa çıkmayı öğrenirler. Bu da psikolojik esneklik

becerileri gelişmiş olan bireylerin psikolojik belirti gösterme risklerinin azalacağını söylemeyi mümkün kılar.

Alanyazın okumaları neticesinde psikolojik esneklik kavramının bilişsel dikkat kilitlenmesi ve problemlili internet kullanımının psikolojik belirtilerle arasındaki ilişkide aracılık rolü üstleneceği düşünülmektedir. Bu kapsamda araştırmada üniversite 4. Sınıf öğrencilerinde bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu, problemlili internet kullanımı, psikolojik belirtiler, psikolojik esneklik arasındaki ilişkiler belirlenmeye çalışılmıştır. Üniversite öğrencilerinde dört değişkende eş zamanlı olarak incelenmiştir. Öğrencilerin demografik özelliklerine göre bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu, problemlili internet kullanımı, psikolojik belirtiler, psikolojik esneklik düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı; yaş, bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu, problemlili internet kullanımı, psikolojik belirtiler, psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişki durumu; psikolojik esnekliğin aracılık rolü saptanmaya çalışılmıştır.

1.2. Problem Cümlesi

Bu araştırmada “Üniversite 4. sınıf öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin bilişsel dikkat kilitlenmesi ve problemlili internet kullanımının psikolojik belirtilerle arasındaki ilişkide aracılık rolü var mıdır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

1.2.1. Alt Problemler

1. Üniversite 4. Sınıf öğrencilerinin bilişsel dikkat kilitlenmesi ve problemlili internet kullanımlarının psikolojik belirtilerle ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracılık rolü var mıdır?
2. Üniversite 4. Sınıf öğrencilerinin yaş, problemlili internet kullanımı, psikolojik belirti, bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu, psikolojik esneklik puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Üniversite 4. Sınıf öğrencilerinin problemlili internet kullanımı, psikolojik belirti, bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu, psikolojik esneklik puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
4. Üniversite 4. Sınıf öğrencilerinin problemlili internet kullanımı, psikolojik belirti, bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu, psikolojik esneklik puan ortalamaları günlük internet kullanım süresi değişkenine göre farklılık göstermekte midir?

5. Üniversite 4. Sınıf öğrencilerinin problemlili internet kullanımı, psikolojik belirti, bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu, psikolojik esneklik puan ortalamaları algılanan ekonomik düzey değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
6. Üniversite 4. Sınıf öğrencilerinin problemlili internet kullanımı, psikolojik belirti, bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu, psikolojik esneklik puan ortalamaları sigara kullanım değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
7. Üniversite 4. Sınıf öğrencilerinin problemlili internet kullanımı, psikolojik belirti, bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu, psikolojik esneklik puan ortalamaları daha önce psikolojik yardım alma durumu değişkenine göre farklılık göstermekte midir?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma 3 genel amaçtan oluşmaktadır. Temel amacı üniversite 4. Sınıf öğrencilerindeki bilişsel dikkat kilitlenmesi ve problemlili internet kullanımının psikolojik belirtilerle olan ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracılık rolünün olup olmadığını belirlemektir. Araştırmanın ikinci amacı ise yaş, bilişsel dikkat kilitlenmesi, problemlili internet kullanımı, psikolojik belirti ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırmanın son amacını ise ölçeklerden alınan puanların cinsiyet, günlük internet kullanım süreleri, algılanan ekonomik düzey, sigara kullanım durumu ve daha önce psikolojik yardım almış olma durumuna göre anlamlı farklılaşma durumunu saptamak oluşturmaktadır. Anlamlı farklılaşmanın olması durumunda bu farklılaşmanın hangi ikili gruplar arasında olduğunun bulunması hedeflenmiştir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Genç yetişkinlik evresinde bulunan üniversite 4. sınıf öğrencilerinin arkadaşlık ilişkilerinde problemliler yaşamaları, ailelerinin sosyoekonomik durumlarının kendi algılamalarına göre istenilen seviyede bulunmaması, aileleriyle olan etkileşimleri, kişilik nitelikleri, eğitim aldıkları okullar ve gelecek kaygılarının artması akademik, sosyal ve mesleki alanlarda sorunlarla karşılaşabilmelerine ve psikolojik belirtiler göstermelerine sebep olabilmektedir. Aynı zamanda bu durum karşısında bireyler işlevsiz internet kullanımına yönelip meydana gelen tüm kaygıdan kaçınmak için,

interneti sığınma ve rahatlama aracı şeklinde kullanabilmektedirler (Köksal, 2015, s.44; Bayraktutan 2005,s.33).

Metakognitif terapinin kurucusu Wells (2009, s.36)' e göre bireylerin duygu ve düşüncelerini düzenlemek için kullandıkları problemli internet kullanımı gibi kaçınma davranışları bu olumsuz duygu ve düşüncelerin onlara zarar vermeyeceğini anlamalarına engel olduğu için problemin devam etmesine katkı sağlar. Psikolojik esneklik ise yaşamdaki olumsuz olaylardan kaçma, kaçınmayı değil, aksine olumsuz deneyimlerle yüz yüze gelmeye istekli olmayı içerir (Fledderus vd., 2010). Aynı zamanda birey duygu ve düşünceleri ile ilişki kurduğunda davranışlarını da düzenleme şansı yakalar, yaşamına istediği doğrultuda yön verme imkanına sahip olur (Harris, 2019). Bu yönüyle psikolojik esnekliğin psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasını engellemede önemli bir yeri olduğu problemli internet kullanımı ve bilişsel dikkat kilitlenmesi ile ilişkilerinin ortaya konulmasının bu kavramlarla etkili bir şekilde çalışılmasına katkı sağlayacağı söylenebilir

Bu çalışmanın literatürde birbirinden farklı değişkenlerle incelenmiş olan problemli internet kullanımı, psikolojik belirti, bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu ve psikolojik esneklik kavramlarını ortak bir bağlamda toplayarak ve psikolojik esnekliğin aracılık rolü incelenerek literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Yapılan literatür araştırmasında bilişsel dikkat kilitlenmesi ve problemli internet kullanımının psikolojik belirtilerle ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolünü ortaya çıkarmaya yönelik bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ayrıca bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu ile ilgili ulusal literatürde az sayıda araştırma bulgularının olması gelecekte yapılacak olan çalışmalar için kaynak olabileceği düşünülmektedir. Çalışma sonucunda elde edilen veriler doğrultusunda psikolojik danışma sürecinde psikolojik belirti ve problemli internet kullanım şikayetleri ile gelen bireylerde bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu düzeyini azaltmaya ve psikolojik esneklik becerilerini artırmaya yönelik yapılabilecek çalışmaların faydalı olabileceğine dair kaynak teşkil edeceği düşünülmektedir. Bu sayede psikolojik danışma sürecinde terapistlerin danışanlarının psikolojik esneklik becerilerini artırmanın sağlayacağı faydaları görmüş olmaları da araştırmanın bir diğer önemini oluşturmaktadır. Araştırmadan çıkan sonuçların ruh sağlığı alanında çalışan araştırmacı ve uygulayıcılar için fikir verici olabileceği düşünülmektedir.

1.5. Sınırlılıklar

Yapılan araştırmada, elde edilen sonuçlara ilişkin genellemeler aşağıda belirtilen sınırlılıklar çerçevesinde geçerlidir.

1. Araştırma sonucunda elde edilen veriler Osmaniye Korkut Ata Üniversitesinde 2022-2023 eğitim öğretim yılında öğrenim gören 413 4. sınıf öğrencisiyle sınırlıdır.
2. Araştırma sonucunda elde edilen veriler Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri, Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Ölçeği Kabul ve Eylem Formu-2'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Üniversite öğrencilerine ait demografik bilgiler, araştırmacı tarafından hazırlanan 'Kişisel Bilgi Formu' ile elde edilen verilerle sınırlıdır.
4. Bu araştırma, araştırmaya gönüllülükle katılan kişilerle ve örneklemin evreni temsil etme gücüyle sınırlıdır.

1.6. Sayılıtlar

Araştırmanın sayılıtları aşağıda belirtildiği gibidir. Bu çalışmada:

1. Araştırmaya dahil olan öğrencilerin araştırmaya gönüllü olarak katıldıkları, kullanılan ölçme araçlarını gerçeği yansıtacak şekilde içten ve samimi bir şekilde cevap verdikleri kabul edilmiştir.
2. Araştırmada kullanılan "Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri, Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-2 ölçeklerinin araştırmada belirlenen amaç ve alt amaçları ölçeceği varsayılmıştır.

1.7. Tanımlar

Problemlı İnternet Kullanımı: İnternetin insan hayatını toplumsal düzeyde etkilemesi ile bireyin internet kullanımında kontrol duygusunu kaybetmesi sonucunda bilişsel, fiziksel, duygusal ve sosyal alanlarda sıkıntılar yaşamasına sebep olan davranıştır. (Caplan, 2002; Ceyhan & Ceyhan, 2014)

Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu: Bireylere rahatsızlık veren olumsuz duygu ve düşünme biçimlerinin belirli konulara aşırı odaklı, tekrarlayıcı ve ruminatif bir yapıda olmasıdır. (Wells, 2009, s.31)

Psikolojik Esneklik: Kişinin içinde bulunduğu anla temasını sağlayarak değerleri doğrultusunda davranışlarını yönlendirme ve kararlı eylemler gerçekleştirebilme becerisidir. (Hayes vd., 2006).

Psikolojik Belirti: Bireylerin iyi oluşlarına olumsuz etki eden ruh sağlıklarının bozulmasıyla duygu, düşünce ve davranış boyutlarında tutarsızlık yaşamasına ve sosyal, mesleki ya da önemli diğer yaşam alanlarındaki işlevselliklerindeki bozulmalar ile açıklanmaktadır (Stein vd, 2010; Öztürk ve Uluşahin, 2011; DSM-V, 2014)



BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın genel kavramları olan bilişsel dikkat kilitlenmesi, problemleri internet kullanımı, psikolojik belirti ve psikolojik esneklik ile ilgili genel bilgilere ve bu konularda yapılmış ulusal ve uluslararası çalışmalara yer verilmiştir.

2.1. Metakognisyon

Bilişsel bilime göre kognisyon yani biliş; zihinsel faaliyetlerimizin sözel (içsel konuşmalar) ve resimsel (hayaller ve zihindeki görüntüler) anlamını ifade eder (Türkçapar,2019). Metakognisyon yani üstbiliş kavramı ise Flavell tarafından ilk defa kullanılmış olup bireylerin kendi bilişlerine ilişkin düşünme süreçlerini ifade eden düşünmeyi düşünme becerisidir (Flavell,1979; Yılmaz vd.,2014).

2.1.1. Metakognisyon ve Metakognitif Yaklaşım

Metakognitif yaklaşım psikopatolojiyi anlama ve tedavi etmede metakognisyonların öneminde dikkat çeken bilişsel davranışçı ekolün uzantısı olarak ortaya çıkmaktadır (Buwalda vd.,2008). Metakognitif terapi yaklaşımına göre metakognisyonlar bilişin nasıl çalıştığını, kendimiz ve dış dünya ile ilgili deneyimleri nasıl ürettiğini anlamamızı sağlar. Metakognisyonlar bilince girecek unsurların neler olduğunu ve neye dikkat edileceğini belirler ve duygu/düşünceleri düzenlemek için kullanılan strateji türlerini etkiler (Wells,2009). Metakognisyon; kognisyonun kontrolü, yorumlanması ve taranmasında etkisi olan bilişsel süreçlere dikkat çeker. Bunları bilgi ve inançlar, deneyimler, stratejiler olarak üçe ayırır (Flavell,1979; Nelson vd.,1999; Wells,1995).

Psikolojik sorunların metakognitif teorisinde bireylerin bilgi, deneyim ve stratejilerindeki uygunsuzluk psikolojik bozukluklar yaşamalarına sebep olan işlevsiz düşünme patternlerine yol açar. Bireylerin ne düşündüğünden çok nasıl düşündüğüne odaklanan metakognitif terapiye göre düşüncelerin kendisinden ziyade onlara verdiğimiz cevapların önemi üzerine vurgu yapılmaktadır. Bireylerin düşünce içeriklerinin önemli olmadığını düşünce biçimlerini değiştirmenin önemli olduğunu savunur. Sorununun olumsuz düşünce, duygu ve inançlara karşı verdiğimiz cevaplarda katı ve tekrarlayıcı düşünce biçiminden kaynaklandığını kabul eder. Bu düşünce biçimini de Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu (BDS), Cognitive Attentional Syndrome (CAS) kavramı ile açıklar (Wells,2009).

2.1.1. Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu

Kendine odaklı dikkatin aşırı artması ile karakterize olan bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu; bireylerin psikolojik bozukluk yaşamalarını kontrolü mümkün olmayan konulara aşırı odaklı, ruminatif ve tekrarlayıcı biçimde düşünme patterni göstermeleri olarak tanımlanır. Psikolojik rahatsızlıkların varlığına ve varlığının uzamasına sebep olan bir düşünce sistemi olarak görülür. Bu düşünce sistemi endişe ve ruminasyon, tehdit tarama, geri tepen baş etme davranışları olarak üç boyuttan oluşur. Endişe ve ruminasyon bireyleri olumsuz bilgiye odaklayan yanlılık içeren bir düşünce sürecidir. Kişiler endişe ederek kendilerini gelecekte oluşabilecek tehlikelerden koruyacaklarını düşünürler ancak bu olayların gerçekleşme olasılığı çok düşüktür. Ruminasyon ise daha çok geçmişe dönük tek ya da net bir cevabı olmayan sorulara cevap arama sürecidir. Endişe ve ruminasyon tehlike algısını tetikleyip devam ettirerek gelip geçici olması beklenen duyguların kalıcılışmasına sebep olarak depresyon ve anksiyeteye sebep olmaktadır. BDS tehdit tarama boyutunda dikkat potansiyel tehlikelere odaklı bir biçimdedir. Bu durum öznel tehlike hissini artıracak, tehlikelere karşı daha hassas olunacağı, tehlike olmayan durumlarda çevreye uyumu zorlaştıracak ve korku işleme ağlarını olumsuz yönde etkileyebileceğinden intruzif bilişsel deneyimleri artıracaktır. Geri tepen baş etme davranışları ise duygu ve düşünceleri düzenleyebilmek için kullanılan işlevsel olmayan yöntemlerdir. Kaçınma ve düşünce bastırma şeklinde kendini gösterir bireylerin sıkıntılı durumlarla yüz yüze gelip duygu ve düşünceleri ile etkili bir şekilde baş edebileceklerini anlamalarına engel olmaktadır (Wells,2009).

Bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu düşünce hakkındaki olumlu ve olumsuz metakognisyonlar tarafından kontrol edilmektedir. Olumlu metakognisyonlar endişe, ruminasyon ve tehdit taramanın faydalı olduğuna odaklanır. “Yeterince endişe edersem sorun yaşamamış olurum” gibi. Olumsuz metakognisyonlar ise düşüncelerin kontrol edilemez ve tehlikeli olduğuna odaklanır. “Endişelerim aklımı kaybetmeme sebep olabilir”. Kişilere en başta olumlu ve fayda sağlıyor gibi görünen metakognisyonlar daha sonrasında kurtulmak isteyecekleri bir boyuta dönüşür. Sonuç olarak dikkatin katı bir biçimde düşünce/duygu/duruma kilitlenmesi ile aktive olan süreç bireylerin esnekliklerini kaybetmelerine, davranış repertuvarlarının daralmasına ve doğru öğrenme deneyimlerinin oluşmasına engel olmaktadır (Wells ve Matthews, 1996).

2.2. İnternet ve Kullanımı

İnternet dünyanın bilişim ağları ile birbirine bağlandığı gün geçtikçe etki ve kapasitesinin arttığı bir uluslararası bir ağ sistemidir (Yenilmez vd.,2011). İnternetin hayatımıza girmesiyle birlikte bilgiye kolay ve hızlı bir şekilde ulaşma, dünyadaki gelişmeleri takip etme, insanlarla iletişim kurabilme ve hoş vakit geçirme imkanları kolayca karşılanmaktadır (Ayhan ve Balcı,2009). İnternetin kullanım alanlarının her geçen gün daha da çeşitlenmesi ve yaygınlaşmasıyla birlikte yaşamın önemli ve vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir (Reiner vd.,2017; Xin vd.,2018). İnternetin kullanım alanının çok çeşitli olması bireylerin internet ile yeni deneyimler aracılığıyla kendilerini keşfetmeleri ve tanımlarına olanak sağlamasının yanında yüz yüze yapılacak olan faaliyetleri olumsuz yönde etkilediği için psikososyal sorunlara sebep olabilmektedir. Bu durumun internetin kullanım amacı ve süresi ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Kim ve Kim, 2002; Murali ve George, 2007; Tvedt, 2007).

İnternetin belli bir konuda bilgi edinmek amacı dışında kullanılması ve internette geçirilen zamanın bazı bireylerin belirledikleri miktarla sınırlandırılabilirken bazılarının sınır koymakta zorlanmaları sonucunda bireyler iş, sosyal ve özel yaşamlarında internetin aşırı kullanımından kaynaklı problem yaşayabilmektedirler (Kılıç ve Durat,2017). İnternetin olumsuz kullanımı üzerinde yapılan araştırmalarda araştırmacılar; internet bağımlılığı, internet bağımlılığı bozukluğu, patolojik internet kullanımı, problemlili internet kullanımı gibi kavramlar kullanmaktadır (Young, 1998; Goldberg, 1996; Davis, 2001; Gönül, 2002; Caplan, 2005). Yapılan literatür taramasında son yıllarda yapılan araştırmalarda problemlili internet kullanımı

kavramının daha fazla tercih edilmesinden (Yavuzarslan Gök, 2017) kaynaklı olarak bu araştırmada da problemli internet kullanımı kavramı kullanılmıştır en fazla tercih edilen ise ‘problemli internet kullanımı’ olduğu görülmektedir.

2.2.1. Problemli İnternet Kullanımı

Problemli İnternet Kullanımı (PİK) bireylerin interneti saatlerce kullanması, bu kullanım dürtüsünü düzenleyemedikleri için bu durumun bireyin hayatında pek çok alanda önemli derecede olumsuzluklar oluşturması olarak tanımlanmıştır (Morahan-Martin ve Schumacher,2000). Davis (2001) ise problemli internet kullanımını uygun olmayan düşünce ve problemli davranışları kapsayan geniş bir çerçeve olan psikososyal durum olarak açıklamaktadır. Kandell (1998), problemli internet kullanımı kavramını açıklayabilmek adına; internetle ilgili kaynaklara ayrılan zamanın artması, internette etkin olunmadığında (offline) hoş gitmeyen duygular hissetme (kaygı, öfke, vs.), internette geçirilen zaman üzerinde kontrolü sağlayamama ve internet kullanımına karşı tolerans geliştirme, internete dair problem yaratan ya da hoş olmayan durumları kabul etmeme olarak dört kriter geliştirmiş: bu durumları yaşayan bireyleri internet bağımlılığı oluşmuş diye değerlendirmektedir.

Goldberg (1996) ise problemli internet kullanımını açıklamak için son bir yılda rahatsızlığa sebep olan tolerans gelişimi, kullanamamaya bağlı yoksunluk oluşması, planlanan süreyi aşan kullanım davranışları, kullanımı bırakmak için sonuçsuz çabalar, internette vakit geçirmeye ayrılan uzun süreler, internet sebebiyle kişisel, sosyal, mesleki eylemlerde azalma ve neden olduğu sıkıntılara rağmen interneti aşırı kullanmaya devam etme ölçütlerini belirlemiştir. Problemli internet kullanımı ile ilgili yapılan tanımlar incelendiğinde; bireylerin gündelik hayat problemlerinden kaçıp internete sığınması, internetin bir dayanak olarak görülüp bireyin rutininin büyük bir kısmını kaplaması ve internetin sık, kontrolsüz kullanımına karşı öz denetimin sağlanamaması, bireylerin interneti işlevsel olmayan bir baş etme yöntemi olarak kullandığını göstermektedir.

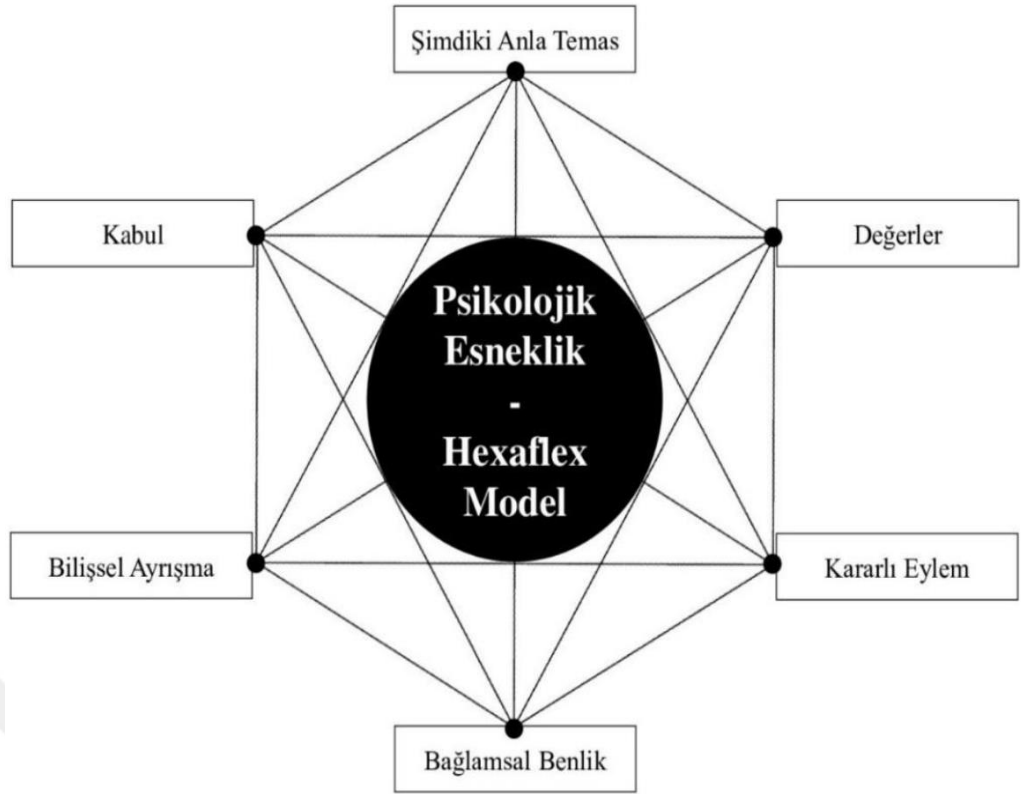
2.3. Psikolojik Esneklik

Psikolojik esneklik kavramı Kabul ve Kararlılık Terapisinin (Acceptance Commitment Therapy-ACT) bireylerde psikolojik iyi oluş halini artırabilmek amacıyla kullanılan geliştirilebilir bir beceri olarak karşımıza çıkmaktadır. ACT'ın amacı kişinin sahip olduğu değerler doğrultusunda davranış değişiklikleri yaratması ve psikolojik esnekliğin artırılmasıdır (Biglan vd.,2008).

2.3.1. Psikolojik Esneklik ve Psikolojik Esneklik Modeli

Psikolojik esneklik bireyin yaşadığı an ile temas içinde olması, değerleri doğrultusunda hareket edebilmesi için davranış değiştirme veya devam ettirme becerisi olarak ifade edilmektedir. Yani psikolojik esneklik yaşantılara dair kabul ve değerlere yönelik odaklı davranışı içeren birbiriyle etkileşimi olan iki süreçten oluşmaktadır (Hayes vd., 2006). Bireylerin rahatsız edici durum ve duygularla karşılaştıklarında etkili bir şekilde başa çıkma süreci sağlayabilmeleri için onları kabul edip değiştirmeye ya da görmezden gelmeye çalışmaksızın kabul etme istekliğini psikolojik açıdan esneklik olarak tanımlanmaktadır (Fledderus vd., 2013). Benzer yaşam olayları karşısında bazı insanlar içsel kaynaklarına yönelerek hayatlarına devam ederken bazıları ise davranış repertuarını daraltarak problem yaşamaktadır. Bu iki durum arasındaki farkın sebebi psikolojik esneklik düzeylerinin farklılığı ile açıklanabilir (Strosahl vd.,2019). ACT'a göre psikolojik esneklik geliştirilebilir bir beceridir ve bu beceriden yoksun olma durumunda psikolojik katılık kavramı bulunmaktadır. Psikolojik katılık ise rahatsız edici bir yaşantı karşısında kişinin duygu, düşünce, davranışları üzerinde işlevsiz bir kontrol çabasıdır (Yavuz, 2015). Psikolojik açıdan katı olan bireyler içinde bulunan anın deneyimlerine odaklanmakta, açık olmakta ve değerlerine yönelik davranışlar göstermekte zorlanmaktadır (Moyer ve Sandoz,2015).

ACT psikolojik esnekliği altı temel süreçle açıklar bunlar; şimdiki anla temas, kabul, ayrışma, bağlamsal benlik, kararlı eylemler ve değerlerdir. Bu model ile psikolojik sağlığın artırılması, kişinin içsel ve dışsal süreçlere açık ve değerleri doğrultusunda yapacağı eylemlerle esnek bir ilişki kurması sağlanmaktadır (Hayes vd.,2006)



Şekil 2.1. *Hexaflex model* (Harris, 2019)

Şekil 2.1’de görülen modelde altı becerinin yeri tesadüfi değildir birbirlerine yakın olan beceriler yakın olarak konumlandırılmıştır.

2.3.1.1. Şimdiki Anla Temas

Şimdi ve burada olmak bireylerin yaşantılarına esnek bir biçimde dikkat etmelerini içerir. Hem içsel dünyaya (duygu/düşünce/dürtü/imağ vs.) hem de dışsal dünyaya (çevrede olup bitenlere) farkındalıklı bir şekilde dikkati vermeyi yaşantılarla ilişki kurmayı ve bunlara tamamen kendini vermeyi içerir. Şimdiki anda olmak bireylerin yaşantılarını deneyimlemeye açık hale gelmelerini sağlayacak bir beceridir ancak yaşantılar her zaman kişiye mutluluk vermeyebilir. Önemli olan hoş gitmeyen deneyimler, rahatsız edici içsel süreçlerden kaçınmadan süreç içerisinde merakla kalabilmektir (Harris,2019).

2.3.1.2. Kabul

Kabul bireyin şu anda yaşadığı durumu yargılamadan bütünüyle görmesi ve kendi duygu, düşünce ve bedensel duyumlarını değerlendirmeden aktif olarak deneyimlemesi, farkında olmasıdır (Hayes ve Strosahl,2004). Psikolojik esnekliğin en temel öğelerinden biri olan kabul etmek içsel yaşantılara karşı açık olmak ne kadar hoş

ve acı verici olmalarından bağımsız olarak var olmalarına izin vermektir. Kabul etmek pes etmek, tahammül etmek ya da razı olmak değil rahatsız edici duygu ve düşüncelerden kurtulmaya çalışmak yerine onların varlığında da hayata devam edebilmeyi ve değerleri doğrultusunda eylemde bulunmayı içerir (Yavuz,2015).

2.3.1.3. Ayrışma

Duygu, düşünce ve fiziksel tepkilerin gerçek olmadığını onların yalnızca duygu, düşünce ve fiziksel tepki olduğunu bu yüzden bir adım geriye çekilerek onları izlemek; zihnimize kelime ya da resim olarak görmek olarak tanımlanmaktadır (Hayes vd.,2004). Bilişsel ayrışma bireylerin istenmeyen olay karşısında ortaya çıkan duygu, düşünce ve duyumlarının biliş düzeyinde var olduğunu net bir gerçeklik ortaya koymadığını hatırlatarak üçüncü tekil şahıs olarak onları izlemeyi içerir (Harris,2019).

2.3.1.4. Bağlamsal Benlik

Bireylerin kendileri hakkındaki kalıplaşmış etiketleme ve yargılarını açıklamak için kullanılır. İnsanlar yaşadıkları olay, duygu ve düşünceleri gözlemleyerek bir benlik yaratır kendileri hakkında soru sorulduğunda da benliği tanımlama eğilimindedirler. Bağlamsal benlik ise bireylerin yaşadıkları bu duygu, düşünce ve olaylardan çok daha fazlası olduklarını anlaması ve kabul etmesidir. Hayatımızdaki içsel ve dışsal yaşantılarımız değişse de bağlamsal benlik hep orada kalacağı için iyi oluşumuzu tehdit etmeyen düşüncelerin kabulünü gerektiren bir benlik türüdür (Mendolia ve Baker, 2008; Hayes vd., 2012).

2.3.1.5. Değerler

Bireylerin hayat yolculuğunda anlamlı bir yaşam geçirebilmeleri için nelerin önemli olduğunu bilmelerini sağlayan pusulalarıdır (Harris,2019). Bireylerin kendilerinin seçtikleri, zaman içerisinde değişebilen, sözel olarak ifade ettikleri hayat boyu süren yaşam hedefleridir (Yavuz, 2015). Değerler sayesinde bireyler anlamlı bir hayat için neye adanmış olmak istediklerini belirler ve bu doğrultuda yaşanan hayatta acılar karşısında çözüm bulmak için yapılan işlevsiz girişimleri azaltırlar (Hayes ve Smith, 2021). ACT'ın genel amacı değerlerle tutarlı bir yaşam yolu oluşturmaktır bunu yaparken de psikolojik esnekliğin diğer 5 bileşenini de sürece dahil etmektedir.

2.3.1.6. Kararlı Eylemler

Değerlerimiz doğrultusunda harekete geçtiğimiz fiziksel ve psikolojik eylemlerimizi içerir. Harekete geçtiğimiz zamanlarda hoşumuza giden ve gitmeyen duygu ve düşüncelerde beraberinde gelecektir. Kararlı eylemler bu rahatsız edici duygu ve düşüncelerin varlığında da değerlerimiz doğrultusunda yaşamak için gerekeni yapmayı içerir. Hedef belirleme, davranış aktivasyonu ve maruz bırakma, problem çözme, eylem planlamayı içerir (Harris,2019).

2.4. Psikolojik Belirti

Dünya Sağlık Örgütü (1993) sağlık kavramını açıklarken hastalık ve sakatlığın olmayışının yeterli olmadığını bedensel, sosyal ve ruhsal olarak iyi olma halinin sağlanması gerektiğini ifade eder. Psikolojik sağlık bireylerin kendileri, aileleri, çevreleri ve içinde bulundukları toplum ile uyumlu, tutarlı, dengeli bir yaşantı sürdürebilmeleri için üstlerine düşen sorumlulukları yerine getirebilmeleri şeklinde ifade edilmektedir (Öztürk, 1995). Psikolojik bozukluklar DSM-5'e göre klinik boyutta pek çok patoloji ile karakterize olmakla birlikte bireylerin duygu düzenleme süreçleri, bilişsel yapıları ve davranışsal tepkilerinin bozulması ve bunları iş, sosyal ve özel yaşamlarında işlevselliklerinde bozulmalar meydana getirmesi olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik belirti ise duygu/düşünce/davranış alanlarında görülen psikolojik sağlığı bozan psikolojik sorunların işaretleridir (American Psychiatric Association, 2013). Bu bağlamda psikolojik sağlığında bozulmalar yaşayan bireylerin psikolojik belirtiler gösterdiğini söylemek mümkündür.

