



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİŞSEL
ÇARPITMALARIN PROBLEMLİ İNTERNET
KULLANIMI ÜZERİNDEKİ YORDAYICI
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Fatmanur YILDIZ

**Yüksek Lisans Tezi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Ana Bilim Dalı**

Doç. Dr. Yüksel EROĞLU

2019

(Her Hakkı Saklıdır)

T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANA BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN PROBLEMLİ
İNTERNET KULLANIMI ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

(Investigation the Predictive Effects of Cognitive Distortions on Problematic Internet Use
Among University Students)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Fatmanur YLDIZ

Danışman: Doç. Dr. Yüksel EROĞLU

Bayburt
Haziran, 2019

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Doç. Dr. Yüksel EROĞLU danışmanlığında, 162111003 numaralı Fatmanur YILDIZ tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Çarpıtmaların Problemlı İnternet Kullanımı Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi” konulu bu çalışma 13.06.2019 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Adem PEKER

İmza:

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Yüksel EROĞLU

İmza:

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Fatih DEMİR

İmza:

Bu tezin Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

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

Doç. Dr. Fatih GÜRBÜZ

Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Çarpıtmaların Problemlı İnternet Kullanımı Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

13 /06 / 2019



Fatmanur YILDIZ

TEŞEKKÜR

Üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtmaların problemli internet kullanımı üzerindeki yordayıcı etkisini incelediğim tez çalışmamda bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşan, yardımlarını esirgemeyen değerli hocam Sayın Doç. Dr. Adem PEKER'e ve danışmanım Sayın Doç. Dr. Yüksel EROĞLU'na, Sayın Dr. Öğr. Üyesi Fatih DEMİR'e ve desteklerinden dolayı Arş. Gör. Mehmet Buğra ÖZHAN'a teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim boyunca bana destek olan arkadaşım Nurseven KAĞIZMANLI'ya, hayatımın her anında, attığım her adımda arkamda duran, beni her zaman destekleyip cesaretlendiren, babam Muzaffer YILDIZ'a, abilerim Hikmet YILDIZ'a ve Numan YILDIZ'a teşekkürlerimi sunuyorum.

ÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Fatmanur YILDIZ

Haziran 2019, 90 sayfa

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtmaların problemli internet kullanımı üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki ya da daha fazla değişken arasında ilişkinin olup olmadığını ve ilişkili olduğu durumlarda bu ilişkinin derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırmalardır. Araştırma 2018-2019 eğitim öğretim yılında Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi'nde farklı bölümlerde öğrenim gören 575 öğrenci ile yürütülmüştür. Veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS programı aracılığıyla, Bağımsız Örneklem t Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson Korelasyon Analizi ve Yapısal Eşitlik Modeli kullanılmıştır. Araştırma sonucunda erkek öğrencilerin kız öğrencilerden anlamlı düzeyde daha fazla problemli internet kullandıkları ve günlük internet kullanım süresi arttıkça problemli internet kullanımı davranışlarının da arttığı görülmüştür. Bilişsel çarpıtmaların problemli internet kullanımını yüksek düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Araştırma bulgularından elde edilen sonuçlar ilgili literatür doğrultusunda tartışılarak, sonraki çalışmalara katkı sağlaması açısından önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Problemli internet kullanımı, bilişsel çarpıtmalar, üniversite öğrencileri.

ABSTRACT
MASTER THESIS
INVESTIGATION THE PREDICTIVE EFFECTS OF COGNITIVE DISTORTIONS
ON PROBLEMATIC INTERNET USE AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Fatmanur YILDIZ

June 2019, 90 pages

The study was investigated the predictive effect of cognitive distortions on problematic internet use among university students. In the research, the correlational survey model has been used. This model is a research that tries to find whether there are relationship between two or more changeables and there are, it tries to define the degree of them. This research has been carried out with 575 students who are students of different departments at Atatürk University Kazım Karabekir Education Faculty at 2018-2019 academic year. Self Regulation scale, Problematic Internet Usage scale and cognitive distortion scale was used till the process of data collection. Independent samples t test, one way ANOVA, Pearson Correlation Analysis and Structural Equation Model were used through SPSS program in the analysis of the data. At the end of the research, it has been seen that, male students use problematic internet more than female students at a significant level and has also been seen that, the more they use the internet daily, the more problematic behaviours they display. It has been detected that cognitive distortions predict problematic internet use substantially. The results obtained from research datas have been discussed in accordance with literature and many suggestions have been made for the purpose of contributing to the coming studies.

Key Words: Problematic internet usage, cognitive distortions, university students.

İÇİNDEKİLER

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI	i
TEŞEKKÜR	ii
ÖZ	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar DİZİNİ	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ	ix
KISALTMALAR DİZİNİ	x

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş	1
Araştırmanın Konusu ve Problemi	1
Araştırmanın Amacı.....	2
Araştırmanın Önemi	3
Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
Varsayımlar.....	4
Tanımlar.....	4

İKİNCİ BÖLÜM.....

Kuramsal Çerçeve ve Alan Yazın Derleme	5
İnternet ve Türkiye’de İnternetin Tarihsel Gelişimi	5
Problemlı İnternet Kullanımı	6
Problemlı İnternet Kullanımı ve Üniversite Öğrencileri	9
Problemlı İnternet Kullanımı Tanı Kriterleri.....	10
Goldberg’ in internet bağımlılığı için tanı kriterleri	10
Young’ in internet bağımlılığı için tanı ölçütleri.	11
Griffiths’in problemlı internet kullanımı tanı ölçütleri.	12
Problemlı İnternet Kullanımını Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar	14
Davis’ in bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı patolojik internet kullanımı modeli.	14
Caplan’ in sosyal etkileşim modeli.	17
Grohol’ ün problemlı internet kullanımı modeli.	20
Bilişsel Terapi	21

Otomatik düşünceler.	23
Ara inançlar.	23
Temel inançlar.	23
Şemalar.	24
Bilişsel çarpıtmalar.	25
Konu ile İlgili Yapılan Araştırmalar	27
Problemli internet kullanımı ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar. ...	27
Bilişsel çarpıtmalar ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar.	31
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	33
Yöntem	33
Araştırma Modeli	33
Araştırmanın Evreni.....	33
Araştırmanın Örneklemi	33
Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin demografik özellikleri.	33
Verilerin Toplanması.....	39
Veri Toplama Araçları	39
Kişisel bilgi formu.....	39
Problemli internet kullanımı ölçeği.	40
Bilişsel çarpıtmalar ölçeği.	41
Verilerin Analizi	42
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	44
Bulgular	44
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	52
Sonuç, Tartışma ve Öneriler	52
Sonuç ve Tartışma	52
Üniversite öğrencilerinde cinsiyet ile problemli internet kullanımına ilişkin bulguların tartışılması.	52
Üniversite öğrencilerinde günlük internet kullanım süresi ile problemli internet kullanımına ilişkin bulguların tartışılması.	53
Üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtmaların problemli internet kullanımı üzerindeki yordayıcı etkisine ilişkin bulguların tartışılması.	54
Öneriler	55

Araştırmacılara yönelik öneriler.	56
Uygulayıcılara, ailelere ve üniversite öğrencilerine yönelik öneriler.	56
Milli eğitim bakanlığına yönelik öneriler.	57
KAYNAKÇA.....	58
EKLER	69
EK1. Kişisel Bilgi Formu.....	69
EK 2. Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği	70
EK 3. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği.....	72
EK 4. Enstitü Araştırma Uygulama İzin Formu.....	74
EK 5. Ölçek Kullanımına İlişkin İzin Yazıları.....	75
ÖZGEÇMİŞ	77

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Ait Tanımlayıcı Analizleri	34
Tablo 2. Öğrencilerin Yaş Değişkenine Ait Tanımlayıcı Analizleri	34
Tablo 3. Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Bölüm Değişkenine Ait Tanımlayıcı Analizler	35
Tablo 4. Öğrencilerin Sınıf Değişkenine Ait Tanımlayıcı Analizler	35
Tablo 5. Öğrencilerin Anne Eğitim Durumu Değişkenine Ait Tanımlayıcı Analizler	36
Tablo 6. Öğrencilerin Baba Eğitim Durumu Değişkenine Ait Tanımlayıcı Analizler	36
Tablo 7. Öğrencilerin Anne Baba Evlilik Durumu Değişkenine Ait Tanımlayıcı Analizleri	37
Tablo 8. Öğrencilerin Kendilerine Ait Teknolojik Aletler Değişkenine İlişkin Tanımlayıcı Analizler	37
Tablo 9. Öğrencilerin Günlük Ortalama İnternet Kullanım Süreleri Değişkenine Ait Tanımlayıcı Analizler	37
Tablo 10. Öğrencilerin İnterneti Kullanma Amaçları Değişkenine Ait Tanımlayıcı Analizler	38
Tablo 11. Öğrencilerin İnterneti En Çok Kullandıkları Yer Değişkenine Ait Tanımlayıcı Analizler	38
Tablo 12. Öğrencilerin İnternette Gerçek Kimliklerini Gizleme Değişkenine Ait Tanımlayıcı Analizler	39
Tablo 13. PİK Ölçeğinin Alt Boyutları	40
Tablo 14. BÇÖ' nün Alt Boyutları	41
Tablo 15. Normallik Değerleri	42
Tablo 16. Üniversite Öğrencilerinin “PİK” Ölçeğinden Aldıkları Puanların Cinsiyet Değişkenine Ait Bulguları	44
Tablo 17. Üniversite Öğrencilerinin “PİK” Ölçeğinden Aldıkları Puanların Günlük İnternet Kullanım Süresi Değişkenine Ait Betimsel İstatistik Değerleri	44
Tablo 18. Üniversite Öğrencilerinin “PİK” Ölçeğinden Aldıkları Puanların Günlük İnternet Kullanım Süresi Değişkenine Ait ANOVA Sonuçları	45
Tablo 19. Üniversite Öğrencilerinin “PİK” Ölçeğinden Aldıkları Puanların Günlük İnternet Kullanım Süresi Değişkenine İlişkin LSD Testi Sonuçları	45
Tablo 20. Üniversite Öğrencilerinin “Problemlı İnternet Kullanım Davranışları” ile “Bilişsel Çarpıtmaları” Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Sonuçları	47
Tablo 21. Ölçüm Modeli Uyum Değerleri	49
Tablo 22. Yapısal Modele İlişkin Uyum Değerleri	51

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Türkiye hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması grafiği.	6
Şekil 2. Problemlı internet kullanımı aşamaları.	8
Şekil 3. Davis'in problemlı internet kullanımı modeli.	16
Şekil 4. Caplan (2005)'ın sosyal beceri eksikliği modeli.	18
Şekil 5. Grohol'ün problemlı internet kullanımı modeli.	21
Şekil 6. Bilişsel terapi formülasyonu 1.	22
Şekil 7. Bilişsel terapi formülasyonu 2.	24
Şekil 8. Ölçüm modeline ait standardize edilmiş katsayı değerleri.	48
Şekil 9. Ölçüm modeli t değerleri.	49
Şekil 10. Bilişsel çarpıtmalar ile problemlı internet kullanımı arasındaki yapısal model analizine ilişkin standardize edilmiş katsayı değerleri.	50
Şekil 11. Yapısal modele ilişkin t değerleri.	50

KISALTMALAR DİZİNİ

BÇÖ	: Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği
DSM-IV	: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı - Dördüncü Baskı
DSM-V	: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı - Dördüncü Baskı
GPIK	: Genel Tip Problemlı İnternet Kullanımı
ODTÜ	: Orta Doğu Teknik Üniversitesi
ÖPIK	: Özgöl Tip Problemlı İnternet Kullanımı
PIK	: Problemlı İnternet Kullanımı
TÜBİTAK	: Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurulu
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Araştırmanın Konusu ve Problemi

Günümüzde teknolojinin hızlı bir şekilde ilerlemesiyle birlikte, internet kullanımı hayatımızın vazgeçilmezi haline gelmiştir. Başlangıçta bilgiye hızlı ve kolay bir şekilde ulaşmak ve bireyler arasındaki iletişimi sağlamak amacıyla kullanılan internet, daha sonra farklı sebeplerle kullanılmaya devam edilmiştir.

İnternet her yaştan ve her kesimden bireyler için birçok fırsat sunmaktadır. Günlük hayatı kolaylaştıracak şekilde eğitim, iş, haberleşme, online alışveriş, sosyal medya, ekonomi, bankacılık hizmetleri, e-posta, e-gazete, film izleme, müzik dinleme ve sanal eğlence gibi alanlarda kullanma olanakları sağlamaktadır. Bu nedenle her geçen gün hem kullanıcı sayısında hem de kullanım süresinde ciddi artışlar görülmektedir. Örneğin; insanlar gün boyu bankada sıra beklemek yerine kısa bir süre içerisinde internet üzerinden işlemlerini yapabilmekte, online alışveriş ile gerçek hayatta ulaşamayacakları çoğu çeşide ve en uygun fiyatlı ürüne ulaşma imkanı bulmaktadır. Bunun gibi birçok durumda insanların kolay ve hızlı bir şekilde ihtiyaçlarını karşılaması interneti cazip hale getirmektedir.

İnternet ortamında bireyin kendini rahat bir şekilde ifade etme imkanı bulması, sanal ortamda bireyin herhangi bir sosyal gruba rahatlıkla katılabilmesi, gerçek kimliğini gizleyerek istediği kimliğe bürünebilmesi, günlük hayatta stres yaratan durumlardan uzaklaşmak için çeşitli aktivitelerde bulunabilmesi internet kullanımını artırmaktadır (Kaypakoğlu, 2004).

Gelişimsel özellikleri nedeniyle özellikle genç yetişkinler aileden ziyade yakın çevreye ve sosyal ilişkilere odaklanmaktadır. İnternetin yaygınlaşmasıyla birlikte sosyal ilişkiler kurma, yeni arkadaşlıklar edinme gibi durumlar internet aracılığıyla gerçekleşmeye başlamıştır. Yüz yüze iletişim kurma noktasında kendine güvenmeyen bireyler internet ortamında iletişim kurmayı tercih etmektedir. Bu durumdaki bireyler için internet kullanımı daha riskli bir hale gelmektedir (Büyükfiliz, 2016; Yaman, Eroğlu, & Peker, 2011).

Öğrencilerin ders çalışmak ve ödev hazırlamak, çocukların ise oyun oynamak için kullanmaya başladıkları internet, zamanla yararlarının yanı sıra zararlarını da beraberinde getirmiştir (Yaman, Eroğlu, & Peker, 2011). İnternetin yanlış bir şekilde kullanılması internet

bağımlılığı, patolojik veya problemlı internet kullanımı gibi olumsuz sonuçlara sebep olmaktadır (Peker, Nebioğlu, & Ödemiş, 2019).

İnternet ve teknoloji, bilinçli kullanıldığında bireylerin hayatında büyük kolaylıklar sağlamaktadır. Ancak, internetin gereğinden fazla ve bilinçsiz bir şekilde kullanılması son günlerde hastalık olup olmadığı ile ilgili birçok tartışmaya konu olan problemlı internet kullanımı kavramını ortaya çıkarmıştır (Usta, 2017).

Bireylerin günlük hayattaki sorumluluklarını ihmal edecek boyutta interneti problemlı bir şekilde kullanmaları, aile içi iletişim çatışmalarının yaşanmasına, gerçek hayattaki arkadaşlık ilişkileri göz ardı edildiği için iletişim becerilerinin gerilemesine, öğrencilerde akademik başarının düşmesine sebep olmaktadır (Yücelten, 2016). Ayrıca yapılan araştırmalarda aşırı internet kullanımının maddi sıkıntılara, uyku problemlerine, uzun süre hareketsizlikten dolayı bedensel rahatsızlıklara ve özgüven eksikliğine de sebep olduğu görülmüştür (Kelley, & Gruber, 2010).

Sosyal anlamda kendini yetersiz gören, gerçek hayatta olumsuz düşüncelerinden dolayı girişken olamayan bireyler, internetin kendilerine iletişim kurma olanağı sağladığını düşünerek internet kullanımına yönelebilmektedirler. Çünkü online iletişim, yüz yüze iletişime göre sosyal anlamda daha az risk taşımaktadır (Caplan, 2007).

Davis'e (2001) göre işlevsel olmayan düşünce biçimleri bireyi problemlı internet kullanımına yönlendirmektedir. Bireyi problemlı internet kullanımına yönlendirdiği düşünülen bu işlevsel olmayan düşünce biçimleri "bilişsel çarpıtmalar" kavramıyla tanımlanmaktadır (Beck, 1995/2001).

Bilişsel Terapi kavramlarından olan bilişsel çarpıtmalar, bireyin kendisini, dış dünyayı ve geleceği algılamakta yanlış bir şekilde, gerçekçi olmayan düşünceler geliştirmesi durumudur. Bilişsel kurama göre rasyonel ve işlevsel olmayan düşünceler ve inançlar bireylerin çevrelerindeki olayları yanlış yorumlamalarına ve yanlış çıkarımlarda bulunmalarına neden olmaktadır. Her birey bazı durumlarda işlevsel olmayan düşünceler kullanabilirler. Ancak duygusal problemler yaşayan bireyler bu tür düşüncelere sıkça başvururlar (Beck, 1995/2001).

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtmaların problemlı internet kullanımı üzerindeki yordayıcı etkisini incelemektir. Bu amaçla araştırmada, aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımları günlük internet kullanım sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtmalar problemli internet kullanımını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Teknolojinin hızla ilerlemesi ve internetin günlük hayatı kolaylaştıracak fırsatlar sunması, internet kullanımını hızla yaygınlaştırmaktadır. Ancak internetin kontrolsüz ve bilinçsiz bir şekilde kullanılması bireylerde problemli internet kullanımına, problemli internet kullanımı ise bireylerin aile, iş ve sosyal hayatlarında farklı problemler yaşamalarına sebep olmaktadır (Caplan, 2002).

Bireyleri problemli internet kullanımına yönlendiren önemli etkenlerden birisi de bilişsel çarpıtmalardır (Davis, 2001). Bilişsel çarpıtmalar günlük hayatımızda düşüncelerimizi ve dolayısıyla davranışlarımızı etkilemektedir. Birey zihninden geçen işlevsel olmayan düşüncelerinden dolayı birçok psikolojik problem yaşamakta ve bu problemleri çözmek yerine kendisini internet kullanarak rahatlatma yoluna gidebilmektedir (Shaw, & Black, 2008).

Bilişsel çarpıtmalar, problemli internet kullanımı davranışını etkileyen önemli faktörlerden birisi olmasına rağmen problemli internet kullanımı ile bilişsel çarpıtmaları birlikte inceleyen yurt içinde ve yurt dışında çok az sayıda araştırma yapıldığı görülmüştür.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre interneti en çok kullanan yaş grubu 16-24 arası genç ve genç yetişkinlerdir (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2014). Bu nedenle problemli internet kullanımına yönelik en fazla risk altında bulunan grup ergenler ve üniversite öğrencileridir (Chou, Condon, & Belland, 2005; Kandell, 1998; Mossbarger, 2008; Scherer, 1997). Üniversite öğrencileri interneti problemli kullanmaya başlayan ilk gruplardandır (Di Nicola, 2004). Üniversite öğrencilerini internete yönlendiren düşünce ve davranışların anlaşılması için problemli internet kullanımına yönelik araştırmaların artırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır (Ceyhan, Ceyhan, & Gürcan, 2007)

Bu çalışmada problemli internet kullanımı riski taşıyan, 16-24 yaş grubunun büyük kısmını oluşturan ve interneti günlük hayatta sıklıkla kullanan üniversite öğrencilerinde,

problemlı internet kullanımı ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır.