2.4.1. Psikolojik Belirti Kategorileri

Psikolojik belirtiler oldukça geniş bir kavram olduğu için bu araştırmada Hisli Şahin ve Durak (1994) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Kısa Semptom Envanteri'nde yer alan psikolojik belirti kategorileri ve alt boyutları anksiyete, depresyon, hostilite, olumsuz benlik ve somatizasyon açıklamalarına yer verilmiştir.

2.4.1.1. Anksiyete

Anksiyete belirginlik ve devamlılık gösteren korku veya normal yoğunluğu olan sürekli korku olarak ifade edilmektedir (Bannister,1985). Bireylerin olası bir tehdit veya tehlike karşısında harekete geçmelerini sağlayan (Aydın,2017), sağlıklı bireyler için günlük yaşamlarında hissedilebilen normal ve koruyucu işleve sahip bir duygudur (Labellarte vd., 1999). Anksiyetenin psikolojik sorun olarak değerlendirilmesi ortada herhangi bir tehlike yokken varmış gibi algılanıp bireylerin yaşam kalitesini düşürecek biçimde abartılı bir beklenti hissi, sürekli bir dehşet ve endişe hali oluşturmaları ile açıklanır (Rudolf Hoehn-Saric,1982, Akt., Yılğör,2020.). Patolojik anksiyete ise; tehdit karşısında aşırı uyarılmışlık hali, etkisiz veya belirsiz bir uyarıcıyı tehdit olarak görme eğilimi ve fizyolojik olarak aşırı uyarılmış tepkiler, algılanan tehdit karşısında katastrofik yorumlamalar, kişinin tehditle başa çıkamayacağına dair çarpıtılmış inançları ve kaçma/kaçınma ve güvenlik sağlama davranışlarına güvenmesi olarak tanımlanmaktadır (American Psychiatric Association, 2015).

2.4.1.2. Depresyon

Depresyon bir belirti olarak günlük yaşamda keder ve mutsuzluğun ağırlıkta olduğu yaşamın üzgün geçtiği duygu durumu açıklar ve depresif belirtiler başta psikiyatrik bozukluklar olmak üzere pek çok rahatsızlığa eşlik edebilir (Türkçapar,2004). Depresyonun yaygınlığı onu psikiyatrinin nezlesi olarak tanımlamalara sebep olmaktadır (Stockwell,1979). Depresyonun ruhsal bir rahatsızlık olarak nitelendirilmesi ise çok sayıda belirti ile ortaya çıkması ve zaman zaman döngüsel bir nitelik göstermesi ile karakterizedir (Zimmerman vd.,1986). DSM-5'e göre bireylerde hayattan zevk alamama ve sürekli çökkün ruh hali belirtilerinde en az biri; kilo değişimi, düşünce ve konsantrasyonda bozulmalar, uykuda azalma ya da artma, yorgunluk enerji kaybı, değersizlik ve aşırı uygunsuz suçluluk duygusu, tekrarlayıcı ölüm düşünceleri, psikomotor düşüncelerde azalma ya da artma belirtilerinden de en az 3'ünü iki haftadan fazla süre yaşama depresyonun tanı ölçütüdür (American Psychiatric Association, 2013).

2.4.1.3. Olumsuz Benlik

Benlik Rogers'a göre dış dünyayı algılama, deneyimleme ve anlam yükleme sürecinin düzenli ve tutarlı halidir (Cervone ve Pervin,2008). Benlik algısı bireyin

gerçekte olduğu kişi ile daima uyumluluk göstermese de benlik kavramı bireyin kendisini nasıl gördüğünü ifade etmektedir (Cüceloğlu,2004). Benlik algısının olumlu yönde gelişmesi psikolojik sağlık açısından koruyucu bir faktörken olumsuz yönde gelişmesi psikolojik rahatsızlıklar açısından risk faktörü oluşturmaktadır (Çam vd.,2017). Olumsuz benlik bireyin başkaları ile kurduğu ilişkide kendisini kıyaslayıp yetersiz olduğunu düşünmesi, kendini rahatsız hissetmesi ve beğenmemesi olarak tanımlanmaktadır (Düzgün,2010). Benliklerini olumsuz bir şekilde algılayan bireyler kendilerini beğenmelerine ek olarak diğer insanların da kendilerini beğenmediğine inanır (Gündüz,2018). Olumsuz benlik bireylerin kendileri ve çevreleri ile kurdukları ilişkide psikolojik sağlıklarını ve bununla ilişkili iş/sosyal/özel yaşamlarını negatif yönde etkileyecek bir kavramdır (Guindon ve Cappelliez,2010)

2.4.1.4. Somatizasyon

Bir patolojiye organik bir hastalığa bağlı olmayan ve tıbbi sebeplerle açıklanamayan genellikle duygusal zorlanmalardan kaynaklı sıkıntıyı bedensel belirtilerle ifade etme haline somatizasyon denir (Spinoven ve Van Der Does, 1997; Nimnuan vd.,2001). Cüceloğlu (2004) somatizasyon yani bedenselleştirmeyi psikolojik problemlerin vücutta aksamalara yol açması olarak tanımlar. Somatizasyon bozukluğu olan bireyler iş/sosyal/özel yaşamlarında yaşadıkları sıkıntı verici duygusal acılarını ifade edemeyip bunların bedensel belirtilerine odaklanmakta ve fizyolojik kökenli bir tedavi arayışına girmektedirler (Ford,1986). Bu şikayetler için fizyolojik bir sebep bulunamaması ve bireylerin buna ikna olmaması çevre ile uyumlarını ve işlevselliklerini bozarak yaşam kalitelerini düşürmektedir (Oltmanss vd.,2017). Bedenselleştirme gibi bir rahatsızlığın oluşmasının temelinde kabul edilemeyen dürtü ve isteklerin dışa vurulmasını engelleyen savunma mekanizmalarının olduğu bu yüzden rahatsız edici duygu ve düşüncelerin bastırılması, inkâr edilmesi gibi durumlarda bireylerin bu duyguları kendilerine yönlendirmesinin somatizasyonla açıklanabileceği söylenmektedir (Saygılı,2006).

2.4.1.5. Hostilite

Hostilite, öfke ve saldırganlığı benimseme biçimi olarak tutumlarla ilişkili olan öfke duygusunu içeren ve saldırgan davranışları harekete geçiren bir anlama sahip olarak tanımlanmaktadır (Balkaya ve Şahin, 2003). Literatürde öfke, düşmanlık ve saldırganlık aynı durumu açıklamak için birbirinin yerine kullanılmaktadır

(Vranceanu,2006). Öfke tüm diğer duygular gibi son derece normal bir duygudur fakat kontrol altına alınamayıp zarar verici bir şekilde ifade edildiği zaman saldırgan ve yıkıcı davranışlara dönüşme ihtimali vardır. Saldırganlık daha çok öfkenin davranış boyutunda ve kontrolsüz bir biçimde ortaya çıkması olarak tanımlanırken düşmanlık ise öfkenin süregelen ve tekrarlayıcı bir durumunu yansıtmaktadır. Öfke genel olarak bireylerin içsel süreçlerle deneyimlediği bir duygudur ancak ani, yıkıcı davranışların sonucuyla saldırganlık haline dönüşebilmektedir (Soykan,2003). Hostilite belirtilerine sahip olanların iş, sosyal ve özel yaşamlarında deneyimledikleri negatif duygu ve çatışmaların etkisinde uzun süreli kalmaya meyilli olduklarını ve olumsuz olaylara abartılı tepki verme eğilimleri olduğunu belirtilmiştir (Judge,2006).

2.5. Konu ile İlgili Ulusal ve Uluslararası Araştırmalar

Bu bölümde araştırma konusu olan bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu, problemli internet kullanımı, psikolojik belirtiler ve psikolojik esneklikle alakalı yurtiçi ve yurtdışı araştırmalara dair genel değerlendirme yapılacaktır.

Bağlar Yılmaz (2021), tarafından yetişkin bireylerde covid-19 süreci, uyku kalitesi ve bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada cinsiyet, yaş ve daha önce psikiyatrik tedavi alma değişkenlerinin bilişsel dikkat kilitlenmesi ile aralarında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüş. Kadınların, küçük yaş gruplarının ve daha önce psikiyatrik tedavi almış olanların daha fazla bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu puanına sahip oldukları anlaşılmıştır.

Fırat (2021), tarafından yetişkin bireylerde üstbilişler, meta-endişe, bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu, anksiyete, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve mükemmeliyetçilik ilişkilerinin incelendiği çalışmada uyumsuz mükemmeliyetçiliğin arttıkça bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromunun da arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Aymandir (2021), covid-19 sürecinin cinsel şikayetler üzerine etkisinin ve bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu arasındaki ilişkilerin incelendiği yetişkinlerle yürütülen çalışmada bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu düzeyi ile Covid-19 kaygısı, korkusu ve takıntısı arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur.

Kocabaş (2022), tarafından metakognisyonların, olumsuz çocukluk yaşantılarının, dürtüselliğin, bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromunun dehb ile sosyal medya ve internet bağımlılığı ile ilişkisinin incelendiği yetişkin bireylerle yürütülen araştırmada çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının metakognisyonlar, bilişsel dikkat

kitlenmesi sendromu, dürtüsellik üzerinden ve doğrudan sosyal medya bağımlılığı üzerine etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yılmaz ve arkadaşları (2011), kognisyon ve metakognisyonların anksiyete ve depresyon üzerindeki etkilerini inceledikleri araştırmada 1. Zamanda ölçülen üstbilişsel inançların, zorlayıcı yaşam olayları kontrol edildikten sonra bile 6 ay sonraki anksiyete ve depresyon belirtilerinin oluşmasını yordadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Bouman ve Mejer (1999), tarafından hipokondriyaziste endişe ile ilgili inançları incelemek için yapılan araştırmada patolojik endişeye yatkınlık puanlarının yüksek olduğu ve kontrol edilemezlik/ tehlike ile alakalı olumsuz inançlar ile batıl inanç, sorumluluk, ceza içerikli düşünceleri kontrol etme ihtiyaçlarının pozitif ilişkiler gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Papageorgiou ve Wells (2001)'in ruminasyon, olumlu metakognitif inançlar ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelediği araştırmada olumlu inançların metakognisyon ve depresyon arasındaki ilişkiye kısmen ya da tamamen aracılık ettiğini hasta olmayan kişilerde depresyona dair durumsal ve tutumsal ölçütler açısından durumun böyle olduğu anlaşılmıştır.

Spada ve arkadaşları (2007), duygular ve sigara bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada metakognisyonların kısmen bu ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Sevim (2017), tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmada problemlili internet kullanımı ile üstbilişler arasındaki ilişkide düşünce kontrol stratejilerinin aracı rolü incelenmiş üstbilişler ve problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkide, düşünce kontrolünün kısmi aracı rolünün olduğu bulunmuştur. Ayrıca üstbilişlerin problemlili internet kullanımı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu da anlaşılmıştır.

Spada ve arkadaşları (2008a), tarafından üniversite öğrencilerinde problemlili internet kullanımında üstbilişlerin rolünün araştırıldığı çalışmada olumsuz duygular (depresyon, kaygı, vb.) ve problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkide üstbilişlerin aracı rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Chou ve arkadaşları (2017), psikolojik esneklik, deneyimsel kaçınma ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkileri incelediği araştırmada problemlili internet kullanımları arttıkça psikolojik katılığın da arttığı bulgusuna ulaşılmıştır. Yine Chou ve arkadaşlar (2018) üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik/deneyimsel

kaçınma ve stresle başa çıkma stratejilerinin internet bağımlılığı, ciddi depresyon ve intihar eğilimi üzerindeki etkilerini incelemek için yapılan başka bir araştırmada psikolojik katılığın artmasının problemlili internet kullanımını etkilediğini öne süren sonuçlar bulunmuştur.

Çiçek (2021), tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımı, psikolojik esneklikleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkilerin incelediği araştırmada problemlili internet kullanımı ile kabul, bağlamsal benlik ve yaşam doyumları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yani psikolojik esneklik alt boyutları düştükçe problemlili internet kullanımı arttığı görülmektedir.

Karaca (2022), genç erişkinlerde problemlili sosyal medya kullanımının narsistik kişilik özellikleri ve psikolojik belirtilerle ilişkisinin incelendiği araştırmasında sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik belirtiler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur.

Kılıç (2018), üniversite öğrencilerinde internet kullanımı, genel psikolojik belirtiler ve sosyal fobi arasındaki ilişkileri incelediği araştırmada problemlili internet kullanım davranışları arttıkça psikolojik belirtilerin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine benzer bir araştırma sonucu olarak İkiz vd. (2015), üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanım ölçeği ve alt boyutları ile kısa semptom envanteri ve alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur.

Türk Kıvanç (2021), psikolojik belirtiler ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkide üstbiliş ve duygu düzenlemenin rolünü araştırdığı çalışmasında tüm değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu üstbilişlerin psikolojik belirtileri yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yıldırım (2019), tarafından yetişkin bireylerde üstbiliş ve psikolojik belirtilerin ilişkisinde yaşantısal kaçınmanın aracılık rolü incelenmiş üstbilişsel inançları fazla olan bireylerin daha fazla sürekli kaygı, endişe ve depresyon belirtileri gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Meşe (2021), tarafından yetişkin bireylerde çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik katılık, psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete, stres arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Psikolojik esneklik düzeyi arttıkça depresyon ve anksiyete belirtileri gösterme oranının düştüğü anlaşılmıştır.

Levin vd. (2018), tarafından psikolojik esneklik, zihinsel sağlık sorunları ve bağımlılık davranışları ile ilişkilerin incelendiği araştırmada psikolojik esnekliği bağımlılık davranışları ve psikolojik sorunları öngördüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Debeer vd. (2018), Irak ve Afganistan'daki savaş gazileri ile yaptıkları araştırmada psikolojik esnekliği düşük olan bireylerin depresyon, TSSB, alkol ve madde sorunları gibi risk faktörleri hesaba katılıp başlangıç ve bir yıl sonraki değerlendirmelerinde gazilerde intihar düşüncesi şiddetini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

McCracken vd. (2021), tarafından Covid19 sürecinde psikolojik esneklik ve dayanıklılık arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada psikolojik katılığın ruh sağlığını olumsuz etkilediği sonuçlarına ulaşılmıştır.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, etiği, verilerin elde edildiği çalışma grubu, veri toplama işlemi, veri toplamada kullanılan araçlar ve verilerin analiz edilmesine ilişkin bilgilere yer verilmektedir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada betimsel yönetime dayalı ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, önceden var olan ya da şu anki anda var olan durumu olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan yaklaşımlardır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha çok değişken arasındaki değişimin varlığını ve varsa bu değişimin derecesini, yönünü belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2016). Bu araştırmada üniversite 4. Sınıf öğrencilerinde bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu, problemli internet kullanım düzeyleri, psikolojik belirtileri ve psikolojik esneklikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada ayrıca bilişsel dikkat kilitlenmesi ve problemli internet kullanımının psikolojik belirtilerle olan ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü incelenmiştir. Aracılık rolü, yapısal eşitlik modellemesinin bir türü olan yol analizi ile test edilmiştir. Yapısal eşitlik modellemesi (YEM) sürekli/sürekli bir veya daha fazla bağımsız değişken ile sürekli/sürekli bir veya daha fazla bağımlı değişken arasındaki ilişkiyi test etmeye yarar. Yol analizi YEM'in bir türüdür (Ullman, 2015). Değişkenler arası neden-sonuç ilişkisine dayalı modellerin kurulmasını sağlayan yol analizi araştırmacılara değişkenlerin birbirlerine nasıl bağlı olduklarını ve birbirlerini etkilediklerini gösterir (Pek, 1999). Yol analizi ile bir değişkenin başka değişken üzerindeki doğrudan etkisini gösteren doğrudan yolları ve bir veya daha fazla ara değişken aracılığıyla olan etkiyi gösteren dolaylı yolları keşfetmemize imkân sağlar. Özellikle birden çok değişkenin olduğu durumlarda kullanışlıdır. (Hoyle,1995)

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın evrenini 2022-2023 eğitim öğretim yılında Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi'nde okuyan 6 fakültede öğrenime devam eden 2870 4. Sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklem grubu belirlenirken problem durumu gözeticilerle 6 fakülte belirlenmiş daha sonrasında seçkisiz örnekleme yöntemi ile birimlerin seçilme ihtimalinin eşit olduğu basit seçkisiz örnekleme ilkesi kullanılmıştır (Büyüköztürk vd.,2023) Kuramsal örneklem büyüklükleri çizelgesine göre %5 toleransla örneklem büyüklüğünün katılımcı sayısı hesaplanmıştır. Tespit edilen sayının sosyal bilimlerde yürütülen çalışmalar açısından kabul edilebilir olduğu söylenmektedir (Balcı, 2011). Araştırmanın örneklemini 286'sı kadın 127'si erkek toplam 413 öğrenciden oluşmaktadır.

Tablo 3.1'de araştırmaya katılan öğrencilerin katılımcılara ait demografik bilgiler dağılımı verilmiştir.

Tablo 3.1. Katılımcılara ait demografik bilgiler

Değişken	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	286	69,2
	Erkek	127	30,8
Fakülte	Fen Edebiyat Fakültesi	52	12,6
	İlahiyat Fakültesi	78	18,9
	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	77	18,6
	Mühendislik Fakültesi	31	7,5
	Sağlık Bilimleri	175	42,4
	Çok düşük	33	8,0
Ekonomik Düzey	Düşük	82	19,9
	Orta	298	72,2
Sigara Kullanımı	Kullanmıyor	373	90,3
	Kullanıyor	40	9,7
Psikolojik Yardım Alma	Evet	69	16,7
	Hayır	344	83,3
Toplam		413	100,0

Değişken	Ort ± ss	Min - Max	Medyan (Q1-Q3)
Yaş	22,37 ± 1,96	20 - 40	22(21-23)

n; sayı, %; yüzde, Ort; Ortalama, ss; standart sapma, Q1-Q3; çeyrek ayrılış

Çalışmada 413 katılımcı yer almıştır. Katılımcılardan %69,2'si kadındır. Katılımcıların %42,4'ü Sağlık Bilimleri Fakültesinden katılmıştır ve %72,2'si ekonomisini orta düzey olarak belirtmektedir. Katılımcılardan %90,3'ü sigara, %93'ü alkol kullanmamaktadır. Katılımcılardan %16,7'si daha önce psikolojik yardım aldığını belirtmektedir. Katılımcıların yaş ortalaması 22,37'dir ($\pm 1,96$), ve medyanı 22 olup yaş aralığı 20-40'tır

Tablo 3.2'de araştırmaya katılan öğrencilerin günlük internet kullanımı süre dağılımı verilmiştir.

Tablo 3.2. *Günlük internet kullanım süreleri*

Değişken	Grup	n	%
Günlük İnternet Kullanım Süresi	1-2 saat	76	18,4
	2-4 saat	139	33,7
	4-6 saat	128	31,0
	6 saat ve üstü	70	16,9
Toplam		413	100,0

n; sayı, %; yüzde

İnternette 1-2 saat arası zaman ayıran 76 (%18,4), 2-4 saat arası zaman ayıran 139 (%33,7), 4-6 saat arası zaman ayıran 128 (%31,0), 6 saatten fazla zaman ayıran 70 (%16,9) katılımcı vardır.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan ölçekler dışında katılımcıların “cinsiyet, yaş, fakülte, günlük internet kullanım süresi, algılanan ekonomik düzey, sigara kullanımı ve daha önce psikolojik yardım alma durumu” değişkenlerine ilişkin veriler araştırmacı tarafından hazırlanan 7 maddelik kişisel bilgi formu ile toplanmıştır.

3.3.2. Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Ölçeği (CAS-I)

Araştırmada öğrencilerin bilişsel dikkat kilitlenmesi aktivasyonunu ölçmek amacıyla Wells (2009) tarafından geliştirilen Gündüz ve arkadaşları (2019) tarafından Türkçeye uyarlanan Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Ölçeği (CAS-I) kullanılmıştır. 16 maddeden oluşan ölçek Bilişsel Dikkat ve Üstbilişsel İnanç olmak üzere iki alt boyuttan oluşur. İlk 3 sorusu ölçeğin Bilişsel Dikkat boyutuna yönelik (0) Hiçbir

Zaman ile (8) Sürenin Tamamında 9'li likert tipinde puanlanmaktadır. 4. Soru ise ölçeğin Üstbilişsel İnanç boyutuna yönelik (0) Buna Hiç İnanmıyorum (100) Bunun Doğruluğuna Tamamen İnanıyorum arasında değişen likert tipinde puanlanmaktadır. 0 ile 128 arasında elde edilen toplam puanın yüksek olması CAS aktivasyonunun yükseldiği anlamına gelmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Gündüz ve arkadaşları(2019) tarafından yapılmış olup Cronbach Alpha ($Cr \alpha$) güvenirlik katsayısı .77'dir. Mevcut araştırmada ölçek için $Cr \alpha = .70$ olarak belirlenmiştir.

3.3.3. Problemli İnternet Kullanım Ölçeği (PİKÖ)

Araştırmada öğrencilerin problemli internet kullanım düzeylerini belirlemek amacıyla Ceyhan ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen Problemli İnternet Kullanım Ölçeği kullanılmıştır. 33 maddeden oluşan ölçek Aşırı Kullanım, Sosyal Fayda/Rahatlık, İnternetin Olumsuz Sonuçları olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek (1) Hiç Uygun Değil, (2) Nadiren Uygun, (3) Biraz Uygun, (4) Oldukça Uygun, (5) Tamamen Uygun olacak şekilde 5'li likert tipinde puanlanmaktadır. PİKÖ'nün 7. ve 12. maddeleri ters puanlanmakta olup ölçekten alınan toplam puan 33 ile 165 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanlar arttıkça bireylerin internet kullanımlarının sağlıksızlaştığı yaşamlarını olumsuz etkilediği anlaşılmaktadır. Orijinal ölçek için rapor edilen Cronbach Alpha ($Cr \alpha$) güvenirlik katsayısı .95 iken; mevcut araştırmada da ölçek için $Cr \alpha = .95$ olarak belirlenmiştir.

3.3.4. Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II)

Araştırmada öğrencilerin psikolojik esneklik düzeylerini belirlemek amacıyla Bond ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen Yavuz ve arkadaşları (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Kabul ve Eylem Formu-II kullanılmıştır. 7 madden oluşan ölçek tek boyut ölçmektedir. (1) Hiçbir zaman doğru değil, (2) Çok nadiren doğru, (3) Nadiren doğru, (4) Bazen doğru, (5) Sıklıkla doğru, (6) Neredeyse doğru, (7) Daima doğru olacak şekilde 7'li likert tipinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanlar 7-49 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanlar azaldıkça psikolojik esnekliğin arttığı görülmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Yavuz ve arkadaşları(2016) tarafından yapılmış olup Cronbach Alpha ($Cr \alpha$) güvenirlik katsayısı .84'tür. Mevcut araştırmada ölçek için $Cr \alpha = .89$ olarak belirlenmiştir.

3.3.5. Kısa Semptom Envanteri

Araştırmada öğrencilerin gösterdikleri psikolojik belirtilerini ölçmek amacıyla Derogatis (1992) tarafında geliştirilen 90 maddelik Semptom Kontrol Listesi (SCL-90-R) maddelerinde seçilen 53 maddelik Kısa Semptom Envanteri kullanılmıştır (Shaheen vd.,2002). Ölçeğin Türkçe uyarlamasını Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılmıştır. 53 maddeden oluşan ölçek Anksiyete, Depresyon; Olumsuz Benlik, Hostilite ve Somatizasyon olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır. 5’li likert tarzı olan ölçekte her bir madde için (0) Hiç, (1) Biraz, (2) Orta derecede, (3) Oldukça fazla, (4) Ciddi derecede olacak şekilde puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça ölçeği dolduran kişinin psikolojik belirtilerinin fazla olduğu anlaşılmaktadır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılmış, olup ölçeğin tümünden elde edilen Cronbach Alpha ($Cr \alpha$) güvenirlik katsayısı .93-.96 arasında değişmektedir. Mevcut araştırmada ölçek için $Cr \alpha = .96$ olarak belirlenmiştir

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın veri toplama süreci başlamadan önce etik kurul onayı alınmış ve etik kurul onayı EK 3’te sunulmuştur. Veri toplama araçlarının uygulanması için belirlenen fakültelerde fakülte dekanının izni ile “Kişisel Bilgi Formu”, “Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Ölçeği”, “Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği”, “Kabul ve Eylem Formu-II”, “Kısa Semptom Envanteri” üniversite 4. sınıf öğrencilerine uygulanmıştır. Araştırmanın veri toplama sürecinde kullanılan ölçme araçları katılımcılara 2022-2023 eğitim öğretim yılı güz dönemi Ekim-Kasım ayları içerisinde araştırmacı tarafından fakültelere gidilerek yüz yüze olacak şekilde ders bitiminde öğrencilere dağıtılıp uygulanıp toplanmıştır. Araştırmaya katılım sağlamak isteyen katılımcılara araştırmanın konusu, amacı ve ölçeklerin içeriği ile ilgili bilgilendirmeler yapılmıştır. Ölçme araçlarının yanıtlanması katılımcıların bireysel farklılıklarına bağlı olarak 20-25 dakika sürmüş olup bu sırada katılımcılardan soru gelmesi durumunda gerekli cevaplar verilerek açıklama yapılmıştır. Çalışmaya dahil edilen hiçbir katılımcı araştırmaya katılmaya zorlanmamıştır. Ölçme araçlarının uygulanma ve verilerin toplanma sürecinde gizlilik ilkesine özen ve dikkatle uyulmuştur.

3.5. Araştırmanın Etiği

Yapılan araştırma için Gaziantep Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler etik kurulundan 30.06.2022 tarih, 206089 sayılı etik kurul izni alınmıştır (Ek 3). Ayrıca Gaziantep Üniversitesi tarafından Osmaniye Korkutata Üniversitesinde araştırma verilerinin araştırmacı tarafından toplanabilmesi adına 28.07.2022 tarih ve 213873 sayılı uygulama izni alınmıştır (Ek 1 ve Ek 2). Hiçbir katılımcı araştırmaya katılmaya zorlanmamış, gönüllü katılım ile veriler gizlilik ilkesine uygun olarak toplanmıştır.

3.6. Verilerin Çözümlemesi

Araştırmaya alınan verilerin analizleri SPSS (Statistical Program in Social Sciences) 29 programı ve JAMOVI ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya alınan verilerin normal dağılıma uyup uymadığı Kolmogorov-Smirnov, Histogram ve Çarpıklık-Basıklık ile kontrol edilmiştir (Alpar, 2020). Çalışmada kullanılan problemli internet kullanım ölçeği ve alt boyutları olan internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/rahatlık, aşırı kullanım, bilişsel dikkat kilitlenmesi ölçeği ve alt boyutları olan bilişsel dikkat ve üstbilişsel inanç, kabul eylem formu, kısa semptom envanteri ve alt boyutları olan anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostileite puanlarına ait ortalama, standart sapma, medyan, minimum, maksimum, çarpıklık basıklık değeri ve Cronbach α iç tutarlılık katsayısı aşağıdaki Tablo 3.3’de verilmiştir.

Tablo 3.3’de araştırmaya katılan öğrencilerin ölçek puanlarına ait betimsel istatistikler ve normal dağılım kontrolleri verilmiştir.

Tablo 3.3. Ölçek puanlarına ait betimsel istatistikler ve normal dağılım kontrolleri

Değişken	Ort ± ss	Min - Max	Medyan (Q1-Q3)	Sk	Kr	Cronbach α
İnternetin Olumsuz Sonuçları	32,33 ± 14,2	17 - 85	29(21-40)	1.221	1.168	0,94
Sosyal Fayda-Rahatlık	20,29 ± 8,46	10 - 50	18(13,5-26)	.869	.323	0,87
Aşırı Kullanım	16,52 ± 4,21	6 - 26	17(14-19,5)	.051	-.687	0,54
Problemli İnternet Kullanımı	69,14 ± 24,41	33 - 161	65(49,5-84)	.948	.746	0,95
CA	26,52 ± 12,07	0 - 56	28(18-36)	-.214	-.654	0,76
MB	417,94 ± 139,76	0 - 800	430(340-510)	-.541	.536	0,71
CAS	444,46 ± 145,64	0 - 856	459(357-540)	-.358	.018	0,7
Kabul Eylem Formu	23,82 ± 10,62	7 - 49	23(15-31)	.301	-.801	0,89
KSE Anksiyete	12,36 ± 9,06	0 - 48	11(5-17)	.973	.834	0,88
KSE Depresyon	16,81 ± 10,31	0 - 46	15(9-24)	.539	-.401	0,91
KSE Olumsuz Benlik	13 ± 9,6	0 - 44	11(5-19)	.836	.179	0,89
KSE Somatizasyon	7,68 ± 5,98	0 - 29	6(3-11)	1.052	.807	0,81
KSE Hostilite	9,17 ± 5,24	0 - 26	8(5-13)	.595	-.082	0,76
Kısa Semptom Envanteri	59,01 ± 36,26	0 - 181	51(31-80)	.731	.072	0,96

Ort; Ortalama, ss; standart sapma, Q1-Q3; çeyrek ayrılış, sd; serbestlik derecesi, Sk; Çarpıklık, Kr; Basıklık

Problemli internet kullanım ölçeği ve alt boyutları olan internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/rahatlık, aşırı kullanım, bilişsel dikkat kilitlenmesi ölçeği ve alt boyutları olan bilişsel dikkat ve üstbilişsel inanç, kabul eylem formu, kısa semptom envanteri ve alt boyutları olan anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite puanları Kolmogorov-Smirnov testine göre normal dağılım göstermemektedir. Fakat normallik dağılımı için tek bir kritere göre karar vermek uygun olmayacağından verilerin histogram grafiklerinin yanında çarpıklık-basıklık katsayıları da incelenmiştir. Histogram grafikleri normallik eğrilerine yakın görünmektedir. Ayrıca incelenen çarpıklık-basıklık katsayılarının da normal dağılım gösteren $+1,96$ değer aralığında olduğu (George & Mallery, 2016; Tabachnick &

Fidell, 2015) sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla çalışmanın analizleri yapılırken parametrik testlerden yararlanılmıştır. Bu bağlamda iki bağımsız değişken için t testi, ikiden fazlası için ANOVA kullanılmıştır. ANOVA’da anlamlı sonuç elde edilmesi durumunda örneklem sayılarının eşit olmaması sebebiyle varyansların homojen olması durumunda Bonferroni, olmaması durumunda Games-Howell testi kullanılmıştır.

Ölçeklerin karşılaştırılması için Pearson Korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Korelasyon katsayıları değişkenler arasındaki ilişkinin yn ve kuvveti (derecesi) hakkında bilgi sunan ölçütlerdir. İlişki katsayıları -1 ile +1 arasında değişmekte olup işaretler ilişkinin yönünü göstermektedir. -1’e ve +1’e yaklaşırken ilişkinin kuvveti artıp 0’a yaklaştıkça azalmaktadır. Bulguların değerlendirilmesinde sıklıkla kullanılan değerler; 0,00 – 0,19 ilişki yok (nemsenmeyecek düzeyde düşük ilişki), 0,20 – 0,39 zayıf ilişki, 0,40 – 0,69 orta düzeyde ilişki, 0,70 – 0,89 kuvvetli ilişki ve 0,90 – 1,00 çok kuvvetli ilişki şeklinde yorumlanır (Alpar, 2020). Puanların Cronbach α iç tutarlılık katsayısı incelendiğinde ölçeklerin güvenilirlik değerlerinin yüksek olduğu görülmüştür (Alpar, 2020). Problemlili İnternet Kullanımının ve Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromunun Kısa Semptomlar zerine etkisinde Kabul Eylemin aracılılık rolü yol analizi ile incelenmiştir.

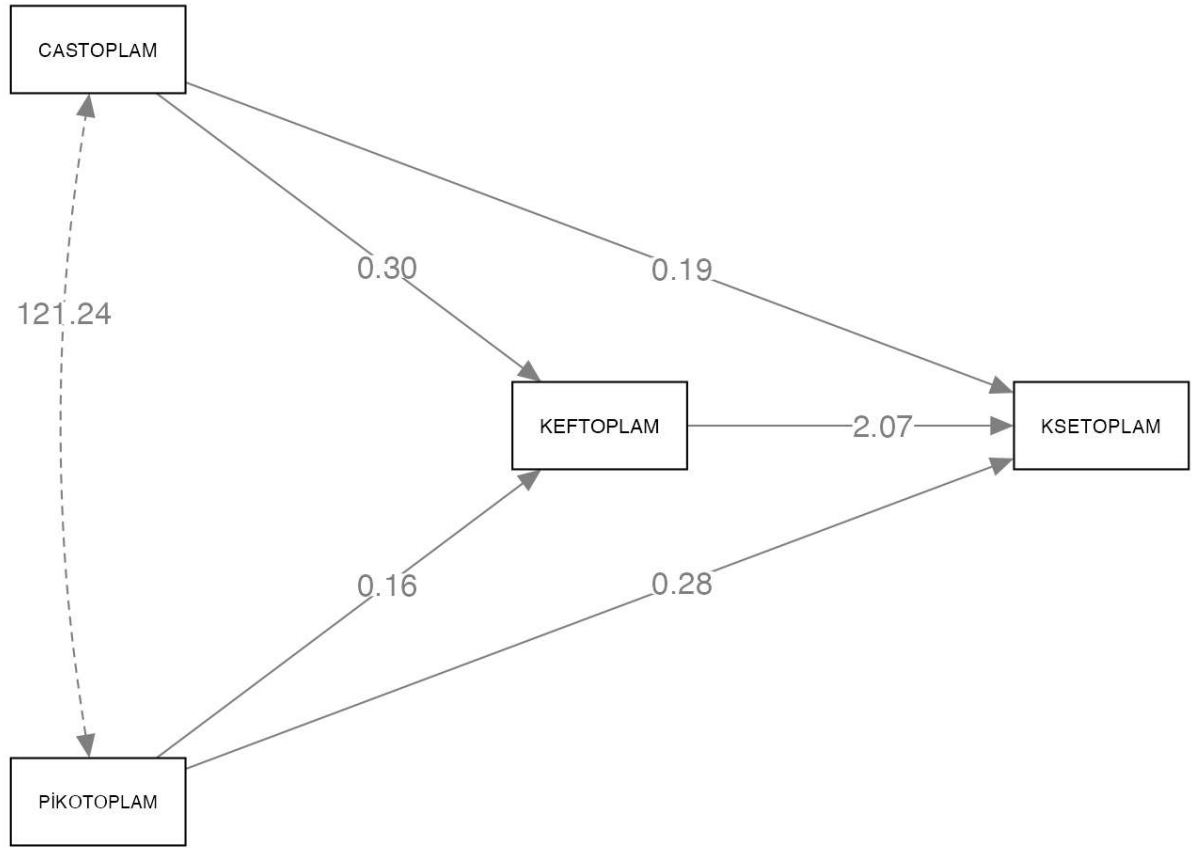
BÖLÜM IV

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırma kapsamında elde edilen verilerin analiz edilmesiyle ulaşılan bulgular yer almaktadır. Ön analizler kapsamında uç değerler tespit edilmiş, çarpıklık basıklık katsayıları üzerinden değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiş ve değişkenler arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Sonrasında üniversite 4. Sınıf öğrencilerinde elde edilen veriler doğrultusunda bilişsel dikkat kilitlenmesi ve problemli internet kullanımının psikolojik belirtilerle ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolüne ilişkin bulgular incelenmiştir. Üniversite 4. Sınıf öğrencilerinin yaş, bilişsel dikkat kilitlenmesi, problemli internet kullanım düzeyleri, psikolojik belirtileri ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. En son aşamada ise öğrencilerin ölçek puanları ile demografik açıdan (cinsiyet, günlük internet kullanım süresi, algılanan ekonomik düzey, sigara kullanımı, psikolojik destek almış olma,) ortaya koydukları verilere dair bulgular raporlaştırılmıştır.

4.1. Üniversite 4. Sınıf Öğrencilerinin Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi, Problemli İnternet Kullanımının Psikolojik Belirtilerle ilişkisinde Psikolojik Esnekliğin Aracılık Etkisinin İncelenmesine Dair Bulgular

Değişkenler arasındaki ilişkiler göz önünde bulundurulduğunda Problemli İnternet Kullanımının ve Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromunun Kısa Semptomlar üzerine etkisinde Kabul Eylemin aracılık rolünün araştırılabileceği tespit edilmiştir. Buna göre Şekil 4.1’de kabul eylemin aracılık rolünün şekilsel gösterimi verilmiştir.



Şekil 4.1 Kabul eylemin aracılık rolünün şekilsel gösterimi

Problemli İnternet Kullanımının ve Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Semptomunun Kısa Semptomlar üzerine etkisinde Kabul Eylemin aracılık rolünün ilgili kestirimleri Tablo 4.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.1. Kabul eylemin aracılık rolünün kestirimleri

Tip	Etki	Estimate	SH	95% GA		β	z
				Alt Limit	Üst Limit		
Dolaylı	PİKOTOPLAM $\Rightarrow$ KEFTOPLAM $\Rightarrow$ KSETOPLAM	0.33	0.04	0.24	0.41	0.22	7.73**
	CASTOPLAM $\Rightarrow$ KEFTOPLAM $\Rightarrow$ KSETOPLAM	0.62	0.07	0.48	0.75	0.26	8.72**
Bileşenler	PİKOTOPLAM $\Rightarrow$ KEFTOPLAM	0.16	0.02	0.12	0.19	0.36	9.16**
	KEFTOPLAM $\Rightarrow$ KSETOPLAM	2.06	0.14	1.78	2.35	0.60	14.38**
	CASTOPLAM $\Rightarrow$ KEFTOPLAM	0.30	0.03	0.24	0.35	0.43	10.98**

Doğrudan	PİKOTOPLAM $\Rightarrow$ KSETOPLAM	0.28	0.06	0.17	0.39	0.19	5.08**
	CASTOPLAM $\Rightarrow$ KSETOPLAM	0.19	0.09	0.02	0.37	0.08	2.16*
Toplam	PİKOTOPLAM $\Rightarrow$ KSETOPLAM	0.61	0.06	0.49	0.73	0.41	9.83**
	CASTOPLAM $\Rightarrow$ KSETOPLAM	0.81	0.10	0.62	1.00	0.34	8.33**

* $p < .05$, ** $p < .01$ SH = Standart Hata, GA=Güven Aralığı

Değişkenler arasındaki ilişkiler göz önünde bulundurularak Problemlili İnternet Kullanımının ve Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Semptomunun Kısa Semptomlar üzerine etkisinde Kabul Eylemin aracılık rolü incelenmiştir. Bu bağlamda Problemlili İnternet Kullanımı ile Kabul Eylem arasında ($\beta = .36$; $Z = 9.16$; $p < .01$), Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi ile Kabul Eylem arasında ($\beta = .43$; $Z = 10.98$; $p < .01$), Kabul Eylem ile Kısa Semptomlar arasında ($\beta = .60$; $Z = 14.38$; $p < .01$) istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Problemlili İnternet Kullanımının Kabul Eylem aracılığıyla Kısa Semptomları yordaması birlikte incelendiğinde ($\beta = .22$; $Z = 7.73$; $p < .01$) olduğu, Bilişsel Dikkat Kilitlenmesinin Kabul Eylem Aracılığıyla Kısa Semptomları yordaması birlikte incelendiğinde ($\beta = .26$; $Z = 8.72$; $p < .01$) olduğu tespit edilmiştir. Doğrudan etkiler incelendiğinde hem Problemlili İnternet Kullanımının hem de Bilişsel Dikkat Kilitlenmesinin Kısa Semptomlar üzerindeki etkisinin düştüğü fakat halen istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bir diğer deyiş ile Kabul Eylem; Problemlili İnternet Kullanımı ve Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi arasında kısmi aracı rolüne sahiptir.

4.2. Üniversite 4. Sınıf Öğrencilerinin Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi, Problemlili İnternet Kullanımı, Psikolojik Belirti ve Psikolojik Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Sonucu Elde Edilen Bulgular

Problemlili internet kullanım ölçeği ve alt boyutları olan internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/rahatlık, aşırı kullanım, Bilişsel dikkat kilitlenmesi ölçeği ve alt boyutları olan bilişsel dikkat ve üstbilişsel inanç, kabul eylem formu, kısa semptom envanteri ve alt boyutları olan anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostileite puanları arasındaki ilişkileri kontrol etmek için Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılmış ve sonuçlar Tablo 4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2. Yaş, CAS, PİKÖ, KEF-II, KSE ve bu ölçeklerin alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesine dair Pearson Korelasyon Tablosu

Puanlar	Değer	İnternetin Olumsuz Sonuçları	Sosyal Fayda Rahatlık	Aşırı Kullanım	Problemli İnternet Kullanımı	CA	MB	CAS	Kabul Eylem Formu	KSE Anksiyete	KSE Depresyon	KSE Olumsuz Benlik	KSE Somatizasyon	KSE Hostilite	Kısa Semptom Envanteri
Yaş	r	-.149**	-.147**	-.137**	-.169**	-.171**	-.097*	-.159**	-.054	-.115*	-.130**	-.088	-.086	-.108*	-.119*
	p	.002	.003	.005	<.001	<.001	.048	.001	.274	.019	.008	.073	.081	.028	.015
İnternetin Olumsuz Sonuçları	r		.782**	.631**	.963**	.255**	.212**	.274**	.447**	.436**	.371**	.449**	.383**	.365**	.449**
	p		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
Sosyal Fayda Rahatlık	r			.521**	.900**	.296**	.227**	.307**	.491**	.512**	.440**	.533**	.457**	.462**	.537**
	p			<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
Aşırı Kullanım	r				.676**	.237**	.219**	.267**	.394**	.378**	.373**	.380**	.308**	.335**	.400**
	p				<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
Problemli İnternet Kullanımı	r					.303**	.245**	.321**	.502**	.495**	.430**	.510**	.439**	.431**	.516**
	p					<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
CA	r						.460**	.866**	.530**	.432**	.468**	.425**	.384**	.398**	.474**
	p						<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
MB	r							.843**	.406**	.316**	.311**	.291**	.247**	.310**	.330**
	p							<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
CAS	r								.551**	.440**	.459**	.422**	.372**	.416**	.474**
	p								<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
Kabul Eylem Formu	r									.676**	.695**	.729**	.578**	.595**	.741**
	p									<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
KSE Anksiyete	r										.814**	.845**	.783**	.736**	.942**
	p										<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
KSE Depresyon	r											.838**	.710**	.677**	.925**
	p											<.001	<.001	<.001	<.001
KSE Olumsuz Benlik	r												.708**	.680**	.930**
	p												<.001	<.001	<.001
KSE Somatizasyon	r													.633**	.842**
	p													<.001	<.001
KSE Hostilite	r														.806**
	p														<.001

r; Pearson korelasyon katsayısı; *p<0,05 (2-Yönlü); **p<0,01 (2-Yönlü)

Yaş ile ölçek puanları arasındaki ilişkilere bakıldığında; bilişsel dikkat kilitlenmesi toplam puanı ile bilişsel dikkat ve üstbilişsel inanç boyutları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0,01$). Problemleri internet kullanım ölçeği ve alt boyutları olan internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/rahatlık, aşırı kullanım arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0,01$). Kısa semptom envanteri ve alt boyutları olan anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, puanları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Alt boyutlardan olumsuz benlik ve somatizasyon arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$). Kabul eylem formu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu bağlamda değerlendirildiğinde yaş arttıkça katılımcıların problemleri internet kullanım ölçeği ve alt boyutları olan internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/rahatlık, aşırı kullanım, bilişsel dikkat kilitlenmesi ölçeği ve alt boyutları olan bilişsel dikkat ve üstbilişsel inanç, kısa semptom envanteri ve alt boyutları olan anksiyete, depresyon, hostileite puanları azalmaktadır.

Katılımcıların problemleri internet kullanımları ile bilişsel dikkat kilitlenmesi semptomları arasında pozitif yönlü düşük düzeyde, kabul eylem formu ve kısa semptom envanteri puanları ile pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$). Bilişsel dikkat kilit semptomları ile kabul eylem formu ve kısa semptom envanteri puanları ile pozitif yönlü orta bir ilişki olduğu görülmüştür ($p<0,01$). Ayrıca son olarak kabul eylem formu ile kısa semptom envanteri arasında pozitif yönlü büyük bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,01$). Bir diğer değiş ile Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Semptomu, Kabul Eylem Formu, Problemleri İnternet Kullanımı ve Kısa Semptom envanteri arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu yani biri arttıkça diğer değişkende de artışın olduğu söylenebilir.

4.3. Üniversite 4. Sınıf Öğrencilerinin Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi, Problemlerli İnternet Kullanımı, Psikolojik Belirti ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Demografik Özellikler Açısından İncelenmesine Dair Bulgular

Bu bölümde araştırmanın üniversite 4. sınıf öğrencilerinin bilişsel dikkat kilitlenmesi, problemlerli internet kullanımı, psikolojik belirti ve psikolojik esneklik düzeylerinin incelenmesi amacı doğrultusunda sırasıyla cinsiyet, günlük internet kullanım süresi, fakülte, algılanan ekonomik düzey, sigara kullanımı ve psikolojik yardım alma açısından incelenmiştir. Analizler sonucunda ulaşılan bulgulara aşağıda yer verilmektedir.

4.3.1. Cinsiyete İlişkin Bulgular

Problemlerli internet kullanım ölçeği ve alt boyutları olan internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/rahatlık, aşırı kullanım, bilişsel dikkat kilitlenmesi ölçeği ve alt boyutları olan bilişsel dikkat ve üstbilişsel inanç göre kadınlar ve erkekler arasında farklılaşma durumunu test etmek için t testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.3.1’de verilmiştir

Tablo 4.3.1. *PİKÖ, CASI ve bu ölçeklerin alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmasına dair yapılan t testi tablosu*

Boyutlar	Cinsiyet	N	Ort.	S.s	sd	t	p
İnternetin Olumsuz Sonuçları	Kadın	286	31.98	13.87	411	-.765	.445
	Erkek	127	33.13	14.95			
Sosyal Fayda Rahatlık	Kadın	286	20.02	8.52	411	-.955	.340
	Erkek	127	20.88	8.31			
Aşırı Kullanım	Kadın	286	20.46	4.95	411	1.940	.053
	Erkek	127	19.43	4.96			
Problemlerli İnternet Kullanımı Ölçeği Top.	Kadın	286	68.91	23.94	411	-.286	.775
	Erkek	127	69.65	25.53			
Bilişsel Dikkat	Kadın	286	43.72	17.43	411	3.650	<.001*
	Erkek	127	36.52	20.72			
Üstbilişsel İnanç	Kadın	286	52.37	16.61	411	.220	.826
	Erkek	127	51.96	19.33			
Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Top.	Kadın	286	48.04	14.68	411	2.317	.021*
	Erkek	127	44.24	16.95			

*p<0,05

Problemlerli internet kullanım ölçeği ve alt boyutları olan internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/rahatlık, aşırı kullanım, bilişsel dikkat kilitlenmesi ölçeği ve alt boyutları olan bilişsel dikkat ve üstbilişsel inanç göre kadınlar ve erkekler arasındaki

fark incelenmiştir. Bu bağlamda bilişsel dikkat ve bilişsel dikkat kilitlenmesi toplam boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu bulunmuştur($p<0,05$). Problemler İnternet Kullanımı Ölçeği toplamı ve alt boyutlarında, üstbilişsel İnanç boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir($p>0,05$). Aradaki farklılık incelendiğinde ise hem bilişsel dikkat hem de bilişsel dikkat kilitlenmesi boyutlarında kadınların daha yüksek ortalamalarının olduğu söylenebilir.

Kabul eylem formu, kısa semptom envanteri ve alt boyutları olan anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilete puanlarına göre kadınlar ve erkekler arasında farklılaşma durumunu test etmek için t testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.3.2’de verilmiştir.

Tablo 4.3.2. KEF-II, KSE ve bu ölçeklerin alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmasına dair yapılan t testi tablosu

Boyutlar	Cinsiyet	N	Ort.	S.s	sd	t	p
Kabul Eylem Formu	Kadın	286	24.41	10.85	411	1.686	.093
	Erkek	127	22.50	10.00			
KSE Anksiyete	Kadın	286	13.47	9.50	411	2.373	.018*
	Erkek	127	11.12	8.75			
KSE Depresyon	Kadın	286	18.11	10.38	411	3.931	<.001*
	Erkek	127	13.87	9.53			
KSE Olumsuz Benlik	Kadın	286	13.66	9.67	411	2.089	.037*
	Erkek	127	11.53	9.31			
KSE Somatizasyon	Kadın	286	8.33	6.09	411	3.376	<.001*
	Erkek	127	6.20	5.48			
KSE Hostilite	Kadın	286	9.13	5.13	411	-.213	.832
	Erkek	127	9.25	5.51			
Kısa Semptom Envanteri	Kadın	286	62.70	36.81	411	2.780	.006*
	Erkek	127	51.97	34.79			

* $p<0,05$

Kabul eylem formu, kısa semptom envanteri ve alt boyutları olan anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilete puanlarına göre kadınlar ve erkekler arasındaki fark incelenmiştir. Buna göre kabul eylem formu ve hostiletede istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Fakat kısa semptom envanterinin diğer boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Aradaki farklılığın hangi ikili ortalamalar arasında olduğu incelendiğinde anlamlı farklılık çıkan tüm boyutlarda kadınların erkeklere göre daha yüksek puanlarının olduğu bulgulanmıştır.

4.3.2. Günlük İnternet Kullanım Süresine İlişkin Bulgular

Problemli internet kullanım ölçeği ve alt boyutları olan internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/rahatlık, aşırı kullanım, bilişsel dikkat kilitlenmesi ölçeği ve alt boyutları olan bilişsel dikkat ve üstbilişsel inancın internette harcanan günlük süreye göre arasında farklılaşma durumunu test etmek için ANOVA yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.3.3’de verilmiştir.

Tablo 4.3.3. *PIKÖ, CAS ve bu ölçeklerin alt boyutlarının günlük internet kullanım süresine göre farklılaşmasına dair yapılan ANOVA Tablosu*

Puanlar	Gruplar	n	Ort	Ss	F	p	Anlamlı Fark
İnternetin Olumsuz Sonuçları	1-2 saat ^a	76	29.68	12.65	2.691	.046*	Bonferroni testine göre fark yok.
	2-4 saat ^b	139	31.03	13.64			
	4-6 saat ^c	128	33.73	15.37			
	6 saat ve üstü ^d	70	35.23	14.14			
Sosyal Fayda Rahatlık	1-2 saat ^a	76	17.99	7.50	3.670	.012*	d>a
	2-4 saat ^b	139	19.86	8.17			
	4-6 saat ^c	128	21.02	9.19			
	6 saat ve üstü ^d	70	22.27	8.11			
Aşırı Kullanım	1-2 saat ^a	76	18.18	4.92	10.266	<.001*	c, d >a c, d>b
	2-4 saat ^b	139	19.45	4.80			
	4-6 saat ^c	128	21.02	4.85			
	6 saat ve üstü ^d	70	22.06	4.64			
Problemli İnternet Kullanımı	1-2 saat ^a	76	63.46	22.02	3.065	.028*	d>a
	2-4 saat ^b	139	67.47	23.81			
	4-6 saat ^c	128	71.51	26.22			
	6 saat ve üstü ^d	70	74.27	23.52			
Bilişsel Dikkat	1-2 saat ^a	76	34.21	18.11	5.657	<.001*	b>a c>a d>a
	2-4 saat ^b	139	43.50	18.82			
	4-6 saat ^c	128	41.41	18.83			
	6 saat ve üstü ^d	70	45.63	17.45			
Üstbilişsel İnanç	1-2 saat ^a	76	45.59	21.30	5.458	.001*	b>a c>a
	2-4 saat ^b	139	54.90	14.08			
	4-6 saat ^c	128	53.98	17.28			
	6 saat ve üstü ^d	70	51.00	17.68			
	1-2 saat ^a	76	39.90	17.09	6.774	<.001*	b>a

Bilişsel	2-4 saat ^b	139	49.20	13.52	c>a
Dikkat	4-6 saat ^c	128	47.70	15.82	d>a
Kitlenmesi	6 saat ve üstü ^d	70	48.31	14.88	
Top.					

n; sayı; Ort; Ortalama, ss; standart sapma, *p<0,05; gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Problemli internet kullanım ölçeği ve alt boyutları olan internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/rahatlık, aşırı kullanım, bilişsel dikkat kilitlenmesi ölçeği ve alt boyutları olan bilişsel dikkat ve üstbilişsel inancın internet kullanım sıklığına göre aralarındaki fark incelenmiştir. Tüm boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Aradaki farklılıklar incelendiğinde internet kullanım saati arttıkça hem problemli internet kullanım düzeyinin arttığı hem de bilişsel dikkat sendromunun arttığı söylenebilir. İnternetin olumsuz sonuçları boyutunda ise yapılan Bonferroni testi sonucunda ikili ortalamaların birbirinden istatistiksel olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kabul eylem formu, Kısa semptom envanteri ve alt boyutları olan anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite puanları günlük internet kullanım süresine göre farklılaşma durumlarını test etmek için ANOVA yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.3.4’de verilmiştir.

Tablo 4.3.4. *KEF-II, KSE bu ölçeklerin alt boyutlarının internette günlük harcanan zamana göre farklılaşmasına dair yapılan ANOVA Tablosu*

Puanlar	Gruplar	n	Ort	Ss	F	p	Fark
Kabul Eylem Formu	1-2 saat ^a	76	20.66	9.61	3.341	.019*	d>a
	2-4 saat ^b	139	23.83	10.23			
	4-6 saat ^c	128	24.62	11.19			
	6 saat ve üstü ^d	70	25.79	10.83			
KSE Anksiyete	1-2 saat ^a	76	9.43	7.38	7.687	<.001*	c>a d>a d>b
	2-4 saat ^b	139	11.74	7.65			
	4-6 saat ^c	128	14.03	10.19			
	6 saat ve üstü ^d	70	15.97	11.17			
KSE Depresyon	1-2 saat ^a	76	13.91	9.35	4.368	.005*	d>a
	2-4 saat ^b	139	16.12	9.43			
	4-6 saat ^c	128	17.75	10.51			
	6 saat ve üstü ^d	70	19.59	11.76			
	1-2 saat ^a	76	10.70	8.74	2.885	.035*	

KSE Olumsuz Benlik	2-4 saat ^b	139	12.42	8.65			Bonferroni testine göre fark yok.
	4-6 saat ^c	128	14.20	10.35			
	6 saat ve üstü ^d	70	14.47	10.45			
KSE Somatizasyon	1-2 saat ^a	76	5.93	4.52			d>a d>b
	2-4 saat ^b	139	7.15	5.70	6.205	<.001*	
	4-6 saat ^c	128	8.05	5.76			
	6 saat ve üstü ^d	70	9.93	7.50			
KSE Hostilite	1-2 saat ^a	76	7.59	4.87			d>a d>b
	2-4 saat ^b	139	8.77	4.92	6.095	<.001*	
	4-6 saat ^c	128	9.48	5.12			
	6 saat ve üstü ^d	70	11.10	5.90			
Kısa Semptom Envanteri	1-2 saat ^a	76	47.57	30.72			c>a d>a d>b
	2-4 saat ^b	139	56.20	31.92	6.168	<.001*	
	4-6 saat ^c	128	63.52	38.34			
	6 saat ve üstü ^d	70	71.06	42.91			

n; sayı; Ort; Ortalama, ss; standart sapma, *p<0,05; gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Kabul eylem formu, Kısa semptom envanteri ve alt boyutları olan anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite puanları internet kullanım sıklığına göre incelenmiştir. Buna göre tüm boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olduğu sonucuna ulaşılmıştır (p<0,05). Aradaki farklılığın hangi ikili ortalamalar arasında olduğu incelendiğinde anlamlı farklılık çıkan tüm boyutlarda internet kullanım süresinin artması durumunda semptomların istatistiksel olarak arttığı söylenebilir. KSE olumsuz benlik boyutunda ise yapılan Bonferroni testi sonucunda ikili ortalamaların birbirinden istatistiksel olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

4.3.3. Algılanan Ekonomik Düzeye Dair Bulgular

Problemlili internet kullanım ölçeği ve alt boyutları olan internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/rahatlık, aşırı kullanım, bilişsel dikkat kilitlenmesi ölçeği ve alt boyutları olan bilişsel dikkat ve üstbilişsel inancın algılanan ekonomik düzeye göre arasında farklılaşma durumunu test etmek için ANOVA yapılmış ve sonuçlar aşağıdaki tablo 4.3.5’de verilmiştir.

Tablo 4.3.5. *PİKÖ, CAS ve bu ölçeklerin alt boyutlarının algılanan ekonomik düzeye göre farklılaşmasına dair yapılan ANOVA Tablosu*

Puanlar	Gruplar	n	Ort	Ss	F	p	Fark
İnternetin Olumsuz Sonuçları	Çok düşük ^a	33	39.36	16.20	16.500	<.001*	a>c b>c
	Düşük ^b	82	38.22	15.78			
	Orta ve Orta Üstü ^c	298	29.93	12.76			
Sosyal Fayda Rahatlık	Çok düşük ^a	33	23.09	9.25	15.536	<.001*	a>c b>c
	Düşük ^b	82	24.18	8.70			
	Orta ve Orta Üstü ^c	298	18.90	7.89			
Aşırı Kullanım	Çok düşük ^a	33	21.33	4.86	8.073	<.001*	b>c
	Düşük ^b	82	21.83	4.58			
	Orta ve Orta Üstü ^c	298	19.55	4.97			
Problemli İnternet Kullanımı	Çok düşük ^a	33	80.39	27.34	17.013	<.001*	a>c b>c
	Düşük ^b	82	79.84	26.52			
	Orta ve Orta Üstü ^c	298	64.95	22.15			
Bilişsel Dikkat	Çok düşük ^a	33	40.86	17.64	4.468	.012*	b>c
	Düşük ^b	82	46.99	16.84			
	Orta ve Orta Üstü ^c	298	40.06	19.18			
Üstbilişsel İnanç	Çok düşük ^a	33	52.50	21.60	.648	.523	
	Düşük ^b	82	54.16	16.66			
	Orta ve Orta Üstü ^c	298	51.69	17.21			
Bilişsel Dikkat Kitlenmesi Top.	Çok düşük ^a	33	46.68	17.21	2.993	.051	
	Düşük ^b	82	50.58	13.33			
	Orta ve Orta Üstü ^c	298	45.88	15.74			

n; sayı; Ort; Ortalama, ss; standart sapma, *p<0,05; gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Problemli internet kullanım ölçeği ve alt boyutları olan internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/rahatlık, aşırı kullanım, bilişsel dikkat kilitlenmesi ölçeği ve alt boyutları olan bilişsel dikkat ve üstbilişsel inancın algılanan ekonomik düzeye göre aralarındaki fark incelenmiştir. İnternetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda rahatlık, aşırı kullanım, problemli internet kullanımı ve bilişsel dikkat boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Aradaki farklılıklar incelendiğinde orta ve üstü ekonomik düzeyi olan katılımcıların hem problemli internet kullanım düzeyinin azaldığı hem de bilişsel dikkat sendromunda azalmanın

olduğu söylenebilir. Üstbilişsel inanç ve bilişsel dikkat kitlenmesi toplam boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Kabul eylem formu, Kısa semptom envanteri ve alt boyutları olan anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite puanları algılanan ekonomik düzeye göre farklılaşma durumlarını test etmek için ANOVA yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.3.6'da verilmiştir.

Tablo 4.3.6. *KEF-II, KSE ve bu ölçeklerin alt boyutlarının algılanan ekonomik düzeye göre farklılaşmasına dair yapılan ANOVA Tablosu*

Puanlar	Gruplar	n	Ort	Ss	F	p	Fark
Kabul Eylem Formu	Çok düşük ^a	33	26.55	10.69	6.597	.002*	b>c
	Düşük ^b	82	26.95	10.08			
	Orta ve Orta Üstü ^c	298	22.66	10.56			
KSE Anksiyete	Çok düşük ^a	33	13.12	9.49	4.664	.010*	b>c
	Düşük ^b	82	15.46	10.74			
	Orta ve Orta Üstü ^c	298	11.95	8.77			
KSE Depresyon	Çok düşük ^a	33	16.45	11.61	2.930	.055	
	Düşük ^b	82	19.26	10.63			
	Orta ve Orta Üstü ^c	298	16.17	9.99			
KSE Olumsuz Benlik	Çok düşük ^a	33	13.21	10.41	3.901	.021*	b>c
	Düşük ^b	82	15.59	10.61			
	Orta ve Orta Üstü ^c	298	12.27	9.11			
KSE Somatizasyon	Çok düşük ^a	33	7.91	6.78	2.928	.055	
	Düşük ^b	82	9.06	6.24			
	Orta ve Orta Üstü ^c	298	7.27	5.78			
KSE Hostilite	Çok düşük ^a	33	9.82	6.22	2.468	.086	
	Düşük ^b	82	10.18	5.35			
	Orta ve Orta Üstü ^c	298	8.82	5.07			
Kısa Semptom Envanteri	Çok düşük ^a	33	60.52	40.80	4.201	.016*	b>c
	Düşük ^b	82	69.55	39.09			
	Orta ve Orta Üstü ^c	298	56.48	34.85			

n; sayı; Ort; Ortalama, ss; standart sapma, * $p<0,05$; gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Kabul eylem formu, Kısa semptom envanteri ve alt boyutları olan anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite puanları algılanan ekonomik

düzeye göre incelenmiştir. Buna göre Kabul Eylem Formu, KSE anksiyete, KSE olumsuz benlik ve KSE toplam boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,05$). KSE depresyon, KSE somatizasyon ve KSE hostilete boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Aradaki farklılığın hangi ikili ortalamalar arasında olduğu incelendiğinde anlamlı farklılık çıkan tüm boyutlarda kendini düşük ekonomik düzeyde algılayanların kendini orta ve üstü olarak algılayanlara göre semptomlarının istatistiksel olarak arttığı söylenebilir.