Yapılan bu çalışma son yıllarda artan problemlı internet kullanımı sorununa yönelik; bilişsel çarpıtmaların bireylerin internet kullanımına etkisini açıklaması açısından büyük önem taşımaktadır. Ayrıca bu araştırmanın benzer çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırmanın örneklemi Atatürk Üniversitesi Kâzım Karabekir Eğitim Fakültesi'nde farklı bölümlerde öğrenim gören 575 öğrenci ile,
- Araştırma, Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ile ulaşılan veriler ile sınırlıdır.

Varsayımlar

- Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının (Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği) geçerli ve güvenilir olduğu,
- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ölçeklerde yer alan soruları içtenlikle ve samimi bir şekilde cevapladıkları,
- Araştırmadaki örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

Tanımlar

Problemlı İnternet Kullanımı: İnternetin günlük hayatı olumsuz etkileyecek şekilde aşırı kullanılmasını ve internet kullanılmadığı zamanlarda yoksunluk belirtilerinin görülmesini ifade etmektedir (Beard, & Wolf, 2001).

İnternet Bağımlılığı: İnternette geçirilen süreyi artırma isteği, plânlanandan daha fazla internette kalma, internette çevrimiçi olmadığı zamanlarda interneti düşünme ve bunların sonucunda sürekli fiziksel, sosyal ya da psikolojik sorunların ortaya çıkmasına sebep olan, internet ile ilgili aşırı zihinsel uğraşlar, dürtüler ve davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Goldberg, 1996; Shaw, & Black 2008).

Bilişsel Çarpıtmalar: Bireylerin işlevsel olmayan inançlarının veya şemalarının sebep olduğu bilişsel yapılardır. Bilgiyi işleme sürecindeki özgül yanlılıklar ve eğilimler bilişsel hataları tanımlamaktadır (Beck, 1995).

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve Alan Yazın Derleme

İnternet ve Türkiye’de İnternetin Tarihsel Gelişimi

Kullanım amaçları ve alanlarının çokluğu nedeniyle internetin birçok tanımı yapılmıştır. Bunlardan bazıları aşağıda ifade edilmiştir.

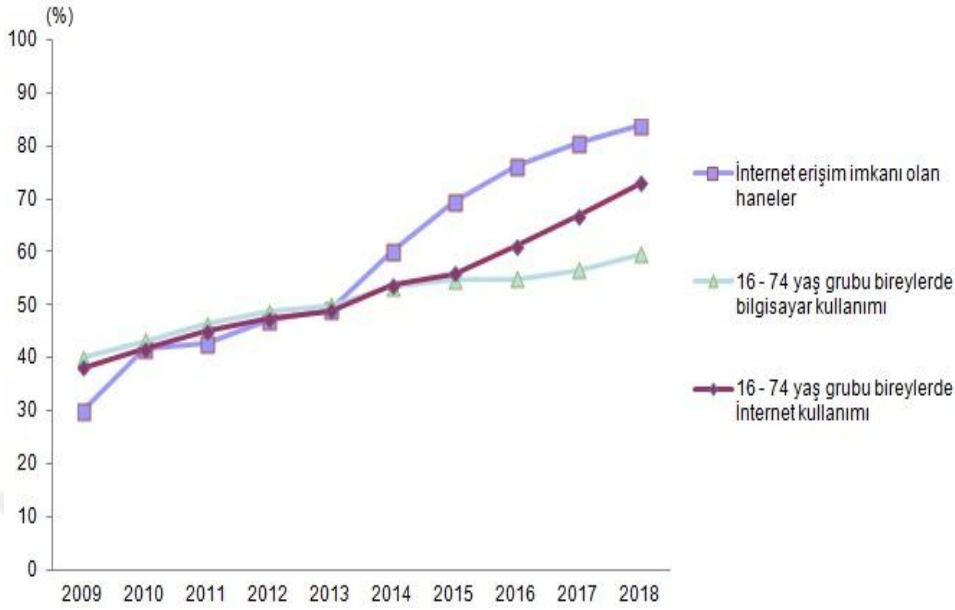
İnternet, uluslar arası ağ olarak da anılan, dünyadaki bilgisayarları birbirine bağlayan geniş bir ağıdır (Özolgün Kurt, 2014). İnternet, günümüz teknolojisinde iletişim alanında ileri düzeyde gelişmeleri temsil eden bir kavramdır (Yaşın, 2003). Dünya çapında yaygın olan, milyonlarca insanın aktif olarak kullandığı ve sürekli büyüyen bir iletişim ağı ve paylaşım yeridir (Özen, Gülaçtı, & Çıkılı, 2004).

İnternet, bilgisayar ağları ile birbirine bağlanan, dünya genelinde geniş bir kullanıcı kitlesine sahip olan ve sürekli gelişmekte olan iletişim ağlarıdır. İnternet, üniversitelerde, devlet kurumlarında ve farklı kuruluşlarda kullanıldığı gibi her yaştan bireyler tarafından da sıklıkla kullanılmaktadır. Geniş bir kullanıcı kitlesinin olması ve yaygın bir şekilde kullanılması nedeniyle kapsamı sürekli genişleyip yenilenmektedir. Sağladığı iletişim olanakları nedeniyle, yeni ve en popüler iletişim ortamı konumunda değerlendirilmektedir (Özen vd., 2004).

Türkiye’de internet bağlantısı ilk olarak Orta Doğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ) ve Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurulu (TÜBİTAK) işbirliği ile düzenlenen TR-NET adlı Devlet Planlama Teşkilatı projesi kapsamında 12 Nisan 1993’te ODTÜ’de gerçekleştirilmiştir (Özen vd., 2004; Yıldız, & Bölükbaş, 2005). İnternet, zamanla diğer üniversitelerde de akademik amaçlı olarak kullanılmış, ardından ticari amaçlı olarak kullanılmaya başlanmış ve daha sonra da birçok farklı amaçla kullanılarak ülkemizde hızlı bir şekilde yaygınlaşmıştır (Arısoy, 2009).

Teknolojinin hızlı bir şekilde gelişmesiyle birlikte internet kullanan birey sayısı da her geçen gün hızlı bir şekilde artmaktadır. İlk başlarda bilgisayar ile orantılı bir şekilde artış gösteren internet kullanımı, son zamanlarda diğer teknolojik aletlerin (cep telefonu, tablet, vb.) kullanımının artması ile çok daha yaygın hale gelmiştir (Gök, 2017). TÜİK verilerine göre bilgisayar ve internet kullanımı 16-74 yaş grubunda her sene artış göstermektedir. 2017 yılında 16-74 yaş grubunda internet kullanımı %66,8 iken 2018 yılında bu oran %72,9’a

yükselmiştir. Ayrıca internet kullanımının 16-74 yaş grubundaki erkeklerde %80,4, kadınlarda %65,5 olduğu görülmüştür (TÜİK, 2018).



Şekil 1. Türkiye hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması grafiği.

Teknolojik gelişmelerin yanı sıra internete ulaşım maliyetinin düşmesi ve kütüphane, okul, restoran gibi sosyal alanlarda kablosuz erişimle ücretsiz bir şekilde internete ulaşılması da internet kullanımını artırmıştır.

Günlük hayatın hızını giderek artırıyor olması insanların ihtiyaçlarını karşılamasını da hızlandırmıştır. İş hayatı ve okul hayatı insanların sınırlı bir zaman içerisinde birçok şeyi aynı anda yapmasını gerektirmektedir. Bu hıza ulaşabilmek ve hızlı hareket edebilmek için insanlar teknoloji ve özellikle internet kullanımını artırmıştır (Erkaya, 2009). İnternetin hızla yaygınlaşmasının nedenlerinden biri de internetin insan ihtiyaçlarına göre kendini sürekli geliştiriyor olmasıdır (Odabaşı, Kabakçı, & Çoklar, 2008).

Problemlili İnternet Kullanımı

İnternetin kısa bir süre içinde insanların hayatında önemli bir yer edinmesi ve günlük hayatı etkileyecek kadar uzun zaman geçirilmesi ile olumsuz sonuçlar ortaya çıkmaya başlamıştır. Bireylerin sağlıklı internet kullanımında süreç ve zaman yönetimi oldukça önemlidir. Ancak internetin gerektiğinden daha uzun süre ve amacı dışında kullanılması problemlili internet kullanımı gibi olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına; zaman yönetiminde zorluklara, günlük aktivitelerin aksamasına, insanlarla çatışma yaşanmasına ve sağlık problemlerine sebep olmaktadır (Chou, & Hsiao, 2000). Bu durum internet kullanımı ile ilgili tartışmalara neden olmuş ve araştırmalara yol açmıştır.

İnternetin insan hayatını olumsuz bir şekilde etkileyecek kadar aşırı kullanımını belirtmek amacıyla farklı kavramlar kullanılmaktadır. Bunlardan bazıları; problemlı internet kullanımı, internet bağılılığı, internet bağımlılığı, patolojik internet kullanımı, aşırı internet kullanımı, internet davranış bağımlılığı, cyber bağımlılığıdır (Caplan, 2002; Ceyhan vd., 2007; Davis, 2001; Hansen, 2002; Suler, 2004; Young, 1996). Birçok farklı kavram kullanılmasına rağmen Caplan (2002) “problemlı internet kullanımı” kavramını benimsemiştir. Caplan (2002) aşırı düzeyde internet kullanan bireylerin psikososyal ilişkilerinin olumsuz etkilendiğini (örneğin, depresyon, yalnızlık, düşük benlik saygısı), bu nedenle de “problemlı” kavramını kullanmanın daha uygun olduğunu ileri sürmüştür.

Problemlı internet kullanımı ile ilgili ilk araştırmalar Kimberly Young tarafından yapılmıştır. Problemlı internet kullanımı, bireyin aşırı internet kullanımı isteğinin önüne geçememesi, internet dışında zaman geçirmek istememe, internetten uzaklaştığında sinirlilik ve saldırganlık davranışlarının görölmesi şeklinde tanımlanmıştır (Young, 1996).

Problemlı internet kullanımında kullanıcı uzun süre internet kullanımını gerekli görmekte ve internete bağlanamadığı durumlarda da internete bağlanacağı zamanı düşünerek günlük hayatını buna göre şekillendirmektedir (Balta, & Horzum, 2008).

Problemlı internet kullanımı, interneti kullanırken davranış kontrolünün kaybedilmesi (Peker vd., 2019), kullanıcıların internet kullanımı süresini kontrol edememesi ve bu kontrolsüzlüklerin bireylerin günlük hayatlarında işlevsel bozukluklara sebep olması şeklinde tanımlanabilmektedir (Shapiro, Goldsmith, Keck, Khosla, & McElroy, 2000).

İnternet başında geçirilen sürenin kontrol edilememesine bağlı olarak problemlı internet kullanımı, bireylerde fiziksel sorunların yanı sıra iş ve okul hayatında zorluklara, aile ve arkadaş ilişkilerinde sorunlar yaşanmasına sebep olmaktadır (Beard, & Wolf, 2001; Sato, 2006). Problemlı internet kullanan bireyler internette kalma sürelerini kontrol edemedikleri için işlerine yeterli zaman ayıramamakta, bazı bireyler düzensiz beslenmekte ve uyku sürelerini kısaltmaktadır. Problemlı internet kullanan öğrenciler ise genellikle düşük akademik başarıya sahiptirler (Shotton, 2005).

Problemlı internet kullanımı aynı zamanda gençlerde kişisel-sosyal beceri gelişiminin olumsuz yönde etkilenmesine, sosyal gelişimin gerilemesine, özgüven eksikliğine, sosyal kaygı ve saldırganlık davranışlarının artmasına da sebep olmaktadır (Fuat, & Him, 2013).

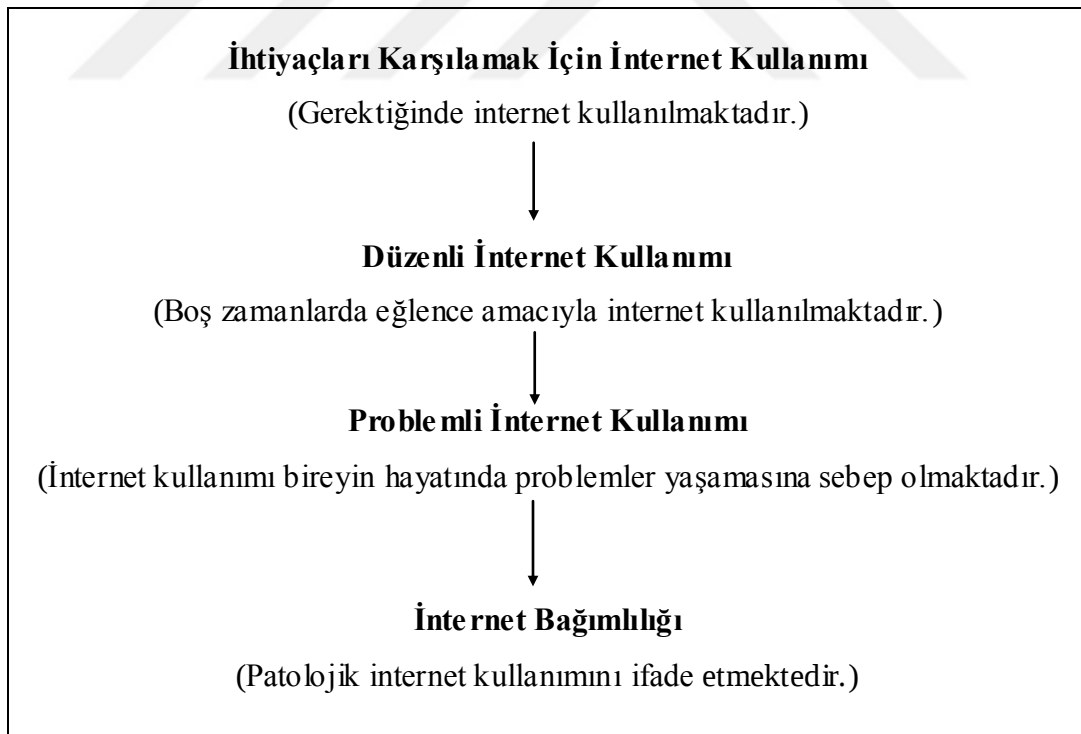
Kültürel değişiklikler, sosyal hayatın ve yaşam tarzlarının değişmesi, şehirleşme ve apartman hayatıyla sosyal ilişkiler zayıflamaya başlamıştır. Ancak insan sosyal bir varlıktır ve iletişim kurmak insanlar için ihtiyaçtır. İnternet diğer bireylerle kolayca iletişime geçip

tanışma imkanı sağladığı için son zamanlarda iletişim ihtiyacı bu kanal aracılığıyla sanal ortamlarda karşılanmaya başlanmıştır.

Problemlı internet kullanımı, sanal iletişimin yüz yüze iletişime tercih edilmesini, sosyal izolasyondan dolayı yakın ilişkilerin zayıflamasını, sık sık ve günlük hayatı olumsuz etkileyecek şekilde internete girme isteğinin ve internete girme konusunda zihinsel meşguliyetin olmasını, internetin aşırı kullanımını ve yoksunluk sürecinde saldırganlık belirtilerinin ortaya çıkmasını ifade etmektedir (Beard, & Wolf, 2001).

Problemlı internet kullanımı, internet başında geçirilen sürenin uzun olması, kontrolsüz kullanım ve bunların yanında internetin bireyin hayatında sosyal, psikolojik ve fiziksel anlamda olumsuzluklar ortaya çıkarması durumudur (Şehidoğlu, 2014). Diğer bir tanımda problemlı internet kullanımı, bireyin sosyal ve psikolojik hayatını, ekonomik durumunu patolojik düzeyde etkilemesi, internette geçirilen süreye ilişkin tolerans gelişmesi şeklinde ifade edilmiştir (Yiğit, 2015).

İnternet kullanılmaya başladığı andan itibaren değıl belli aşamalardan sonra problemlı hale gelmektedir. Problemlı internet kullanımı aşamaları Ögel (2012) tarafından aşağıdaki gibi sıralanmıştır:



Şekil 2. Problemlı internet kullanımı aşamaları.

Problemlı internet kullanan bireyler farklı problemler yaşamaktadır. Beard ve Wolf (2001) tarafından yapılan araştırmada problemlı internet kullanıcılarının çoğunun depresif, yalnız, benlik saygısı düşük ve kaygılı bireyler olduğu görülmüştür. Yapılan farklı bir

araştırmada da problemli internet kullanımının depresyon ve yalnızlıkla ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Davis, Flett, & Besser, 2002).

Problemli İnternet Kullanımı ve Üniversite Öğrencileri

TÜİK verilerine göre interneti en çok kullanan grupların başında 16-24 yaş grubu gelmektedir (TÜİK, 2014). Bu yaş grubunun büyük çoğunluğunu oluşturan üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımı davranışı göstermede yüksek risk grubu olduğu düşünölmektedir (Moore, 1995).

İnternet, üniversite öğrencileri tarafından birçok farklı nedenle ve yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Ödev yapma, ders durumunu takip etme, iletişim kurma vb. bu nedenlerden bazılarıdır. Ayrıca üniversitelerde hızlı ve serbest bir şekilde internet kullanma imkanı sağlanması da öğrencilerin internet kullanımını yaygınlaştırmıştır (Ceyhan vd., 2007).

Erikson'a göre üniversite çağındaki yaş grubunda, bireylerin hemcinsleri ve karşı cinsleriyle iletişim kurma gereksinimleri vardır. Bireylerin birinci görevi bu dönemde yakın ilişkiler kurmaktır. Aksi durumda, başkalarıyla dostluk ilişkisi kurmada güçlük yaşayan genç birey, istenmeyen ve sağıksız bir psikolojik yalnızlığa itilebilir (Senemoğlu, 2012). İnternet ise bu dönemde bireyin tutunduğu bir savunma mekanizması halini almaktadır. Böylece birey internet ortamında rahat bir şekilde iletişim kurarak, yalnızlıktan kurtulmaya ve sonuç olarak gelişimsel ihtiyaçlarını karşılamaya çalışmaktadır (Ceyhan vd., 2007).

Utangaç ve öz güveni düşük üniversite öğrencileri günlük hayatta sosyal ilişkiler kurmaktan kaçınmaktadırlar. İnternet ortamında kendine ait istemediği yönlerini gizleyebildiği, istediği özelliklerini de abartarak sunabildiği için kendini daha rahat hissetmekte ve bu nedenle de sanal iletişimi tercih edebilmektedirler (Joinson, 2001).

İnternet ile hayatımıza giren sanal ilişki kavramı, sosyal ilişkilerimizde yeni bir ilişki tarzı olarak karşımıza çıkmaktadır. Gençlik döneminde yaşanan problemler, aileden uzaklaşmanın yanında arkadaşlıkların önem kazandığı bu dönemde arkadaşlık kurmada güçlük çeken, içe kapanık olan ve sosyal hayatlarında problem yaşayan gençler yalnızlıklarını gidermek için interneti problemli bir şekilde kullanmaktadır. Birey kendini yalnız hissettiğinde, ona zaman ayıracak kimsenin bulunmadığını düşündüğu zamanlarda yalnızlığını sonlandırmak için sanal dünyada hiç tanımadığı insanlarla iletişim kurmakta, sosyalleşmekte, farklı sanal topluluklara katılabilmekte ve güvenilir olmayan sitelerde kişisel bilgilerini, özel durumlarını ve daha birçok şeyi internet üzerinden paylaşmaktadır. Böylece genç bireyler sanal dünyada her türlü etkiye açık olduğu için internet kullanımından olumsuz bir şekilde etkilenebilmektedir (Karaca, 2007).

Üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımlarının nedenlerinden birisi de üniversite hayatı ile birlikte öğrencilerin birçok zorlukla karşı karşıya kalmasıdır. Bu dönemde bağımsızlık kazanma, bir kariyer yolunda ilerleme, akran ilişkileri ve uyum sağlama gibi durumlarla baş edemeyen öğrencilerde depresyon, stres gibi psikolojik sorunlar ortaya çıkmaktadır. Bu sorunlardan kurtulmak isteyen üniversite öğrencileri internete sığınmaktadırlar (Kandell, 1998).

Problemlili İnternet Kullanımı Tanı Kriterleri

Goldberg' in internet bağımlılığı için tanı kriterleri.

İnternet bağımlılığının ilk tanımı 1996 yılında Goldberg tarafından DSM IV'te yer alan madde bağımlılığı tanı kriterleri göz önünde bulundurularak yapılmıştır (Goldberg, 1996).

12 aylık dönem içinde herhangi bir zamanda ortaya çıkan aşağıdakilerden üçü (veya daha fazlası) ile kendini gösteren klinik olarak önemli bir bozukluğa veya sıkıntıya sebep olan internet kullanımı:

1. Aşağıdakilerden biri ile tanımlanan tolerans gelişimi:

(A) İstenilen memnuniyeti elde etmek için internette geçirilen zamanı önemli ölçüde artırma ihtiyacı

(B) İnternetin sürekli aynı sürede kullanımı ile keyif almada belirgin şekilde azalma

2. Aşağıdakilerden birinin yoksunluk belirtisi

(A) Aşağıda tanımlanan şekilde yoksunluk belirtilerinin görülmesi.

İnternetin ağır ve uzun süreli kullanımı sonucunda interneti azaltma ya da bırakma durumunda Ölçüt 1'den sonraki birkaç ay içinde (bir ay içinde olabilir) aşağıdakilerden iki veya daha fazlasının görülmesi. Bu belirtilerin sosyal, mesleki veya önemli işlevsel başka bir alanda sıkıntıya neden olması:

(a) Psikomotor ajitasyon

(b) Kaygı

(c) İnternette neler olduğu hakkında takıntılı düşünme

(d) İnternet ile ilgili fanteziler veya hayaller

(e) Parmakların gönüllü veya istemsiz yazım hareketleri

(B) İnternet kullanımı veya benzer bir çevrimiçi hizmet, yoksunluk belirtilerini hafifletmek veya önlemek için devreye girer.

3. İnternete genellikle daha sık ya da planlanandan daha uzun süreler boyunca erişilir.

4. İnternet kullanımını azaltmak veya kontrol etmek için ısrarlı bir istek veya başarısız çaba vardır.

5. İnternet kullanımıyla ilgili etkinliklerde (örneğin, kitap satın alınması, yeni tarayıcıların denenmesi, indirilen materyallerin ve dosyaların düzenlenmesi) çok fazla zaman harcanır.

6. İnternet kullanımı nedeniyle önemli sosyal, mesleki faaliyetler veya boş zamanı değerlendirme faaliyetleri bırakılır veya azaltılır.

7. İnternet kullanımının neden olduğu fiziksel, sosyal, mesleki veya psikolojik bir problemin (uyku düzensizliği, evlilik problemleri, randevulara gecikme) varlığına rağmen internet kullanımı devam etmektedir.

Young'ın internet bağımlılığı için tanı ölçütleri.

Yapılan araştırmalar internet bağımlılığının alkol, uyuşturucu, kumar vb. bağımlılık türlerinde olduğu gibi bireylerin iş, aile ve akademik başarı durumunu etkilediğini göstermiştir. İnternetin yaygınlaşması ve bunun gibi problemlerin yaşanmasıyla birlikte normal internet kullanımını bağımlılık düzeyinden ayırt etmenin önemli olduğu görülmüştür. Bunun için de bazı tanı kriterlerinin belirlenmesi internet kullanımının bağımlılık düzeyinde olup olmadığını belirlemek ve klinik tedaviyi kolaylaştırmak için etkili olacağı düşünülmüştür. DSM-IV'te belirtilen Patolojik kumar bağımlılığı tanı kriterleri ile aşırı internet kullanımının benzerlik gösterdiği gözlenmiştir. Her iki durum da sarhoşluk içeren bir maddeye bağlı olmadığı için dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlanabilir. Bu nedenle patolojik kumar bağımlılığı tanı kriterlerinden faydalanılarak 8 kriter geliştirilmiştir (Young, 1996).

Bu sekiz kriterden beş tanesini taşıyan kişinin internet bağımlısı olduğu düşünülmektedir.

1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş (önceki çevrimiçi etkinlik hakkında düşünmek veya sonraki çevrimiçi oturumu beklemek).

2. İstenilen memnuniyeti elde etmek için giderek artan sürelerde interneti kullanma ihtiyacı hissetme

3. İnternet kullanımını kontrol etmede; geçirilen süreyi azaltmada veya sonlandırmada başarısız girişimlerde bulunma
4. İnternet kullanımını sonlandırma veya ara verme durumlarında huzursuz, karamsar, depresif veya sinirli hissetmek
5. Asıl amaçlanan süreden daha fazla internette kalma
6. İnternet kullanımı nedeniyle önemli ilişkileri, eğitim, iş, kariyer fırsatı gibi durumları riske atma veya kaybetme
7. İnternette kalma süresini gizlemek için aile üyelerine, terapisteye veya diğer kişilere yalan söyleme
8. İnterneti problemlerden uzaklaşmak veya disforik ruh hali (örneğin, çaresizlik, suçluluk, endişe, depresyon) durumlarında rahatlamak için kullanmak

Griffiths'in problemli internet kullanımı tanı ölçütleri.

Griffiths (2000) problemli internet kullanımını tanılamak için 6 kriter önermiştir. Bu kriterler aşağıdaki şekilde ifade edilmiştir:

1. Dikkat Çekme (Salience): İnternet kullanımı kişinin hayatındaki en önemli aktivitedir. Bu durum kişinin düşüncelerini (bilişsel çarpıtmalar, zihinsel uğraş) ve davranışlarını (sosyalleşme davranışlarında kötüleşmeler) etkilemektedir. Örneğin kişi internet kullanmadığı zamanlarda sürekli internet kullanabileceği bir sonraki fırsatları düşünür.

2. Duygudurum Değişikliği (Mood Modification): Öznel deneyimler sonucu bireylerin internet kullanımını baş etme becerisi olarak kullanması durumudur. Yani internetin kaçış-uyuşma veya uyarılmışlık hissini deneyimlemek amacıyla kullanılmasıdır.

3. Tolerans (Tolerance): İnternetin bir önceki keyif verme düzeyine ulaşmak için giderek artan sürelerde kullanılmasını ifade etmektedir. Örneğin, başlangıçta küçük bahisler oynayan bir kumarbazın, coşkulu bir deneyim yaşamak için kademeli olarak bahsin büyüklüğünü artırmasıdır.

4. Yoksunluk Belirtileri (Withdrawal symptoms): İnternet kullanımının sonlandırılması ya da sürenin sınırlandırılması durumunda olumsuz duygular ve fiziksel etkilerin görülmesidir. Örneğin; titreme, öfke vb.

5. Çatışma (Conflict): Problemli internet kullanan bir bireyin çevresiyle yaşadığı çatışmaları (kişilerarası çatışmalar) ve kendi içsel çatışmalarını (intrapşik çatışma) kapsamaktadır.

6. Tekrarlama (Relapse): Uzun yıl kontrol sağlanmasına rağmen internet kullanımının tekrar ortaya çıkması durumudur.

Son zamanlarda problemlili internet kullanımı ile ilgili araştırmaların artması sonucu internet bağımlılığı (problemlili internet kullanımı) tanı kriterlerinin DSM-V’te aşağıdaki maddelerle yer alması gerektiğı düşünölmektedir (Block, 2008).

A. İnternetle meşgul olma.

B. Yoksunluk: İnternetin elinden alınması durumunda yoksunluk belirtileri gösterme.

C. Tolerans: İnternette geçirilen zamanı gittikçe artırma ihtiyacı duyma.

D. İnternet kullanımını kontrol etmede başarısız girişimlerde bulunma.

E. Olumsuz psiko-sosyal sorunları hakkında bilgisi olmasına rağmen aşırı internet kullanımına devam etme.

F. İnternet kullanımının dışında, bunun bir sonucu olarak daha önce zevk aldığı hobi ve eğılencelere karşı ilgi kaybının olması.

G. Disforik duygudurumdan kaçmak ya da rahatlamak için internet kullanma.

H. İnternet kullanım süresi konusunda çevresindekileri aldatma.

I. İnternet kullanımı nedeniyle sosyal ilişkilerin, iş hayatının, eğitim ya da kariyer fırsatlarının tehlikeye girmesi.

Problemlili internet kullanımı için geliştirilen tanılama kriterleri genel olarak incelendiğinde, öncelikle internet kullanımının bilişsel belirtileri dikkat çekmektedir. Bilişsel anlamda bireyde internetle ilgili takıntılı düşünceler, internet kullanımını azaltamama ya da bırakamama, internet kullanmadığı zamanlar sürekli interneti düşünme, tekrar internete gireceğı anı sabırsızlıkla bekleme, tek arkadaşının internet olduğunu düşünme gibi belirtiler görölmektedir (Bozkurt, Şahin, & Zoroğlu, 2016).

Problemlili internet kullanımı olan bireylerde görölen diğeri belirtiler ise; internete girmek için çok fazla para harcama, sosyal etkinliklerden ve sosyal ilişkilerden uzaklaşma, internet kullanım süresi ile ilgili yakın çevresine yalan söyleme, uyku problemleri, aile-arkadaş-iş ile ilgili sorumlulukların ihmal edilmesiyle problemler yaşanması, internet kullanım süresinin sürekli artırılması, internetten uzak kalınca huzursuzluk yaşanması, fiziksel aktivitelerde azalma-hareketsiz kalma sonucu kilo alma-verme ve boyun-sırt ağrılarının olması, bağışıklık sisteminin zayıflamasına bağı çeşitli hastalıkların ortaya çıkması şeklinde özetlenebilmektedir (Bozkurt vd., 2016).

Problemlı İnternet Kullanımını Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar

Davis'in bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı patolojik internet kullanımı modeli.

Davis (2001) problemlı internet kullanımını tanımlamak için diğerk modellerden farklı olarak bilişsel- davranışçı modeli geliştirmiştir.

Davis (2001) problemlı internet kullanımını belirtmek için internet bağımlılığı kavramı yerine patolojik internet kullanımı kavramını kullanmanın daha doğru olacağını belirtmiştir. Çünkü bağımlılık kavramı bazı uyarıcı maddelerin kullanılması sonucu oluşan fizyolojik bağımlılığı ifade etmektedir. DSM IV'te de aynı şekilde madde ile ilişkili bozukluklar için bağımlılık kavramı kullanılırken; madde ile ilişkili olmayan bozukluklar için ise patolojik kavramı kullanılmıştır (örneğin patolojik kumar oynama).

Davis (2001) çevrim içi sohbet amacıyla internetin aşırı kullanılmasının insanların sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılamak istediklerinden kaynaklandığı sonucunu çıkarmıştır. Gerçek hayatta kendine ve başkalarına dair olumsuz düşüncelere sahip olduğundan dolayı bu ihtiyacı karşılayamayan birey sanal ortamda kendini gizleyebildiği için daha rahat hissetmektedir.

Bu nedenle Davis (2001) problemlı internet kullanımının etiyojijisini tanımlarken bilişsel- davranışçı yaklaşımı kullanmıştır. Patolojik internet kullanımının yanlış düşüncelerden kaynaklandığı ileri sürölmektedir. Anormal davranışların asıl sebebi düşüncelerdir. Bu olumsuz düşünceler düşük benlik saygısı, depresif duygudurum, kendini yalnız hissetme gibi günlük hayatta bazı olumsuz sonuçlara sebep olmaktadır. Önceki araştırmalar düşünceler sonucu oluşan işlevsel olmayan davranışsal bileşenlere odaklanırken; bu araştırmada uyumsuz davranışların oluşmasına sebep olan problemlı bilişler üzerinde durulmuştur (Davis, 2001).

Uyumsuz davranışlar önceden yaşanmış olayların sonucu oluşan düşüncelerden kaynaklanmaktadır. Yapılan çalışmalar depresyon, sosyal kaygı, madde bağımlılığı internetin aşırı kullanımıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Yani problemlı internet kullanımının belirtileri bazı psikopatolojilerin varlığını gerektirmektedir. Psikopatoloji problemlı internet kullanımının semptomları için tek başına yeterli değildir. Ancak etiyojijisi için gereklidir (Davis, 2001).

Bilişsel – davranışçı modelin en önemli faktörü bilişsel bozuklukların varlığıdır. Bilişsel bozukluklar iki alt kategoride ele alınabilir. Bunlar kişinin benliğiyle ilgili düşünceleri ve dış dünya ile ilgili düşünceleridir. Bireyin kendisi hakkındaki uyumsuz bilişleri tekrarlayıcı (ruminatif) bir özellik göstermektedir. Bu durumda birey kendisi ile ilgili olumsuz düşünceleri

tekrarlayıcı bir şekilde düşünmektedir. Bu düşüncelerinden uzaklaşmak için de çevrimiçi etkinliklerde uzun zaman geçirmektedir. Benlikle ilgili uyumsuz bilişlerin olması durumunda problemlili internet kullanımı daha yoğun bir şekilde görülmektedir (Davis, 2001).

Bireyin kendisiyle ilgili bilişsel çarpıtmaları genellikle düşük öz yeterlilik, benliği olumsuz değerlendirme, kendinden şüphe duyma şeklindedir. Birey kendisine yönelik bu tür düşüncelerinden kurtulmak ve kendisine karşı tehdit oluşturmayacak şekilde diğerlerinden olumlu değerlendirmeler duymak için interneti bir çıkış yolu olarak kullanır. Bu durumda bireyin “Kendimi sadece internette iyi hissediyorum, İnternet dışında kendimi değersiz görürken; çevrimiçi ortamlarda kendimi değerli buluyorum, internet dışında başarısızlıklar yapıyorum ” gibi benliğine ilişkin bilişleri kendini göstermektedir. Dış dünya ile ilgili bilişsel çarpıtmaları ise olayları genelleştirme eğilimlerini içerir. Birey “İnternet bana saygı duyulan tek yer, internet dışında kimse beni sevmiyor, gerçek yaşamda insanlar bana kötü davranıyorlar” gibi bilişlere sahiptir. Bu bilişsel çarpıtmalar ‘ya hep ya hiç’ şeklinde düşünmeyi içerir. Birey uyarılarla karşılaştığı zaman bu bilişler otomatik olarak ortaya çıkar ve bireyin internet bağımlılığı davranışını şiddetlendirir (Davis, 2001).

Davis (2001), problemlili internet kullanımını açıklamak için iki farklı tip geliştirmiştir. Bunlar: Özgül tip Problemlili İnternet Kullanımı (ÖPİK) ve Genel tip Problemlili İnternet Kullanımı (GPİK).

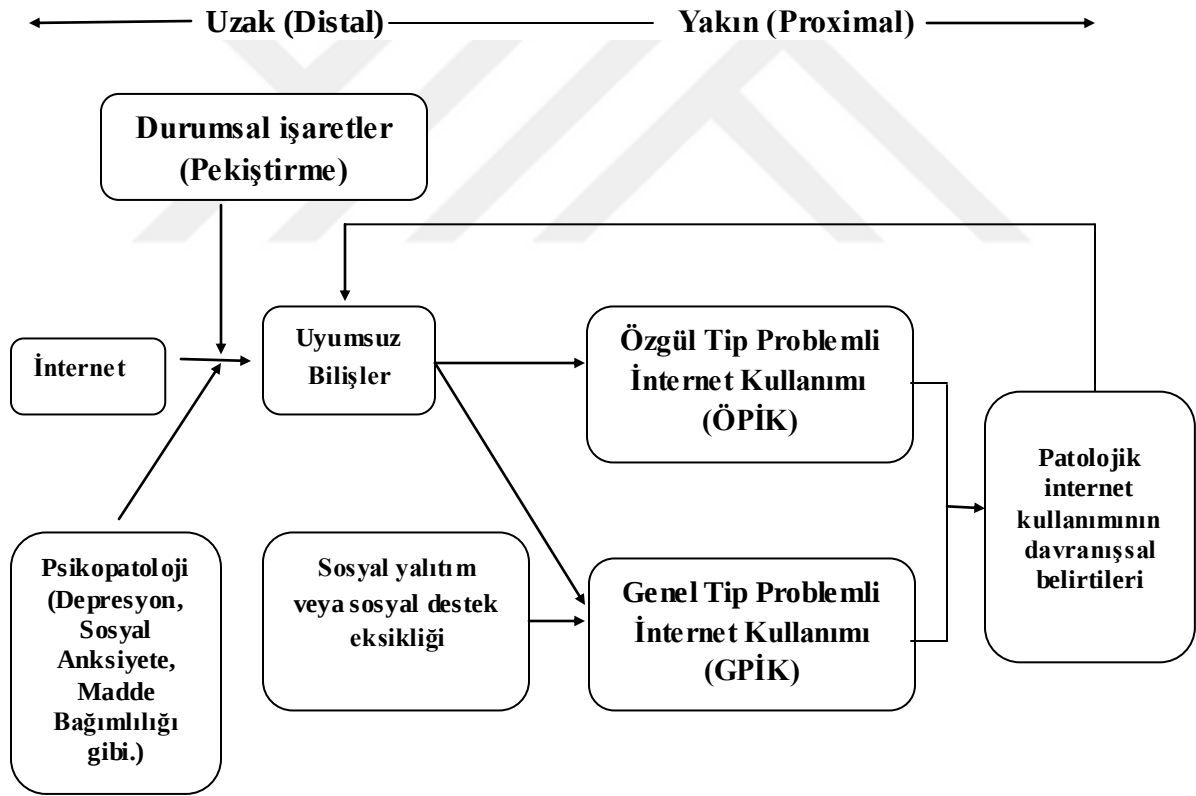
Özgül tip problemlili internet kullanımı internetin belli durumlarda aşırı ve kötüye kullanılmasını içermektedir. Çevrimiçi hisse senedi alım satım hizmetleri, çevrimiçi pornografi, çevrimiçi açık artırma ve çevrimiçi kumar oynama bunlar arasında sayılabilir. Özgül tip problemlili internet kullanımı daha önce var olan bir psikopatolojik durumun çevrimiçi bir eylemle bir araya gelmesinin sonucu olduğu varsayılmaktadır. Örneğin kumar oynayan birisinde, internet ortamında kumar oynandığını keşfetmesi sonucunda özgül tip problemlili internet kullanımı belirtileri görülebilmektedir. Böylece kumar oynamak için internetin aşırı kullanımı görülürken, internete ulaşamaması durumunda ise gerçek hayatta aynı durumu devam ettirebilmektedir. Kumar oynama siteleri birey için pekiştirici görevi üstlenmektedir (Davis, 2001).