4.3.4. Sigara Kullanımına Dair Bulgular

Problemlili internet kullanım ölçeği ve alt boyutları olan internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/rahatlık, aşırı kullanım, bilişsel dikkat kilitlenmesi ölçeği ve alt boyutları olan bilişsel dikkat ve üstbilişsel inanca göre sigara kullanan ve kullanmayanlar arasında farklılaşma durumunu test etmek için t testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.3.7’de verilmiştir.

Tablo 4.3.7. *PİKÖ, CAS ve bu ölçeklerin alt boyutlarının sigara kullanımına göre farklılaşmasına dair yapılan t testi Tablosu*

Boyutlar	Sigara Kullanım	N	Ort.	S.s	sd	t	p
İnternetin Olumsuz Sonuçları	Kullanmıyor	373	31.74	13.89	411	-2.616	.009*
	Kullanıyor	40	37.88	15.99			
Sosyal Fayda Rahatlık	Kullanmıyor	373	20.07	8.37	411	-1.608	.109
	Kullanıyor	40	22.33	9.07			
Aşırı Kullanım	Kullanmıyor	373	20.09	4.95	411	-.712	.477
	Kullanıyor	40	20.68	5.22			
Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği Top.	Kullanmıyor	373	68.32	24.00	411	-2.077	.038*
	Kullanıyor	40	76.73	27.12			
Bilişsel Dikkat	Kullanmıyor	373	41.19	18.75	411	-1.046	.296
	Kullanıyor	40	44.45	19.03			
Üstbilişsel İnanç	Kullanmıyor	373	51.97	17.27	411	-.979	.328
	Kullanıyor	40	54.81	19.27			
Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Top.	Kullanmıyor	373	46.58	15.43	411	-1.186	.236
	Kullanıyor	40	49.63	15.94			

* $p<0,05$

Problemlili internet kullanım ölçeği ve alt boyutları olan internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/rahatlık, aşırı kullanım, bilişsel dikkat kilitlenmesi ölçeği ve alt boyutları olan bilişsel dikkat ve üstbilişsel inancın sigara kullanımına göre farkı

incelenmiştir. Bu bağlamda internetin olumsuz sonuçları ve problemli internet kullanımı ölçeği toplam boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sosyal fayda rahatlık, aşırı kullanım, bilişsel dikkat, üstbilişsel inanç ve bilişsel dikkat kilitlenmesi toplam boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Aradaki farklılıklar incelendiğinde ise sigara kullananların problemli internet kullanımlarının istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek olduğu söylenebilir.

Kabul eylem formu, kısa semptom envanteri ve alt boyutları olan anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilete puanlarına göre sigara kullanan ve kullanmayanlar arasında farklılaşma durumunu test etmek için t testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.3.8’de verilmiştir.

Tablo 4.3.8. *KEF-II, KSE ve bu ölçeklerin alt boyutlarının sigara kullanımına göre farklılaşmasına dair yapılan t testi Tablosu*

Boyutlar	Sigara Kullanım	N	Ort.	S.s	sd	t	p
Kabul Eylem Formu	Kullanmıyor	373	23.57	10.54	411	-	.141
	Kullanıyor	40	26.18	11.23		1.476	
KSE Anksiyete	Kullanmıyor	373	12.56	9.15	411	-	.231
	Kullanıyor	40	14.43	10.85		1.200	
KSE Depresyon	Kullanmıyor	373	16.65	10.21	411	-.932	.352
	Kullanıyor	40	18.25	11.21			
KSE Olumsuz Benlik	Kullanmıyor	373	12.62	9.19	411	-	.012*
	Kullanıyor	40	16.60	12.39		2.510	
KSE Somatizasyon	Kullanmıyor	373	7.64	5.89	411	-.358	.721
	Kullanıyor	40	8.00	6.91			
KSE Hostilite	Kullanmıyor	373	8.98	5.21	411	-	.028*
	Kullanıyor	40	10.90	5.31		2.206	
Kısa Semptom Envanteri	Kullanmıyor	373	58.46	35.73	411	-	.110
	Kullanıyor	40	68.18	42.51		1.603	

* $p<0,05$

Kabul eylem formu, kısa semptom envanteri ve alt boyutları olan anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilete puanlarına göre sigara kullananlar ve kullanmayanlar arasındaki fark incelenmiştir. Buna göre KSE olumsuz benlik ve KSE hostilete boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,05$). Fakat kabul eylem formu ve kısa semptom envanterinin diğer boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Aradaki farklılıkların hangi ikili ortalamalar arasında olduğu

incelendiğinde anlamlı farklılık çıkan iki boyutta da sigara kullananların kullanmayanlara göre daha yüksek puanlarının olduğu bulgulanmıştır.

4.3.5. Psikolojik Yardım Almış Olma Durumuna Dair Bulgular

Problemli internet kullanım ölçeği ve alt boyutları olan internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/rahatlık, aşırı kullanım, bilişsel dikkat kilitlenmesi ölçeği ve alt boyutları olan bilişsel dikkat ve üstbilişsel inanca göre psikolojik yardım alan ve almayanlar arasında farklılaşmayı test etmek için t testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.3.9'da verilmiştir.

Tablo 4.3.9. *PIKÖ, CAS ve bu ölçeklerin alt boyutlarının psikolojik yardım almış olma durumuna göre farklılaşmasına dair yapılan t testi tablosu*

Boyutlar	Psikolojik Yardım	N	Ort.	S.s	sd	t	p
İnternetin Olumsuz Sonuçları	Evet	69	33.39	15.14	411	.679	.498
	Hayır	344	32.12	14.02			
Sosyal Fayda Rahatlık	Evet	69	20.94	8.82	411	.706	.481
	Hayır	344	20.15	8.39			
Aşırı Kullanım	Evet	69	20.97	5.10	411	1.519	.130
	Hayır	344	19.98	4.94			
Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği Top.	Evet	69	70.93	25.52	411	.667	.505
	Hayır	344	68.78	24.20			
Bilişsel Dikkat	Evet	69	44.43	19.38	411	1.420	.156
	Hayır	344	40.92	18.63			
Üstbilişsel İnanç	Evet	69	53.62	19.44	411	.719	.473
	Hayır	344	51.97	17.06			
Bilişsel Dikkat Kitlenmesi Top.	Evet	69	49.03	16.55	411	1.266	.206
	Hayır	344	46.44	15.26			

p<0,05

Problemli internet kullanım ölçeği ve alt boyutları olan internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/rahatlık, aşırı kullanım, bilişsel dikkat kilitlenmesi ölçeği ve alt boyutları olan bilişsel dikkat ve üstbilişsel inancın psikolojik yardım alma durumuna göre olan fark incelenmiştir. Bu bağlamda tüm boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Kabul eylem formu, Kısa semptom envanteri ve alt boyutları olan anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite puanlarına göre psikolojik yardım alanlar ve almayanlar arasında fark olup olmadığını test etmek için t testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.3.10'da verilmiştir.

Tablo 4.3.10. KEF-II, KSE ve bu ölçeklerin alt boyutlarının psikolojik yardım almış olma durumuna göre farklılaşmasına dair yapılan t testi tablosu

Boyutlar	Psikolojik Yardım	N	Ort.	S.s	sd	t	p
Kabul Eylem Formu	Evet	69	26.81	11.50	411	2.578	.010*
	Hayır	344	23.22	10.35			
KSE Anksiyete	Evet	69	16.57	11.55	411	3.789	<.001*
	Hayır	344	11.98	8.63			
KSE Depresyon	Evet	69	18.68	11.98	411	1.659	.098
	Hayır	344	16.43	9.91			
KSE Olumsuz Benlik	Evet	69	15.59	11.35	411	2.472	.014*
	Hayır	344	12.48	9.14			
KSE Somatizasyon	Evet	69	8.91	7.05	411	1.884	.060
	Hayır	344	7.43	5.73			
KSE Hostilite	Evet	69	11.16	5.87	411	3.501	<.001*
	Hayır	344	8.77	5.02			
Kısa Semptom Envanteri	Evet	69	70.91	44.50	411	2.897	.004*
	Hayır	344	57.09	34.28			

*p<0,05

Kabul eylem formu, Kısa semptom envanteri ve alt boyutları olan anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite puanlarına göre psikolojik yardım alanlar ve almayanlar arasındaki fark incelenmiştir. Buna göre KSE olumsuz benlik ve KSE depresyon boyutları hariç ($p>0,05$) diğer boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,05$). Aradaki farklılıkların hangi ikili ortalamalar arasında olduğu incelendiğinde anlamlı farklılık çıkan tüm boyutlarda psikolojik yardım alanların almayanlara göre daha yüksek puanlarının olduğu bulgulanmıştır.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu bölümde üniversite 4. Sınıf öğrencilerine ait bilişsel dikkat kilitlenmesi ve problemli internet kullanımının psikolojik belirtilerle ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolüne ilişkin bulgular tartışılarak yorumlanmıştır. Daha sonra üniversite 4. sınıf öğrencilerinin yaş, bilişsel dikkat kilitlenmesi, problemli internet kullanım düzeyleri, psikolojik belirtileri ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesine dair bulgular tartışılarak yorumlanmıştır. En son aşamada ise demografik açıdan çeşitli değişkenlere (cinsiyet, günlük internet kullanım süresi, algılanan ekonomik düzey, sigara kullanımı, psikolojik destek almış olma,) dair bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.1. Üniversite 4. Sınıf Öğrencilerinin Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi, Problemli İnternet Kullanımının Psikolojik Belirtilerle İlişkisinde Psikolojik Esnekliğin Aracılık Etkisinin İncelenmesine Dair Bulguların Tartışması

Bu bölümde araştırmada psikolojik esnekliğin aracılık rolüne ilişki bulguların tartışması yapılacaktır.

5.1.1. Bilişsel Dikkat Kilitlenmesinin Psikolojik Belirtilerle İlişkisinde Psikolojik Esnekliğin Aracılık Rolü

Üniversite 4. Sınıf öğrencilerinin bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu ölçeği ve psikolojik belirtilerle olan ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracılık rolü incelenmiştir. Bu doğrultuda psikolojik esnekliğin aracılık rolünün incelenmesi amacıyla bağımsız değişken (bilişsel dikkat kilitlenmesi), bağımlı değişken (psikolojik belirtiler) ve aracı değişken (psikolojik esneklik/katılık) arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin bilişsel dikkat kilitlenmesi

sendrom düzeyleri ile psikolojik katılık (psikolojik esnekliğin düşük olması) arasında ($r=.551$, $p<0.01$) pozitif yönlü orta büyüklükte; bilişsel dikkat kilitlenmesi sendrom düzeyleri ve psikolojik belirtileri arasında ($r=.474$, $p<0.01$) pozitif yönlü orta büyüklükte; psikolojik katılık ile psikolojik belirtiler arasında ($r=.741$, $p<0.01$) pozitif yönlü yüksek düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Değişkenler arasındaki aracılık etkisinden bahsedebilmek için bağımsız değişken ile bağımlı değişken; bağımsız değişken ile aracı değişken ve bağımlı değişken ile aracı değişken arasındaki ilişkilerin anlamlı olması şartı sağlanıp aracı değişken aracılık model analizine dahil edilir (Baron ve Kenny, 1986). Analiz sonuçlarına göre katılımcıların bilişsel dikkat kilitlenmesi düzeyleri (bağımsız değişken) ile psikolojik belirti (bağımlı değişken) arasında ($\beta = 0.08$; $Z = 2,16$; $p<.01$) ve psikolojik katılık (aracı değişken) arasında ($\beta = 0.43$; $Z = 10.98$; $p<.01$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu bulgulanmıştır. Aracı değişken olan psikolojik katılık ile birlikte incelendiğinde ise bilişsel dikkat kilitlenmesi ile psikolojik katılık arasında kısmi aracılık rolünün olduğu bulgulanmıştır ($\beta = .26$; $Z = 8.72$; $p<.05$). Aracı modelin kurulmasından sonra doğrudan etkiler incelendiğinde bilişsel dikkat kilitlenmesinin psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinin düştüğü fakat halen istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Yani bilişsel dikkat kilitlenmesi tek başına psikolojik belirtilere etki etmektedir araya psikolojik katılık değişkeni girdiğinde etki artmakta ancak devam etmektedir. Bu durumda psikolojik katılık etkinin yönünü değiştirmeyip etkiyi artırdığı için psikolojik belirti ve bilişsel dikkat kilitlenmesi arasında kısmi aracı bir role sahiptir.

Araştırma sonuçlarından elde edilen bulgulara göre bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu psikolojik belirtiler üzerinde etkilidir. Bireylerin bilişsel dikkat kilitlenmesi düzeyleri arttıkça psikolojik belirti (anksiyete, depresyon, somatizasyon, olumsuz benlik, hostilite) gösterme düzeyleri de yükselmektedir. Bireylerin büyük bir kısmı için rahatsız edici duygu ve düşünceler geçici olabilirken bilişsel dikkat kilitlenmesi aktive olanlar için bu düşünceler sürekli ve tekrarlayıcıdır. Bilişsel dikkat kilitlenmesi düzeyi yüksek olan bireylerin düşünme patternleri; kontrolü zor, aşırı odaklı, tekrarlayıcı ve ruminatif bir yapıdadır (Wells, 2009). Amerika Psikiyatri Birliği (2013) psikolojik belirtileri bireylerin duygu, düşünce, davranışlarında gözlemlenen psikolojik sağlığı bozan psikolojik sorunların işareti olarak tanımlamaktadır. Metakognitif terapi psikolojik sorunlara sebep olan düşünme patterni olarak bilişsel dikkat kilitlenmesine dikkat çekmektedir. Literatürde yer alan araştırma sonuçları

incelendiğinde üstbilişsel inançların psikolojik rahatsızlıklarla arasında tutarlı olumlu ilişkilerin olduğu görülmektedir (Wells ve Carter,2001; Gkiko vd.,2018; Yıldırım,2019; Taşpınar,2022). Bu ilişkilerin metakognitif modelin bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromuna bağlı endişe, ruminasyon, dikkati tehdiye odaklama ve işlevsiz başa çıkma stratejilerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu ölçeği ve kabul eylem formu arasındaki ilişki pozitif yönlü ve anlamlı bulunmuştur. Kabul eylem formundan alınan puanların yükselmesi psikolojik katılık düzeyinin artıp psikolojik esneklik düzeyinin düşeceği anlamına gelmektedir. Yani bireylerin psikolojik esneklikleri arttıkça bilişsel dikkat kilitlenmesi düzeyleri azalmaktadır denilebilir. Literatürde yer alan araştırma sonuçları incelendiğinde psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin ve üstbilişsel inanç ve bilişsel dikkat düzeylerinin düştüğüne dair sonuçların olduğu görülmektedir (Ruiz ve Odriozola-Gonzalez,2015; Harris,2019; Önen,2021; Taşkıran,2022). Psikolojik esneklik ve psikolojik katılık Kabul ve Kararlılık Terapisi tarafından birbirinin zıttı olan iki kavram olarak açıklanmaktadır. Psikolojik esnekliği bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yarayacak geliştirilmesi gereken bir beceri olarak ifade ederken; psikolojik katılığın ise bireylerin davranış becerilerini daraltan patolojik problemler yaşamalarına sebep olan kavram olarak ifade edilmektedir. Psikolojik esneklik düzeyleri yüksek olan bireyler rahatsız edici bir duygu/düşünce/durumla karşılaştıklarında bunları kontrol etmek, ortadan kaldırmak, kaçmak/kaçınmak yerine onları kabul edip oldukları gibi var olmalarına izin verebilirler. Psikolojik esneklik düzeyleri düşük olan bireylerde ise istenmeyen his ve düşüncelerden kaçma/kaçınma, düşüncelerle birleşme yani düşüncelerin eylemlere ve farkındalığa sorunlu bir şekilde hakim olması, dikkatte katılık, değerlerden uzaklaşma ve bunlara yönelik eylemlerden uzaklaşma eğilimindedirler (Harris,2019). Bilişsel dikkat kilitlenmesinin de hoşagitmeyen duygu/düşünce ve davranışlara ısrarlı ve tekrarlayıcı bir şekilde odaklandığı kontrol altına alınmadığında bireylerin esnekliklerini kaybetmelerine sebep olacağı bilinmektedir. Hem psikolojik katılık hem de bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu kavramlarının bireylerin düşüncelerinden çok düşünceleri ile kurdukları ilişkiye odaklandıkları ve bu ilişkisinin psikolojik sıkıntılar yaşamalarına sebep olduğu anlaşılmaktadır. Bu yüzden psikolojik esneklik düzeyleri artırılabilen bireylerin bilişsel dikkat kilitlenmesi düzeylerinin düştüğü düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri arttıkça psikolojik belirti gösterme durumları da azalmaktadır. Literatürde psikolojik esneklik

ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar benzer sonuçlar vermektedir (Masuda vd.,2014; Kato,2016; Aldemir,2021; Meşe,2021). Psikolojik belirti gösteren bireylerin iş/sosyal/özel yaşam alanlarında işlevselliklerinin bozulmalar yaşandığı ve bu durumun yaşamlarını olumsuz etkilediğı bilinmektedir. Hoşa gitmeyen içsel yaşantıları kabul edebilen bireyler ise bu içsel yaşantıların varlığında da yaşamlarında işlevsel olabilmeyi başarabilirler. Psikolojik esneklik kavramının bireylerin yaşamlarını olumlu yönde etkileyecek psikolojik sıkıntılar yaşamasına engel olacak geliştirilmesi gereken bir beceri olduğı bilinmektedir. Mevcut araştırma ve literatürdeki benzer konudaki araştırma sonuçlarından hareketle psikolojik esneklik kavramının ruh sağığı üzerinde olumlu etkileri olduğı anlaşılmaktadır. Bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri arttıkça zorlayıcı yaşam koşulları karşısında psikolojik belirti gösterme durumlarının da azalacağı olumlu başa çıkma stratejileri geliştirebilecekleri düşünölmektedir.

Bu araştırma sonucunda elde edilen bilişsel dikkat kilitlenmesinin psikolojik belirtilerle ilişkisinde psikolojik esnekliğin kısmi aracı role sahip olduğı sonucu; bireylerin bilişsel dikkat kilitlenmesi sendrom düzeyleri arttıkça psikolojik belirtilerinin de artmakta olduğunu ve psikolojik esnekliğin bireylerin psikolojik belirtileri gösterme durumlarının azalmasında aracı bir rol üstlendiğini göstermektedir. Bu aracı rol sayesinde bilişsel dikkat kilitlenmesi, psikolojik esnekliğı yardımı ile bireylerin daha az psikolojik belirti göstermelerine olumlu şekilde katkıda bulunmaktadır. Elde edilen analiz sonucunda üniversite öğrencilerinin bilişsel dikkat kilitlenmesi ve psikolojik esneklik düzeylerinin psikolojik belirtiler üzerinde etkisinin olduğı görölmektedir. Bireylerin bilişsel dikkat kilitlenme düzeyleri arttığında psikolojik esnekliğı aracılık etkisi kullanılarak psikolojik belirti gösterme risklerinin azalabileceğı düşünölmektedir. İlgili literatür incelendiğinde bu üç değişkenin bir arada incelendiğı bir araştırmaya rastlanmamış olup araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

5.1.2 Problemlı İnternet Kullanımının ve Psikolojik Belirtilerle İlişkisinde Psikolojik Esnekliğin Aracılık Rolü

Üniversite 4. Sınıf öğrencilerinin problemlı internet kullanımı ve psikolojik belirtilerle olan ilişkisinde psikolojik esnekliğı aracılık rolü incelenmiştir. Bu doğrultuda psikolojik esnekliğı aracılık rolünün incelenmesi amacıyla bağımsız değışken (problemlı internet kullanımı), bağımlı değışken (psikolojik belirtiler) ve aracı değışken (psikolojik esneklik/katılık) arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanım düzeyleri ile psikolojik katılık (psikolojik esnekliğin düşük olması) arasında ($r=.502$, $p<0.01$) pozitif yönlü orta; problemlı internet kullanımları ve psikolojik belirtileri arasında ($r=.516$, $p<0.01$) pozitif yönlü orta; psikolojik katılık ile psikolojik belirtiler arasında ($r=.741$, $p<0.01$) pozitif yönlü yüksek düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Değışkenler arasındaki aracılık etkisinden bahsedebilmek için bağımsız değışken ile bağımlı değışken; bağımsız değışken ile aracı değışken ve bağımlı değışken ile aracı değışken arasındaki ilişkilerin anlamlı olması şartı sağlanıp aracı değışken aracılık model analizine dahil edilir (Baron ve Kenny,1986). Analiz sonuçlarına göre katılımcıların problemlı internet kullanımı (bağımsız değışken) ile psikolojik belirti (bağımlı değışken) arasında ($\beta = 0.19$; $Z = 5.08$; $p<0.01$) ve psikolojik katılık (aracı değışken) arasında ($\beta = 0.36$; $Z = 9.16$; $p<0.01$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu bulgulanmıştır. Aracı değışken olan psikolojik katılık ile birlikte incelendiğinde ise problemlı internet kullanımı ile psikolojik katılık arasında kısmi aracılık rolünün olduğu bulgulanmıştır ($\beta= .22$; $Z = 7.73$; $p<0.05$). Aracı modelin kurulmasından sonra doğrudan etkiler incelendiğinde problemlı internet kullanımının psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinin düştüğü fakat halen istatistiksel olarak anlamlı olduğu görölmektedir. Yani problemlı internet kullanımı tek başına psikolojik belirtilere etki etmektedir araya psikolojik katılık değışkeni girdiğinde etki artmakta ancak devam etmektedir. Bu durumda psikolojik katılık etkinin yönünü değıştirmeyip etkiyi artırdığı için psikolojik belirti ve problemlı internet kullanımı arasında kısmi aracı bir role sahiptir.

Araştırma sonuçlarından elde edilen bulgulara göre problemlı internet kullanımı psikolojik belirtiler üzerinde etkilidir. Bireylerin problemlı internet kullanım

davranışları arttıkça psikolojik belirti (anksiyete, depresyon, somatizasyon, olumsuz benlik, hostilite) gösterme düzeyleri de yükselmektedir. Literatürde yer alan araştırma sonuçları incelendiğinde problemli internet kullanım düzeyleri yüksek olan bireylerin psikolojik belirti gösterme durumlarının arttığına dair sonuçların olduğu görülmektedir (Gholamian vd.,2017; Kılıç,2018; Şenel,2021; Balahor,2021; Irmak,2022). İnternet günlük yaşamımızın ayrılmaz bir parçası konumuna gelmiş olup akıllı telefonlar aracılığı ile her an ulaşılabilir bir durumdadır. Ancak internetin hayatımızı kolaylaştırmasının yanında aşırı kullanımı durumunda bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarda hayatımızı olumsuz yönde etkileme ihtimali de vardır.

Bireylerin gün içerisinde yaşadığı zorlayıcı duygu/düşünce/durumlar karşısında bunlarla yüz yüze gelmemek adına işlevsel olmayan başa çıkma yöntemi olarak internet kullanımına yöneldikleri bilinmektedir. Zorlayıcı yaşam olaylarının ruh sağlığımız üzerinde direkt etkisi olup etkili bir şekilde başa çıkma stratejileri gösterilmezse psikolojik belirtilerin ortaya çıkacağı bilinmektedir. İnternetin kaçma/kaçınma davranışı olarak kullanılması rahatsız edici durum karşısında anlık bir rahatlama sağlayacağı için tekrardan rahatsız edici bir durumla karşılaşınca tekrardan internet kullanımı davranışı oluşacaktır. Bu şekilde kısır bir döngüye giren bireyler işlevsel olmayan başa çıkma yöntemi olarak internet kullanımına yönelmiş olup problemli internet kullanım davranışları artacaktır. Literatür ve mevcut araştırma sonuçlarımızdan hareketle anksiyete, depresyon, hostilite, somatizasyon, olumsuz benlik gibi psikolojik belirtiler gösteren bireylerin bu belirtilerden kurtulabilmek amacıyla işlevsel olmayan başa çıkma yöntemi olarak problemli internet kullanım davranışlarının arttığı düşünülmektedir.

Problemli internet kullanım ölçeği ve kabul eylem formu arasındaki ilişkiler pozitif yönlü büyük bir ilişki bulunmuştur. Kabul eylem formundan alınan puanların yükselmesi psikolojik katılık düzeyinin artıp psikolojik esneklik düzeyinin düşeceği anlamına gelmektedir. Yani bireylerin psikolojik esneklikleri arttıkça problemli internet kullanım davranışları azalmaktadır denilebilir. Literatürde yer alan araştırma sonuçları incelendiğinde psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin internet bağımlılık veya problemli internet kullanım düzeylerinin düştüğüne dair sonuçların olduğu görülmektedir (Çiçek,2021; Çelenk,2021; Kabakçı,2021; İbaoğlu,2023). Psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan bireyler; şimdi ve burada olarak, düşüncelerinden ayrışıp onların varlığını kabul ederek değerleri doğrultusunda hareket etmektedirler. Problemli internet kullanım davranışı yüksek olan bireyler ise rahatsız

edici düşünce/duygu/durumlar karşısında kaçma/kaçınma davranışı göstererek daha fazla internet kullanımı gösterme eğilimindedirler. Araştırma sonucumuz ve literatürdeki diğer araştırma sonuçları göz önünde bulundurulduğunda psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin problemlili internet kullanım davranışları gösterme risklerinin daha az olduğu düşünülmektedir.

Bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri arttıkça psikolojik belirti gösterme durumları da azalmaktadır. Araştırmamızın tartışma bölümü 5.1.1 bakıldığında bu konu gerekçelendirildiği için tekrardan burada tartışılmasına gerek görülmemektedir.

Bu araştırma sonucunda elde edilen problemlili internet kullanımının psikolojik belirtilerle ilişkisinde psikolojik esnekliğin kısmi aracı role sahip olduğu sonucu; bireylerin problemlili internet kullanım davranışları arttıkça psikolojik belirtilerinin de artmakta olduğunu ve psikolojik esnekliğin bireylerin psikolojik belirtileri gösterme durumlarının azalmasında aracı bir rol üstlendiğini göstermektedir. Bu aracı rol sayesinde problemlili internet kullanımı psikolojik esnekliğin yardımı ile bireylerin daha az psikolojik belirti göstermelerine olumlu şekilde katkıda bulunmaktadır. Elde edilen analiz sonucunda üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımı ve psikolojik esneklik düzeylerinin psikolojik belirtiler üzerinde etkisinin olduğu görülmektedir. Bireylerin problemlili internet kullanım davranışları arttığında psikolojik esnekliği aracılık etkisi kullanılarak psikolojik belirti gösterme risklerinin azalabileceği düşünülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde bu üç değişkenin bir arada incelendiği bir araştırmaya rastlanmamış olup araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

5.2. Üniversite 4. Sınıf Öğrencilerinin Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi, Problemlili İnternet Kullanımı, Psikolojik Belirti, Psikolojik Esneklik Düzeyleri ve Yaş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Sonucu Elde Edilen Bulguların Tartışılması

Bu bölümde araştırmanın yaş değişkeni ve ölçekler arasındaki ilişkinin bulguları tartışılacaktır.

5.2.1 Yaş ve Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi, Problemlili İnternet Kullanımı, Psikolojik Belirti, Psikolojik Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Üniversite 4. sınıf öğrencilerinin yaşları ile bilişsel dikkat kilitlenmesi, problemli internet kullanımı, psikolojik belirti ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yaş ile bilişsel dikkat kilitlenmesi toplam puanı ile bilişsel dikkat ve üstbilişsel inanç boyutları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yani yaş arttıkça bireylerin bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu düzeyleri azalmaktadır. Bağlar Yılmaz'ın (2021) yetişkin bireylerde covid-19 sürecinin uyku kalitesi ve bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu bağlamında değerlendirilmesine ilişkin yaptığı araştırmada yaş ile bilişsel dikkat kilitlenmesi toplam puanı ve bilişsel dikkat boyutunda anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Yaş grupları azaldıkça bilişsel dikkat kilitlenmesi toplam puanı ve bilişsel dikkat boyutu puanları anlamlı düzeyde yükseldiği tespit edilmiştir.

Üniversite 4. sınıf öğrencilerinin yaşları ile problemli internet kullanım ölçeği ve alt boyutları olan internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/rahatlık, aşırı kullanım arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yani yaş arttıkça bireylerin problemli internet kullanım davranışları azalmaktadır. Yaygır (2018), tarafından üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada yaş ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. İnternet bağımlılığının en yüksek 18-25 arasındaki grupta olduğu 36-40 yaş arasındaki grupla anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. McNicol ve Thorsteinsson (2017), tarafından ergen ve yetişkin gruplarda internet bağımlılığı ve yaş arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada ergen grubunda yaş ve internet arasında bir ilişki bulunmadığı ancak yetişkin grupta negatif yönlü bir ilişkinin bulunduğu tespit edilmiştir. Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığının çeşitli değişkenlerle ilişkisinin incelendiği araştırmada yaş ile internet bağımlılığı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Su,2019). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada yaş ile internet bağımlılığı arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Erdel,2021) Yaş ile problemli internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığına dair araştırma sonuçları da bulunmaktadır (Bıyıklı,2019; Karaçor,2018). Araştırma sonucumuz büyük oranda literatürdeki diğer araştırmalarla desteklenmektedir yaş ilerledikçe bireylerin kendini kontrol edebilme becerilerinin gelişmesi problemli internet kullanım oranlarının düşmesini sağladığı düşünülmektedir.

Üniversite 4. sınıf öğrencilerinin yaşları ile kısa semptom envanteri ve alt boyutları olan anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, puanları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Alt boyutlardan olumsuz benlik ve somatizasyon arasında anlamlı bir ilişki olmadığı anlaşılmıştır. Yani yaş arttıkça bireylerin psikolojik belirti, anksiyete, depresyon ve hostilite gösterme durumları azalmaktadır. Özören (2023) tarafından yapılan yetişkinlerde çevrimiçi alışveriş bağımlılığı ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada yaş ile anksiyete, depresyon, hostilite, olumsuz benlik ve somatizasyon puanları arasında anlamlı farklılık görülmektedir. Farkın sebebi olarak 18-25 yaş arasındaki kısa semptom envanteri puanlarının 26-30 yaş arasındaki puanlardan daha yüksek olmasıdır. Taşpınar (2022) tarafından üstbiliş ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aleksitiminin aracılık rolü adlı çalışmada yaş ile psikolojik belirtiler arasında anlamlı farklılaşmanın olduğu belirtilmiştir. Beliren yetişkinlik dönemindeki 18-25 yaş arasındaki grubunun orta ve ileri yetişkinlik dönemindeki bireylere oranla daha fazla psikolojik belirti gösterdiği anlaşılmaktadır. Üniversite öğrencilerinde öz duyarlılık psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide ruminatif düşünce biçiminin aracı rolünün çalışıldığı araştırmada psikolojik belirti toplam puanının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaştığı 18-25 yaş arasındaki grubun daha büyük yaş gruplarına göre daha fazla psikolojik belirti puanına sahip oldukları bulunmuştur (Özcan,2021). Literatür incelendiğinde yaş ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin anlamlı düzeyde negatif olduğuna dair pek çok araştırma bulunmaktadır (Albayrak,2015; Ekinci,2018). Genç yetişkinlik döneminde artan stres faktörlerinin bu gruptaki bireylerde psikolojik belirti görülme riskini artırdığı düşünülmektedir.