Genel tip problemlili internet kullanımı internetin her durumda aşırı kullanımını ifade etmektedir. Genel tip problemlili internet kullanımında birey amaçsızca internette zaman geçirmekten zevk almaktadır. Genel tip problemlili internet kullanımının nedenleri bireyin uyumsuz bilişleri, aileden gelen sosyal destek eksikliği ve arkadaş ilişkilerinin zayıf olmasıdır. Genelleştirilmiş internet kullanımı stilinde birey sohbet odalarında anormal sürede zaman harcamaktadır. Bu bireyler gün içinde birçok kez e postalarını kontrol eder, sitelerdeki

panoların birçoğuna cevap verme gereksinimi hisseder. Günün büyük bir bölümünü internette harcamış olduğu için sorumluluklarını erteler ve gündelik işlerinde sorunlar yaşamaya başlar. İnternet olmadığı zamanlarda yoksunluk belirtileri yoğun bir şekilde görülmektedir. Çünkü birey sosyalleşmek için tek iletişim aracı olarak interneti kullanmaktadır. Bu bireylerde internet yaşam tarzı haline gelmiştir (Davis, 2001).

Problemlili internet kullanımı, işlevsel olmayan davranışların ve davranışlarla ilişkilendirilmiş uyumsuz bilişlerden kaynaklanmaktadır. Bu modelde problemlili internet kullanımına yol açan faktörler uzaktan yakına doğru değerlendirilmektedir. İraksak nedenler problemin başlangıcında; yakınsak nedenler ise problemin sonunda yer almaktadır. Bilişsel çarpıtmalar problemlili internet kullanımı belirtilerinin ortaya çıkmasında yakınsak bir neden; depresyon, sosyal kaygı ve madde kullanma gibi psikopatolojiler ise iraksak bir neden olarak görülebilmektedir (Davis, 2001).

Davis (2001), bilişsel davranışçı modeli Şekil 3’ te olduğu gibi betimlemiştir.



Şekil 3. Davis’in problemlili internet kullanımı modeli.

Bilişsel davranışçı modelde bilişsel belirtiler vurgulanmaktadır. Bu belirtiler internet hakkında saplantılı düşünceler, azalmış dürtü kontrolüdür. Birey internet kullanımını durduramadığı için çevrimiçi uzun zaman harcar. Bu durumdan dolayı birey suçluluk duysa da internet kullanımını kontrol edemez. Kişi internetin nasıl olduğunu düşünüyorsa o şekilde hissetmeye başlıyor. İnternet kişinin kendisi ve dış dünya hakkında iyi düşündüğü tek yerdir.

Diğer belirtileri ise interneti sürekli düşünmek, internet üzerinden büyük miktarlarda para harcamak, internet ortamında daha keyifli vakit geçirdiğini hissediyor olmaktır (Davis, 2001; Shaw, & Black, 2008; Yao, & Zhong, 2014).

Günlük yaşamın vazgeçilmezi haline gelen internet insanlar için heyecan verici farklı bir ortamdır. Dünya çapında milyonlarca insan bilgiye ulaşmak, iletişim kurmak, çalışmak, oyun oynamak için interneti kullanmaktadır. Farkında olarak bilinçli bir şekilde kullanılan internet insanlara birçok fayda sağlamaktadır. Ancak interneti aşırı düzeyde patolojik bir şekilde kullanan insanlar olumsuz sonuçlarla karşılaşmaktadır. Sağlıklı internet kullanımı, makul bir süre içerisinde gerçek hayatla ayırt edilebilecek şekilde, iletişimin asıl kaynağı olarak değil de iletişim için bir araç olarak kullanılmasıdır (Davis, 2001).

Davis tarafından geliştirilen bu model problemleri internet kullanımı tedavisi için bilişsel davranışçı terapi bağlamında çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir. Bilişsel çarpıtmalar uyumsuz davranışlara sebep olmaktadır. Bu yüzden bilişsel davranışçı terapi ile bilişsel yeniden yapılandırma, düşünce listesi oluşturma gibi teknikler kullanılarak bireyin bilişsel çarpıtmalarını görmesi sağlanabilir (Davis, 2001).

Caplan'ın sosyal etkileşim modeli.

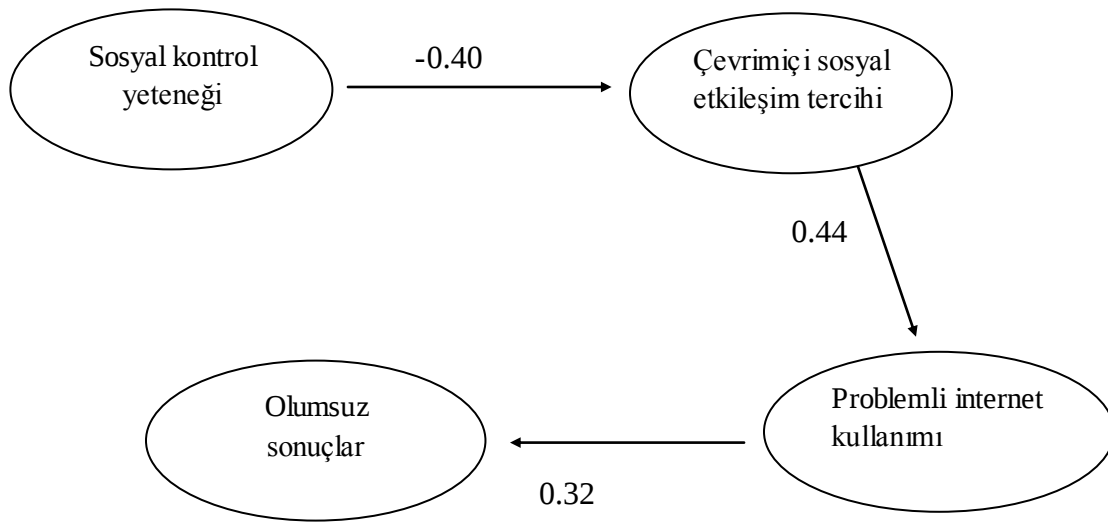
Model genel anlamda bireylerin yüz yüze iletişim yerine internet ortamındaki sosyal iletişimi tercih etmelerinin problemleri internet kullanımına sebep olduğunu anlatmaktadır.

Kişiler arası ilişki yetkinlik düzeyi düşük olan, ilişkileri başlatmakta ve sürdürmekte zorluk yaşayan bireyler yalnızlık ve depresyon yaşamaktadırlar. Bu bireyler kendilerini ve başkalarını olumsuz bir şekilde algılayacak özellikte bir önyargıya sahiptirler. Bu nedenle yalnızlık, depresyon, sosyal anksiyete ve düşük benlik saygısı ile başa çıkmak için çevrim içi sohbet odaları bu bireylere daha çekici gelmektedir. İnternet ortamındaki ilişkileri daha samimi olarak değerlendirmektedirler. Yüz yüze iletişim kurmak yerine internet ortamında sosyal ilişkiler kurmayı tercih etmektedirler. Yüz yüze iletişime göre daha az sosyal sorumluluk ve daha az risk taşıdığı için bireyler internet ortamında kendilerini etkili, özgüveni yüksek, daha rahat ve güvende algılamaktadırlar. Kendilerini ideal bir şekilde, gerçekten daha farklı, aldatıcı bir şekilde gösterebilir ve kimliklerini gizleyebilirler (Caplan, 2003; Caplan 2005). Bu doğrultuda Morahan-Martin ve Schumacher (2000) tarafından psikososyal problemleri yaşayan bireyler için internet sosyal anlamda özgürlüğü ifade eden “Sosyal İletişimin Prozac’ı” olarak adlandırılmıştır.

Caplan (2003) sosyal etkileşim modelinde önemle üzerinde durduğu sosyal kontrol yeteneğinin, kişilerarası yüz yüze iletişim becerisini, bireyin kendisini ifade etme becerisini ve

rol yapma becerisini kapsadığını ifade etmiştir. Sosyal beceri eksikliği yaşayan bireyler daha çok çevrim içi sosyal etkileşimi tercih etmektedirler. Çevrim içi sosyal etkileşimi tercih eden bireylerin psiko-sosyal problemler yaşadığı; psiko-sosyal problemler yaşayan bireylerin ise daha fazla çevrimiçi etkileşimi tercih ettikleri ifade edilmiştir.

Caplan (2005) yaptığı araştırmada sosyal kontrol yeteneğinin, çevrimiçi sosyal etkileşim tercihi ile negatif ilişkili; çevrimiçi sosyal etkileşim tercihinin ve internetin olumsuz sonuçlarının problemli internet kullanımı ile pozitif ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Caplan (2005)' in sosyal beceri eksikliği modeli Şekil 3'te gösterilmiştir.



Şekil 4. Caplan (2005)' in sosyal beceri eksikliği modeli.

Yüz yüze etkileşimde sosyal beceri eksikliği yaşayan bireyler daha çok sanal iletişimi tercih etmektedir. Sanal iletişim arttıkça gerçek hayattaki iletişim kopma noktasına geldiği için kişiler arası ilişkilerde başarısızlıklar ve buna bağlı olarak da problemli internet kullanımının arttığı görülmektedir (Caplan, 2005).

Morahan-Martin (1999), bireylerin internette aşırı zaman harcamalarının yüz yüze iletişimlerini ve diğer sosyal etkinlikleri olumsuz etkilediğini, aşırı internet kullanımının bireyi toplumdan ve gerçek hayattan uzaklaştırarak ait olma duygusundan mahrum bıraktığını belirtmiştir.

Gerçek hayatta sosyal ilişkiler kuramayan, sosyal kaygı yaşayan bireyler, sanal ortamda arkadaş edindikçe, gerçek hayattaki ilişkilerinden uzaklaşmaya başlamaktadırlar ve sosyal ilişkiler kurabilmenin tek yolunun internet olduğunu düşünmektedirler (Ögel, 2012).

Yapılan çalışmada, internetin sosyal yalnızlaşmaya sebep olduğu, gerçek hayatta sosyal ilişkileri zayıflattığı ve problemli internet kullanımına sahip bireylerin daha fazla yalnızlık şikayetleri olduğu tespit edilmiştir (Chou, & Hsiao, 2000).

Bazı araştırmalarda internet kullanımının yalnızlığı artırmasından ziyade yalnız bireylerin problemli internet kullanımına yöneldikleri ileri sürülmüştür. Bu bireylerin interneti genellikle iletişim kurmak, yeni insanlarla tanışmak ve duygusal destek almak amacıyla kullandıkları belirtilmiştir (Morahan-Martin, & Schumacher 2000). Aynı şekilde Caplan'da (2007) yalnız olan bireylerin problemli internet kullanımına eğilimli olduklarını belirtmiştir. Yalnız bireyler ihtiyaçları olan sosyal desteği internetteki sosyal aktivitelerden sağlamakta, bu tür aktivitelerle birey keyifli zaman geçirmekte ve rahatladığını hissetmektedir. Bu durum da bireyin tekrar internet kullanma ihtimalini arttırmaktadır.

Problemli internet kullanıcıları planlanandan daha uzun süre çevrim içi kalmaktadırlar. Zaman kontrolü sağlayamayan bireyler suçluluk duymaktadırlar. Bu uyumsuz biliş ve davranışlar problemli internet kullanımını belirtmektedir (Caplan, 2002).

Aşırı internet kullanımı sosyal etkileşimi zayıf bireylerin uyumsuz bilişlerini ve davranışlarını içermektedir. Bilişsel- davranışçı modele göre problemli internet kullanımı bilişsel çarpıtmalar sonucu ortaya çıkmaktadır (Davis, 2001). Bilişsel çarpıtmalarla birey daha çok internet kullanmakta ve internet kullandıkça daha fazla çevrim içi kalmaktadır. Böylece internette kontrolsüz bir şekilde zaman kaybedilmektedir (Caplan, 2002).

Caplan (2002) problemli internet kullanımının bilişsel ve davranışsal belirtilerini tanımlamıştır.

- 1. Duygusal değişim:** İnterneti olumsuz duygulardan kurtulmak için kullanmayı içermektedir.
- 2. Çevrim içi sosyal fayda algısı:** İnternet kullanırken hissedilen sosyal faydaları ifade etmektedir.
- 3. Zorlanımlı kullanım:** Bireylerin çevrim içi aktivitelerini kontrol edememesi durumudur. Bunun yanında kontrol etme yetersizliği ile ilgili suçluluk duygusunun yaşanmasıdır.
- 4. Aşırı kullanım:** İnternetin planlanandan daha fazla kullanılıyor olması veya interneti kullanırken zamanın nasıl geçtiğini anlamama durumudur.
- 5. Uzaklaşma:** İnternette uzak durmaya çalışılsa da sosyal etkileşim esnasında daha çok kontrol zorlukları yaşanması durumudur.

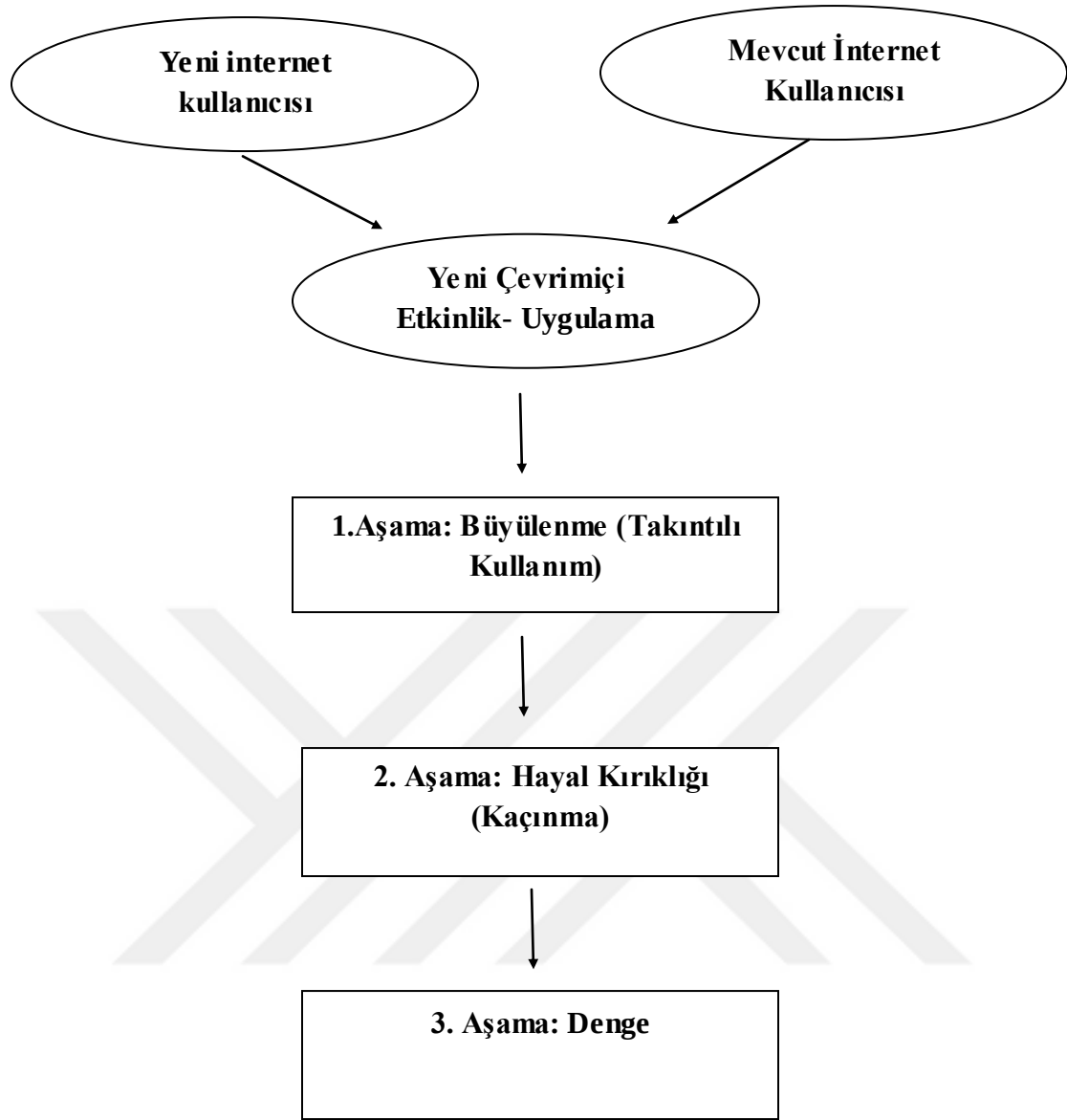
Caplan (2002) bu bilişsel ve davranışsal belirtilerin her birinin problemli internet kullanımı ile ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Grohol’ün problemlili internet kullanımı modeli.

Grohol problemlili internet kullanımını sosyal etkileşim üzerinden açıklamaya çalışmıştır.

Grohol’e (1999) göre bireyler internette geçirdikleri zamanın çoğunu sosyal etkileşimlere harcamaktadır. Sosyal etkileşim problemi olan bireylerin problemlili internet kullandıkları ifade edilmiştir. Bunun yanında internetin yeni bilgi ortamı sağlaması da bireyler için interneti çekici hale getirmektedir. Bu çekicilik ise bireylerde problemlili internet kullanımına sebep olmaktadır.

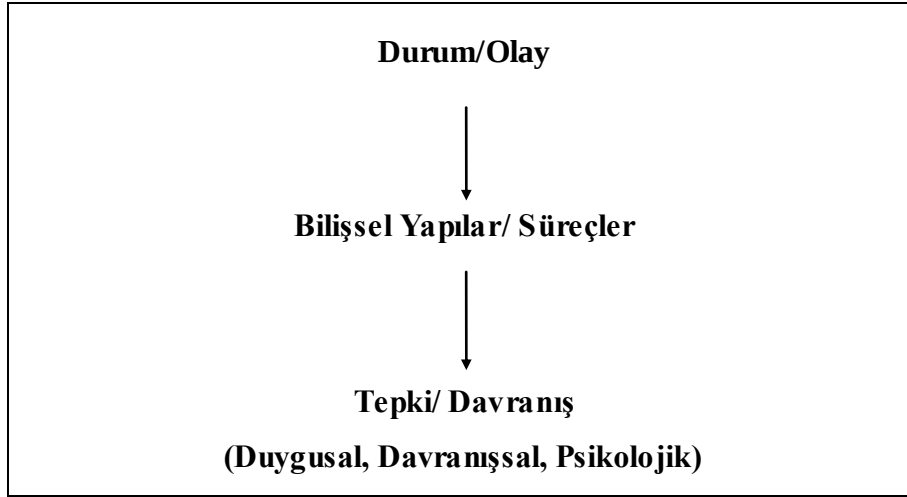
Grohol (1999) problemlili internet kullanımı, hem interneti yeni kullanan hem de var olan kullanıcılar açısından belli bir sürece göre işlemektedir. Problemlili internet kullanımının üç aşamada geliştiği ifade edilmiştir. Birinci aşama “büyülenme” aşamasıdır. Bu aşamada birey daha önce yaşamadığı deneyimler yaşar ve yeni karşılaştığı etkinlik karşısında büyülenir. Bu yüzden interneti aşırı kullanmaya başlar. İkinci aşamaya geçinceye kadar bu durum devam eder. Birey etkinliklerin-uygulamaların etkisi altında olduğu için büyülenme aşaması bazı bireyler için takıntı haline gelebilir ve ikinci aşamaya geçmek uzun zaman alabilir. İkinci aşama bireyin gerçeklerle yüzleştiği, “hayal kırıklığı” yaşadığı aşamadır. Burada birey ilk aşamada olduğu gibi heyecan yaşamamaktadır. Etkinlikler-uygulamalar etkisini kaybetmeye başlar ve birey internet kullanmaktan sıkılmaya başlar. Bu aşamada birey interneti aşırı kullanmaktan kaçınmaya çalışır. Üçüncü aşamaya kadar bu belirtiler görülmeye devam eder. Üçüncü aşama “denge” aşamasıdır. Bu aşamaya geçmek bazı bireyler için uzun zaman alabilir çünkü internetteki yeni uygulamalarla tanışmak süreci yeniden başlatabilmektedir. Bu aşamada birey internet kullanımını kontrol altına alabilmektedir. Gerçek yaşam ile internet arasında denge kurabilmektedir. Her birey üçüncü aşamaya mutlaka geçmektedir. Ancak birinci veya ikinci aşamada takıntı yaşayan bireylere bu aşamaya geçebilmeleri için yardım gerekebilir (Grohol, 1999). Grohol bu düşüncelerini bir modelle açıklamaya çalışmıştır. Bu model Şekil 5’ te olduğu gibi betimlenmiştir.