Üniversite 4. sınıf öğrencilerinin yaşları ile kabul eylem formu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır. Yani bireylerdeki psikolojik esneklik becerilerinin yaş ile açıklanamayacağı anlaşılmaktadır. Meşe (2021) tarafından 18-59 yaş grubundaki yetişkinlerle yürüttüğü çalışmada yaş ve psikolojik esneklik arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirtilmiştir. Yine Gloster ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan araştırmada yaş ve psikolojik esneklik arasında anlamlı ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir. Taşkiran (2022), tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmada psikolojik esneklik ve yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı yönünde sonuçlanmıştır. Literatürde yaşa göre psikolojik esneklik arasında farklılaşmanın olmadığına dair araştırma sonuçlarının çoğunlukta olduğu anlaşılmaktadır (Hayes vd.,2004; Bond vd.,2011; Yavuz vd.,2016;

Özkan,2020;İnce,2020). Yapılan literatür araştırmasında psikolojik esnekliğin yaşa göre anlamlı farklılık gösterdiği yaş arttıkça psikolojik esnekliğin arttığına dair araştırma sonuçları da bulunmaktadır (Açıksarı ve Karatepe,2020; Önen,2021). Araştırma sonucunda ulaştığımız psikolojik esneklik ve yaş arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı yönündeki bulgu literatürde büyük oranda desteklenmektedir. Bu bulgunun nedenine dair net bir bilgi araştırmalarda bulunmamakla birlikte bu araştırmada zorlayıcı yaşam koşullarına karşı kabul becerilerinin yaş ile açıklanmasının mümkün olmayabileceği bu becerinin her yaş grubunda geliştirilebileceği sebebiyle farklılaşmanın olmadığı düşünülmektedir.

5.2.2 Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu ve Problemlı İnternet Kullanımı Psikolojik Belirtiler, Psikolojik Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Tartışılması

Üniversite 4. sınıf öğrencilerinin bilişsel dikkat kilitlenmesi düzeyleri ile problemlı internet kullanımı, psikolojik belirti ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bilişsel dikkat kilitlenmesi toplam puanı ve bilişsel dikkat ve üstbilişsel inanç alt boyut puanları ile problemlı internet kullanımı toplam puanı ve internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda rahatlık, aşırı kullanımı arasında istatistiksel anlamda pozitif yönlü düşük düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Yani bireylerde bilişsel dikkat kilitlenmesi düzeyleri arttıkça problemlı internet kullanım davranışlarında da bir artış görüleceği söylenebilir. Böckün (2021) tarafından yetişkin bireylerde problemlı internet kullanımının metakognisyonlar, olumsuz çocukluk çağı yaşantıları, aleksitimi ve dürtüsellik ile ilişkisinin incelendiği araştırmasında problemlı internet kullanımı ve bilişsek dikkat kilitlenmesi sendromu arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişkinin varlığı bulunmuştur. Araştırmanın sonucu mevcut araştırmamızı destekler niteliktedir. Yapılan literatür taramasında bu iki kavramı inceleyen başka bir araştırmaya ulaşılammıştır. Bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu Metakognitif Terapinin psikolojik rahatsızlıkları açıklamada kullandığı bir kavramdır. Metakognisyonlar(üstbiliş) bilişsel dikkat kilitlenmesi denilen zararlı düşünme biçimine bağılı olarak aktive olur endişe, ruminasyon, dikkati tehdiye odaklama ve başarısız başa çıkma davranışlarını içeren ısrarlı düşünme biçimlerini içerir. Üstbilişlerle işlevsiz başa çıkma davranışlarından birinin de problemlı internet kullanımı olabileceği ve bilişsel dikkat kilitlenmesinin üstbilişin bir alt kavramı

olmasından kaynaklı üstbiliş ve problemli internet kullanımı ile alakalı araştırma sonuçlarının bu kısma dahil edilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Sevim (2017), tarafından üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanımı ile üstbilişler arasındaki ilişkide düşünce kontrol stratejilerinin aracı rolünün incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre bireylerin endişelerinin kontrol edilemez ve tehlikeli olduğunda dair inançları ile endişenin işlevsel olduğuna yönelik inançları internet kullanımının kontrol edilemezliği ile pozitif yönlü ilişkili bulunmuştur. Kocabaş (2022), tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmada metakognisyonlar ve internet bağımlılığı arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur. Tekin (2021), tarafından obsesif kompulsif bozukluk (OKB) tanılı çocuk ve ergenlerde üstbilişler ile problemli internet kullanımının ilişkisinin araştırıldığı çalışmada OKB tanılı çocuk ve ergenlerin üstbiliş ölçeğinin alt boyutlarından olumlu üst endişeler ile batıl inanç, sorumluluk; internet bağımlılığı ölçeği alt boyutlarından internet bağımlılığı yoksunluk ve internet bağımlılığı kontrol güçlüğü arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde üstbiliş ve problemli internet kullanımı arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada tüm alt boyutlar ve toplam puanlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu tespit edilmiştir (Spada vd.,2008a). Literatürdeki araştırma sonuçları incelendiğinde üstbilişsel düşünme tarzının bilişsel dikkat kilitlenmesine bağlı olarak bireylerde işlevsiz başa çıkma davranışları ile ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Bireylerin duygusal sıkıntı yaşadıkları zamanlarda sürekli tekrarlayıcı bir şekilde olumsuz düşüncelere saplanmaları düşüncelerini bir tehdit olarak görmelerine ve bu sıkıntılı durumdan kaçmak/kaçınmak amacıyla problemli internet kullanımı davranışlarını artırdığı düşünülmektedir. Literatürdeki araştırmalar mevcut araştırmamızı destekler nitelikte olup problemli internet kullanımı ve bilişsel dikkat kilitlenmesini inceleyen araştırma sayısının yetersiz olmasından dolayı araştırma bulgularımızın alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bilişsel dikkat kilitlenmesi toplam puanı ve bilişsel dikkat alt boyutu ile kısa semptom envanteri toplam puanı ve anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, hostilite alt boyut puanları arasında istatistiksel anlamda pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Üstbilişsel inanç alt boyut puanı ve kısa semptom envanteri toplam puanı ve anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, hostilite, somatizasyon alt boyut puanları arasında istatistiksel anlamda pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Yani bireylerde bilişsel dikkat kilitlenmesi semptomları arttıkça

psikolojik belirti gösterme durumlarında da artış olabileceği söylenebilir. Literatürde bilişsel dikkat kilitlenmesi ve psikolojik belirtiler arasında ilişkiyi inceleyen araştırma bulunmamaktadır. Psikolojik rahatsızlıkların üstbilişsel modeline göre endişe, ruminasyon, dikkati tehdide odaklama hastalıkların tüm türlerinde bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromunun ana bileşenleridir. Bu zararlı düşünme biçiminin sürekli ve tekrarlayıcı biçimde aktive olması bireylerin üstbilişlerinde işlevsiz ve negatif düşüncelere ve sıkıntı haline sıkışıp kalmalarına dolayısıyla da psikolojik sorunlar yaşamalarına sebep olur (Wells,2020). Buradan hareketle bilişsel dikkat kilitlenmesi ile alakalı araştırma kısıtlılığından üstbilgi ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar üzerinden tartışma yapılacaktır. Taşpınar (2022) tarafından üstbilgi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide aleksitiminin aracılık rolü adlı çalışmada üstbilginin psikolojik belirtilerin %13,6'sını açıkladığı bireylerin olumsuz üstbilgi faaliyetleri arttıkça psikolojik belirti düzeylerinin de arttığı bulunmuştur.

Yıldırım (2019) tarafından yetişkin bireylerde üstbilişler ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma stratejilerinin aracı rolünün incelendiği çalışmada üstbilişsel inanç düzeyi yüksek olan bireylerin sürekli kaygı, depresyon ve endişe belirtilerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Yetişkin bireylerde psikolojik belirtiler ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişkide üstbilgi ve duygu düzenlemenin rolünün çalışıldığı araştırmada SCL90-R ve ÜBO-30 ölçekleri kullanılmış anksiyete, depresyon, somatizasyon ve fobik anksiyete ile ÜBÖ-30 toplam puanı arasında orta düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur (Türk Kıvanç,2021). Spada vd. (2008b) tarafından yapılan araştırmada üstbilişlerin depresyon ve kaygı ile anlamlı ilişkilerinin olduğu yine benzer bir şekilde Yılmaz vd. (2011)'de olumsuz üstbilişlerin depresyon ve anksiyete belirtileri ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Bu araştırma sonuçlarını destekleyen başka araştırmalarda bulunmaktadır (Kannis-Dyand vd., 2020; Yılmaz vd.,2015; Gkika vd., 2018). Olumsuz üstbilişlerin anksiyete (Wells ve Carter,2001), depresyon (Papageorgiou ve Wells,2001), sağlıkları ile ilgili kaygı (Allott vd.,2005) ile ilişkilerinin olduğu anlaşılmaktadır. Literatürde yer alan araştırma sonuçları incelendiğinde üstbilişsel inançların psikolojik rahatsızlıklarla arasında tutarlı olumlu ilişkilerin olduğu görülmektedir. Bu ilişkilerin metakognitif modelin bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromuna bağlı endişe, ruminasyon, dikkati tehdide odaklama ve işlevsiz başa çıkma stratejilerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Psikolojik belirtilerle alakalı yapılan araştırmaların daha çok üstbilişlerle alakalı olduğu fark edilmiş olup bilişsel dikkat kilitlenmesini inceleyen araştırma sayısının

yetersiz olmasından dolayı araştırma bulgularımızın alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bilişsel dikkat kilitlenmesi toplam puanı ve bilişsel dikkat ve üstbilişsel inanç alt boyut puanları; kabul eylem formu arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Kabul eylem formu puanlarının artması psikolojik katılık düzeyinin artıp psikolojik esneklik düzeyinin düşeceği anlamına geldiğinden bireylerde psikolojik esneklik düzeylerinin azalmasının bilişsel dikkat kilitlenmesi semptomlarının artırabileceği söylenebilir. Literatürde bilişsel dikkat kilitlenmesi ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma sonucu bulunmadığı için bu kısımda üstbiliş ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalar üzerinden tartışma yapılacaktır. Önen (2021) yaygın anksiyete semptomlarının yordanmasında üstbiliş, bilinçli farkındalık ve psikolojik esnekliğin rolünü çalıştığı yetişkinlerle yaptığı araştırmasında üstbiliş ve psikolojik esneklik arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Taşkiran (2022), tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmada psikolojik esneklik ve üst bilişler arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada psikolojik esneklik çok boyutlu psikolojik esneklik envanteri ile ölçülmüş olup üst bilişler toplam puanının ve “bilişsel farkındalık” ve “kontrol edilemezlik ve tehlike” alt boyutlarının psikolojik esnekliği istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yine Ruiz ve Odriozola-González (2015) tarafından yapılan araştırmada psikolojik esneklik çok boyutlu psikolojik esneklik envanteri ile ölçülmüş ve depresif belirtiler kontrol altına alınmış olup olumlu üstbilişsel inançlar, olumsuz üstbilişsel inançlar ve düşünceleri kontrol ihtiyacı alt boyutlarının psikolojik esneklik ile negatif ilişkiler gösterdiğini ve bu üstbilişsel alt boyutların psikolojik esnekliği anlamlı düzeylerde yordadığı saptanmıştır.

Yapılan literatür taramasında psikolojik esneklik ve üstbiliş arasındaki ilişkileri inceleyen araştırma sayısının kısıtlı olduğu anlaşılmakla birlikte mevcut araştırma sonucunun literatürle uyumlu olduğu anlaşılmıştır. Kabul ve Kararlılık Terapisinin ruh sağlığını açıklarken hayat kalitesini artırmaya yarayacağını belirttiği psikolojik esneklik deneyimlere açık olma yaşam olaylarına karşı farkındalık içinde kalabilme kapasitemizi temsil eder (Harris,2019). Bireylerin istenmeyen duygu/düşünce/davranış ve yaşantılarını kontrol etmek yerine bunlarla olan ilişkisini düzenleyebilmesine odaklanır (Hayes,2004). Psikolojik esnekliğin tam zıttı olarak da psikolojik katılık kavramı karşımıza çıkar ve bireylerde psikopatolojiyi açıklamak için kullanılır. Kısaca psikolojik katılık içsel deneyimlerden kaçınma, kendine karşı aşırı

yargılayıcı olma, yaşanan anla temasın kaybolması, bireyin bilişsel birleşme yaşaması ve bu durumda davranış repertuvarının daralmasına sebep olur ve bireylerin psikolojik sıkıntılar yaşamalarına sebep olur (Bond vd.,2011; Yavuz,2015; Deniz ve Gündüz,2021). Metakognitif terapi ise psikolojik bozuklukların bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromunun kontrol altına alınmayıp bireylerin esnekliklerini kaybetmelerinden kaynaklandığını ifade eder (Wells,2009). Buradan hareketle hem psikolojik katılık hem de bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu kavramlarının bireylerin düşüncelerinden çok düşünceleri ile kurdukları ilişkiye odaklandıkları ve bu ilişkisinin psikolojik sıkıntılar yaşamalarına sebep olduğu anlaşılmaktadır. Araştırma sonucumuz olan psikolojik esneklik azaldıkça/psikolojik katılık arttıkça bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu belirtilerinin artacağı bulgusunun literatürle uyumlu olduğu anlaşılmaktadır. Alanyazında bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu ve psikolojik esneklik ile alakalı az sayıda araştırmanın olması mevcut araştırmanın alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

5.2.3 Problemlı İnternet Kullanımı ve Psikolojik Belirtiler, Psikolojik Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Tartışılması

Üniversite 4. sınıf öğrencilerinin problemlı internet kullanımları ile psikolojik belirti ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Problemlı internet kullanımı toplam puanı ve sosyal fayda rahatlık alt boyut puanları; kısa semptom envanteri toplam puanı ve anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, hostilite, somatizasyon alt boyut puanları arasında istatistiksel anlamda pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. İnternetin olumsuz sonuçları alt boyutlarının anksiyete, olumsuz benlik ve kısa semptom toplam puanı pozitif yönde orta düzeyde; depresyon, somatizasyon ve hostilite puanları ile pozitif yönlü düşük düzeyde ilişkisi olduğu anlaşılmıştır. Aşırı kullanımı alt boyut puanının ise kısa semptom envanteri toplam ve alt boyut puanları ile arasında istatistiksel anlamda pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Yani bireylerde problemlı internet kullanım davranışları arttıkça psikolojik belirti gösterme durumlarında da artış olabileceği söylenebilir.

Kılıç (2018), problemlı internet kullanımı, psikolojik belirtiler ve sosyal kaygı arasındaki ilişkileri incelediği üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmasında problemlı internet kullanımı ve psikolojik belirtiler arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde etkiler bulunmuştur. Irmak (2022) tarafından üniversite öğrencilerinde

problemlı internet kullanımı ve dijital oyun bağımlılığına yönelik yapılan araştırmada problemlı internet kullanım ölçeğı toplam ve alt boyut puanları ile kısa semptom envanteri toplam alt boyut puanları arasında istatistiksel anlamda pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ergenlerde internet bağımlılığı, algılanan ebeveyn kabul/ reddi, duygu düzenleme ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin incelendiğı Şenel (2021) tarafından yürütölen araştırmada psikolojik belirtiler ve internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Balahor (2021) tarafından ergenlerle nikotin bağımlılığı, internet bağımlılığı ve psikolojik belirtiler arasında ilişkilerin incelendiğı araştırmada internet bağımlılığı ölçeğı toplam puanları ve SCL-90-R toplam puanları ile alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olduğı bulunmuştur.

Genç erişkinlerin sosyal medya bağımlılığı, narsistik kişilik özellikleri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkinin incelendiğı araştırmada sosyal medya bağımlılığı ölçeğı toplam puan ve alt boyut puanları ile kısa semptom ölçeğı toplam puan ve alt boyut puanları arasında pozitif düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Karaca,2022). Özmen (2021), tarafından tıp faköltesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı psikolojik belirtiler ve uyku kalitesi arasındaki ilişkilerin incelendiğı araştırmada kısa semptom envanteri toplam puan ve alt boyutları ile akıllı telefon bağımlılığı ölçeğı arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğı bulunmuştur. Yapılan literatür taramasında problemlı internet kullanımı ve psikolojik belirtiler arasında pozitif yönde ilişkinin varlığına işaret eden pek çok araştırma bulunmaktadır (Bozkurt vd.,2016; Gholamian vd., 2017; Taş,2018). Araştırma sonuçları mevcut araştırma sonucumuzu destekler niteliktedir.

Davis (2001) psikolojik problemleri olan bireylerin daha fazla problemlı internet kullanım davranışı gösterme eğiliminde olduklarını ifade etmektedir. Yapılan literatür taramasında yetişkinlerle yapılan çalışmalarda 18-25 yaş grubunun problemlı internet kullanımı davranışları gösterme riskinin daha fazla olduğına dair pek çok bulguya ulaşılmıştır. Mevcut araştırmamızda çalışma grubumuz olan üniversite 4. sınıf öğrencilerinin yaşları ve gelişim dönemleri ergenlikten yetişkinliğe geçişin son dönemini kapsamaktadır. Bu dönemde yetişkinliğe geçişin getirdiğı sorumluluklar, mezuniyet, iş bulma ve maddi kaygılar, romantik ilişkiler gibi birçok zorlukla baş etmek durumundadırlar. Buradan hareketle bulundukları yaş grubunun internet kullanım düzeylerinin üniversite öğrencilerinde psikolojik sorunlar için risk oluşturabileceğı düşünülmektedir. Ayrıca psikolojik rahatsızlık yaşayan bireylerin rahatsızlıklarının devam etmesine katkı sağlayan işlevsiz başa çıkma stratejileri olarak

internet kullanımının artırabileceği ve bu durumun bireyi kısır döngüye girebileceği düşünülmektedir.

Problemli internet kullanımı toplam puanı ve internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda rahatlık, aşırı kullanımı alt boyut puanları; kabul eylem formu puanları arasında istatistiksel anlamda pozitif yönlü orta düzey ilişki bulunmaktadır. Kabul eylem formu puanlarının artması psikolojik katılık düzeyinin artıp psikolojik esneklik düzeyinin düşeceği anlamına geldiğinden bireylerde psikolojik esneklik düzeylerinin azalmasının problemli internet kullanımı davranışlarını artırabileceği söylenebilir. Çiçek (2021), tarafından üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanımı, psikolojik esneklik süreçleri ve yaşam doyumu ilişkisinin incelendiği araştırmada problemli internet kullanımı ölçeği ve kabul eylem formu arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Çelenk (2021) tarafından gençlerde problemli internet kullanımı ve çeşitli değişkenler arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada psikolojik katılık düzeylerinin problemli internet kullanım düzeylerini artırdığı yönünde sonuçlar tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik katılıklarının yordanmasında internet bağımlılığı ve siber zorbalığa ilişkin duyarlılığın rolünün incelendiği araştırmada psikolojik katılık ve internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Kabakçı,2021). Sağar (2022) tarafından yapılan yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının yordayıcısı olarak psikolojik esneklik ve problem çözme becerilerinin incelendiği araştırmada psikolojik esneklik ölçeğinden alınan puanlar ile sosyal medya bağımlılığı ölçeğinden alınan puanlar arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri azaldıkça internet bağımlılığı düzeylerinin arttığı söylenebilir.

İbaoğlu (2023), üniversite öğrencilerinde internet oyun oynama bozukluğu ile internet bağımlılığı, psikolojik katılık ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada psikolojik katılık puanları ile internet bağımlılığı puanları arasında istatistiksel anlamda pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatürde psikolojik katılık arttıkça problemli internet kullanım davranışlarının da artacağı yönünde başka araştırma sonuçları mevcuttur (Dong vd.,2014; Chou vd.,2017). Yapılan alanyazın araştırması sonuçlarının mevcut araştırma sonucumuzu destekler nitelikte olduğu anlaşılmaktadır. Psikolojik esneklik kavramının zıttı olarak kabul edilen psikolojik katılık kavramı ile ilgili daha fazla araştırmaya ulaşıldığı için tartışma bulgularına dahil edilmiştir. Harris (2019) psikolojik esneklik becerilerine

yüksek düzeyde sahip olan kişilerin istenmeyen yaşam olaylarına karşı işlevsel başa çıkma stratejileri geliştirebildiklerini ifade etmektedir.

Shapira vd.,(2000) problemli internet kullanımını bireylerin internet kullanımlarındaki kontrolü kaybetmesi ve işlevsellikte bozulmalar yaşaması olarak tanımlamaktadır. Problemli internet kullanımının işlevsiz başa çıkma yöntemi olarak kaçınma amaçlı kullanılabileceğine dair pek çok araştırma sonucu bulunmaktadır (Chou, vd., 2017; Minami vd.,2015; Kingston vd., 2010). Buradan hareketle psikolojik esneklik becerileri düşük olan bireylerin işlevsel olmayan başa çıkma stratejisi olarak rahatlama, kafa dağıtma amaçlı akıllı telefonlar aracılığı ile kolayca ulaşılabilen interneti tercih edebilecekleri düşünülmektedir. Hayatımızda çok kolay ulaşılabilir olan internetin psikolojik sıkıntılarla baş etmede kaçınma aracı olarak kullanılması kullanım sıklığını da artırabileceğinde problemli internet kullanım davranışları bireylerde gelişebilmektedir. Araştırma sonucumuz olan psikolojik esneklik azaldıkça problemli internet kullanımının arttığı yönündeki bulgunun literatürle anlamlı olduğu görülmektedir.

5.2.4 Psikolojik Belirtiler ve Psikolojik Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Tartışılması

Üniversite 4. sınıf öğrencilerinin psikolojik belirti ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Kısa semptom envanteri toplam puanı ve anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, hostilite, somatizasyon alt boyut puanları ile kabul eylem formu toplam puanı arasında istatistiksel anlamda pozitif yönlü yüksek düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Kabul eylem formu puanlarının artması psikolojik katılık düzeyinin artıp psikolojik esneklik düzeyinin düşeceği anlamına geldiğinden bireylerde psikolojik esneklik düzeylerinin azalmasının psikolojik belirtileri artırabileceği söylenebilir. Yapılan ayrıntılı literatür taramasında kısa semptom envanteri ve kabul eylem formu arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırma sonucuna ulaşılamamıştır. Araştırma verilerinin tartışılabilmesi amacıyla psikolojik esneklik ve psikolojik belirtilerin alt boyutları anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, hostilite, somatizasyon arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırma sonuçları bu kısımda ele alınacaktır.

Masuda vd. (2014) tarafından yürütülen çalışmada psikolojik esneklik düzeyi düştükçe depresyon, somatizasyon, kaygı ve genel psikolojik belirtilerinin de arttığı bulunmuştur. Aldemir (2021) tarafından covid-19 sürecinde acil sağlık hizmetleri

çalışanlarında anksiyete Covid19 fobisi, uyku kalitesi ve psikolojik esneklik durumlarının değerlendirildiği araştırmada anksiyete ve psikolojik katılık arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani psikolojik esneklik düzeyleri düşen kişilerin anksiyete belirtileri artmaktadır. Meşe (2021) tarafından 18-59 yaş grubundaki yetişkinlerle yürüttüğü çalışmada çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada depresyon ve anksiyete puanları psikolojik katılıkla pozitif psikolojik esneklikle ise negatif yönde anlamlı ilişki göstermiştir. Literatürde depresyonun psikolojik katılık (Kato,2016) ile pozitif ve psikolojik esneklik (Almarzooqi vd.,2017) ile negatif; anksiyetenin psikolojik katılık (Masuda vd.,2014) ile pozitif psikolojik esneklik (White vd.,2013) ile negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koyan farklı araştırmalar bulunmaktadır.

Kurban'ın (2022) üniversite öğrencilerinin gelecek zaman perspektifi ile yaşam anlamı, psikolojik esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasında psikolojik esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün boyutu ileriye yönelik kaygı ve engellenen kaygı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Obsesif kompulsif bozuklukta psikolojik esneklik ve dayanıklılığın klinik öneminin araştırıldığı 50 OKB tanılı hasta ve 42 sağlıklı gönüllünün katıldığı araştırmada OKB tanılı hastaların sağlıklı bireylere kıyasla psikolojik esneklik düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Bryan vd., (2015) tarafından yapılan araştırmada psikolojik esnekliğin psikiyatrik semptomlarla düşük düzeyde ilişkisinin olduğu sonucu bulunmuştur. Pakenham ve arkadaşları (2020) tarafından Covid19 sürecinde psikolojik esneklik ve ruh sağlığı arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada psikolojik esneklik düzeyleri daha az olan bireylerde Covid19 ve karantinanın ruh sağlığının olumsuz etkilerini artırdığı sonucuna varılmıştır. Araştırmamızın sonuçlarının literatürdeki diğer araştırma sonuçları ile benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır. Bu sonuçlardan hareketle psikolojik esneklik kavramının ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri olan ve geliştirilmesi gereken bir kavram olduğu anlaşılmaktadır. Bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri düştükçe psikolojik katılık düzeyleri artacağı ve zorlayıcı yaşam koşulları karşısında psikolojik belirti gösterme durumlarının da artacağı düşünülmektedir.

5.3. Üniversite 4. Sınıf Öğrencilerinin Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi, Problemlı İnternet Kullanımı, Psikolojik Belirti ve Psikolojik Esneklik Düzeylerinin Demografik Özellikler Açısından İncelenmesine Dair Bulguların Tartışılması

Bu bölümde araştırmanın kişisel bilgi formundan elde edilen verilerin bulguları tartışılacaktır.

5.3.1. Cinsiyet

Araştırmanın alt problemi kapsamında üniversite 4. sınıf öğrencilerinin bilişsel dikkat kilitlenmesi, problemlı internet kullanımı, psikolojik belirti ve psikolojik esneklik düzeylerinin cinsiyet ile ilişkisi incelenmiştir. Bilişsel dikkat kilitlenmesi ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarından bilişsel dikkat puanında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Literatürde bu konuda çok fazla araştırma olmasa da yapılan araştırmalarda benzer sonuçlar veren araştırmalar bulunmaktadır. Bağlar Yılmaz'ın (2021) yetişkin bireylerle yaptığı çalışmada bilişsel dikkat kilitlenmesi ölçeği alt boyutlarından olan bilişsel dikkatte kadınların puanı erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Yine yetişkin bireylerle Aymandir (2021) tarafından yapılan çalışmada kadın katılımcıların bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu toplam puanı ile bilişsel dikkat ve inanç boyutlarına ait puanlar, erkek katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu bireylerin psikolojik sıkıntıların içine sıkışıp kalmalarının düşünce üzerine düşünme yani üstbilişsel faaliyetlerinin belli patternlerde takılıp kaldığını belirtir. Bu patternlerin arasında olan endişe ve ruminasyon düşünceyi işlevsiz işleme biçimlerinin başında gelir ve kişilerin psikolojik sıkıntılar yaşamasına sebep olur (Wells, 2020). Alanyazında üstbiliş ve cinsiyet arasında yapılan çalışmalara bakıldığında kadınların endişelerin kontrol edilmesi gerektiğine dair üstbiliş inancının erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu (Kocabaş, 2022; Tosun ve Irak, 2008) belirten çalışmalar bulunmaktadır. Ruminasyon ve cinsiyet ilişkisine bakıldığında kadınların ruminasyon genel toplam puan ortalamalarının erkeklerin ruminasyon genel toplam puan ortalamalarından daha yüksek olduğuna (Evlüce, 2023; Bugay ve Erdur Baker, 2011; Johnson ve Whisman, 2013) dair çalışmalar bulunmaktadır. Bu durumun toplumsal cinsiyet farklılıklarından kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir. Tepki

Stilleri Kuramı'na göre kadınların erkeklerden daha çok ruminasyon eğilimi gösterdiği bunun da toplumsal cinsiyetle ilişkilendirildiğine yönelik araştırma sonuçları bulunmaktadır (Jose ve Brown, 2008; Holsen vd.,2000) Buradan hareketle ruminatif düşünme ve üstbilişin bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu ile ilişkisinin olması araştırma sonuçlarının literatürle benzer nitelik taşıdığını göstermektedir.

Üniversite 4. sınıf öğrencilerinin problemleri internet kullanım düzeyleri ve cinsiyet ile ilişkisine dair bulgular incelendiğinde problemleri internet kullanım toplam puanı ve alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Bu bulgu ile problemleri internet kullanımının her iki cinsiyete de etki ettiği, cinsiyet değişkeninin problemleri internet kullanımı ile arasında ilişki olmadığı saptanmıştır. Literatürde bu bulguyu destekleyen ve desteklemeyen pek çok farklı araştırma sonucu vardır. Üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmalarda problemleri internet kullanımının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık yaratmadığını belirten (Ceyhan, 2010; Durak Batıgün ve Hasta, 2010; Eftekin, 2015; Hırlak vd., 2016; Kurtyılmaz vd., 2017; Çengel, 2019; Parlacı,2020; Yıldırım, 2020; Çelenk, 2021; Ertürk, 2022) araştırma sonucumuzu destekleyen pek çok araştırma bulunmaktadır. Bunun yanında cinsiyetin anlamlı bir fark yarattığını ortaya koyan araştırmalarda bulunmaktadır. Bu araştırmalarda problemleri internet kullanımının kadınlara oranla erkeklerde daha fazla görüldüğü anlaşılmaktadır (Türkoğlu, 2013; Cicioğlu, 2014; Oktan,2015; Büyükfiliz, 2016; Aylıkçı, 2018; Balcı, 2022). Az da olsa problemleri internet kullanım oranlarının kadınlarda erkeklere oranla daha fazla görüldüğüne dair araştırmalarda bulunmaktadır (Griffiths,1996; Berber Çelik ve Odacı,2012; Yılmaz vd., 2014). Yapılan ayrıntılı alanyazın çalışmasında cinsiyet ve problemleri internet kullanımı arasındaki ilişkiyi açıklayan araştırmalarda tek bir sonucun olmadığı anlaşılmaktadır. Cinsiyete ilişkin bulgulardaki farklılaşmanın araştırmaya dahil olan katılımcıların bireysel, sosyokültürel farklılıklarında kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir.

Üniversite 4. Sınıf öğrencilerinin psikolojik belirti düzeyleri ve cinsiyet ile ilişkisine dair bulgular incelendiğinde kısa semptom envanteri toplam puan ve alt boyutlarından anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir. Yalnızca alt boyutlardan hostilitede istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır Anlamlı farklılık çıkan tüm boyutlarda kadınların erkeklere göre daha yüksek puanlarının olduğu görülmektedir. Araştırma sonuçlarının literatürle benzer nitelikte olduğu anlaşılmaktadır. Özören (2023) tarafından yetişkin bireylerde

çevrimiçi alışveriş bağımlılığı ve psikolojik belirtilerle ilişkinin incelendiği araştırmada cinsiyetin psikolojik belirtilerle olan ilişkisinde anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon puanlarının kadınlarda erkeklere göre daha yüksek puanda olduğu hostilitede ise herhangi bir fark olmadığı bulunmuştur. Kara (2020) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada cinsiyet değişkeni ve psikolojik belirtiler arasındaki yapılan analiz sonucunda somatizasyon, depresyon, anksiyete, obsesif-kompulsif, kişiler arası duyarlılık, paranoid düşünce ve psikolojik belirti puan ortalamalarının kadınlarda erkeklere oranla daha yüksek olduğu; öfke ve düşmanlık, fobik anksiyete, psikotizm ve ek maddeler (iştah kaybı, uyku bozukluğu, suçluluk) anlamlı fark bulunmadığı belirtilmiştir. Genç erişkinlerin sosyal medya bağımlılığı, narsistik kişilik özellikleri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada cinsiyet ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiye bakıldığında anksiyete, depresyon, olumsuz benlik somatizasyon, hostilite puanlarında kadınların puanlarının erkeklerden anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur (Karaca,2022).

Ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre incelendiği Gürsu (2012) tarafından yapılan çalışmada kızların erkeklere oranla psikolojik sağlık açısından dezavantajlı olduklarını belirtmiş kız öğrencilerinin anksiyete, depresyon, somatizasyon ve olumsuz benlik puanları erkek öğrencilerinkinden daha yüksek bulunmuştur. Bunlara ek olarak psikolojik belirti toplam puanlarının cinsiyet ile ilişkisini araştıran araştırmalarda kadınlarda erkeklere oranla anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulunmuştur (Birel,2012; Künkül,2022; Topkaç,2022). Araştırma bulgusu ile benzer olmayan araştırmalara da rastlanmıştır. Kafes (2021) tarafından yapılan araştırmada erkeklerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin kadınlardan yüksek olduğu; Kılıç (2018) ve Temelcioğlu Tunalı (2020) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarda psikolojik belirtilerin cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği bulgularına ulaşılmıştır. Araştırma sonuçları farklılık göstermekle birlikte genel anlamda kadınların erkeklerden daha çok psikolojik belirti gösterdiğine yönelik bulgular araştırmamızla uyumlu sonuçlar vermektedir. Kadınların erkeklere oranla daha yüksek psikolojik belirti puanlarına sahip olmasının kadınların daha duygusal olmaları, toplumsal cinsiyet rolleri, hormonal farklılıklardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Üniversite 4. Sınıf öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyleri ve cinsiyet ile ilişkisine dair bulgular incelendiğinde kabul ve eylem forumu toplam puanı istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu

ile psikolojik esnekliğin her iki cinsiyete de etki ettiği, cinsiyet değişkeninin psikolojik esneklik ile arasında ilişki olmadığını göstermektedir. Literatürde araştırma bulgularını destekleyen ve desteklemeyen sonuçlar bulunmakla birlikte psikolojik esneklik ve cinsiyet arasında anlamlı bir biçimde farklılaşma olmadığına dair araştırma sonuçlarının çoğunlukta olduğu görülmektedir. Meşe (2021) tarafından 18-59 yaş grubundaki yetişkinlerle yürüttüğü çalışmada cinsiyet ve psikolojik esneklik arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirtilmiştir. Taşkiran (2022), tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada psikolojik esneklik ve cinsiyet arasındaki ilişkiler incelenmiş ve anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Üniversite öğrencileri ile yapılan diğer çalışmalarda da araştırma bulguları ile aynı yönde sonuçlar bulunmuş olup psikolojik esneklik ve cinsiyet arasında anlamlı farklılıklar olmadığı bulunmuştur (Özkan,2020; Toprak vd.,2020; Kurban, 2022; Kaşıtoğlu, 2022).

Literatürde araştırma bulgularını desteklemeyen bulgulara bakıldığında Fırat (2022) tarafından lise öğrencileri ile yapılan çalışmada cinsiyet ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkide erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha yüksek psikolojik esneklik düzeyine sahip olduğu belirtilmiştir. Kız öğrencilerin psikolojik esneklik düzeylerinin düşük bulunduğuna dair farklı araştırmalar da bulunmaktadır (Çelenk,2021). Ottenbreit ve Dobson'ın (2004) psikolojik esneklik ölçümü için geliştirdikleri ölçek araştırmasında kadınlarda psikolojik esneklik düzeyi erkeklere oranla yüksek bulunmuştur. Literatürde pek çok farklı araştırma sonucu olmakla birlikte psikolojik esnekliğin cinsiyete göre farklılaşmadığına dair araştırma sonucu çoğunlukta. Bu farklılaşmanın sebebi olarak araştırmacılar tarafından örneklemelerin farklı olması, toplumsal cinsiyet rolleri sebepleri ile açıklanmaktadır (Uygur,2017;İnce,2020;Taşkiran,2022). Hayes vd (2004) yaptığı çalışmada klinik olmayan örneklemde kadınlar ve erkekler arasında farklılık olmadığı görülmüştür. Bu çalışmada da farklılaşma olmamasının sebebinin klinik olmayan örneklem grubu ve cinsiyet rollerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

5.3.2. İnternetin Günlük Kullanım Süresi

Araştırmanın alt problemi kapsamında üniversite 4. sınıf öğrencilerinin bilişsel dikkat kilitlenmesi, problemleri internet kullanımı, psikolojik belirti ve psikolojik esneklik düzeylerinin günlük internet kullanım süreleri ile ilişkisi incelenmiştir. Bilişsel dikkat kilitlenmesi ölçeği toplam puanı ve alt boyutları bilişsel dikkat ve üstbilişsel inanç puanlarının günlük internet kullanım süresi ile istatistiksel olarak anlamlı bir

farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir. Aradaki farklılıklar incelendiğinde internet kullanım süresi arttıkça bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromunun arttığı söylenebilir. Bunun bilişsel dikkat kilitlenmesi yüksek olan bireylerde internet kullanımının kaçınma davranışı ve işlevsel olmayan başa çıkma yöntemi olarak kullanılması ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Literatürde bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu ile alakalı kısıtlı sayıda araştırma olduğu için internet kullanım sıklığı ile alakalı bir araştırma olmadığı anlaşılmıştır. Bu araştırma sonucunun alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Üniversite 4. Sınıf öğrencilerinin problemleri internet kullanımı puanı ve alt boyutları internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/rahatlık, aşırı kullanım puanlarının günlük internet kullanım süresi ile istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir. Aradaki farklılıklar incelendiğinde internet kullanım saati arttıkça problemleri internet kullanım düzeyinin arttığı anlaşılmaktadır. Yapılan literatür taramasında araştırma sonuçlarının paralellik gösterdiği anlaşılmıştır. Yaygır'ın (2018) üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile yaptığı çalışmada internet günlük kullanım süresi 12 saat ve üstü olanların internet bağımlılığının yüksek çıktığı kullanım süresi arttıkça internet bağımlılığının da arttığı anlaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelendiği çalışmada günlük internet kullanım süresi 1 saat ve altında olan grubun 1 saat ve üstünde olan gruba göre daha az internet bağımlılık düzeyine sahip olduğu anlaşılmıştır (Akdağ vd.,2014).

Kılıç (2018) tarafından üniversite öğrencilerinde internet kullanımının genel psikolojik belirtiler ve sosyal fobi ile ilişkilerin incelendiği çalışmada problemleri internet kullanımı ile günlük internet kullanım süreleri arasında anlamlı farklılıklar görüldüğü internet kullanım süresi arttıkça problemleri internet kullanım eğilimlerinin arttığı anlaşılmıştır. Irmak (2022) tarafından üniversite öğrencilerinde problemleri internet kullanımı ve dijital oyun bağımlılığına yönelik yapılan çalışmada interneti daha az sürelerde kullanan öğrencilerin problemleri internet kullanım düzeylerinin daha düşük olduğu ifade edilmiştir. Gün içerisinde internet kullanım süresi arttıkça internet bağımlılığı ve dolayısıyla da problemleri internet kullanımının arttığına dair araştırma sonuçlarına ulaşılmıştır (Üneri ve Tandır,2011; Öztürk ve Kaymak Özmen, 2011; Boonvisudhi ve Kuladee, 2017; Günay vd.,2018; Su,2019) Artan ve yineleyen internet kullanım sürelerinin problemleri internet kullanımı artırdığı yönündeki sonuçlar literatürle uyumlu bulunmuştur.

Üniversite 4. Sınıf öğrencilerinin psikolojik belirti düzeyleri ve günlük internet kullanım süresi ile ilişkisine dair bulgular incelendiğinde kısa semptom envanteri ve alt boyutları olan anksiyete, depresyon, somatizasyon, hostilite puanları ile internet kullanım sıklığının arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kısa semptom envanteri olumsuz benlik boyutunda anlamlı farklılaşma bulunmadığı anlaşılmıştır. Aradaki farklılığın hangi ikili ortalamalar arasında olduğu incelendiğinde anlamlı farklılık çıkan tüm boyutlarda internet kullanım sıklığının artması durumunda semptomların istatistiksel olarak arttığı söylenebilir. Kılıç (2018), tarafından üniversite öğrencilerinde internet kullanımının genel psikolojik belirtiler ve sosyal fobi ile ilişkilerin incelendiği araştırmada psikolojik belirtiler ile günlük internet kullanım süreleri arasında anlamlı farklılıklar görüldüğü internet kullanım süresi arttıkça psikolojik belirti görülme durumunun arttığı anlaşılmıştır. Balahor (2021) tarafından ergenlerle nikotin bağımlılığı, internet bağımlılığı ve psikolojik belirtiler arasında ilişkilerin incelendiği araştırmada haftalık internet kullanım süresi değişkeni ile somatizasyon, obsesif kompulsif, kişiler arası duyarlılık, depresyon, kaygı, düşmanlık, fobik kaygı, paranoid düşünce ve psikotizm belirti düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu anlaşılmıştır. İnternet kullanım sıklığı ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri inceleyen araştırma sayısının azlığından dolayı günümüzde internet kullanımını en ulaşılabilir biçimde sağlayan akıllı telefonlara dair araştırmalar incelenmiştir. Yang vd., (2005) tarafından lise öğrencileri ile yapılan araştırmada psikolojik belirti gösterme düzeyi yüksek olan öğrencilerin internet kullanımının yüksek olduğu bulunmuştur. Özmen (2021) tarafından tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada akıllı telefon kullanım süreleri arttıkça öğrencilerin kısa semptom envanteri ve alt boyutlarından aldıkları puanların anlamlı düzeyde arttığı anlaşılmıştır.

Üniversite 4. Sınıf öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyleri ve günlük internet kullanım düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İnternet kullanım sıklığının artması durumunda psikolojik esnekliğin azaldığı söylenebilir. Bu da psikolojik esnekliği gelişmiş olan bireylerin rahatsız edici duygu/düşünce/duyumlar karşısında kaçma, kaçınma, işlevsel olmayan başa çıkma yöntemlerini kullanmak yerine etkili bir şekilde başa çıkma süreci sağlayabilmek için onları kabul edip değiştirmeye veya görmezden gelmeye çalışmaksızın deneyimlemelerini sağladığını göstermektedir. Alanyazında

psikolojik esneklik ve günlük internet kullanım sıklığı arasında ilişkileri inceleyen araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmanın gelecek çalışmalar için alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

5.3.3. Algılanan Ekonomik Düzey

Araştırmanın alt problemi kapsamında üniversite 4. sınıf öğrencilerinin bilişsel dikkat kilitlenmesi, problemlili internet kullanımı, psikolojik belirti ve psikolojik esneklik düzeylerinin algılanan ekonomik düzey ile ilişkisi incelenmiştir. Bilişsel dikkat kilitlenmesi ölçeği toplam puanı ve üstbilişsel inanç boyutunda anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı bilişsel dikkat boyutunda ise anlamlı bir farklılaşmanın olduğu anlaşılmıştır. Aradaki farklılıklar incelendiğinde orta ve üstü ekonomik düzeyi olan katılımcıların bilişsel dikkat boyutunda azalmanın olduğu söylenebilir. Orta ve üstü ekonomik düzeyi olan katılımcıların yetiştikleri aile ve çevrenin alt ekonomik düzeyde olan katılımcılardan farklılaşması bu farklılığın oluşmasına etki etmiş olabilir. Literatürde bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu ile alakalı kısıtlı sayıda araştırma olduğu için algılanan ekonomik düzey ile alakalı bir araştırma olmadığı anlaşılmıştır. Bu araştırma sonucunun alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Üniversite 4. Sınıf öğrencilerinin problemlili internet kullanım düzeyleri ve algılanan ekonomik düzeylerine dair bulgular incelendiğinde problemlili internet kullanım ölçeği ve alt boyutları olan internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/rahatlık, aşırı kullanımın istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir. Aradaki farklılıklar incelendiğinde orta ve üstü ekonomik düzeyi olan katılımcıların problemlili internet kullanım düzeyinin azaldığı anlaşılmaktadır. Literatürde problemlili internet kullanımı ve gelir düzeyine dair farklı araştırma sonuçları bulunmaktadır. Yılmaz (2019) tarafından tıp fakültesi öğrencileri ile internet bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin problemlili internet kullanım düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına paralel olarak ekonomik düzeyi düşük olan katılımcıların problemlili internet kullanımının fazla olduğunu gösteren araştırma bulguları bulunmaktadır (Bakken vd., 2009; Babacan Gümüş vd., 2015). Kılıç (2018), problemlili internet kullanımı, psikolojik belirtiler ve sosyal kaygı arasındaki ilişkileri incelediği üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmasında sosyoekonomik düzeyi kötü olarak tanımlayan öğrencilerin iyi ve orta tanımlayanlara oranla problemlili internet kullanım puanlarının arttığı bulunmuştur.

Yaygır (2018) tarafından üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada gelir düzeyi ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Demiralp (2020) tarafından lise ve üniversite öğrencilerine yönelik yapılan araştırmada gelir düzeyi ve problemli internet kullanımı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bunlara ek olarak ekonomik durumu yüksek olan katılımcıların problemli internet kullanım düzeylerinin daha yüksek olduğuna dair araştırma sonuçları da bulunmaktadır. (Durak Batıgün ve Kılıç, 2011; Kılıç ve Durat, 2017; Çiçek, 2021) Ekonomik düzeyi düşük olan katılımcıların problemli internet kullanım düzeylerinin daha fazla görünmesinin bireylerin ekonomik harcamalar yaparak sosyal aktivitede bulunma imkanlarının olmamasından kaynaklı daha az maddiyat ile kolay ulaşılabilir olan internete yöneldikleri düşünülmektedir.

Üniversite 4. Sınıf öğrencilerinin psikolojik belirtileri ve algılanan ekonomik düzeylerine dair bulgular incelendiğinde kısa semptom envanteri toplam puanı ve alt boyutlarından anksiyete, olumsuz benlikte istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olduğu; kısa semptom envanteri depresyon, somatizasyon ve hostilite boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık çıkan tüm boyutlarda kendini düşük ekonomik düzeyde algılayanların kendini orta ve üstü olarak algılayanlara göre semptomlarının istatistiksel olarak arttığı söylenebilir. Özören (2023) tarafından yapılan yetişkinlerde çevrimiçi alışveriş bağımlılığı ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada gelir düzeyleri ve psikolojik belirtiler arasında anlamlı farklılıklar bulunduğu belirtilmiştir. Farklılığın olduğu grupların geliri giderinden az olanlarda geliri giderine eşit veya fazla olanlara oranla anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite puanlarının daha yüksek olmasıdır. Topkaç (2022) tarafından yetişkin bireylerde covid19 pandemisi döneminde psikolojik belirtilerle çeşitli değişkenlerin incelendiği araştırmada düşük gelirli bireylerin orta ve yüksek gelirli bireylere oranla psikolojik tarama ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinde öz duyarlılık psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide ruminatif düşünce biçiminin aracı rolünün çalışıldığı araştırmada gelir durumu düşük olan katılımcıların gelir durumu orta ve yüksek olan katılımcılara oranla daha yüksek psikolojik belirti toplam puanına sahip oldukları anlaşılmıştır (Özcan, 2021). Literatürde gelir durumu düşüğe psikolojik belirti düzeylerinin yüksek olduğunu

destekleyene pek çok araştırma bulunmaktadır (Demirel vd.,2011; Okutan,2016; Abacı 2018). Literatürde araştırma sonuçlarını desteklemeyen gelir düzeyi ile psikolojik belirtiler arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını belirten araştırmalar da bulunmaktadır (Benk,2006;Sezer,2019;Akdeniz,2020). Araştırma sonuçlarında anksiyete ve olumsuz benlikte anlamlı bir farklılık oluşmasının düşük ekonomik düzeye sahip kişilerin geleceğe yönelik beklentilerinden kaynaklı olarak anksiyete ve olumsuz benlik puanlarının yüksek olabileceği düşünülmektedir.

Üniversite 4. Sınıf öğrencilerinin psikolojik esneklikleri ve algılanan ekonomik düzeylerine dair bulgular incelendiğinde kabul eylem formu puanlarının anlamlı bir farklılık oluşturduğu bulunmuştur. Kendini düşük ekonomik düzeyde algılayanların kendini orta ve üstü ekonomik düzeyde olarak algılayanlara göre psikolojik esneklik düzeyleri azalmaktadır. Orta ve üstü ekonomik düzey sahip olduklarını düşünen katılımcıların yetiştikleri aile ve çevrenin alt ekonomik düzeyde olan katılımcılardan farklılaşması bu farklılığın oluşmasına etki etmiş olabileceği düşünülmektedir Yapılan literatür taramasında psikolojik esneklik ve algılanan ekonomik düzey ile alakalı bir araştırma olmadığı anlaşılmıştır. Bu araştırma sonucunun alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

5.3.4. Sigara Kullanımı

Araştırmanın alt problemi kapsamında üniversite 4. sınıf öğrencilerinin bilişsel dikkat kilitlenmesi, problemleri internet kullanımı, psikolojik belirti ve psikolojik esneklik düzeylerinin sigara kullanımları ile ilişkisi incelenmiştir. Bilişsel dikkat kilitlenmesi ölçeği toplam puanı ve alt boyutları bilişsel dikkat ve üstbilişsel inanç puanlarının sigara kullanımı ile anlamlı bir farklılık oluşturmadığı anlaşılmıştır. Bağlar Yılmaz'ın (2021) yetişkin bireylerde covid19 sürecinin uyku kalitesi ve bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu bağlamında değerlendirilmesine ilişkin yaptığı araştırmada 3 aşamalı regresyon analizinde sigara kullanımının modele özgün düzeyde katkısının olduğu ancak bilişsel dikkat kilitlenmesinin anlamlı bir etkisi olmadığı anlaşılmıştır. Bu araştırma sonucunun kısmen mevcut araştırmamızı da desteklediği düşünülmektedir. Alanyazında bilişsel dikkat kilitlenmesi ve sigara kullanımı arasında inceleme yapan başka bir araştırma olmadığı fark edilmiş olup bu araştırma sonucunun alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Üniversite 4. Sınıf öğrencilerinin problemleri internet kullanım düzeyleri ve sigara kullanımına dair bulgular incelendiğinde problemleri internet kullanımı ölçeği

toplam puanı ve internetin olumsuz sonuçları alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sosyal fayda rahatlık, aşırı kullanım boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Aradaki farklılıklar incelendiğinde ise sigara kullananların problemlili internet kullanımlarının istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek olduğu söylenebilir. Alaçam (2012), tarafından üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve yetişkin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada internet bağımlılığı olan öğrenciler ve normal internet kullanım gösteren öğrencilerin sigara kullanımları karşılaştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre normal internet kullanımı gösteren öğrencilerin internet %21,6'sının sigara kullandığı internet bağımlılığı olan öğrencilerin ise %46,2'sinin sigara kullandığı tespit edilmiş ve sigara kullanan öğrencilerin kullanmayanlara oranla internet bağımlılığı puanlarının arttığı anlaşılmıştır. Lee vd. (2013) tarafından ortaokul ve lise öğrencileri ile yapılan çalışmada sigara kullanan öğrencilerin kullanmayanlara göre internet bağımlılık düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Yılmaz (2019) tarafından tıp fakültesi öğrencileri ile internet bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada sigara kullanan öğrenciler ile problemlili internet kullanım düzeylerinin anlamlı bir farklılık oluşmadığı belirtilmiştir. Problemlili internet kullanımı ve sigara kullanımı arasındaki farklılığı inceleyen çok fazla araştırma sonucu olmamakla birlikte literatürde araştırma sonuçlarımızı destekleyen araştırmaların çoğunlukta olduğu görülmektedir.

Üniversite 4. Sınıf öğrencilerinin psikolojik belirtileri ve sigara kullanımına dair bulgular incelendiğinde kısa semptom envanteri toplam puanı ve alt boyutlarından depresyon, anksiyete, somatizasyon boyutlarında anlamlı bir farklılık oluşmadığı hostilite ve olumsuz benlik alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olduğu anlaşılmaktadır. Mananes vd. (2016) tarafında yapılan araştırma sonucunda da nikotin tüketimi ile psikolojik belirtiler alt boyutlarından depresyon, kaygı, fobik kaygı, paranoid düşünce, somatizasyon, obsesif kompulsif, kişiler arası duyarlılık belirti düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Balohor (2021) tarafından ergenlerle nikotin bağımlılığı, internet bağımlılığı ve psikolojik belirtiler arasında ilişkilerin incelendiği araştırmada nikotin kullanım süresi değişkeni ile somatizasyon, obsesif kompulsif, kişiler arası duyarlılık, depresyon, kaygı, düşmanlık, fobik kaygı, paranoid düşünce ve psikotizm belirti düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu anlaşılmıştır. Araştırma değişkenlerine yönelik kullanılan ölçeklerin

değişkenlik göstermesi ve araştırma örneklemelerindeki farklılıklardan dolayı araştırma sonuçlarının değişkenlik gösterdiği düşünülmektedir.

Üniversite 4. Sınıf öğrencilerinin psikolojik esneklikleri ve sigara kullanımlarına dair bulgular incelendiğinde kabul eylem formu puanlarının arasında anlamlı bir farklılık oluşmadığı anlaşılmıştır. Yapılan literatür taramasında psikolojik esneklik ve sigara kullanımı ile alakalı bir araştırma olmadığı anlaşılmıştır. Bu araştırma sonucunun alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

5.3.5. Psikolojik Yardım Almış Olma

Araştırmanın alt problemi kapsamında üniversite 4. sınıf öğrencilerinin bilişsel dikkat kilitlenmesi, problemlili internet kullanımı, psikolojik belirti ve psikolojik esneklik düzeylerinin daha önce psikolojik yardım almış olma ile ilişkisi incelenmiştir. Bilişsel dikkat kilitlenmesi ölçeği toplam puanı ve alt boyutları bilişsel dikkat ve üstbilişsel inanç puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bağlar Yılmaz'ın (2021) yetişkin bireylerde Covid19 sürecinin uyku kalitesi ve bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu bağlamında değerlendirilmesine ilişkin yaptığı araştırmada daha önce psikiyatrik tanı alan katılımcıların daha önce psikiyatrik tanı almayanlara kıyasla bilişsel dikkat kilitlenmesi toplam puanı ve üstbilişsel alt boyut puanı arasında anlamlı bir farklılık olduğu bilişsel dikkat alt boyutu puanında ise anlamlı bir farklılık oluşmadığı tespit edilmiştir. Her iki araştırma grubundaki örneklem farklılığı ve cinsiyet dağılımlarının farklı olmasından dolayı farklı sonuçlar elde edilmiş olunabileceği düşünülmektedir. Ayrıca psikiyatrik tanı alan grubun klinik bir örneklem olması bu araştırma grubunun klinik örneklem olmaması da bu farklılaşmaya sebep olacağı düşünülmektedir. Alanyazında bilişsel dikkat kilitlenmesi ve daha önce psikolojik destek almış olma arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir araştırma olmadığı fark edilmiş olup bu araştırma sonucunun alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Üniversite 4. Sınıf öğrencilerinin problemlili internet kullanım düzeyleri ve psikolojik destek almış olma durumuna dair bulgular incelendiğinde problemlili internet kullanımı ölçeği toplam puanı ve alt boyutları internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/rahatlık, aşırı kullanım arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Yılmaz (2019) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada daha önce psikiyatrik tanı alan öğrencilerin tanı almayanlara kıyasla internet bağımlılık düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğu anlaşılmıştır. Literatürde

yapılan araştırmaların daha çok mevcut psikolojik sorunlar ve problemli internet kullanımı arasında olduğu fark edilmiş olup araştırma sonucunun literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Üniversite 4. Sınıf ğrencilerinin psikolojik belirtileri ve daha önce psikolojik destek almış olma durumuna dair bulgular incelendiğinde kısa semptom envanteri toplam puanı ve alt boyutlarından anksiyete, olumsuz benlik, hostilite puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu depresyon ve somatizasyon puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur. Daha önce psikolojik yardım almış olanların almayanlara göre psikolojik belirti, anksiyete, olumsuz benlik ve hostilite belirtiler gösterme oranının daha fazla olduğu şeklinde yorumlanabilir. Topkaç (2022) tarafından yetişkin bireylerde Covid19 pandemisi döneminde psikolojik belirtilerle çeşitli değişkenlerin incelendiği araştırmada daha önce psikolojik/psikiyatrik destek almış olan kişilerin psikolojik belirti puanlarının almamış olan kişilere oranla yüksek olduğu belirtilmiştir. Vindegaard ve Benros (2020) tarafından yapılan araştırma sonucuna göre ise önceden psikiyatrik bozukluğu olan katılımcıların psikiyatrik semptomlarının yüksek olduğu anlaşılmıştır. Bu durumun daha önce psikolojik rahatsızlık yaşayan bireylerin hiç yaşamamış olan bireylere oranla psikolojik rahatsızlık yaşama risklerinin arttığı bilgisi ile uyumlu olduğu düşünülmektedir. Literatürde yapılan araştırmaların daha çok mevcut psikolojik ya da psikiyatrik destek alma ve psikolojik belirtiler arasında olduğu fark edilmiş olup araştırma sonucunun literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Üniversite 4. Sınıf ğrencilerinin psikolojik esneklikleri ve psikolojik destek almış olma durumuna dair bulgular incelendiğinde kabul eylem formu puanlarının arasında anlamlı bir farklılık olduğu psikolojik yardım alanların almayanlara oranla daha yüksek puanlarının olduğu yani psikolojik yardım alanların psikolojik esneklik düzeylerinin düşük olduğu anlaşılmaktadır. Kahraman (2021) tarafından rol yapma oyunu oynayanların psikolojik esneklik, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada psikolojik/psikiyatrik rahatsızlığı olanların psikolojik esneklik düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Cansız vd. (2020) tarafından yapılan araştırmada şizofreni tanılı bireylerin sağlıklı bireylerden daha düşük psikolojik esnekliğe sahip olduğu anlaşılmıştır. Bu durumun psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik sıkıntı veren durumlar karşısında daha kabul edici olabildikleri için psikolojik rahatsızlık gösterme durumlarının azaldığı bilgisi ile uyumlu olduğu düşünülmektedir. Literatürde yapılan

araştırmaların daha çok mevcut psikolojik ya da psikiyatrik destek alma ve psikolojik esneklik arasında olduğu fark edilmiş olup araştırma sonucunun literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.



BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde araştırma sonuçlarına, gelecekte yapılabilecek çalışmalar için araştırmacı ve uygulayıcılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuçlar

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu ve problemli internet kullanımının psikolojik belirtilerle ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü incelenmiştir. Bununla birlikte; bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu, problemli internet kullanımı, psikolojik belirtiler psikolojik esneklik ve yaş değişkenlerinin arasındaki ilişkiler ve ölçek puanlarının araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formuyla edinilen cinsiyet, algılanan ekonomik düzey, bir günde internette geçirilen süre, sigara ve daha önce psikolojik destek almış olma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır.

1. Psikolojik esnekliğin psikolojik belirtilerle ilişkisinde aracılık rolüne bakıldığında; Bilişsel dikkat kilitlenmesi ile problemli internet kullanımının psikolojik belirtilerle arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin kısmi aracı bir role sahip olduğu bulunmuştur.
2. Yaş ile ölçek puanları arasındaki ilişkilere bakıldığında; bilişsel dikkat kilitlenmesi toplam puanı ile bilişsel dikkat ve üstbilişsel inanç boyutları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Problemli internet kullanım ölçeği ve alt boyutları olan internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/rahatlık, aşırı kullanım arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Kısa semptom envanteri ve alt boyutları olan

anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, puanları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Alt boyutlardan olumsuz benlik ve somatizasyon arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Kabul eylem formu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır.