Şekil 5. Grohol’ün problemlı internet kullanımı modeli.

Bilişsel Terapi

1970 yılında Albert Ellis ve Aaron T. Beck tarafından ortaya çıkarılmıştır. Bilişsel terapi bireylerin kendileri, çevreleri ve gelecekleri ile ilgili düşünce ve inançları üzerinde durmaktadır. Beck’ e göre duygusal ve davranışsal tepkiler, bireylerin düşüncelerine ve inançlarına göre değişiklik göstermektedir. Yani duygusal ve davranışsal tepkiler, bireyin kendisi, çevresi ve geleceğine dair gerçekleşen olayları algılaması, anlamlandırması ve değerlendirmesine göre şekillenmektedir (Murdock, 2012). Sonuç olarak bir olay karşısında ortaya çıkan duygu ve düşünceler bireyde önceden var olan bilişsel yapılar ve bilişsel süreçler doğrultusunda olayın algılanış biçimine göre kişinin davranışını etkilemektedir (Yalçın, 2014).



Şekil 6. Bilişsel terapi formülasyonu 1.

Bilişsel terapi genel ilkelere yola çıkarak her bireyin kendi sorunlarına yönelik ayrı formülasyon geliştirir. Problem odaklı, hedef yönelimli, ‘şimdi ve burada’ ilkesini vurgulayan, sağlam bir terapötik ilişkiyi gerektiren, danışanın aktif olduğu bir yaklaşımdır. Danışana işlevsel olmayan düşüncelerini ve inançlarını değerlendirip işlevsel düşüncelerle değiştirmesi öğretilir (Beck, 1995/2001).

Bilişsel terapide önemli kavramlardan birisi “bilişsel üçlü”dür. Bilişsel üçlünün üç ögesi bulunmaktadır. Birincisi bireyin kendine yönelik düşünceleri, ikincisi bireyin çevresiyle olan ilişkilerine ve yaşantısına yönelik düşünceleri, üçüncüsü ise bireyin geleceğine yönelik düşünceleridir. Bilişsel üçlünden herhangi birinde meydana gelecek çarpıklıkların psikolojik rahatsızlıkların temelini oluşturduğu düşünülmektedir (Batur, & Demir, 2009).

Bilişsel Terapinin gelişmesinde Beck’in depresif hastalar üzerinde yaptığı araştırmalar etkili olmuştur. Beck bu araştırmalarında ruhsal bozuklukların asıl sebebinin düşünce bozuklukları olduğunu gözlemlemiştir. Sonuç olarak Beck, bilgi işlemede hataların ve çarpıtmaların olması sonucunda düşünce biçimlerinin bozulmasıyla ruhsal sorunların ortaya çıktığını ifade etmiştir (Karahana, & Sardoğan, 2004).

Depresif bir birey olayları çarpıtarak ele alır ve olayların sadece olumsuz yönlerine dikkat eder. Kendisini abartılı bir şekilde eleştirir. Gerçekçi olmayan beklentilere girerek başarılarını göz ardı eder ve başarısızlıklarına odaklanır; küçük olaylardan büyük genellemeler çıkarır. Bu tür olumsuz düşünceler, bireyin hayatının tamamını etkiler ve yaşamını çıkmaza sürükler. Bilişsel terapi bu durumda bireyin bilişsel çarpıtmalarının farkında olmasına ve gerçekçi düşünme becerisi kazanmasına yardımcı olur. Böylece yeni, gerçekçi ve olumlu düşüncelerle bireyin uyumlu davranışlar göstermesi hedeflenmektedir (Morris, 2002).

Bilişsel terapide bireyin otomatik düşüncelerinden yola çıkarak danışanın işlevsel olmayan düşüncelerinin değiştirilmesine ve olumsuz şemaların yeniden yapılandırılmasına odaklanılmaktadır (Corey, 2009/2015). Bir hastanın önemli hayat tecrübeleriyle ilgili olumsuz düşünceleri değiştirilerek, problemlili duygu ve davranışlarının değiştirilmesi hedeflenmektedir (Gerrig, & Zimbardo, 2012).

Otomatik düşünceler.

Otomatik düşünceler bütün bireylerde bulunan, bireyin kendisi, çevresi ve geleceği ile ilgili düşünceleridir. Genellikle birey tarafından mantıklı kabul edilen ve herhangi bir olay karşısında bir çaba göstermeden kendiliğinden ortaya çıkan ani yorumlamalardır (Karahan, & Sardoğan, 2004). Bir olayla ilgili önceden düşünülmemiş, müdahale edilmeden gelişen anlık düşüncelerdir (Yalçın, 2014).

Otomatik düşünceler kolay fark edilmeyen düşüncelerdir, bu düşünceler değil, onlarla ilişkili duygular fark edilir. Otomatik düşünceleri fark edebilmek için eğitim alınması gerekmektedir. Otomatik düşüncelerin belirlenmesi ve olumsuz düşüncelerin değerlendirilmesi duygularda olumlu değişimler sağlayacaktır (Yalçın, 2014).

Ara inançlar.

Otomatik düşüncelerin temelini oluşturur. Ara inançlar, bireyin kendisi, çevresi ve geleceği ile ilgili kuralları, tutumları ve varsayımlarını ifade eder. Ara inançlar sözel olarak ifade edilmezler, fikir ve algı şeklinde zihnin derinliklerinde yer almaktadır ve otomatik düşüncelerle kendini göstermektedir. Örneğin; “Her zaman başarılı olmalıyım.” (Karahan, & Sardoğan, 2004).

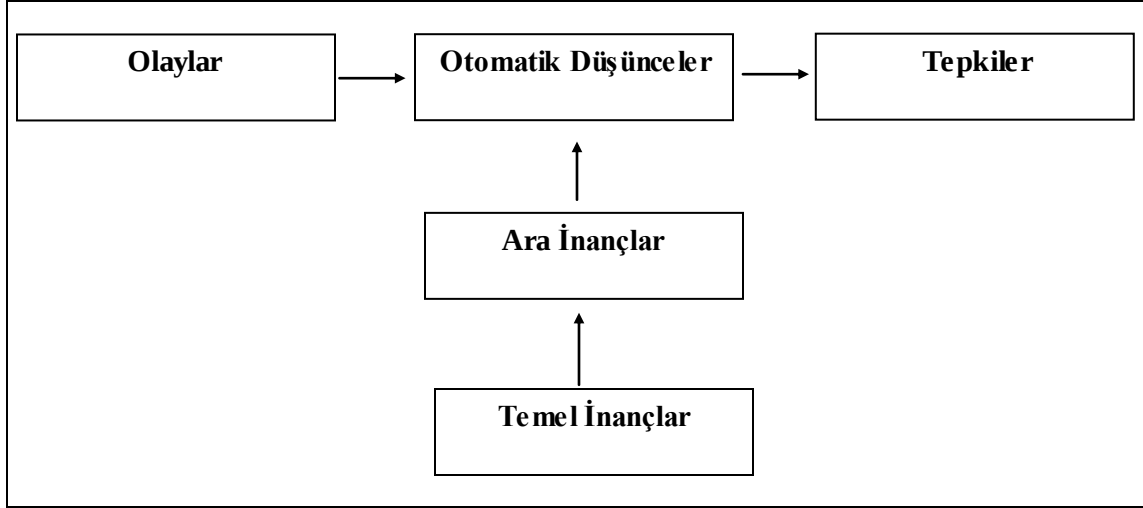
Temel inançlar.

Ara inançların temelini oluşturmaktadır. Bireyin kendisi ile ilgili doğru olduğuna inandığı temel düşünceleridir. Bireyin çocukluk döneminden itibaren çevresiyle kurduğu etkileşimlerle şekillenmektedir. Temel inançlar olumlu ve olumsuz diye iki farklı şekilde sınıflandırılmaktadır ve bütün bireylerde görülmektedir. Birçok bireyde olumlu temel inançlar ağır basarken psikolojik problem yaşayan bireylerin olumsuz temel inançları daha fazladır (Karahan, & Sardoğan, 2004).

Beck olumsuz temel inançları “Çaresizlik” ve “Sevilmezlik” diye iki gruba ayırmıştır. Çaresizlik temel inançları; çaresizim, beceriksizim, başarısızım gibi inançlardır. Sevilmezlik temel inançları; değersizim, sevilmeyecek biriyim gibi inançlardır. Olumsuz temel inançlar aşırı genellemeler içerir ve değişime kapalıdır (Karahan, & Sardoğan, 2004). Psikolojik

problem yaşandığında ortaya çıkar. Bireyin kendisine, çevresine ve geleceğine yöneliktir. Birey ancak danışmanın yardımı ile temel inançlarının farkına varabilir (Yalçın, 2014).

Otomatik düşünceler, ara inançlar ve temel inançlarla ilgili süreç (Ağır, 2007; Beck, 1995/2001) Şekil 7 ile özetlenebilir:



Şekil 7. Bilişsel terapi formülasyonu 2.

Şemalar.

A.Beck şemayı, dışarıdan gelen uyarıcıları değerlendiren, süzgeçten geçiren, bilgiyi işleyen, davranışları belirleyen ve kodlayan, dünyayı algılamamızı sağlayan bilişsel yapılar olarak tanımlamıştır. Şemaların içeriği, çocukluk döneminden başlayarak yaşam boyunca yakın çevre ve ailede yaşanan etkileşimler sonucu şekillenmektedir. Bu etkileşimler sonucunda inançlar ortaya çıkmaktadır. Ara inançlar ve temel inançlar şemaların içeriğini, otomatik inançlar ise şemaların sonucunda ortaya çıkan duygu ve davranışları kapsamaktadır. Sonuç olarak şemalar, günlük yaşantıları ve davranışları kontrol eden bilişsel yapılardır (Karahan, & Sardoğan, 2004).

Şemalar, düşüncenin en temel birimidir ve kişisel deneyimler ve dolaylı öğrenmeler sonucu oluşur. Yeni bir durumla karşılaşıldığında öğrenilen bilgiler gelecekte kullanılmak üzere saklanır. Benzer bir durumla karşılaşıldığında ise bu şemalar otomatik olarak bireyin karşısına çıkar (Murdock, 2012). Şemalar sayesinde birey, farklı duyu organlarından gelen bilgileri birleştirir, bilgiyi zihinde saklar, birbiriyle ilişkilendirir (bazı durumlarda bilgileri yeniden inşa eder) ve gerektiğinde bu bilgileri kullanır. Bireyin olayları algılamak anlamlandırması da bu süreç doğrultusunda şemalara bağlıdır (Batur & Demir, 2009).

Şemaların içeriği psikolojik sağlığı normal olan bireylerde olumlu ve değişmeye açıktır; psikolojik sağlığı bozuk olan bireylerde olumsuz, değişime dirençli ve katı olabilmektedir (Karahan, & Sardoğan, 2004). Olumsuz şemalar ise bilişsel çarpıtmalarla

sürekli desteklenmekte ve bireyin işlevsel düşünce yapısını bozmaktadır. Bilişsel terapisinin amacı da bilişsel çarpıtmalardan yola çıkarak bu düşünce bozukluklarını düzeltmektir (Batur, & Demir, 2009).

Bilişsel çarpıtmalar.

Bilişsel kurama göre bireylerin olayları yanlış algılayıp yorumlamasındaki en önemli etkenlerden birisi bilgiyi işleme sürecinde yapılan sistematik hatalardır (Batur, & Demir, 2009). Beck, duygusal problemler yaşayan bireylerin belirli mantık hataları yapmaya eğilimli olduklarını belirtmiştir. Bu bireylerin bilişsel süreçlerinde negatif yanlılık hâkimdir (Beck, 1995). Bilişsel çarpıtmalar bütün bireylerde görülmektedir. Ancak ruhsal problemleri olan bireylerde daha sık bir şekilde kendini göstermektedir (Türkçapar, 2011). Bilişsel terapi, psikolojik rahatsızlıkların hatalı düşünme biçimiyle, yanlış ve yetersiz bilgilerle yanlış çıkarımlar yapılarak gerçeklerden uzaklaşılmasından kaynaklandığını ifade eder (Corey, 2009/2015).

Psikolojik rahatsızlığı olan bireylerin düşünceleri gerçekten ve mantıklı olandan sistemli bir şekilde uzaklaşmaktadır. Bu çarpıtılmış gerçekçi olmayan düşünceler otomatik düşünceler gibi aniden ortaya çıkmaktadır. Diğer bireyler için inandırıcı olmayan düşünceler bu bireyler için oldukça inandırıcı ve gerçekçi olarak değerlendirilmektedir. Psikolojik açıdan sağlıklı olmayan bireylerde düşünce çarpıtmalarının artması hastalığı ilerletmekte; hastalığın ilerlemesi de çarpıtmaları daha da artırmaktadır. Bu kısır döngü bireyi çıkmaza sürükleyen saplantılı düşüncelere sebep olmaktadır (Beck, 2008).

Çocukluktan başlayarak bireyin hayatı boyunca gelişen, değişen şemalar ve bu şemaları etkileyen düşünme süreçleri bilişsel çarpıtmalarla ilişkilidir. Şemaları destekleyen düşünme süreçleri bilişsel çarpıtmaları etkileyebilmektedir. Bilişsel çarpıtmalar bilgi edinme sürecinin yetersiz ve etkisiz olduğu durumlarda ortaya çıkmaktadır (Sharf, 2014).

Beck bilişsel çarpıtmaları, bireylerin işlevsel olmayan inançlarının veya şemalarının sebep olduğu bilişsel yapılar olarak ifade etmiştir. Bilgiyi işleme sürecindeki özgül yanlılıklar ve eğilimler bilişsel hataları tanımlamaktadır. Bu durumda algılanan yeni bir bilgi zihne işlenme aşamasında var olan şemalara uydurulabilmek için genellikle çarpıtılır. Bu çarpıtmalar otomatik düşüncelerle dışa vurulur. Bu düşüncelerin bazıları doğru olsa da birçoğu ya yanlıştır ya da gerçekten sapmıştır (Beck, 1995).

Bilgi işleme sürecinde ruhsal problemlere sebep olan otomatik düşünceler özelliklerine göre farklı bilişsel çarpıtma kategorilerine ayrılmaktadır. Tipik düşünme hataları şunlardır (Beck, 1995).

- 1. Kutuplaşmış Düşünce (Ya Hep Ya Hiç Tarzı Düşünme, Siyah-Beyaz Düşünme, İki Uçlu Düşünme):** Bir durum karşısında birey sürekli ya hep ya hiç şeklinde iki kategoride düşünür. İki uç arasında yer alan durumlar değerlendirilmez. Bir şey ya tam istenilen şekilde olmuştur ya da hiç olmamıştır. Örneğin ‘Eğer tam anlamda başarılı olamadıysam, bu benim başarısız olduğumu gösterir.’
- 2. Felaketleştirme (Falcılık):** Gerçekçi sonuçları görmezden gelerek, geleceği olumsuz olarak tahmin etmektir. Örneğin ‘Çok üzüleceğim, hiçbir şey yapamayacağım.’
- 3. Olumluyu Geçersiz Kılmak:** Bireyin olumlu deneyimlerinin mantık dışı bir şekilde geçersiz olduğunu söylemesi ve yok saymasıdır. Örneğin ‘ Bu çalışmayı başardım ama yeterli olduğum için değil şanslı olduğum için başardım.’
- 4. Duygusal Akıl Yürütme:** Bir durumla ilgili kanıtları görmezden gelerek yoğun duygularla hissedilenlerin doğru olduğunu düşünmektir. Örneğin ‘Birçok şeyi iyi yapıyorum, ama yine de kendimi başarısız hissediyorum.’
- 5. Etiketleme:** Bireyin kendisi veya başkaları üzerinde düşünmeden sabit, yargılayıcı olumsuz sıfatlar yakıştırmasıdır. Örneğin ‘Ben bir hiçim.’
- 6. Aşırı Büyütme / Küçültme:** Bireyin olumlu durumları küçümseyip, olumsuzlukları makul olmayan bir şekilde büyütmesidir. Örneğin ‘Sınavdan düşük puan almam ne kadar yetersiz olduğumu kanıtıyor. Yüksek puan almam zeki olduğumu göstermez.’
- 7. Zihinsel filtreleme (Seçici Soyutlama):** Resmin tamamını görmek yerine olumsuz ve küçük bir detay üzerine odaklanmaktır. Örneğin ‘Derslerimden bir tanesinden düşük not almam (birçoğu yüksek puan olduğu halde) başarısız olduğum anlamına geliyor.’
- 8. Zihin Okuma:** Bireyin başkalarının ne düşündüğünü, ne düşünemediğini bildiğine inanmasıdır. Örneğin ‘Benim bir şey bilmediğimi düşünüyor.’
- 9. Aşırı Genelleme:** Bireyin bir durumla ilgili mevcut durumun çok ötesinde genel bir olumsuz sonuç çıkarmasıdır. Örneğin ‘Toplantıda kendimi rahatsız hissettiğime göre arkadaşlık kurma becerim yok.’
- 10. Kişiselleştirme:** Bireyin kendisiyle ilgili olmayan ya da çok az ilgisi olan bir durum karşısında ortaya çıkan olumsuz sonuçtan kendisini sorumlu tutmasıdır. Örneğin ‘Ben yanlış bir şey yaptığım için tamirci bana kötü davrandı.’
- 11. “Olmalı” ve “Mecburiyet” İfadeleri (Şartlar):** Bireyin kendisinin ve başkalarının nasıl davranması gerektiğini belirten kesin kurallardır. Bu kurallara uyulmadığı durumlarda her şeyin kötü gideceğine inanılır. Örnek: ‘Her şeyin en güzelini yapmalıyım, yanlış yaparsam çok kötü olur.’
- 12. Tünel Bakışı:** Bir durumun sadece olumsuz yönlerini görmektir. Örneğin ‘Oğlumun öğretmeni doğru bir şey yapamaz. O duyarsız biri ve kötü bir öğretmen.’

Beck'e göre depresyonda sık görülen bilişsel çarpıtmalar bireyin benlik saygısının azalması, kendini suçlama, çaresizlik, kendini eleştirme gibi düşüncelerle ilgilidir. Bu düşünceler depresyon için tek başına etkili olmasa da diğer etkenlerle birleşerek depresyona sebep olmaktadır. Olaylar karşısında her birey yaşantılarına ve olaylara yüklediği anlamlara göre farklı bir şekilde etkilenmektedir. Bireylerin olayları yorumlaması ve değerlendirmesi bilişsel süreçlerle ilişkilidir (Ağır, 2007).

John Briere, 'Bilişsel Çarpıtma Ölçeği' ni geliştirirken 5 farklı bilişsel çarpıtmayı ele almıştır (Akt., Ağır, 2007). Bunlar:

- 1. Benlik Algısı:** Bireyin kendisi ile ilgili algılarıdır. Kendinden hoşnut olmama, kendini beğenmeme gibi olumsuz veya düşük benlik algısına yönelik bilişsel çarpıtmaları ifade eder. Örneğin; Ben aptal biriyim.
- 2. Kendini Suçlama:** Olayların sonuçlarından kendini sorumlu tutma ve suçlama ile ilgili bilişsel çarpıtmaları içerir. Örneğin; Sıkıcı birisi olduğum için insanlar benimle konuşmuyor.
- 3. Çaresizlik:** Olayların gidişatının ve sonucunun değiştirilemeyeceğini düşünme ve değişiklik için çabanın anlamsız olduğuna inanma ile ilgili bilişsel çarpıtmaları içerir. Örneğin; Birilerinin yardımı olmadan yaşayamam.
- 4. Umutsuzluk:** Geleceği olumsuz algılama ve değerlendirme ile ilgili bilişsel çarpıtmaları içerir. Örneğin; Hiçbir işim yolunda gitmeyecek.
- 5. Yaşamı Tehlikeli Görme:** Yaşamda başına olumsuz şeyler geleceğine ve birileri tarafından incitileceğine dair inançları içeren bilişsel çarpıtmalardır. Örneğin; Dünya tehlikeli bir yer, insanlar bana zarar verecekler.

Konu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Problemli internet kullanımı ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar.

Kalkan (2012) tarafından üniversite öğrencilerinde kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve problemli internet kullanımı incelenmiştir. Araştırma 351 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Araştırma sonuçları bilişsel çarpıtmaların problemli internet kullanımını önemli düzeyde yordadığını göstermektedir.

Eroğlu'nun (2016) üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanımını ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu ve dürtüselliğin yordama güçlerinin incelendiği araştırmasında problemli internet kullanımının dürtüsellik ile pozitif olarak yordandığı; ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu ile negatif olarak yordandığı tespit edilmiştir.

Sonuç olarak dürtüsellik arttıkça problemli internet kullanımı artarken; ilişkisel- karşılıklı bağımlı benlik kurgusu arttıkça problemli internet kullanımı azalmaktadır.

Odacı ve Çıkrıkci (2017) tarafından problemli internet kullanımında depresyon, kaygı ve stres düzeyine dayalı farklılıkların incelendiği araştırmaya 543 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin depresyon, kaygı ve stres düzeyleri arttıkça problemli internet kullanımı davranışının da arttığı görülmüştür.

Uzun ve Ünal (2018) tarafından üniversite öğrencilerinin genelleştirilmiş problemli internet kullanımları incelenmiştir. Çalışmaya 695 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışma sonucunda problemli internet kullanımının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği ve erkeklerin kadınlardan daha fazla internet kullandıkları, ayrıca günlük internet kullanım süresi arttıkça problemli internet kullanımı davranışlarının da arttığı görülmüştür.

Oktan'ın (2015) üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek adlı araştırmasında 463 üniversite öğrencisi ile çalışma yürütülmüş ve bir günde internette geçirilen süre ve cinsiyet gibi bireysel özellikler ile algılanan sosyal destek ve yalnızlık değişkenlerinin, problemli internet kullanımının anlamlı yordayıcıları oldukları tespit edilmiştir.

Baş, Soysal ve Aysan'ın (2016) üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanımının psikolojik iyi-oluş ve sosyal destek ile ilişkisini incelediği araştırmada 309 üniversite öğrencisi ile çalışılmıştır. Bu araştırmada, psikolojik iyi-oluşun internetin aşırı kullanımının ve arkadaşan alınan sosyal desteğin internetin olumsuz sonuçlarının birer yordayıcısı olduğu belirlenmiştir.

Küçük'ün (2017) üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımları ve sağlıklarına etkisi ile ilgili görüşlerinin değerlendirilmesi araştırmasında öğrencilerin internet kullanımlarının en çok göz problemleri yaşamalarına ve psikolojik olarak da olumsuz sonuçlara neden olduğu saptanmıştır.

Sırakaya ve Seferoğlu'nun (2013) öğretmen adaylarının problemli internet kullanımlarını incelemek amacıyla yaptığı araştırmaya 226 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, erkek öğretmen adaylarının kadın adaylara göre, bilgisayar sahibi olanların olmayanlara göre, problemli internet kullanımına daha yatkın oldukları görülmüştür. Öğretmen adayları arasında ayrıca interneti ne zamandan beri kullandığına göre anlamlı bir farklılık görülmezken; günlük internet kullanım süresine göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Odacı ve Kalkan (2010) tarafından üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanımı ile yalnızlık kaygısı araştırılmıştır. Araştırmaya 493 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha fazla problemli internet kullandıkları tespit edilmiştir. Ayrıca internet kullanım süresi ile problemli internet kullanımı arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuş ve günlük internet kullanım süresi arttıkça problemli internet kullanımının da arttığı görülmüştür. Araştırma sonucunda problemli internet kullanımı ile yalnızlık kaygısı arasında pozitif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Sevim (2017) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımı ile üstbilişler arasındaki ilişkide düşünce kontrol stratejilerinin aracı rolü incelenmiştir. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinde düşünce kontrolünün problemli internet kullanımı ile arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu ve üstbilişlerin problemli internet kullanımına doğrudan etkisinin anlamlı olduğu belirtilmiştir.

Odacı (2011) akademik öz yeterlik ve akademik erteleme ile problemli internet kullanımına yönelik yaptığı araştırmasında 398 üniversite öğrencisi ile çalışmıştır. Çalışma sonucunda problemli internet kullanımının cinsiyet ile anlamlı ilişkisinin olmadığı, akademik öz yeterlilik ile negatif anlamlı ilişkili olduğu ve akademik erteleme ile anlamlı ilişkinin olmadığı saptanmıştır.

Ceyhan ve Ceyhan (2007) tarafından 2076 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada problemli internet kullanımı ile çeşitli demografik özellikler arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda erkek öğrencilerin kız öğrencilerden anlamlı bir şekilde daha fazla internet kullandıkları görülmüştür. Haftalık internet kullanım süresi arttıkça problemli internet kullanımının da arttığı tespit edilmiştir.

Ceyhan (2011) tarafından 411 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada internet kullanım nedenlerine göre üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımları ve iletişim beceri düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin internet kullanım amaçları ile problemli internet kullanım düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Bilgi edinme amacıyla internet kullanan öğrencilerin, sosyalleşme ve eğlenme amacıyla internet kullanan öğrencilere göre problemli internet kullanım düzeylerinin anlamlı düzeyde düşük olduğu belirtilmiştir.

Ceyhan, Ceyhan ve Kurtyılmaz (2012) tarafından üniversite öğrencilerinin beden imajı memnuniyeti ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkide sosyal destek, problem çözme becerileri ve depresyonun aracılık edip etmediğini incelemek amacıyla yapılan çalışmaya 492 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçları sosyal desteği ve problem çözme becerileri yetersiz olan bireylerin beden imajlarından memnun olmadıklarını

göstermiştir. Bu durum bireylerde depresyona ve depresyonda problemlerli internet kullanımına neden olmaktadır. Yani beden imajı memnuniyeti ile problemlerli internet kullanımı arasında depresyonun aracılık ettiği görölmektedir.

Batıgün ve Hasta (2010) tarafından çoğunluğu üniversite öğrencilerinden oluşın 213 kişi ile yürüttüğu çalışmasında internet bağımlılığı ile yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular internet bağımlılarının, yalnızlık puanlarının ve internet kullanım sürelerinin daha fazla olduğunu; iletişimde ketleyici tarzı daha çok, besleyici tarzı ise daha az kullandıklarını göstermiştir.

Caplan (2005) 251 üniversite öğrencisiyle yürüttüğu çalışmasında genelleştirilmiş problemlerli internet kullanımı ile bireylerin sosyal beceri ve kendini gösterme eğilimlerini incelemiştir. Araştırma sonucunda yüz yüze iletişim kuramayan bireylerin çevrim içi etkileşimi tercih ettikleri, bununda problemlerli internet kullanımına sebep olduğu belirtilmiştir.

Chou ve Hsiao (2000) tarafından 910 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri ile internete ilişkin tutumları incelenmiştir. Araştırma sonucunda internet bağımlısı olan öğrencilerin bağımlı olmayan öğrencilerden üç kat daha fazla internette vakit geçirdikleri görölmüştür.

Yeo ve Lu (2015) araştırmasında Malezya Teknoloji Üniversitesi'nde öğrenim gören 838' i erkek, 655' i kız olan toplam 1493 öğrenci ile çalışmıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin problemlerli internet kullanımında bilişsel çarpıtmalar ve risk faktörlerinin rolü incelenmiştir. Araştırma sonuçlarında bilişsel çarpıtmaların ve risk faktörlerinin (depresyon, motivasyon, yalnızlık ve stresli yaşam olayları) problemlerli internet kullanımını anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir.

McNicol ve Thorsteinsson (2017) tarafından yapılan çalışmada ergen ve yetişkinlerden oluşın 449 kişilik çalışma grubunda internet bağımlılığı, psikolojik sorunlar ve baş etme tepkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda internet bağımlılığının depresyon, anksiyete ve stres ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Yao ve Zhong'un (2014) üniversite öğrencilerinde patolojik internet bağımlılığı ile yalnızlık, sosyal anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında depresyon ile internet bağımlılığı arasında ilişki bulunmuştur. Araştırmada sosyal çevresi iyi olan bireylerin internet bağımlılığının azaldığı ortaya çıkmıştır. İnternet üzerinde kurulan sosyal ilişkilerin yalnızlık duygusunu azaltmadığı bulunmuştur. Tsai ve Lin (2001) tarafından yapılan araştırmada ise internet bağımlısı olan bireylerin, internet bağımlısı olmayan bireylere göre daha fazla olumsuz algılara sahip oldukları belirtilmiştir.

Kubey, Lavin ve Barrows (2001) üniversite öğrencilerinin internet kullanımlarını ve akademik performans düşüşlerini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmayı 572 üniversite öğrencisiyle yürütmüşlerdir. Araştırma sonucunda problemlili internet kullanan bireylerin problemlili internet kullanmayan öğrencilere göre akademik performanslarının dört kat daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Bilişsel çarpıtmalar ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar.

Ağır (2007) tarafından üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan araştırma 251 öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri arttıkça umutsuzluk düzeylerinin arttığı; problem çözme beceri düzeylerinin ise düştüğü belirtilmiştir.

Kuzucu, Tunçer ve Aksu (2015) tarafından yapılan çalışmaya 256 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar ile öz-kontrol arasındaki ilişkide sürekli öfkenin kısmi aracılık ettiği görülmüştür.

Bilge ve Arslan'ın (2001) aralarında üniversite öğrencilerinin de bulunduğu 244 yetişkin ile yaptığı çalışmada, yetişkinlerin akılcı olmayan inançları cinsiyet, yaş, medeni durum gibi değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırma sonucunda kadınların erkeklere göre akılcı olmayan inançlarının daha yoğun olduğu tespit edilmiştir.

Çarkıt ve Yalçın'ın (2018) 458 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada öğrencilerin düşünce hatalarının ve duyguları ifade etmelerinin mükemmeliyetçilik tutumlarını yordaması incelenmiştir. Araştırma sonucunda bilişsel çarpıtmaların felaketleştirme, genelleme ve kişiselleştirme alt boyutları ile mükemmeliyetçiliğin aile beklentileri alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Çam ve Çelik (2018) tarafından yapılan 223 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada öğrencilerin bağlanma stilleri ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ele alınmıştır. Araştırma sonucunda güvensiz bağlanma stillerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları yordadığı tespit edilmiştir.

Çelikkaleli ve Kaya (2016) tarafından üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve algıladıkları toplumsal cinsiyet rollerine göre ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma, psikolojik dayanıklılık ve duygusal yetkinlik inançlarını ortaya koymak amacıyla yapılan çalışmaya 346 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ile psikolojik dayanıklılık ve duygusal yetkinlik inancı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki

saptanmıştır. Ayrıca ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeyleri ile toplumsal cinsiyet rolleri arasında anlamlı farklılık görülmüştür.

Stackert ve Bursik'in (2003) yaptıkları araştırmada yetişkin bağlanma stilleri ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma 118 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Araştırma sonucunda kaygılı ve kaçınan bağlanan bireylerin bilişsel çarpıtmalarının daha fazla olduğu saptanmıştır.

Martin ve Dahlen'in (2004) 161 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada öfke duygusunun deneyimi ve ifadesi ile akılcı olmayan inançları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda öfke duygusunun deneyimi ile akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Wilson, Bushnell, Rickwood ve Caputi (2011) tarafından 285 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada kaygı ve depresyon belirtileri ile bilişsel çarpıtmalar ve problem çözme becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda genç yetişkinlerin kaygı ve depresyon belirtileri ile bilişsel çarpıtmaları arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bilişsel çarpıtma düzeyleri yüksek olan yetişkinlerin problem çözme becerilerinin düşük olduğu belirtilmiştir.

Yapılan araştırmalar gözden geçirildiğinde problemleri internet kullanımının farklı değişkenlerle incelendiği, bilişsel çarpıtmalarla birlikte ele alınan araştırmaların yetersiz sayıda olduğu görülmüştür.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırmada, üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtmaların problemlili internet kullanımı üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın amacına ve yöntemine uygun olduğu için bu araştırma, ilişkisel tarama modelinde desenlenmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2011).

Araştırmanın Evreni

Araştırmanın evreni 2018-2019 Eğitim Öğretim yılı güz yarıyılında Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 5422 öğrenciden oluşmaktadır.

Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın örnekleme seçilirken basit seçkisiz örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Basit seçkisiz örnekleme, tüm bireylerin örnekleme katılma şansının eşit olduğu bir örnekleme yöntemidir (Büyüköztürk, Akgün, Karadeniz, Demirel & Çakmak, 2009). Bu doğrultuda, araştırmanın örnekleme Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi'nde 2018-2019 Eğitim Öğretim yılı güz yarıyılında farklı bölümlerde öğrenim gören 575 öğrenciden oluşmaktadır. Örneklemeye ilişkin bilgiler aşağıda “**Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özellikleri**” başlığı altında verilmektedir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin demografik özellikleri.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine, yaşlarına, bölümlerine, sınıflarına, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, anne-baba evlilik durumu, kullanılan teknolojik alet, internetin günlük kullanım süresi, internetin kullanım amaçları, internetin en çok kullanıldığı yer, kimlik gizleme durumuna göre dağılımları aşağıda tablolarla gösterilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Ait Tanımlayıcı Analizleri

Cinsiyet	N	%	%(yığ)
Kız	342	59.5	59.5
Erkek	233	40.5	100
Toplam	575	100	

Tablo 1’de öğrencilerin cinsiyet değişkenine ait dağılımları gösterilmiştir. Buna göre; öğrencilerin 342’si (%59.5) kız, 233’ü (%40.5) erkektir. Katılımcıların çoğunluğu kızlardan (n=342; %59.5) oluşmaktadır.

Tablo 2. Öğrencilerin Yaş Değişkenine Ait Tanımlayıcı Analizleri

Yaş	N	%	%(yığ)
18,00	31	5.4	5.4
19,00	78	13.6	19
20,00	140	24.3	43.3
21,00	160	27.8	71.1
22,00	104	18.1	89.2
23,00	37	6.4	95.7
24,00	15	2.6	98.3
25,00	5	.9	99.1
26,00	3	.5	99.7
29,00	2	.3	100
Toplam	575	100	

Tablo 2’de öğrencilerin yaş değişkenine ait dağılımları gösterilmiştir. Buna göre; öğrencilerin 31’i (%5.4) 18 yaşında, 78’i (%13.6) 19 yaşında, 140’ı (%24.3) 20 yaşında, 160’ı (%27.8) 21 yaşında, 104’ü (%18.1) 22 yaşında, 37’si (%6.4) 23 yaşında, 15’i (%2.6) 24 yaşında, 5’i (%0.9) 25 yaşında, 3’ü (%0.5) 26 yaşında, 2’si (%0.3) 29 yaşındadır. Katılımcıların çoğunluğu 21 (n=160, %27.8) yaşındadır.

Tablo 3. Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Bölüm Değişkenine Ait Tanımlayıcı Analizler

Bölüm	N	%	%(yığı)
PDR	108	18.8	18.8
İlköğretim Matematik Öğretmenliği	100	17.4	36.2
Edebiyat Öğretmenliği	61	10.6	46.8
Türkçe Öğretmenliği	80	13.9	60.7
Sosyal Bilgiler Öğretmenliği	82	14.3	75.0
Fen Bilgisi Öğretmenliği	84	14.6	89.6
Okul Öncesi Öğretmenliği	60	10.4	100
Toplam	575	100	

Tablo 3'te öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm değişkenine ait dağılımları gösterilmiştir. Buna göre; öğrencilerin 108'i (%18.8) Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (PDR) bölümünde, 100'ü (%17.4) İlköğretim Matematik Öğretmenliği bölümünde, 61'i (%10.6) Edebiyat Öğretmenliği bölümünde, 80'i (%13.9) Türkçe Öğretmenliği bölümünde, 82'si (%14.3) Sosyal Bilgiler Öğretmenliği bölümünde, 84'ü (%14.6) Fen Bilgisi Öğretmenliği bölümünde, 60'ı (%10.4) Okul Öncesi Öğretmenliği bölümünde öğrenim görmektedir.

Tablo 4. Öğrencilerin Sınıf Değişkenine Ait Tanımlayıcı Analizler

Sınıf	N	%	%(yığı)
1,00	96	16.7	16.7
2,00	209	36.3	53.0
3,00	219	38.1	91.1
4,00	51	8.9	100
Toplam	575	100	

Tablo 4'te öğrencilerin Okul Öncesi Öğretmenliği değişkenine ait dağılımları gösterilmiştir. Buna göre; öğrencilerin 96'sı (%16.7) birinci sınıfta, 209'u (%36.3) ikinci sınıfta, 219'u (%38.1) üçüncü sınıfta, 51'i (%8.9) dördüncü sınıfta öğrenim görmektedirler.

Tablo 5. Öğrencilerin Anne Eğitim Durumu Değişkenine Ait Tanımlayıcı Analizler

Anne Eğitim Durumu	N	%	%(yığ)
Okuryazar değil	58	10.1	10.1
Okuryazar	26	4.5	14.6
İlkokul	24	45.9	60.5
Ortaokul	106	18.4	79.0
Lise	85	14.8	93.7
Üniversite	33	5.7	99.5
Yüksek Lisans	3	.5	100
Toplam	575	100	

Tablo 5’te öğrencilerin anne eğitim durumu değişkenine ait dağılımları gösterilmiştir. Buna göre; öğrencilerin anne eğitim durumunun 58’inin (%10.1) okuryazar değil, 26’sının (%4.5) okuryazar, 264’ünün (%45.9) ilkokul, 106’sının (%18.4) ortaokul, 85’inin (%14.8) lise, 33’ünün (%5.7) üniversite, 3’ünün (%0.5) yüksek lisans olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Öğrencilerin Baba Eğitim Durumu Değişkenine Ait Tanımlayıcı Analizler

Baba Eğitim Durumu	N	%	%(yığ)
Okuryazar değil	5	.9	.9
Okuryazar	9	1.6	2.4
İlkokul	151	26.3	28.7
Ortaokul	108	18.8	47.5
Lise	158	27.5	75.0
Üniversite	135	23.5	98.4
Yüksek Lisans	9	1.6	100
Toplam	575	100	

Tablo 6’da öğrencilerin baba eğitim durumu değişkenine ait dağılımları gösterilmiştir. Buna göre; öğrencilerin baba eğitim durumunun 5’inin (%0.9) okuryazar değil, 9’unun (%1.6) okuryazar, 151’inin (%26.3) ilkokul, 108’inin (%18.8) ortaokul, 158’inin (%27.5) lise, 135’inin (%23.5) üniversite, 9’unun (%1.6) yüksek lisans olduğu görülmektedir.