3. Ölçeklerin kendi aralarındaki ilişkilerine bakıldığında; bilişsel dikkat kilitlenmesi toplam puanı ve bilişsel dikkat ve üstbilişsel inanç alt boyut puanları ile problemlili internet kullanımı toplam puanı ve internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda rahatlık, aşırı kullanımı arasında istatistiksel anlamda pozitif yönlü orta düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Bilişsel dikkat kilitlenmesi toplam puanı ve bilişsel dikkat ve üstbilişsel inanç alt boyut puanları; kısa semptom envanteri toplam puanı ve anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, hostile, somatizasyon alt boyut puanları arasında istatistiksel anlamda pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel dikkat kilitlenmesi toplam puanı ve bilişsel dikkat ve üstbilişsel inanç alt boyut puanları; kabul eylem formu arasında pozitif yönlü büyük bir ilişki bulunmuştur. Problemlili internet kullanımı toplam puanı ve internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda rahatlık, aşırı kullanımı alt boyut puanları; kısa semptom envanteri toplam puanı ve anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, hostile, somatizasyon alt boyut puanları arasında istatistiksel anlamda pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Problemlili internet kullanımı toplam puanı ve internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda rahatlık, aşırı kullanımı alt boyut puanları; kabul eylem formu puanları arasında istatistiksel anlamda pozitif yönlü yüksek düzey ilişki bulunmuştur. Psikolojik belirti ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Kısa semptom envanteri toplam puanı ve anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, hostile, somatizasyon alt boyut puanları ile kabul eylem formu toplam puanı arasında istatistiksel anlamda pozitif yönlü yüksek düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur.
4. Cinsiyet değişkeni ve ölçek puanlarına bakıldığında; bilişsel dikkat kilitlenmesi ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarından bilişsel dikkat puanında kadınların daha yüksek ortalamalarının olduğu anlaşılmaktadır. Problemlili internet kullanım toplam puanı ve alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Kısa semptom envanteri toplam puan ve alt boyutlarından anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon puanlarında kadınların daha yüksek puanlar aldığı hostile boyutunda farklılaşmanın olmadığı

bulunmuştur. Kabul ve eylem forumu toplam puanı ve cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur

5. Günlük internet kullanım süresi ve ölçek puanlarına bakıldığında; internet kullanım süresi arttıkça bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu, problemli internet kullanımı, kısa semptom envanteri ve alt boyutları olan anksiyete, depresyon, somatizasyon, hostilete puanları, kabul eylem formu puanları arttığı bulunmuştur
6. Algılanan ekonomik düzey ve ölçek puanlarına bakıldığında; bilişsel dikkat kilitlenmesi toplam puanı ve üstbilişsel inanç boyutunda anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı bilişsel dikkat boyutunda ise anlamlı bir farklılaşmanın olduğu anlaşılmıştır. Problemli internet kullanım ölçeği ve alt boyutları olan internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/rahatlık, aşırı kullanımın istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir. Aradaki farklılıklar incelendiğinde orta ve üstü ekonomik düzeyi olan katılımcıların problemli internet kullanım düzeyinin azaldığı bulunmuştur. Kısa semptom envanteri toplam puanı ve alt boyutlarından anksiyete, olumsuz benlikte ve Kabul eylem formunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olduğu; kısa semptom envanteri depresyon, somatizasyon ve hostilete boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık çıkan tüm boyutlarda kendini düşük ekonomik düzeyde algılayanların puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.
7. Sigara kullanımı ve ölçek puanlarına bakıldığında; bilişsel dikkat kilitlenmesi ölçeği toplam puanı ve alt boyutları bilişsel dikkat ve üstbilişsel inanç puanları ile kabul eylem formu toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Problemli internet kullanımı ölçeği toplam puanı ve internetin olumsuz sonuçları alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sosyal fayda rahatlık, aşırı kullanım boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Kısa semptom envanteri toplam puanı ve alt boyutlarından depresyon, anksiyete, somatizasyon boyutlarında anlamlı bir farklılık oluşmadığı hostilete ve olumsuz benlik alt boyutlarında anlamlı bir farklılık oluştuğu tespit edilmiştir.
8. Psikolojik destek almış olma ve ölçek puanlarına bakıldığında; bilişsel dikkat kilitlenmesi ölçeği toplam puanı ve alt boyutları bilişsel dikkat ve üstbilişsel

inanç puanlarında, problemlı internet kullanımı ölçeği toplam puanı ve alt boyutları internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/rahatlık, aşırı kullanım puanlarında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Kısa semptom envanteri toplam puanı ve alt boyutlarından anksiyete, olumsuz benlik, hostilite puanları ve Kabul eylem formu arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu depresyon ve somatizasyon puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur.

6.2. Öneriler

Aşağıda çalışmanın sonuçları neticesinde araştırmacılara ve uygulayıcılara öneriler sunulmuştur.

6.2.1. Araştırmacılara Öneriler

- Bu çalışma Osmaniye Korkut Ata Üniversitesinde öğrenim gören 413 4. sınıf öğrencisiyle sınırlıdır. Araştırma yalnızca Osmaniye Korkut Ata Üniversitesinde okuyan öğrencileri kapsadığı için bölgesel ve kültürel farklılıkları ortaya çıkarmak amacıyla aynı konuları kapsayan çalışmaların farklı bölgelerde yapılması ve farklı sınıf düzeylerinin de araştırmaya dahil edilmesi gelecek çalışmalar ve literatür için faydalı olacaktır.
- Bilişsel dikkat kilitlenmesi ile problemlı internet kullanımının psikolojik belirtilerle arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin kısmi aracı bir role sahip olduğu bulunmuştur. Bu yaklaşımların uygulanması ve hepsini kapsayan eklektik yaklaşımların geliştirilmesi, psikolojik belirtilerin iyileştirilmesinde önemli bir adım olabilir.
- Bilişsel dikkat kilitlenmesi ve psikolojik esneklik kavramları ile ilgili çok fazla araştırmaya ulaşılamamış olması kısıtlı bir literatür sunmaktadır gelecek çalışmalar için bu konuyu farklı değişkenlerle çalışmanın alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- Çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmış olup bu değişkenler üzerinden deneysel bir çalışma yapılarak değişkenler arasındaki ilişkinin deney ve kontrol grubunda nasıl değişkenlik gösterildiği incelenebilir.

6.2.2. Uygulayıcılara Öneriler

- Psikolojik esnekliğin geliştirilmesinin; psikolojik belirtiler ve bunlara sebep olabileceği düşünülen bilişsel dikkat kilitlenmesi ve sonuç olabileceği düşünülen problemlerle internet kullanımını üzerinde iyileştirici etkilerinin olduğu görülmektedir. Psikolojik danışmanların hem bireysel&grupla danışmanlık hizmetlerinde hem de grup rehberliği çalışmalarında psikolojik esnekliği geliştirici çalışmalara yer verilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.
- Psikolojik belirtiler ve bunları artırabilecek risk faktörleri ile alakalı farkındalık yaratacak seminerler verilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.
- Bireylerin internetin verimli kullanılması ve olumsuz sonuçları hakkında bilgilendirmelerin yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Abacı, F. D. (2018). *Ebeveyn kabul-reddi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme ile kişilerarası problemlerin rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi
- Açıksarı, K. & Karatepe, H. T. (2020). Comparison of work-related stress between emergency medicine and internal medicine doctors: A single center cross-sectional study. *Medeniyet Med J.* 35, 15-22. doi: 10.5222/MMJ.2020.06432
- Akdağ, M., Yılmaz, B. Ş., Özhan, U. & Şan, İ. (2014). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1),73-96.
- Akdeniz, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinin kullandıkları savunma mekanizmaları ile bilinçli farkındalık ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Alaçam, H. (2012). *Denizli bölgesi üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının görülme sıklığı ve yetişkin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ile ilişkisi* [Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Albayrak, B. (2015). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi
- Aldemir, Z. (2021). *Covid-19 pandemisi sürecinde acil sağlık hizmetleri çalışanlarında anksiyete, koronavirüs fobisi, uyku kalitesi ve psikolojik esneklik durumlarının değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bezmialem Vakıf Üniversitesi
- Allot, R., Wells, A., Morrison, A. P. & Walker, R. (2005). Distress in Parkinson's disease: Contributions of disease factors and metacognitive style. *British Journal of Psychiatry*, 187, 182-183.
- Almarzooqi, S., Chilcot, J. & McCracken, L. M. (2017). The role of psychological flexibility in migraine headache impact and depression. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(2), 239-243. doi:10.1016/j.jcbs.2017.04.004
- Alpar, R. (2020) *Spor, Sağlık ve Eğitim Bilimlerinde Örneklerle Uygulamalı İstatistik ve Geçerlik-Güvenirlik* (6. Baskı). Detay Yayıncılık.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Association.
<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- American Psychiatric Association (2015). *Anxiety disorders: DSM-5® selections*. American Psychiatric Pub
- Aydın, P. Ç. (2017). Kaygı ve endişe. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri-Özel Konular*,10(4), 228-236.

- Ayhan, B. & Balcı, Ş. (2009). Kırgızistan'da üniversite gençliği ve internet: Bir kullanımlar ve doyumlar araştırması. *Bilig Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi*, 48, 13-40.
- Aylıkçı, Ç. (2018). *Evli bireylerin problemli İnternet kullanımı ile evlilik doyumu arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Aymandir, H. (2021). *Covid-19 sürecinin cinsel şikayetler üzerine etkisinin incelenmesi ve bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu (cas) bağlamında değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Babacan Gümü, A., Şıpkın, S., Tuna, A. & Keskin, G. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanımı, şiddet eğilimi ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(6), 460-467. doi:10.5455/pmb.1-1433229022
- Bağlar Yılmaz, G. (2021). *Covid-19 sürecinin uyku kalitesi üzerine etkisinin incelenmesi ve bilişsel dikkat kilitlenmesi (CAS) bağlamında değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi
- 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. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2008.00685.x>
- Balahor, S. (2021). *Ergenlerde nikotin ve internet bağımlılığının psikolojik belirtilerle olan ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi
- Balcı Ş. (2022). *Beliren yetişkinlik döneminde siber zorbalık ve siber mağduriyetin internet bağımlılığı ve sosyal anksiyete ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi
- Balcı, A. (2011). Sosyal Bilimlerde Araştırma (16. Baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Balkaya, F., & Şahin, N.H. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192-202.
- Bannister, D. (1985). Current Issues in Clinical Psychology E. Karas (Ed.), *The free floating concept of anxiety* in (2 Volume, 227-235). Springer.
- Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Bayraktutan F. (2005). *Aile içi ilişkiler açısından internet kullanımı* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Ben-Itzhak, S., Bluvstein, I. & Maor, M. (2014). The psychological flexibility questionnaire (pfq): development, reliability and validity. *Webmed Central Psychology*, 5(4), 1-10.
- Benk, A. (2006). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin psikolojik belirtilerle ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Berber-Çelik, Ç. & Odacı, H. (2012). Kendilik algısı ve benlik saygısının problemli internet kullanımı üzerindeki yordayıcı rolü. *Education Sciences*, 7(1), 433-441. <https://doi.org/10.12739/10.12739>
- Bıyıklı, İ. (2019). Yetişkin bireylerde depresyon ve sosyal kaygı düzeyi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gelişim Üniversitesi.

- Biglan, A., Hayes, S. C., & Pistorello, J. (2008). Acceptance and commitment: Implications for prevention science. *Prevention Science*, 9, 139-152.
- Birel, S. (2012). Lise öğrencilerinin bazı değişkenlere göre rekabetçi tutum, psikolojik belirtiler ve problem çözme beceri düzeyleri [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Bisen, S. S., & Deshpande, Y. (2020). Prevalence predictors , psychological correlates of internet addiction among college students in India : a comprehensive study. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 21(2), 117-123. <https://doi.org/10.5455/apd.47328>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T. & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688.
- Boonvisudhi, T. & Kuladee, S. (2017). Association between internet addiction and depression in Thai medical students at faculty of medicine. *Plos One*, 12(3):1-10.
- Bouman, T. K., & Meijer, K.J. (1999). A preliminary study of worry and metacognitions in hypochondriasis. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6(2), 96-101.
- Bozkurt, H., Şahin, S. & Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: güncel bir gözden geçirme. *Journal Of Contemporary Medicine*, 6(3), 235-247.
- Böckün, B. (2021). *Problemlili internet kullanımının metakognisyonlar, olumsuz çocukluk çağı yaşantıları, aleksitimi ve dürtüsellik ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Bryan, C. J., Ray-Sannerud, B., & Heron, E. A. (2015). Psychological flexibility as a dimension of resilience for posttraumatic stress, depression, and risk for suicidal ideation among air force personnel. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(4), 263-268.
- Bugay, A. & Erdur Baker, Ö. (2011). Ruminasyon düzeyinin toplumsal cinsiyet ve yaşa göre incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(36), 191-199.
- Buwalda, F.M., Bouman, T.K. & Van Duijn, M.A. (2008). The effect of a psychoeducational course on hypochondriacal metacognition. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 689-701.
- Büyükfiliz, B. (2016). *18-25 yaş arası genç yetişkinlerde problemlili internet kullanımı ve iletişim becerileri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2023). Bilimsel araştırma yöntemleri (34. Bs.). Pegem Akademi.
- Cansız, A., Nalbant, A., & Yavuz, K. F. (2020). Investigation of psychological flexibility in patients with schizophrenia. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 9(2), 82-93. doi:10.5455/JCBPR.55825
- 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. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3)
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of Communication*, 55(4), 721-736.
- Cervone, D. & Pervin, L. A. (2008). Personality: theory and research (10th ed.). John Wiley & Sons.

- Ceyhan, A., & Ceyhan, E. (2014). Problemlı internet kullanım ölçeğının ergenlerde geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Bağımlılık Dergisi*, 15(2), 56-64.
- Ceyhan, E. (2010). Problemlı internet kullanım düzeyi üzerinde kimlik statüsünün, internet kullanım amacının ve cinsiyetin yordayıcılığı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(3), 1343-1355.
- Ceyhan, E., Ceyhan, A. A. & Gürcan, A. (2007). Problemlı internet kullanımı ölçeğının geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(1), 387- 416
- Chakraborty, K., Basu, D. & Kumar, K. V. (2010). Internet addiction: Consensus, controversies, and the way ahead. *East Asian Archives of Psychiatry*, 20(3), 123–132.
- Chou, W.P., Yen, C.F. & Liu, T.L. (2018). Predicting effects of psychological inflexibility/experiential avoidance and stress coping strategies for internet addiction, significant depression, and suicidality in college students: A prospective study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 15(4),788. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040788>
- Chou, W.P., Lee, K.H., Ko, C.H., Liu, T.-L., Hsiao, R.C., Lin, H.F. & Yen, C.-F. (2017). Relationship between psychological inflexibility and experiential avoidance and internet addiction: Mediating effects of mental health problems. *Psychiatry Research*, 257, 40– 44.
- Cicioğlu, M. (2014). *Öğrencilerin problemlı İnternet kullanımı ve siber zorbalık davranışlarına ilişkin görüşleri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Cüceloğlu, D. (2004). İnsan ve Davranış. Psikolojinin Temel Kavramları, (17. Basım). Remzi Kitabevi.
- Çam, M. O., Engin, E. & Uğuryol, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde benlik gelişimi ve güven duygusu. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(51), 508-514. <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2017.1784>
- Çelenk, S. (2021). *Gençlerde problemlı internet kullanımı, akıllı telefon kullanımı ve oyun oynama davranışlarının yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme ve baş etme becerileri açısından incelenmesi etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi
- Çengel, N. (2019). *Panik bozukluk ve yaygın anksiyete bozukluğunda problemlı internet kullanımının problem çözme becerileri ve ego fonksiyonları ile ilişkisi* [Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi
- Çiçek, E. (2021). *Problemlı internet kullanımı, psikolojik esneklik süreçleri ve yaşam doyumu ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İbn Haldun Üniversitesi.
- Davis, R.A. (2001). Cognitive behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2):187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- DeBeer, B.B., Meyer, E.C., Kimbrel, N.A., Kittel, J.A., Gulliver, S.B. & Morissette, S.B. (2018). Psychological inflexibility predicts of suicidal ideation over time in veterans of the conflicts in Iraq and Afghanistan. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 48(6), 627-641. <https://doi.org/10.1111/sltb.12388>
- Demiralp, C. (2022). *Lise ve üniversite öğrencilerinde sosyal fobi ve sosyal bağıllık ile problemlı internet kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Demirel, S. A., Eğlence, R. & Kaçmaz, E. (2011). Üniversite öğrencilerinin ruhsal durumlarının belirlenmesi. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sbe Dergisi*, 1(1), 18-29.

- Deniz, M. & Gündüz, M. (2021). Öz-Anlayışın yordayıcıları olarak psikolojik katılık ve bilişsel esneklik. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 11(1), 75-94.
- Derogatis, L. R. (1993). *Brief symptom inventory (BSI): Administration, scoring, and procedures manual* (3rd ed.). MN: National Computer Systems
- Dong, G., Lin, X., Zhou, H. & Lu, Q. (2014). Cognitive flexibility in internet addicts: fMRI evidence from difficult-to-easy and easy-to-difficult switching situations. *Addictive Behaviors*, 39(3), 677–683. doi:10.1016/j.addbeh.2013.11.028
- Durak Batıgün, A. & Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26 (67), 1-10.
- Durak-Batıgün, A. & Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 213-219.
- Durmuş, A. (2020). *Erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik belirtiler üzerindeki yordayıcı etkisinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Dünya Sağlık Örgütü (1993). *ICD-10 ruhsal ve davranışsal bozukluklar sınıflandırılması*. M.O., Öztürk & B., Uluğ (Çev. Ed.) (F., Çuhadaroglu, İ., Kaplan, G., Özgen, M.O., Öztürk, M., Rezaki, B., Uluğ, Çev.). Türkiye Sinir ve Ruh Sağlığı Derneği Yayını.
- Düzgün, Ş. (2010). Öğrencilerin psikolojik belirtileri ile ana-baba tutumları arasındaki ilişkiler. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(1-2).
- Eftekin, P. (2015). *Ergenlik dönemindeki öğrencilerin internet bağımlılığı ve anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Erciyes Üniversitesi.
- Ekinci, E. A. (2018). *Psikopatolojik belirtilerin narsistik özellikler ve başa çıkma tarzları ile ilişkilerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Erdel, H. (2021). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yakındoğu Üniversitesi.
- Ertuğrul, İ. & Keskin, N. (2012). Theroles of internet using in Turkish language through the change of society-the individual structure. *J Internet Appl Manage*, 3 (2), 79-88
- Ertürk, B. (2022). *Problemli internet kullanımı olan ergenlerde sosyal anksiyete bozukluğu düzeyleri ve siber zorbalık arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi]. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi
- Evlüce, M.C. (2023). *Üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin yordanmasında bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Başkent Üniversitesi.
- Fırat, A. (2022). *Lise öğrencilerinin aile içi şiddete maruz kalma türlerine göre bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma süreçleri ile psikolojik esnekliklerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ufuk Üniversitesi.
- Fırat, Ö. (2021). *Üstbilişler, meta-endişe, bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu, anksiyete, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve mükemmelliyetçilik ilişkilerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and metacognitive monitoring: A new area of cognitive- developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906-911.

- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Fox, J.-P., Schreurs, K. M. G. & Spinhoven, P. (2013). The role of psychological flexibility in a self-help acceptance and commitment therapy intervention for psychological distress in a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 51(3), 142–151. doi:10.1016/j.brat.2012.11.007
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Smit, F. & Westerhof, G. J. (2010). Mental health promotion as a new goal in public mental health care: A randomized controlled trial of an intervention enhancing psychological flexibility. *American Journal of Public Health*, 100(12), 2372–2378. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2010.196196>
- Ford, C.V. (1986). The Somatizing Disorders. *Psychosomatics*, 27(5), 327–337.
- George, D. & Mallery, P. (2016). *IBM SPSS Statistics 23 Step by Step: A simple guide and reference* (14th Edition). Routledge.
- Gholamian, B., Shahnazi, H., & Hassanzadeh, A. (2017). The prevalence of internet addiction and its association with depression, anxiety, and stress, among high school students. *International Journal of Pediatrics*, 5(4), 4763–4770. doi: 10.22038/ijp.2017.22516.1883
- Gkika, S., Wittkowski, A., & Wells, A. (2018). Social cognition and metacognition in social anxiety: a systematic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 25(1), 10–30. <https://doi.org/10.1002/cpp.2127>
- Gloster, A. T., Klotzsch, J., Chaker, S., Hummel, K. V., & Hoyer, J. (2011). Assessing psychological flexibility: What does it add above and beyond existing constructs?. *Psychological assessment*, 23(4), 970.
- Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder. *CyberPsychol Behavior*, 3(4), 403–412.
- Gönül, A. (2002). Patolojik internet kullanımı. *Yeni Symposium*, 40 (3), 105–110.
- Griffiths, M. (1996). Behavioural addiction: an issue for everybody? *Employee Counselling Today*, 8(3), 19–25.
- Guindon, S., & Cappeliez, P. (2010). Contributions of psychological well-being and social support to an integrative model of subjective health in later adulthood. *Ageing International*, 35(1), 38–60
- Günay, O., Öztürk, A. & Arslantaş, E.E. (2018). Erciyes üniversitesi öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyon düzeyleri. *Neurological Sciences*, 31, 79–88. doi: 10.5350/DAJPN2018310108
- Gündüz, A., Gündoğmuş, İ., Sertçelik, S., Engin, B.H., İşler, A., Çipil, A., Gönül, H., Yaşar, A.B. & Sungur M.Z. (2019). “Validity and Reliability of Cognitive Attentional Syndrome-1 Questionnaire.” *Psychiatry Investigation* 16(5), 355–62. doi: 10.30773/pi.2019.02.11.1
- Gündüz, İ. E. (2018). *Öz-saygının, moral duygular ve depresyon ile ilişkisinde öz-şefkatin düzenleyici etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Gürsu, O. (2012). Ergenlerde Psikolojik Sağlığın Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*, 5(1), 110–130.
- Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications
- Harris, R. (2019). *Kabul ve Kararlılık Terapisi ACT’i kolay öğrenmek*. (4.baskı). (H.T.Karatepe, K.F. Yavuz, Çev.). Litera Yayıncılık.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639–665. doi:10.1016/s0005-7894(04)80013-3

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Strosahl, K. (Eds.). (2004). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. Springer Science&Business Media.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., ... & McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54, 553-578.
- Hayes, S. C., Levin, M.E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L. & Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 180-198. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.002>
- Hayes, S. C., & Smith, S. (2021). *Zihninden Çık Hayatına Gir*. (Ş. İlkay, F. Yavuz, D & N. Yavuz, Çev.) Litera Yayıncılık.
- Hayes, S., Strosahl, K. D., & Wilson, K. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: Second addition, the process and practice of mindful change*. Guilford Publications.
- Hırlak, B., Bıyıkbeyi, T., Alaşahan, S., & Çiçeklioğlu, H. (2016). Öğrencilerin internet bağımlılığı ile sosyal bağılıkları arasındaki ilişki. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Uluslararası Gençlik Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı, 87-104.
- Holsen, I., Kraft, P. & Vitterso, J. (2000). Stability in depressed mood in adolescence results from a six- year longitudinal panel study. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(1), 61-78.
- Hoyle, R. H. (Ed.). (1995). *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications*. Sage.
- Irmak, H. (2022). *Üniversite öğrencilerinde problemleri internet kullanımı ve dijital oyun oynamayla ilişkili faktörlerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi
- İbanoğlu, E. N. (2023). *Üniversite öğrencilerinde internet oyun oynama bozukluğu ile internet bağımlılığı, psikolojik katılık ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- İkiz, F.E., Savcı, M., Asıcı, E. & Yörük, C. (2015). Investigation of relationship between problematic internet use and psychological symptoms of university students. *International Journal of Human Sciences*, 12(2), 688-702.
- İnce, Z. (2020). *Üniversite öğrencilerinde internette oyun oynama türünün kişilik bozuklukları, bilişsel esneklik ve psikolojik esneklikle ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Johnson, D. P. & Whisman, M. A. (2013). Gender differences in rumination: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 55(4), 367-374. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.03.019>
- Jose, P. & Brown, I. (2008). When does the gender difference in rumination begin? Gender and age differences in the use of rumination by adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(2), 180-192.
- Judge, T. A., Ilies, R. & Scott, B. A. (2006). Work-family conflict and emotions: effects at work and at home. *Personnel Psychology*, 59(4), 779-814.
- Kabakçı, B. (2021). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik katılıklarının yordanmasında internet bağımlılığı ve siber zorbalığa ilişkin duyarlılığın rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.

- Kafes, A. Y. (2021). Depresyon ve anksiyete bozuklukları üzerine bir bakış. *Humanistic Perspective*, 3 (1), 186-194. <https://doi.org/10.47793/hp.867111>
- Kahraman, F. (2021). *Rol yapma oyunu oynayanların psikolojik esneklik, yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam düzeyleri arasındaki ilişkiler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(1), 11-17. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.11>
- Kannis-Dymand, L., Hughes, E., Mulgrew, K., Carter, J. D. & Love, S. (2020). Examining the roles of metacognitive beliefs and maladaptive aspects of perfectionism in depression and anxiety. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 48(4), 442-453. <https://doi.org/10.1017/S1352465820000144>
- Kara, N. S., Soyer, F. & Koç, M. (2021). Examination of meaning in life, forgiveness flexibility, cognitive flexibility, and psychological symptoms in individuals doing sports and not doing sports in terms of various variables. *African Educational Research Journal*, 9(1), 146-159. doi: 10.30918/AERJ.91.21.001
- Karaca, V. G. (2022). *Genç erişkinlerde problemlili sosyal medya kullanımının narsistik kişilik özellikleri ve psikolojik belirtilerle ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Karaçor, F. (2018). *Üniversite öğrencilerinde internet ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Karahancı, S. (2020). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti ve öz-anlayış düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Karasar, N. (2016). Bilimsel araştırma yöntemi (21. Bs.). Nobel Akademi Yayıncılık.
- Kaşıtoğlu, N. (2022). *Algılanan aile yaşam doyumunun maneviyat ve psikolojik esneklik üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi
- Kato, T. (2016). Impact of psychological inflexibility on depressive symptoms and sleep difficulty in a Japanese sample. *Springer Plus*, 5(1), 1-9. doi: 10.1186/s40064-016-2393-0
- Kawabe, K., Horiuchi, F., Ochi, M., Oka, Y., & Ueno, S. (2016). Internet addiction: Prevalence and relation with mental states in adolescents. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 70(9), 405–412. <https://doi.org/10.1111/pcn.12402>
- Kılıç, Z. (2018). *Üniversite öğrencilerinde internet kullanımının genel psikolojik belirtiler ve sosyal fobi ile ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi
- Kılıç, Z. & Durat, G. (2017). Üniversite öğrencilerinde problemlili internet kullanımının genel psikolojik belirtileri ve sosyal fobi ile ilişkisi. *Sakarya Tıp Dergisi*. 7(2):97-104 <https://doi.org/10.31832/smj.332753>
- Kim, S. & Kim, R. (2002). A study of internet addiction: status, causes, and remedies-focusing on the alienation factor. *Journal of Korean Home Economics Association English Edition*, 3(1), 1-19.
- Kingston, J., Clarke, S. & Remington, B. (2010). Experiential avoidance and problem behavior: A mediational analysis. *Behavior Modification*, 34(2), 145-163. <https://doi.org/10.1177/0145445510362>
- Kocabaş, M. N. (2022). *Metakognisyonların, olumsuz çocukluk yaşantılarının, dürtüselliğin, bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromunun dehb ile sosyal medya ve*

- internet bağımlılığı ile ilişkisi üzerine etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Korkmaz, B. (2018). Öz-duyarlık: psikolojik belirtiler ile ilişkisi ve psikoterapide kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), 40-58.
- Köksal B. (2015). *Ortaöğretim kurumlarında okuyan öğrencilerde dijital oyun bağımlılık düzeyleri, internet bağımlılık düzeyleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Kurban, İ. (2022). *Üniversite öğrencilerinin gelecek zaman perspektifi ile yaşam anlamı, psikolojik esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin yol analizi ile incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi
- Kurtyılmaz, Y., Gürhan, C., & Ceyhan, A.A. (2017). Üniversite öğrencilerinin ilişkisel saldırganlık ile benlik saygısı, sosyal bağlılık ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 33-52.
- Künkül, F. (2022). *Üniversite öğrencilerinde sosyal anksiyete bozukluğu ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Labellarte, M. J., Ginsburg, G. S., Walkup, J. T. & Riddle, M. A. (1999). The treatment of anxiety disorders in children and adolescents, *Biological Psychiatry*, 46(11), 1567–78 [https://doi.org/10.1016/S0006-3223\(99\)00248-6](https://doi.org/10.1016/S0006-3223(99)00248-6)
- Lee, Y.S., Han, D.H., Kim, S.M. & Renshaw, P.F. (2013). Substance abuse precedes internet addiction. *Addictive Behaviors*, 38(4), 2022–25. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2012.12.024>
- Levin, M. E., Haeger, J., Ong, C. W. & Twohig, M. P., (2018). An examination of the transdiagnostic role of delay discounting in psychological inflexibility and mental health problems. *The Psychological Record*, 68(2), 201-210.
- Mananes, G., Vallejo, M. A., & Vallejo-Slocher, L. (2016). Demographic, psychological and smoking characteristics of users of an online smoking cessation programme in the Spanish language. *Gaceta Sanitaria*, 30(1), 18-23. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2015.07.004>
- Masuda, A & Tully, E.C. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 17(1), 66-71. doi: 10.1177/2156587211423400
- Masuda, A., Mandavia, A. & Tully, E. C. (2014). The role of psychological inflexibility and mindfulness in somatization, depression, and anxiety among Asian Americans in the United States. *Asian American Journal of Psychology*, 5(3), 230. doi: 10.1037/a0034437
- McCracken, L. M., Badinlou, F., Buhrman, M., & Brocki, K. C. (2021). The role of psychological flexibility in the context of COVID-19: Associations with depression, anxiety, and insomnia. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 19, 28-35. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.11.003>
- McNicol, M.L. & Thorsteinsson, E.B. (2017). Internet addiction, psychological distress and coping responses among adolescents and adults. *Cyberpsychology Behavior Social Networking* 20(5), 296-304. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0669>
- Mendolia, M., & Baker, G. A. (2008). Attentional mechanisms associated with repressive distancing. *Journal of Research in Personality*, 42(3), 546-563.