Tablo 7. Öğrencilerin Anne Baba Evlilik Durumu Değişkenine Ait Tanımlayıcı Analizleri

Anne Baba Evlilik Durumu	N	%	%(yığı)
Birlikte	543	94.4	94.4
Boşanmış	17	3.0	97.4
Diğer (Vefat)	15	2.6	100
Toplam	575	100	

Tablo 7’de öğrencilerin anne baba evlilik durumu değişkenine ait dağılımları gösterilmiştir. Buna göre; öğrencilerin anne baba evlilik durumunun 543 ’ünün (%94.4) birlikte, 17’sinin (%3.0) boşanmış, 15’inin (%2.6) diğer (vefat) olduğu görülmektedir.

Tablo 8. Öğrencilerin Kendilerine Ait Teknolojik Aletler Değişkenine İlişkin Tanımlayıcı Analizler

Kullanılan Teknolojik Aletler	N	%	%(yığı)
Akıllı Telefon	240	41.7	41.7
Tablet	4	.7	42.4
Bilgisayar	19	3.3	45.7
Birden fazla teknolojik alet	312	54.3	100
Toplam	575	100	

Tablo 8’de öğrencilerin kendilerine ait teknolojik aletler değişkenine ait dağılımları gösterilmiştir. Buna göre öğrencilerin 240’ının (%41.7) akıllı telefon, 4’sinin (%0.7) bilgisayar, 312’sinin (%54.3) birden fazla teknolojik alete sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 9. Öğrencilerin Günlük Ortalama İnternet Kullanım Süreleri Değişkenine Ait Tanımlayıcı Analizler

Süre	N	%	%(yığı)
Bir saatten az	36	6.3	6.3
1-5 saat arası	332	57.7	64
5 saatten fazla	207	36.0	100
Toplam	575	100	

Tablo 9’da öğrencilerin günlük ortalama internet kullanım süreleri değişkenine ait dağılımları gösterilmiştir. Buna göre; öğrencilerin 36 (%6.3)’sının bir saatten az, 332’sinin (%57.7) 1-5 saat arası, 207’sinin (%36.0) 5 saatten fazla internet kullandığı belirlenmiştir.

Tablo 10. Öğrencilerin İnterneti Kullanma Amaçları Değişkenine Ait Tanımlayıcı Analizler

Amaç	N	%	%(yığı)
Akademik (Eğitim/Ödev vb.) araştırmalar yapmak	41	7.1	7.1
Film, dizi, video, müzik dinlemek-izlemek	333	57.9	65
Tanıdıklarla iletişim kurmak	137	23.8	88.9
Yeni insanlar tanımak	3	.5	89.4
Alışveriş, bankacılık gibi online işlemler için	6	1.0	90.4
Şans oyunları oynamak	9	1.6	92
Oyun oynamak	46	8.0	100
Toplam	575	100	

Tablo 10’da öğrencilerin interneti kullanma amaçları değişkenine ait dağılımları gösterilmiştir. Buna göre; öğrencilerin 41’i (%7.1) akademik (eğitim/ödev vb.) araştırmalar yapmak için, 333’ü (%57.9) film, dizi, video, müzik dinlemek-izlemek için, 137’si (%23.8) tanıdıklarla iletişim kurmak için, 3’ü (%0.5) yeni insanlar tanımak için, 6’sı (%1.0) alışveriş, bankacılık gibi online işlemler için, 9’u (%1.6) şans oyunları oynamak için, 46’sı (%8,0) oyun oynamak için interneti kullanmaktadır. Katılımcıların çoğunluğu interneti film, dizi, video, müzik dinlemek-izlemek (n=333; %57.9) amacıyla kullandıkları görülmektedir.

Tablo 11. Öğrencilerin İnterneti En Çok Kullandıkları Yer Değişkenine Ait Tanımlayıcı Analizler

Yer (Ortam)	N	%	%(yığı)
Ev (Yurt)	239	41.6	41.6
Okul	10	1.7	43.3
İnternet kafe	2	.3	43.7
Cep Telefonu (her yerde)	324	56.3	100
Toplam	575	100	

Tablo 11’de öğrencilerin interneti en çok kullandıkları yer değişkenine ait dağılımları gösterilmiştir. Buna göre; öğrencilerin 239’u (%41.6) evde (yurt), 10’u (%1.7) okulda, 2’si (%0.3) internet kafede, 324’ü (%56.3) cep telefonu ile her yerde internet kullanmaktadır.

Tablo 12. Öğrencilerin İnternette Gerçek Kimliklerini Gizleme Değişkenine Ait Tanımlayıcı Analizler

Kimlik	N	%	%(yığ)
Evet	231	40.2	40.2
Hayır	344	59.8	100
Toplam	575	100.0	

Tablo 12’de öğrencilerin internette gerçek kimliklerini gizleme değişkenine ait dağılımları gösterilmiştir. Buna göre; öğrencilerin 231’i (%40.2) internette gerçek kimliğini gizlerken; 344’ü (%59.8) kimliğini gizlememektedir.

Verilerin Toplanması

Araştırmada veriler, Ceyhan vd. (2007) tarafından geliştirilen “Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği” ve John Briere tarafından geliştirilen ve Ağır (2007) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği” aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmacı tarafından “Kişisel Bilgi Formu” hazırlanarak bu ölçeklere eklenmiş ve bu ölçeklerle birlikte uygulanmıştır.

Ayrıca araştırmada, veri toplama araçlarının uygulanabilmesi için Atatürk Üniversitesi’nden gerekli izinler alınmıştır. Ölçeklerin uygulanmasında gönüllülük esasına dikkat edilmiş ve çalışmanın amacı ile ilgili katılımcılara gerekli bilgiler verilmiştir. Araştırma verilerinin gizli tutulacağı katılımcılara bildirilmiştir. Ölçekler tek oturumda araştırmacının kendisi tarafından uygulanmıştır. Öğrencilerin anlamadığı ve dikkat etmeleri gereken kısımlar araştırmacı tarafından açıklanmıştır. Öğrencilere ölçme araçlarını gerçekçi ve samimi bir şekilde işaretlemeleri gerektiği ifade edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel bilgi formu.

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, bölümü, ailenin aylık gelir durumu, anne- baba eğitim düzeyi, anne- baba birliktelik durumu, günlük internet kullanma süresi, internet kullanımının amacı, internetin daha çok hangi ortamda kullanıldığı, internet kullanırken gerçek kimliğin gizlenip gizlenmediği ile ilgili sorular yer almaktadır.

Problemlı internet kullanımı ölçeği.

Problemlı internet kullanımı ölçeği (PİK), Ceyhan vd. (2007) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte bireylerin internet kullanımı davranışlarını belirlemek amacıyla hazırlanan 33 madde yer almaktadır. Ölçekte problemlı internet kullanımı ile ilgili bilişsel, duyuşsal ve davranışsal ifadelere yer verilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 33, en yüksek puan 165'tir.

1658 üniversite öğrencisine uygulanan ölçek üç faktörlü bir yapıya sahiptir. Birinci faktör "İnternetin olumsuz sonuçları", ikinci faktör "sosyal fayda/sosyal rahatlık", üçüncü faktör ise "aşırı kullanım" olarak adlandırılmıştır (Cethan vd., 2007).

Ölçek, "internet bağımlılığı" teşhisi koymayı amaçlayan bir ölçek değildir. Bu ölçek, internetin problemlı kullanım düzeyini belirlemeyi amaçlamaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireylerin problemlı internet kullanım düzeylerinin yüksek olduğunu, internetin bireylerin günlük hayatlarını olumsuz etkilediğini ve bağımlılığa dönüşebileceğini göstermektedir (Cethan vd., 2007).

Tablo 13. PİK Ölçeğinin Alt Boyutları

Alt Boyutları	Sorular	Puan Aralığı
İnternetin olumsuz sonuçları (17 madde):	9,14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 31	17-85
Sosyal fayda/sosyal rahatlık (10 madde):	3, 4, 5, 8, 10, 11, 13, 26, 32, 33	10-50
Aşırı kullanım (6 madde) :	1, 2, 6, 7, 12, 30	6-30

PİK ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları.

Yapılan faktör analizi ile ölçeğin 33 maddelik 3 faktörlü bir yapıda olduğu ve toplam varyansın %48.96'sını açıkladığı görölmüştür.

Ölçeğin iç tutarlılık çalışmalarında iç tutarlılık kat sayısı (α) .94 olarak tespit edilmiştir. Birinci faktörün (internetin olumsuz sonuçları) iç tutarlılık kat sayısı 0.94, ikinci faktörün (sosyal fayda/rahatlık) iç tutarlılık kat sayısı 0.85 ve üçüncü faktörün (aşırı kullanım) iç tutarlılık kat sayısı 0.75 olarak bulunmuştur. Madde toplam puan güvenirliği ise 0.31 ile 0.70 arasında ($p<.05$) değişiklik göstermektedir. Ölçeğin madde toplam güvenirliği kat sayıları

0.25 ile 0.75 arasında değişiklik göstermektedir. Bu araştırma için iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları sırasıyla .94, .89, .81 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin geneli içinde .96 olarak belirlenmiştir (Cethan vd., 2007).

Bilişsel çarpıtmalar ölçeği.

Bilişsel Çarpıtma Ölçeğinin (BÇÖ) orijinal adı “Cognitive Distortion Scale”dır. Test John Briere tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 40 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 5 alt boyut bulunmaktadır (Akt. Ağır, 2007). Bunlar Tablo 14’ te gösterilmiştir.

Tablo 14. BÇÖ’ nün Alt Boyutları

Alt Boyutlar	Sorular
Benlik Algısı (Olumsuz/Düşük Benlik Algısı)	1-6-11-16-21-26-31-36
Kendini Suçlama	2-7-12-17-22-27-32-37
Çaresizlik	3-8-13-18-23-28-33-38
Umutsuzluk	4-9-14-19-24-29-34-39
Yasamı tehlikeli görme	5-10-15-20-25-30-35-40

BÇÖ’ nün her alt boyutunda 8 soru vardır. Testten alınabilecek puanlar 200 ile 40 arasındadır. Yüksek puanlar bilişsel çarpıtmanın yüksek olduğunu göstermektedir. Bu araştırma kapsamında bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları sırasıyla .82, .86, .88, .92, .81 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geneli için de. 96 olarak saptanmıştır.

BÇÖ’ nün dilsel eşdeğerlik, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları.

Bilişsel çarpıtma ölçeğinin dilsel eşdeğerlik çalışması Ağır (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin İngilizce formu ile Türkçe formu arasındaki ilişki katsayısı ,73 olarak belirlenmiştir.

Olumsuz Benlik, Kendini Suçlama, Çaresizlik ve Umutsuzluk alt boyutları arasındaki korelasyon sırasıyla ,84, ,73, ,81 ve ,89 olarak tespit edilmiştir ve Bu sonuçlar istatistiksel açıdan ,001 düzeyinde anlamlıdır. Alt boyutların tamamının yüksek düzeyde test-tekrar test güvenilirliğine sahip olduğu görülmüştür. Beck depresyon ve otomatik düşünceler ölçekleri ile testin ölçüt geçerlik çalışması sonrasında, bilişsel çarpıtma ölçeğinin tüm alt boyutları arasında .001 düzeyinde anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Yapılan çalışma sonucunda ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu görülmektedir (Ağır, 2007).

Verilerin Analizi

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerinin tanımlayıcı analizleri tablolar halinde gösterilmiştir. Problemlerli internet kullanımının bilişsel çarpıtmalar ile arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek için Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. İki gruplu değişkenlerde T testi, ikiden fazla değişkenli gruplarda ise Tek Yönlü Varyans analizi (ANOVA) Testi uygulanmıştır. Yapılan ANOVA sonucunda anlamlı bir farklılık çıkması durumunda farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için LSD analizi yapılmıştır. Yapısal eşitlik modeli (YEM) analizi ile bilişsel çarpıtmaların problemlerli internet kullanımını yordama düzeyi incelenmiştir. Analizler LISREL 8.80 ve SPSS 21.00 istatistik programları aracılığıyla yapılmıştır. Araştırmada .05 anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

Verilere ait normallik değerleri incelenmiş ve Tablo 15’te gösterilmiştir.

Tablo 15. *Normallik Değerleri*

		N	X	Ss	Çarpıklık	Basıklık
BİLİŞSEL ÇARPITMALAR	Benlik Algısı	575	8.48	.38	.829	.066
	Kendini Suçlama	575	1.21	.66	.611	-.175
	Çaresizlik	575	0.32	.23	.586	-.386
	Umutsuzluk	575	8.99	.48	.552	-.776
	Yaşamı Tehlikeli Görme	575	0.37	.43	.482	-.325
PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI	Aşırı Kullanım	575	0.77	.39	-.296	-.572
	Sosyal fayda	575	2.92	.71	.690	-.405
	İnternetin olumsuz sonuçları	575	7.86	6.18	.621	-.627
	PİK	575	1.54	8.95	.544	-.643

Tablo 15 incelendiğinde verilere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin +3 ile -3 arasında olduğu görülmektedir. Bu durumda normallik varsayımının karşılandığı söylenebilir. Ayrıca çalışma verilerindeki değişkenler arasında çoklu doğrusal bir ilişkinin olmaması verilere ilişkin YEM analizinin yapılabileceğini göstermektedir (Akbulut, 2010).

Veriler analiz edilirken Bilişsel Çarpıtma Ölçeği için (BCARP), Bilişsel çarpıtmaların alt boyutlarından Benlik Algısı (Olumsuz veya Düşük Benlik Algısı) alt boyutu için (BA), Kendini Suçlama alt boyutu için (KES), Çaresizlik alt boyutu için (ÇARES), Umutsuzluk alt boyutu için (UMSZLK), Yasamı tehlikeli görme alt boyutu için (YTG); Problemlı İnternet Kullanımı ölçeği için PİK, İnternetin olumsuz sonuçları alt boyutu için (IOS), Sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutu için (SFAY), Aşırı kullanım alt boyutu için (ASK) kısaltmaları kullanılmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

1. Üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için Bağımsız Örneklem t Testi kullanılmıştır. Bulgular Tablo 16’da gösterilmiştir.

Tablo 16. Üniversite Öğrencilerinin “PİK” Ölçeğinden Aldıkları Puanların Cinsiyet Değişkenine Ait Bulguları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t Testi	
					t	P
PİK	Kız	342	74,87	25,60	-6,96	,000
	Erkek	233	91,33	30,80		

Tablo 16 incelendiğinde kız öğrencilerin aritmetik ortalamalarının ($\bar{X}$ = 74,87, Ss= 25,60) olduğu, erkek öğrencilerin ise aritmetik ortalamalarının ($\bar{X}$: 91,33, Ss= 30,80) olduğu görülmektedir. Problemli internet kullanımının erkek öğrencilerde kız öğrencilerden anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu tespit edilmiştir ($t = -6,96$; $p < 0.05$).

2. Üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımları günlük internet kullanım sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımı ile günlük internet kullanım süreleri puan ortalamalarına ait betimsel istatistik değerleri Tablo 17’de gösterilmiştir.

Tablo 17. Üniversite Öğrencilerinin “PİK” Ölçeğinden Aldıkları Puanların Günlük İnternet Kullanım Süresi Değişkenine Ait Betimsel İstatistik Değerleri

	İnternet Kullanım Süresi	N	$\bar{X}$	Ss
PİK	Bir saatten az	36	54.72	22.43
	1-5 saat arası	332	72.71	22.15
	5 saatten fazla	207	100.36	29.24
	Toplam	575	81.54	28.95

Tablo 17 incelendiğinde günlük internet kullanımı sürelerine ait aritmetik ortalamalar, “Bir saatten az” olan üniversite öğrencilerinde ($\bar{X}$: 54.72, Ss: 22.43), “1-5 saat arası” öğrencilerde ($\bar{X}$:72.71, Ss: 22.15), “5 saatten fazla” olan öğrencilerde ise ($\bar{X}$: 100.36, Ss:29.24) olarak tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımları ile günlük internet kullanım süreleri arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için yapılan ANOVA sonuçları Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18. Üniversite Öğrencilerinin “PİK” Ölçeğinden Aldıkları Puanların Günlük İnternet Kullanım Süresi Değişkenine Ait ANOVA Sonuçları

ANOVA						
	İnternet Kullanım Süresi	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
PİK	Gruplar Arası	125089.93	2	62544.96	100.47	.000
	Grup İçi	356092.87	572	622.54		
	Toplam	481182.79	574			

Tablo 18’de görüldüğü üzere, analiz sonucunda üniversite öğrencilerinin günlük internet kullanımı aritmetik ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ($F_{(2,572)}: 100.47, p < 0.05$). Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için LSD analizi yapılmıştır. Yapılan LSD analizine ait bulgular Tablo 19’da gösterilmiştir.

Tablo 19. Üniversite Öğrencilerinin “PİK” Ölçeğinden Aldıkları Puanların Günlük İnternet Kullanım Süresi Değişkenine İlişkin LSD Testi Sonuçları

LSD

Süre(k)	Süre(t)	$\bar{X}_k - \bar{X}_t$	p
Bir saatten az	1-5 saat arası	-17.99*	.000
	5 saatten fazla	-45.64*	.000
1-5 saat arası	5 saatten fazla	-27.65*	.000

*p< 0.05

Tablo 19’da problemlili internet kullanım puanlarının öğrencilerin bir günlük internet kullanım süreleri değişkenine göre gruplar arasındaki farkı belirlemek üzere yapılan LSD testi sonuçları verilmiştir. “Bir saatten az” ($\bar{X}$: 54.72) internet kullanan üniversite öğrencileri ile “1-5 saat arası” ($\bar{X}$:72.71) internet kullanan üniversite öğrencileri karşılaştırıldığında, “1-5

saat arası” günlük internet kullanım süresi olan üniversite öğrencileri lehine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Bu durum bir günde internet kullanım süresi “1-5 saat arası” olan öğrencilerin; bir günde internet kullanım süresi “bir saatten az” olan öğrencilere göre daha fazla problemlili internet kullandıklarını göstermektedir.

“Bir saatten az” ($\bar{X}$: 54.72) internet kullanan üniversite öğrencileri ile “5 saatten fazla” ($\bar{X}$: 100.36) internet kullanan üniversite öğrencileri karşılaştırıldığında, “5 saatten fazla” günlük internet kullanım süresi olan üniversite öğrencileri lehine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Bu durum bir günde internet kullanım süresi “5 saatten fazla” olan öğrencilerin; bir günde internet kullanım süresi “bir saatten az” olan öğrencilere göre daha fazla problemlili internet kullandıklarını göstermektedir.

“1-5 saat arası” ($\bar{X}$:72.71) internet kullanan üniversite öğrencileri ile “5 saatten fazla” ($\bar{X}$: 100.36) internet kullanan üniversite öğrencileri karşılaştırıldığında, “5 saatten fazla” günlük internet kullanım süresi olan üniversite öğrencileri lehine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Bu durum bir günde internet kullanım süresi “5 saatten fazla” olan öğrencilerin; bir günde internet kullanım süresi “1-5 saat arası” olan öğrencilere göre daha fazla problemlili internet kullandıklarını göstermektedir.