<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.08.004>

- Meşe, H.R. (2021). *Çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
- Minami, H., Bloom, E. L., Reed, K. P., Hayes, S. C., & Brown, R. A. (2015). The moderating role of experiential avoidance in the relationships between internal distress and smoking behavior during a quit attempt. *Psychology of Addictive Behavior*, 29(2), 400-407. doi: 10.1037/adb0000030
- Morahan-Martin, J. & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13–29. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(99\)00049-7](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(99)00049-7)
- Moyer, D. N. & Sandoz, E. K. (2015). The role of psychological flexibility in the relationship between parent and adolescent distress. *Journal of Child and Family Studies*, 24(5), 1406–1418.
- Murali, V. & George, S. (2007). Lost online: an overview of internet addiction. *Advances in Psychiatric Treatment*, 13(1), 24–30. doi: 10.1192/apt.bp.106.002907
- Nelson, T. O., Stuart, R. B., Howard, G., & Crawley, M. (1999). Metacognition and clinical psychology: A preliminary framework for research and practice. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6(2), 73-79 [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0879\(199905\)6:2<73::AID-CPP187>3.0.CO;2-7](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0879(199905)6:2<73::AID-CPP187>3.0.CO;2-7)
- Nimnuan, C., Hotopf, M. & Wessely, S. (2001). Medically unexplained symptoms: an epidemiological study in seven specialities. *Journal of Psychosomatic Research*, 51(1), 361-367.
- Oktan, V. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 281-292
- Okutan, H. (2016). *Zihin engelli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyumlarının iyimserlik ve psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi
- Oltmanns, T. F., Martin, M. T., Neale, J. M. & Davison, G. C. (2017). *Anormal Psikolojide Vaka Çalışmaları* (Çev. Ed. M. Şahin). Nobel Akademi Yayıncılık.
- Ottenbreit, N. D. & Dobson, K. S. (2004). Avoidance and depression: the construction of the cognitive-behavioral avoidance scale. *Behaviour Research and Therapy* 42(3), 293-313. doi:10.1016/S0005-7967(03)00140-2
- Önen, C. İ. (2021). *Yaygın anksiyete semptomlarının yordanmasında üstbiliş, bilinçli farkındalık ve psikolojik esnekliğin rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Özcan, E. (2021). *Öz-duyarlık ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide ruminatif düşünce biçiminin aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi
- Özören, A. (2023). *Yetişkinlerde çevrimiçi alışveriş bağımlılığı ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi
- Özkan, Ö. (2020). *Belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Özmen, M. (2021). *Tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri, psikolojik belirtiler ve uyku kalitesi ile ilişkisi* [Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi]. Selçuk Üniversitesi

- Öztürk M. O. (1995). *Ruh sağlığı ve bozuklukları* (5. Bs.), Hekimler Yayın Birliği, 101-113.
- Öztürk, E. & Özmen-Kaymak, S. (2011). Öğretmen adaylarının problemlili internet kullanım davranışlarının, kişilik tipi, utangaçlık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(4), 1785-1808.
- Öztürk, O. & Uluşahin, A. (2011). *Ruh sağlığı ve bozuklukları* (Cilt I, 11. baskı). Nobel Tıp Kitabevleri
- Pakenham, K.I., Landi, G., Bocolini, G., Furlani, A., Grandi, S. & Tossani, E. (2020) The moderating roles of psychological flexibility and inflexibility on the mental health impacts of COVID-19 pandemic and lockdown in Italy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 109-118. 10.1016/j.jcbs.2020.07.003
- Papageorgiou, C. & Wells, A. (2001). Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. *Cognitive and Behavioral Practice*, 8(2), 160-164.
- Parladıcı, R. M. (2020). *Ergenlerde problemlili internet kullanımı, saldırganlık ve olumlu sosyal davranış arasındaki ilişkininin incelenmesi: Ahlaki uzlaşmanın aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi
- Pek, H. (1999). *Nedensel modeller* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi üniversitesi.
- Ramaci, T., Bellini, D., Presti, G. & Santisi, G. (2019). Psychological flexibility and mindfulness as predictors of individual outcomes in hospital health workers. *Frontiers in Psychology*, 10, 1302. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01302>
- Reiner, I., Tibubos, A. N., Hardt, J., Müller, K., Wölfling, K. & Beutel, M. E. (2017), Peer attachment, specific patterns of Internet use and problematic Internet use in male and female adolescents, *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26, 1257-1268.
- Ruiz, F. J. & Odriozola-González, P. (2015). Comparing cognitive, metacognitive, and acceptance and commitment therapy models of depression: A longitudinal study survey. *The Spanish Journal of Psychology*, 18, 1-9. doi: 10.1017/sjp.2015.31
- Sağar, M.E. (2022). Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının yordayıcısı olarak psikolojik esneklik ve problem çözme becerileri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 35, 175-192. <https://doi.org/10.20875/makusobed.1080674>
- Saygılı, S. (2006). *Ruh hastalıkları ve korunma yolları*. Elit Kültür Yayınları
- Sevilmiş, R. (2019). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi
- Sevim, C. (2017). *Üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımı ile üstbilişler arasındaki ilişkide düşünce kontrol stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Sezer, G. (2019). *İlişkilerde partnere ilişkin obsesif kompulsif belirti ölçeği ile scl-90-r psikolojik belirti tarama testi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Shapira, N.A., Goldsmith, T. D., Keck Jr, P. E., Khosla, U. M. & Mcelroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal Of Affective Disorders*, 57(1), 267-272.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11 (2), 19-27

- Spada, M. M., Langston, B., Nikcevic, A. V. & Moneta, G. B. (2008a). The role of metacognitions in problematic internet use. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 2325-35. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.12.002>
- Spada, M. M., Mohiyeddini, C. & Wells, A. (2008b). Measuring metacognitions associated with emotional distress: Factor structure and predictive validity of the metacognitions questionnaire 30. *Personality and Individual Differences*, 45(3), 238-242. doi: 10.1016/j.paid.2008.04.005
- Spada, M. M., Nikcevic, A. V., Moneta, G. B., & Wells, A. (2007). Metacognition as a mediator of the relationship between emotion and smoking dependence. *Addictive Behaviors*, 32(10), 2120-29 <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2007.01.012>
- Spinhoven, P. & Van Der Does, A.J. (1997). Somatization and somatosensory amplification in psychiatric outpatients: an explorative study. *Comprehensive Psychiatry*, 38(2), 93-97
- Stem, D. J., Phillips, K. A., Bolton, D., Fulford, K. W., Sadler, J. Z., & Kendler, K. S. (2010). "What Is a mental/psychiatric disorder? from dsm-1 to dsm-v", *Psychological Medicine*, 40(11), 1759–1765. doi: 10.1017/S0033291709992261
- Stockwell, T. (1979). "Psychopathology: Experimental Models" Edited by JD Maser and MEP Seligman. (pp, 474) WH Freeman and Company (1977). *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 7(2), 42-42.
- Strosahl, K., Robinson, P. & Gustavsson, T. (2019). *Radikal değişimler için kısa müdahaleler: Yoğunlaştırılmış Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)*. (Y. S.Altındal, Çev.) Litera Yayıncılık.
- Su, S.B. (2019). *Tıp fakültesi öğrencilerinde sosyodemografik özellikler, depresyon düzeylerinin belirlenmesi ve internet bağımlılığına etkilerinin araştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dicle Üniversitesi
- Şahin, N. H. & Durak, A. (1994). Kısa Symptom envanteri (brief symptom inventory-BSI): Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56
- Şenel, A.F. (2021). *Ergenlerde internet bağımlılığının algılanan ebeveyn kabul/ reddi, duygu düzenleme ve psikolojik belirtiler bağlamında incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dicle Üniversitesi
- Şenyiğit, A. (2018). *Lise öğrencilerinin bilişsel esnekliklerine göre problemli internet kullanımlarının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi
- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S., (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (M. Baloğlu, Çev., 6. Baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Taş, İ. (2018). Ergenlerde internet bağımlılığı ve psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 31–41. <https://doi.org/10.18506/anemon.310973>
- Taşkıran, M.S. (2022). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik, üst bilişler ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Akdeniz Üniversitesi.
- Taşpınar, A. (2022). *Üstbiliş ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: aleksitiminin rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi
- Tekin, Ö.T. (2021). *Obsesif kompulsif bozukluk tanılı çocuk ve ergenlerde üstbilişler ile problemli internet kullanımının ilişkisinin araştırılması* [Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi
- Temelcioğlu Tunalı, E. (2020). *Aleksitimi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma ve duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

- Tian, Y., Si, Y., Meng, W., Bian, Y., Han, P. & Hu, J. (2019). Mediating factors of the association between shyness and generalized pathological internet use in chinese university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 555–572. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9979-4>
- Tosun, A. & Irak, M. (2008). Üstbiliş ölçeği-30'un Türkçe uyarlaması, geçerliği, güvenilirliği, kaygı ve obsesif-kompulsif belirtilerle ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(1)
- Topkaç, G. (2022). *Türkiye'de Covid-19 pandemisi döneminde yetişkinlerin sağlık kaygısı psikolojik dayanıklılıkları ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Toprak, T. B., Arıca, O. T. & Yavuz, K. F. (2020). Tıp fakültesi öğrencilerinde tükenmişlik derecesi psikolojik esneklik ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 9 (1), 16-27. doi: <https://doi.org/10.5455/JCBPR.26978>
- Tuğlacı, P. (2002). *Tıp Sözlüğü* (9. Baskı). Türkmen Kitabevi
- Tutgun A. (2009). *Öğretmen adaylarının problemli internet kullanımlarının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Türk Kıvanç, D. (2021) *Psikolojik belirtiler ve erken dönem uyum bozucu şemalar arasındaki ilişki: üstbiliş ve duygu düzenlemenin rolü* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Doğu Üniversitesi
- Türkçapar, M. H., (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısal ilişkileri. *Klinik Psikiyatri*, 4, 12-16.
- Türkçapar, M. H., (2019). *Fark Et, Düşün, Hisset, Yaşa*, (1. Baskı). Epsilon Yayınları.
- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK]. (2022, Ağustos 26). *Hane halkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması*. 18 Aralık 2022 tarihinde [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587) adresinden erişildi.
- Türkoğlu, S. (2013). *Ergenlerin problemli internet kullanımları ile siber zorbalık eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Tvedt, H. (2007). *Internet use and related factors among fifth-graders* [Unpublished master's thesis]. Umeå University.
- Ullman, J.B. (2015). Yapısal eşitlik modellemesi. B.G. Tabachnick ve L.S. Fidell (Ed.), *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* içinde (s.681-785) (M. Baloğlu, Çev. 6. Baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Uygur, H. (2017). *Madde kullanımı ve psikolojik esneklik modelinin ilişkisi: Kabul ve eylem formu madde versiyonu (kef-m) türkçe geçerlik ve güvenilirliği* [Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Üneri, Ö.Ş. & Tanıdır, C. (2011). Bir grup lise öğrencisinde internet bağımlılığı değerlendirmesi: kesitsel bir çalışma. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24(4):265-272. doi:10.5350/DAJPN2011240402
- Vindegard, N. & Benros, M. E. (2020). COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain, Behavior, and Immunity*, 89, 531–542. doi:10.1016/j.bbi.2020.05.048
- Vranceanu, A. M., Gallo, L. C. & Bogart, L. M. (2006). Hostility and perceptions of support in ambiguous social interactions. *Journal Of Individual Differences*, 27(2),108-115. Doi: 10.1027/1614-0001.27.2.108
- Weinstein, A. & Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277–283. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491880>

- Wells, A. (1995). Meta-cognition and worry: A cognitive model of generalised anxiety disorder, *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 23, 301-320.
- Wells, A. (2009). *Anksiyete ve Depresyonda Metakognitif Terapi* (K.F. Yavuz, H. Bebek, A.E. Uygur, Çev. Ed.;1. Baskı). Litera Yayıncılık.
- Wells, A. (2010). Metacognitive theory and therapy for worry and generalized anxiety disorder: Review and status. *Journal of Experimental Psychopathology*, 1(1), 133-145.
- Wells, A., & Carter, K. (2001). Further tests of a cognitive model of generalized anxiety disorder: Metacognitions and worry in gad, panic disorder, social phobia, depression, and nonpatients. *Behavior Therapy*, 32(1), 85-102.
- Wells, A., & Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behaviour research and therapy*, 34(11), 881-888.
doi:[https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00050-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00050-2)
- White, R. G., Gumley, A. I., McTaggart, J., Rattrie, L., McConville, D., Cleare, S., & Mitchell, G., (2013). Depression and anxiety following psychosis: Associations with mindfulness and psychological flexibility. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 41(1), 34-51. doi:10.1017/S1352465812000239
- Wood, R. T. A. (2008). Problems with the concept of video game “addiction”: some case study examples. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 6(2), 169–178. <https://doi.org/10.1007/s11469-007-9118-0>
- Xin, M., Xing, J., Pengfei, W., Houru, L., Mengcheng, W. & Hong, Z. (2018). Online activities, prevalence of İnternet addiction and risk factors related to family and school among adolescents in China. *Addictive Behaviors Reports*, 7, 14-18. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.10.003>
- Yaman, K. (2017). *Ergenlerde anne baba algısı, uyum düzeyi ve problemli İnternet kullanım ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Yang, C. K., Choe, B. M., Baity, M., Lee, J. H. & Cho, J. S. (2005). SCL-90-R and 16PF profiles of senior high school students with excessive internet use. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 50(7), 407-414.
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E. & Yavuz, N. (2016). Turkish version of acceptance and action questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26(4), 397-408.
doi: 10.5455/bcp.20160223124107,
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yavuzarslan Gök, A. (2017). *Ergenlerde problemli internet kullanımı, kişilik özellikleri ve sosyal beceri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi] Marmara Üniversitesi.
- Yaygır, C. (2018). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Yenilmez, K., Turgut, M., Anapa, P. & Ersoy, M. (2011). İlköğretim matematik öğretmeni adaylarının eğitsel internet kullanımına yönelik öz-yeterlik inançları. *Education Sciences*, 7(1), 371-379.
- Yıldırım, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde narsistik kişilik eğilimi ve sosyal görünüş kaygısı: problemli internet kullanımının etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Kırıkkale Üniversitesi.

- Yıldırım, J. C. (2019). *Üstbilişler ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Yılğör, S. (2020). *Üniversite öğrencilerinin evlilik tutumlarının ve psikolojik belirtilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlara göre incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Kırıkkale Üniversitesi
- Yılmaz E, Şahin Y.L., Haseski H.İ. & Erol O. (2014). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Balıkesir ili örneği. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 4(1),133-144.
- Yılmaz, A. E., Gençöz, T. & Wells, A. (2011). The temporal precedence of metacognition in the development of anxiety and depression symptoms in the context of life-stress:A prospective study. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(3), 389–396. doi:10.1016/j.janxdis.2010.11.001
- Yılmaz, A. E., Gençöz, T., & Wells, A. (2015). Unique contributions of metacognition and cognition to depressive symptoms. *The Journal of General Psychology*, 142(1), 23-33.
- Yılmaz, G. (2019). *Gaziosmanpaşa üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı yaygınlığı, internet bağımlılığının öğrencilerin depresyon düzeyi ve sosyodemografik özellikleriyle ilişkisi* [Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi]. Gaziosmanpaşa Üniversitesi
- Yılmaz, A. E., Sungur, M. Z., Konkan, R., & Şenormancı, Ö. (2015). Psychometric properties of the metacognition scales about rumination in clinical and non-clinical Turkish samples. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(4), 1-10. doi: 10.5080/u7879
- Young K. S. (1998). *Caught in the net: how to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery*. John Wiley & Sons.
- Young, K. S. (2011). CBT-IA: The first treatment model for internet addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(4), 304–312
- Zimmerman, M., Coryell, W., Pfohl, B. & Stangl, D. (1986). The validity of four definitions of endogenous depression: II. Clinical, demographic, familial, and psychosocial correlates. *Archives of General Psychiatry*, 43(3), 234-244.

EKLER

Ek 1. Araştırma İzin Onayı

 T.C.
OSMANİYE KORKUT ATA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Personel Daire Başkanlığı

Sayı : E-81451303-302.08.01-81458 26.08.2022
Konu : Araştırma ve Uygulama İzni

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : 28.07.2022 tarihli ve 213873 sayılı yazı,

Gaziantep Üniversitesi Rektörlüğü Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Rabia KARAKUŞ'un, "Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu, Psikolojik Esneklik, Problemlili İnternet Kullanımı ve Psikolojik Belirtilerin Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı tez çalışmasının Biriminiz 4. sınıf öğrencilerine uygulama talebi hakkındaki ilgi yazısı ve Etik Kurul Başvuru Değerlendirme Formları ekte gönderilmektedir.

Gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Alpaslan DAYANGAÇ
Rektör V.

Ek:İlgi Yazı (49 Sayfa)

Dağıtım:
Kadirli Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi
Dekanlığına
Fen Edebiyat Fakültesi Dekanlığına
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dekanlığına
İlahiyat Fakültesi Dekanlığına
Kadirli Uygulamalı Bilimler Fakültesi Dekanlığına
Mimarlık, Tasarım ve Güzel Sanatlar Fakültesi
Dekanlığına
Mühendislik Fakültesi Dekanlığına
Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığına
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürlüğüne
Yabancı Diller Yüksekokulu Müdürlüğüne

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 2. Araştırma İzin Talebi

 T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Rektörlük

Sayı : E-87841438-302.08.01-213873
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı (Rabia KARAKUŞ)

28.07.2022

OSMANİYE KORKUT ATA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
Fakültesi Mah. PK:80000
Merkez/OSMANİYE

Üniversitemiz, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencilerinden **Rabia KARAKUŞ**'un "Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu , Psikolojik Esneklik, Problemlili İnternet Kullanımı ve Psikolojik Belirtilerin Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı tez çalışmasında kullanılmak üzere ekteki ölçekleri 01.09.2022-01.02.2023 tarihleri arasında Osmaniye Korkut Ata Üniversitesinde 4 Yıllık Lisans Eğitimi veren Fakültelerdeki 4. Sınıf öğrencilerine uygulamak istemektedir.

Adı geçen öğrencinin yukarıdaki söz konusu çalışmayı yapabilmesi için gerekli iznin verilebilmesi hususunu rica ederim.

Prof.Dr. Arif ÖZAYDIN
Rektör

Ek:Araştırma Uygulama İzni Başvuru Formları

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 3. Etik Kurul Onayı

- 9) Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün 30.06.2022 tarih, 206089 sayılı ve "Bilimsel ve Eğitim Amaçlı (Rabia KARAKUŞ)" konulu yazısı incelenmiş olup Üniversitemiz Gaziantep Eğitim Fakültesi Öğretim Üyesi Dr. Öğr. Üyesi Eyyüp ÖZKAMALI'nın Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nde danışmanlığını yürüttüğü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Rabia KARAKUŞ'un "Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu, Psikolojik Esneklik, Problemlı İnternet Kullanımı ve Psikolojik Belirtilerin Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tez çalışmasının, Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nca değerlendirilmesi istenmektedir. Kurula yapılan başvuru; çalışmanın amacı, yöntemi, veri kaynakları ve veri toplama araçları açısından değerlendirilmiştir. Kurulumuza beyan edilen belgelere dayalı olarak yapılan incelemeler sonucunda, başvuruya ilişkin etik aykırılık tespit edilmemiş olup adı geçen öğrencinin söz konusu yüksek lisans tez çalışmasını yapabilmesinin uygun görülmesine;



Ek 4. Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Ölçeği Kullanım İzni

Ek 5. Problemli İnternet Kullanım Ölçeği Kullanım İzni**Aydoğan Aykut CEYHAN**

Kime: rabiak...

com >

30.05.2022

**Ynt: Ölçek Kullanım İzni**

Merhaba,

İlgili ölçek (**Problemli İnternet kullanım Ölçeği**) ve açıklamaları ektedir.

İlgili ölçeği; kaynak göstermek ve tümünü herhangi bir yerde paylaşmamak/yayımlamamak kaydıyla sadece kendi bilimsel amaçlı çalışmalarınızda kullanabilirsiniz.

Prof.Dr. A.Aykut CEYHAN

Ek 6. Kısa Semptom Envanteri Kullanım İzni**Gulsen T.**

Kime: Rabia Karakuş >

10.06.2022

**Ynt: Ölçek Kullanım İzni**

Merhaba Rabia,

Kısa Semptom Envanteri'ni akademik çalışmanızda kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak, Ölçeğin orijinalinin Derogatis (1992) tarafından geliştirilmiş olduğuyla ilişkili gerekli referansı da çalışmanızda vermeniz gerektiğini de lütfen ihmal etmeyiniz. Ekte ölçeğin kullanılacak formunu ve ilgili literatürü gönderiyorum. Çalışmanızda başarılar dilerim.

Nesrin Hisli Sahin, PhD

Ek 7. Kabul Eylem Formu-II Kullanım İzni



fatih yavuz
Kime: Rabia Karakuş >

Cuma


Ynt: Ölçek Kullanım İzni

Merhaba Rabia Hanım,

Ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz.

Kolaylıklar dilerim,

K. Fatih Yavuz

Ek 8. Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Arkadaşlar,

Bu çalışma, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında yapılan lisansüstü tez çalışması kapsamında veri sağlamak amacıyla hazırlanmıştır. Araştırmadan elde edilen bilgiler gizli tutulacak ve sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Araştırmadan geçerli ve güvenilir sonuçlar elde edilmesi sizin vereceğiniz içten, samimi cevaplara göre olacaktır. Sizden ad-soyad gibi kimlik bilgileriniz istenmemektedir. Lütfen kendinizi en doğru bir biçimde ifade eden cevapları işaretleyiniz. **İçten ve samimi cevaplarınız için çok teşekkür ederim.**

Rabia KARAKUŞ

Aşağıdaki bilgi formunda kendinize uygun seçenekleri seçip (X) işaretleyiniz.

Yaşınız:.....

Cinsiyetiniz: Kadın() Erkek()

Bölümünüz:

.....
.....

Ekonomik düzeyinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok düşük() Düşük() Orta ve Orta Üstü()

Ne sıklıkla internet kullanıyorsunuz?

Günde 1-2 saat () Günde 2-4 saat () Günde 4-6 saat () Günde 6 saat ve üstü()

Sigara kullanıyor musunuz?

Evet () Hayır()

Daha önce psikolojik yardım aldınız mı?

Evet () Hayır()

Ek 9. Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Ölçeği

Wells, A., 2008

Gündüz, A., et al., 2019

Endişelenmek*: evham yapmak, gelecekte olabilecek kötü olay ve sıkıntılar hakkında düşünüp durmak, kurmak

CAS-1

1. Son 1 hafta boyunca ne kadar süre kendinizi problemlerinizi üzerine düşünüp dururken ya da problemlerinizi hakkında endişelenirken* buldunuz? (Aşağıdaki sayılardan birini daire içine alın.)

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Hiçbir zaman				Sürenin yarısında				Sürenin tamamında

2. Son 1 hafta boyunca ne kadar süre dikkatinizi tehdit edici bulduğunuz şeyler (örneğin; belirtiler, düşünceler, tehlike) üzerine odakladınız? (Aşağıdaki sayılardan birini daire içine alın.)

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Hiçbir zaman				Sürenin yarısında				Sürenin tamamında

3. Son 1 hafta boyunca negatif duygularınızla ya da düşüncelerinizle baş etmek için aşağıdakileri ne sıklıkla yaptınız? (Her bir maddenin yanına aşağıdaki ölçekten bir sayı yazınız.)

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Hiçbir zaman				Sürenin yarısında				Sürenin tamamında

Olaylardan kaçındım _____

Bir şeyler hakkında düşünmemeye çalıştım _____

Alkol/madde kullandım _____

Rahatlamak için güvence aradım _____

Duygularımı kontrol etmeye çalıştım _____

Belirtilerimi kontrol altına almaya çalıştım _____

4. Aşağıda insanların sahip olduğu bazı inançlar yer almaktadır. Her maddeye ne kadar inandığınızı aşağıdaki ölçekten bir sayıyı seçerek o maddenin yanına yerleştirerek belirtiniz.

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Buna hiç inanmıyorum								Bunun doğruluğuna tamamen inanıyorum		

Çok fazla endişelenmek* bana zarar verebilir _____

Endişelenmek* başa çıkmama yardımcı olur _____

Yoğun duygular tehlikelidir _____

Olası bir tehdit üzerine odaklanmak beni güvende tutabilir _____

Düşüncelerimi kontrol edemem _____

Düşüncelerimi kontrol etmem önemlidir _____

Bazı düşünceler aklımı kaybetmeme sebep olabilir _____

Problemlerimi analiz etmek yanıtlı bulmama yardımcı olacaktır _____

Gündüz, A., et al., Validity and Reliability of Cognitive Attentional Syndrome-1 Questionnaire. Psychiatry investigation 16.5 (2019): 355.

Ek.10 Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği

PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI ÖLÇEĞİ

Esra Ceyhan, Aydoğan Aykut Ceyhan, Ayşen Gürcan

Açıklama: Bu anket, bireylerin internet kullanım davranışlarını betimlemek için hazırlanmıştır. Sizden istenen, internet kullanırken genellikle gösterdiğiniz davranışları dikkate alarak, aşağıdaki ifadelerden her birinin size uygunluk derecesini belirlemenizdir.

Bu amaçla, ilk önce her bir ifadeyi okuyunuz ve daha sonra her bir ifadenin karşısındaki **“Tamamen Uygun”, “Oldukça Uygun”, “Biraz Uygun” “Nadiren Uygun”,** ve **“Hiç Uygun Değil”** seçeneklerinden kendi durumunuza uygun olan bir seçeneği belirleyiniz. Bu seçeneği belirledikten sonra o seçeneğe ait parantezin içerisine çarpı (X) işareti koyunuz.

Lütfen, hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. Yanıtlarken kendi internet kullanım davranışlarınızı olduğu gibi yansıtmamız, sonuçların daha sağlıklı değerlendirilmesine katkıda bulunacaktır. Yanıtlarınız ile bu bilimsel araştırmaya katıldığınız için teşekkürler.

	Tamamen	<u>Oldukça</u>	Biraz	Nadiren
Hiç uygun				
	<u>uygun</u> uygun	uygun	uygun	
		değil		
1- İnternet bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde <u>kendi</u> kendime “birkaç dakika daha” diyorum..... () () () () ()				
8. Yalnızlığımı internetle paylaşıyorum..... <u>uygun</u>() () () () ()				
Tekrar internete girene kadar kendimi huysuz, <u>karamsar</u> , rahatsız ve huzursuz hissediyorum..... () () () () () ()				
10-Problemlerimden bunaldığımda sığındığım <u>en iyi</u> yer internettir..... () () () () ()				
İnternette kendimi çok özgür hissediyorum..... () () () () ()				
27-İnternette çok fazla zaman geçirdiğim için <u>başarım</u> düşüyor..... () () () () ()				
33-İnternet yoluyla iletişim kurmayı, <u>yüz yüze</u> iletişim kurmaya tercih ediyorum..... () () () () ()				

Ek. 11 Kabul Eylem Formu-II

KABUL VE EYLEM FORMU-2

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

1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir zaman doğru değil	Çok nadiren doğru	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru	Daima doğru
1. Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.					1 2 3 4 5 6 7	
2. Hislerimden korkarım.					1 2 3 4 5 6 7	
3. Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim.					1 2 3 4 5 6 7	
4. Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.					1 2 3 4 5 6 7	
5. Duygular hayatımda sorunlara yol açar					1 2 3 4 5 6 7	
6. İnsanların çoğu hayatlarını benden daha iyi idare ediyor gibi görünüyor.					1 2 3 4 5 6 7	
7. Endişelerim başarılı olmamı engelliyor					1 2 3 4 5 6 7	

Yavuz ve ark. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A Reliability and Validity Analysis in Clinical and Non-clinical Samples. Klinik Psikofarmakoloji Bülteni. Doi:10.5455/bcp.20160223124107

Ek. 12 Kısa Semptom Envanteri

KSE

Aşağıda insanların bazen yaşadıkları belirtiler ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyun. Daha sonra o belirtinin sizi bugün dahil, **son bir haftadır** ne kadar rahatsız ettiğini yandaki kutulardan uygun olananın içini ☒ işaretleyerek gösterin. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösterin. Fikir değiştirirseniz ilk yanıtınızın üstünü karalayın.

	Hiç	Biraz	Orta Derecede	Oldukça fazla	Ciddi derecede
1. İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali	☐	☐	☐	☐	☐
2. Baygınlık, baş dönmesi	☐	☐	☐	☐	☐
3. Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edebileceği inancı	☐	☐	☐	☐	☐
4. Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu düşüncesi	☐	☐	☐	☐	☐
5. Olayları hatırlamada güçlük	☐	☐	☐	☐	☐
6. Çok kolayca kızıp öfkelenme	☐	☐	☐	☐	☐
7. Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Meydanlık (açık) alanlardan korkma duygusu	☐	☐	☐	☐	☐
9. Yaşamınıza son verme düşünceleri	☐	☐	☐	☐	☐
10. İnsanların çoğuna güvenilmeyeceği düşüncesi	☐	☐	☐	☐	☐
11. İştahta bozukluklar	☐	☐	☐	☐	☐
12. Hiç bir nedeni olmayan ani korkular	☐	☐	☐	☐	☐
13. Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları	☐	☐	☐	☐	☐
14. Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetme	☐	☐	☐	☐	☐
15. İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetme	☐	☐	☐	☐	☐
16. Yalnızlık hissetme	☐	☐	☐	☐	☐
17. Hüzünlü, kederli hissetme	☐	☐	☐	☐	☐
18. Hiçbir şeye ilgi duymama	☐	☐	☐	☐	☐
19. Ağlamaklı hissetme	☐	☐	☐	☐	☐
20. Kolayca incinebilme, kırılma	☐	☐	☐	☐	☐
21. İnsanların sizi sevmediğine kötü davrandığına inanmak	☐	☐	☐	☐	☐
22. Kendini diğerlerinden daha aşağı görme	☐	☐	☐	☐	☐
23. Mide bozukluğu, bulantı	☐	☐	☐	☐	☐
24. Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu inancı	☐	☐	☐	☐	☐
25. Uykuya dalmada güçlük	☐	☐	☐	☐	☐
26. Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etme	☐	☐	☐	☐	☐
27. Karar vermede güçlükler	☐	☐	☐	☐	☐
28. Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahat etmekten korkma	☐	☐	☐	☐	☐
29. Nefes darlığı, nefessiz kalma	☐	☐	☐	☐	☐
30. Sıcak, soğuk baskınları	☐	☐	☐	☐	☐
31. Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer, etkinliklerden uzak kalmaya çalışma	☐	☐	☐	☐	☐
32. Kafanızın birden bomboş kalması	☐	☐	☐	☐	☐
33. Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar	☐	☐	☐	☐	☐
34. Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi	☐	☐	☐	☐	☐
35. Gelecek ile ilgili umutsuzluk duyguları içinde olmak	☐	☐	☐	☐	☐
36. Konsantrasyonda (dikkati bir şey üzerinde toplamada) güçlük/zorlanma	☐	☐	☐	☐	☐
37. Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi	☐	☐	☐	☐	☐
38. Kendini gergin ve tedirgin hissetme	☐	☐	☐	☐	☐
39. Ölüm ve ölmek üzerine düşünceler	☐	☐	☐	☐	☐
40. Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği	☐	☐	☐	☐	☐
41. Bir şeyleri kırma/dökme isteği	☐	☐	☐	☐	☐
42. Diğerlerinin yanındayken kendini çok fazla gözlemek, yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak	☐	☐	☐	☐	☐
43. Kalabalıklarda rahatsızlık duymak	☐	☐	☐	☐	☐
44. Bir başka insana hiç yakınlık duymamak	☐	☐	☐	☐	☐
45. Dehşet ve panik nöbetleri	☐	☐	☐	☐	☐
46. Sık sık tartışmaya girme	☐	☐	☐	☐	☐
47. Yalnız bırakıldığında/kalındığında sinirlilik hissetme	☐	☐	☐	☐	☐
48. Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmediğiniz düşüncesi	☐	☐	☐	☐	☐
49. Yerinde duramayacak kadar gergin ve tedirgin hissetme.	☐	☐	☐	☐	☐
50. Kendini değersiz görme, değersizlik hissi	☐	☐	☐	☐	☐
51. İzin verdiğiniz takdirde insanların sizi sömüreceği düşüncesi	☐	☐	☐	☐	☐
52. Suçluluk duyguları	☐	☐	☐	☐	☐
53. Aklınızda bir bozukluk olduğu düşünceleri	☐	☐	☐	☐	☐

ÖZGEÇMİŞ

Rabia KARAKUŞ ilk ve orta öğrenimini 2012 yılında tamamlamıştır. 2016 yılında Gaziosmanpaşa Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümünden mezun olmuştur. 2017 yılında Milli Eğitim Bakanlığına bağlı bir ortaokulda okul psikolojik danışmanı olarak göreve başlamış olup halen görevine devam etmektedir. 2021 yılı Gaziantep Üniversitesinde Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalında lisansüstü eğitime başlamıştır. Meslek hayatı içerisinde bağımlılık ve travma konularında çeşitli eğitimler almıştır. Şu anda Kognitif Davranışçı Terapiler Derneğinde (KDT) Kognitif Davranışçı Terapi eğitiminde 1. Modül (teorik ve süpervizyon) derslerini başarıyla tamamlamış olup 2. Modül teori derslerine devam etmektedir.

VITAE

Rabia KARAKUŞ completed her primary and secondary education in 2012. She graduated from the Department of Psychological Counseling and Guidance in Gaziosmanpasa University in 2016. She has been working as a School Counselor in a secondary school within Ministry of National Education since 2017. She started studying for the graduate education at the Department of Psychological Counseling and Guidance in Gaziantep University in 2021. She has received a variety of education about addiction and trauma during her professional career. She has completed the courses which are in the 1st Module of Cognitive Behavioural Therapy education that are theoretical courses and include supervision in European Association for Behavioural and Cognitive Therapies (EABCT), and she continues studying the courses in the 2nd Module at present.