Elde edilen veriler incelendiğinde üniversite öğrencilerinin günlük internet kullanım süreleri ile problemlili internet kullanımları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinde günlük internet kullanım süresi arttıkça problemlili internet kullanımının da arttığı görülmüştür.

3. Üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtmalar problemlili internet kullanımını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

Yapısal eşitlik modeli analizi yapılmadan önce değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon istatistik sonuçları incelenmiştir.

Tablo 20. Üniversite Öğrencilerinin “Problemlı İnternet Kullanım Davranışları” ile “Bilişsel Çarpıtmaları” Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Korelasyon Sonuçları

			Benlik	Kendini			Yaşamı
		PİK	Algısı	Suçlama	Çaresizlik	Umutsuzluk	Tehlikeli
							Görme
PİK	Pearson	1	.67**	.71**	.75**	.75**	.69**
	Korelasyon						
	P		.000	.000	.000	.000	.000
	N		575	575	575	575	575

**Korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlıdır.

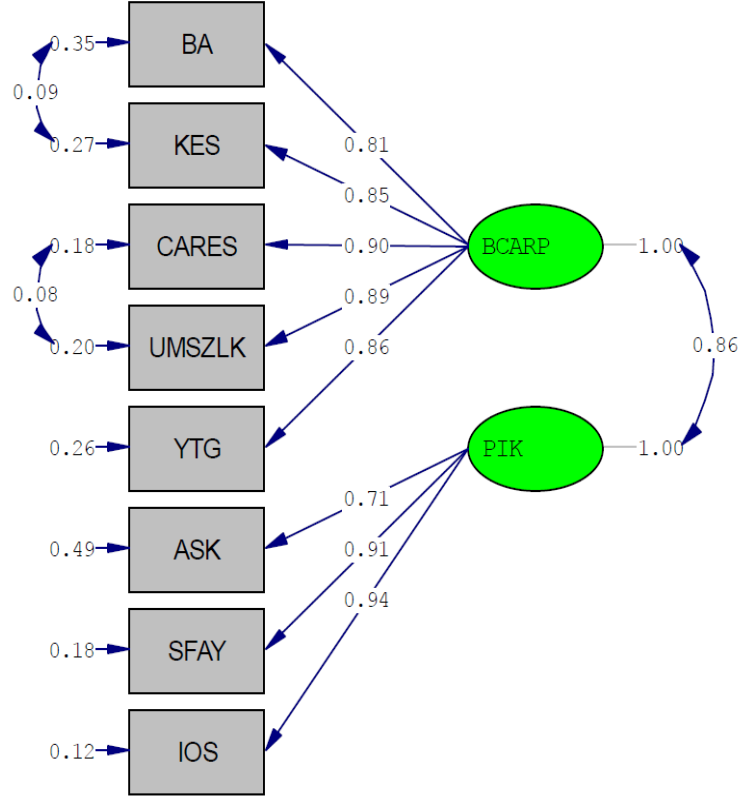
Tablo 20 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanımı ile bilişsel çarpıtmaların benlik algısı ($r = .67$; $p < .05$) ve yaşamı tehlikeli görme ($r = .69$, $p < .05$) alt boyutları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanımı ile bilişsel çarpıtmaların kendini suçlama ($r = .71$; $p < .05$) alt boyutu arasında, çaresizlik ($r = .75$; $p < .05$) alt boyutu arasında ve umutsuzluk ($r = .75$; $p < .05$) alt boyutu arasında ise pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Bu sonuçlar doğrultusunda üniversite öğrencilerinin benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik, yaşamı tehlikeli görme ve umutsuzluk alt boyutlarına yönelik bilişsel çarpıtmaları ile problemlı internet kullanımı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Ölçüm Modeli

Yapısal eşitlik modelinde ilk olarak iki değişkenin model uyum değerleri incelenmiş ve ölçüm modeli kullanılarak test edilmiştir. Ölçüm modeline ait bulgular Şekil 7’de verilmiştir.

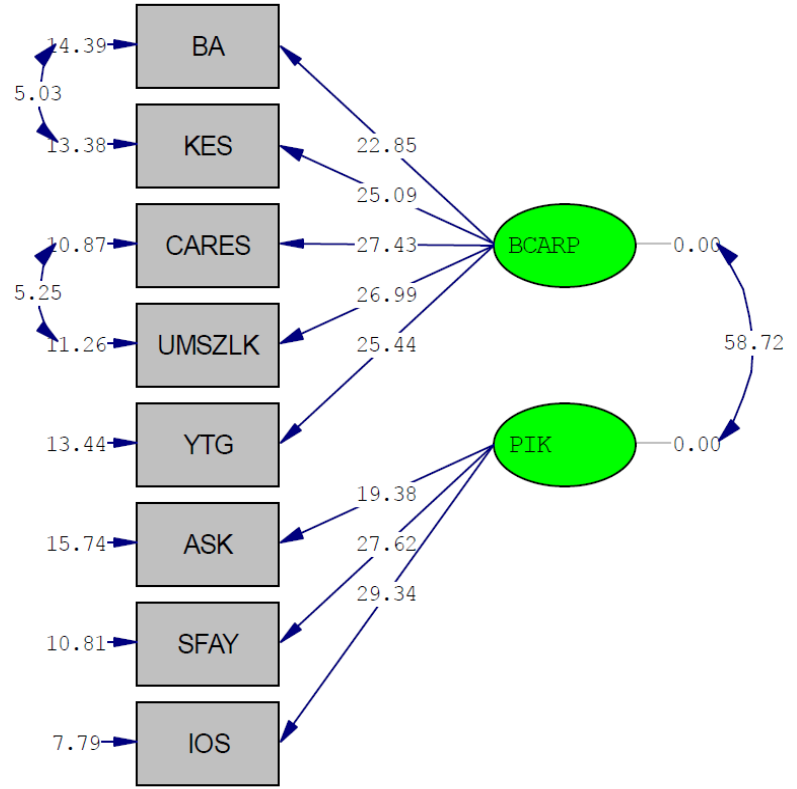


Chi-Square=77.98, df=17, P-value=0.00000, RMSEA=0.079

Şekil 8. Ölçüm modeline ait standardize edilmiş katsayı değerleri.

Ölçüm modeline ait bulgular Şekil 8’de gösterilmiştir. Yapılan ölçüm modeli uyum değerleri incelendiğinde ölçüm modelinin iyi uyum verdiği görülmektedir.

Ölçüm modeline ait t değerleri Şekil 9’da gösterilmiştir.



Chi-Square=77.98, df=17, P-value=0.00000, RMSEA=0.079

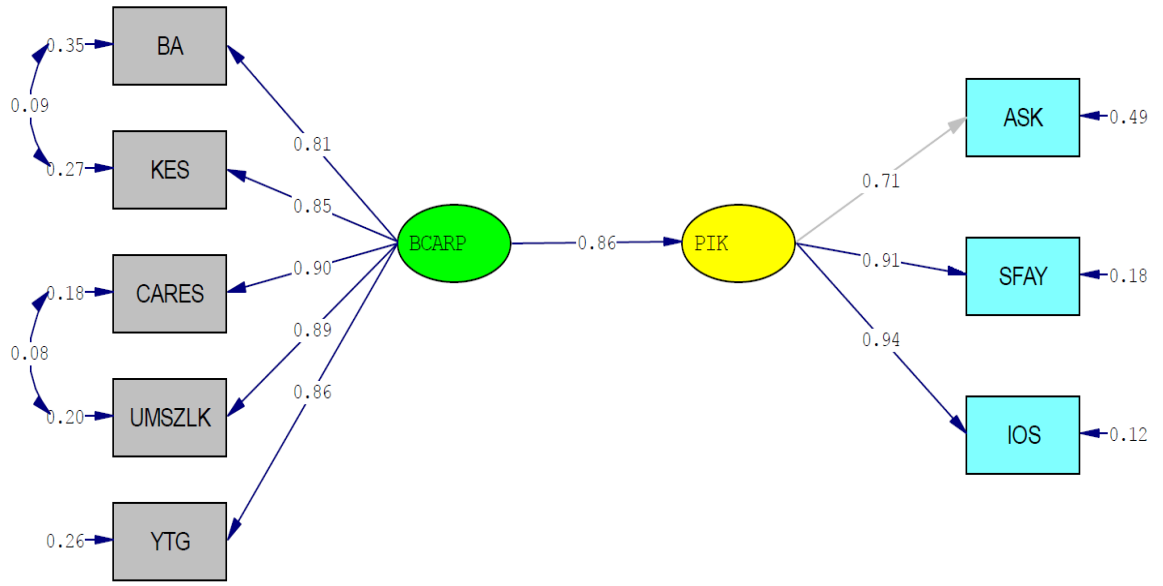
Şekil 9. Ölçüm modeli t değerleri.

Tablo 21. Ölçüm Modeli Uyum Değerleri

X^2/sd	NFI	CFI	RFI	RMSEA	GFI	AGFI	SRMR
4.58	0.99	0.99	0.98	0.079	0.97	0.93	0.021

Ölçüm modeli problemlili internet kullanımı (PIK) ve bilişsel çarpıtmalar (BCARP) olmak üzere iki gizil değişken ile birlikte bu gizil değişkenleri oluşturan toplam 8 gözlenen değişkenden oluşmaktadır. Sonuçlara göre ölçme modelinin iyi uyum verdiği görülmektedir. Faktör yüklerinin .71 ile .94 arasında değişmesi, gözlenen değişkenlerin gizil değişkenleri anlamlı bir şekilde temsil edebildiği şeklinde yorumlanabilir.

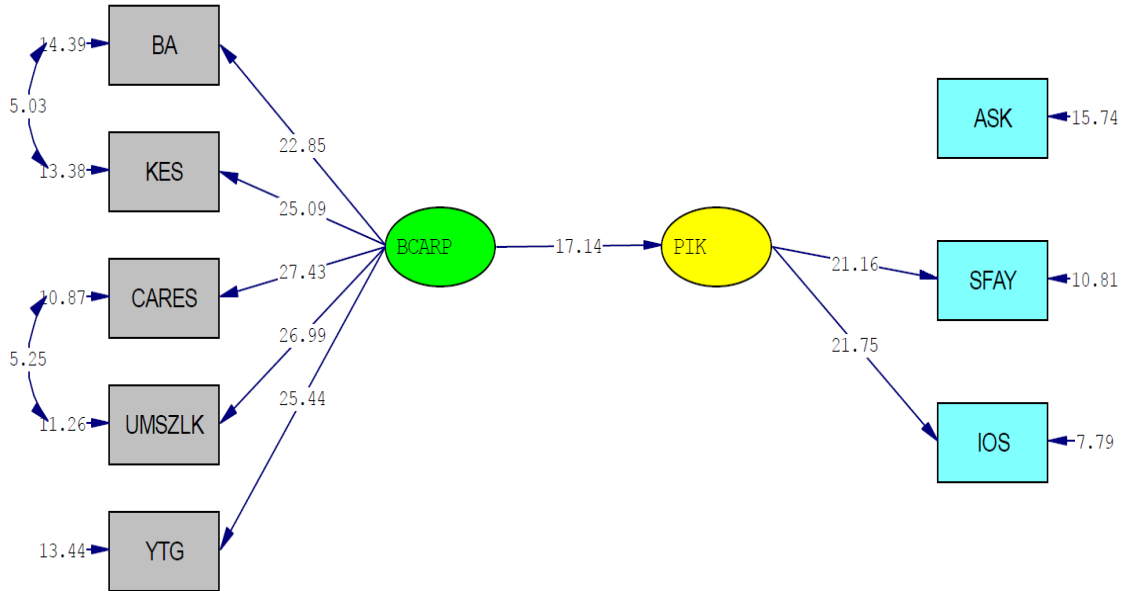
Bilişsel çarpıtmaların problemlili internet kullanımı üzerindeki yordayıcı etkisine ilişkin bulgular Şekil 10'da gösterilmiştir.



Chi-Square=77.98, df=17, P-value=0.00000, RMSEA=0.079

Şekil 10. Bilişsel çarpıtmalar ile problemlı internet kullanımı arasındaki yapısal model analizine ilişkin standardize edilmiş katsayı değerleri.

Yapısal modele ilişkin t değerleri Şekil 11’ de gösterilmiştir.



Chi-Square=77.98, df=17, P-value=0.00000, RMSEA=0.079

Şekil 11. Yapısal modele ilişkin t değerleri.

Tablo 22. *Yapısal Modele İlişkin Uyum Değerleri*

χ^2/sd	NFI	CFI	RFI	RMSEA	GFI	AGFI	SRMR
4.58	0.99	0.99	0.98	0.079	0.97	0.93	0.021

Şekil 9 ve 10'daki değerler incelendiğinde bilişsel çarpıtmaların problemlili internet kullanımını anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Başka bir ifadeyle bilişsel çarpıtmalar arttıkça problemlili internet kullanımının da arttığı söylenebilir. Bilişsel çarpıtmaların problemlili internet kullanımı varyansını açıklama oranı ise $R^2 = 0.74$ olarak hesaplanmıştır. Bilişsel çarpıtmaların problemlili internet kullanımını yüksek düzeyde yordadığı görülmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Sonuç, Tartış ma ve Öneriler

Sonuç ve Tartış ma

Üniversite öğrencilerinde cinsiyet ile problemlı internet kullanımına ilişkin bulguların tartışılması.

Araştırma bulguları incelendiğinde üniversite öğrencilerinde problemlı internet kullanımı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla problemlı internet kullandıkları tespit edilmiştir. Benzer araştırmalar incelendiğinde araştırma sonuçlarının çoğunun bu araştırmanın sonucunu desteklediği görülmektedir (Akdağ, Şahan Yılmaz, Özhan, & Şan, 2014; Ançel, Açıkgöz, & Yavaş Ayhan, 2015; Anderson, 2001; Batıgün, & Kılıç, 2011; Chen, Liu, & Luo, 2007; Karaburç, 2017; Morahan-Martin, & Schumacher 2000; Mottram, & Fleming, 2009; Odacı, & Kalkan, 2010; Sevindik, 2011; Sırakaya, 2011; Tao, Huang, Wang, Zhang, Zhang, & Li, 2010; Tsai, Cheng, Yeh, & Shih, 2009).

Sırakaya (2011) tarafından öğretmen adayları ile yapılan araştırmada erkek öğrencilerin kız öğrencilerden anlamlı düzeyde daha fazla problemlı internet kullandıkları tespit edilmiştir. Aynı şekilde Büyükfıliz (2016) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada kız öğrencilerle erkek öğrencilerin problemlı internet kullanımları arasında anlamlı farklılık olduğunu ve erkek öğrencilerin yüksek düzeyde problemlı internet kullandıklarını belirtmiştir.

Farklı bir çalışma grubu olan lise öğrencilerine yönelik yapılan problemlı internet kullanımı ile ilgili çalışmalarda da erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla problemlı internet kullandıkları tespit edilmiştir (Şahan & Eraslan Çapan, 2017; Yıldız, 2010).

Erkeklerin kadınlardan daha fazla internet kullanmasının sebebi olarak Özyaydınlık (2014) yaptığı çalışmasında toplumsal cinsiyet rollerinin etkili olduğunu öne sürmüştür. Erkeklerle kadınlara göre toplumsal açıdan daha fazla olanak sağlandığını, bu nedenle de erkeklerin internet kullanımının daha fazla olduğunu söylenebileceğini ifade etmiştir.

Ceyhan (2000) yaptığı araştırmada kadınların erkeklere göre gerçek hayatta duygularını kolaylıkla dışa vurabildikleri; erkeklerin duygularını ifade etmekte güçlük çektikleri ve bu ihtiyaçlarını internet ortamında karşılamaya çalıştıkları için kadınlardan daha fazla internet kullandıklarını söylenebileceğini belirtmiştir. Şahan ve Eraslan Çapan (2017)

ise internet kafeler ve oyun salonlarına erkeklerin erişim imkanının kolay olmasının erkeklerin kadınlardan daha fazla problemlili internet kullanmasına neden olabileceğini ifade etmiştir.

Bu sonuçların aksine yapılan bazı çalışmalarda problemlili internet kullanımı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark olmadığı belirtilmiştir (Batıgün, & Hasta 2010; Ceyhan, 2010; Dalbudak, & Evren, 2014; Hall, & Parsons, 2001; Leung, 2004; McNicol, & Thorsteinsson, 2017). Bazı çalışmalarda ise kadınların erkeklerden daha fazla problemlili internet kullandıkları belirtilmiştir (Çelik, & Odacı, 2011; Griffiths, 1996).

Bu araştırmada elde edilen bulgular erkeklerin daha fazla problemlili internet kullanımına sahip olduklarını göstermiştir. Bu durumun erkeklerin teknolojiye ve teknolojik aletlere daha fazla ilgi duymalarıyla, teknolojik gelişmeleri yakından takip etmeleriyle ve internet kefelere daha rahat girebilmeleriyle ilişkili olduğu söylenebilir. Ayrıca toplumsal cinsiyet rolleri doğrultusunda kadınların duygularını paylaşma konusunda daha rahat oldukları, erkeklerin ise güçlü görünmek için duygularını ifade etmek istemedikleri düşünülmektedir. Kendilerini istedikleri şekilde ifade edemeyen erkekler internet ortamında duygu ve düşüncelerini paylaşma ve internet kullanarak rahatlama yoluna gidebilmektedirler. Bunun da daha çok erkeklerin interneti problemlili bir şekilde kullanmalarına sebep olduğu söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinde günlük internet kullanım süresi ile problemlili internet kullanımına ilişkin bulguların tartışılması.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde üniversite öğrencilerinin günlük internet kullanım süreleri ile problemlili internet kullanımları arasında anlamlı ilişkinin olduğu; günlük internet kullanım süresi arttıkça problemlili internet kullanımının da arttığı görülmektedir. 5 saatten fazla internet kullanan bireylerin 1-5 saat arası internet kullanan bireylere göre; 1-5 saat arası internet kullanan bireylerin ise bir saatten az internet kullanan bireylere göre daha fazla problemlili internet kullanımı puan ortalamalarına sahip oldukları tespit edilmiştir. Alan yazında bu araştırmanın sonucunu destekleyen birçok araştırmaya rastlanmaktadır (Anderson, 2001; Balta, & Horzum, 2008; Büyükfiliz, 2016; Chou vd., 2005; Durndell, & Haag, 2002; Morahan-Martin, & Schumacher, 2000; Mythily, Qiu, & Winslow, 2008; Nalwa, & Anand, 2003; Odacı, & Kalkan, 2010; Yoo, Cho, Ha, Yune, Kim, Hwang, Chung, Sung, & Lyoo, 2004).

Morahan-Martin ve Schumacher (2000), yaptığı çalışmasında problemlili internet kullanımını haftalık olarak değerlendirmiştir. Haftalık ortalama 8,5 saat internet kullanan bireylerin anlamlı düzeyde yüksek problemlili internet kullanımına sahip olduklarını ifade

etmiştir. Anderson (2001) ise üniversite öğrencilerinin internet kullanımı üzerine yaptığı araştırmasında problemli internet kullananların günlük ortalama 4 saat internet kullandıklarını; problemli internet kullanımı olmayan öğrencilerin ise günlük ortalama 1 saat internet kullandıklarını ifade etmiştir.

Yang ve Tung (2007) yaptığı çalışmada problemli internet kullanan bireylerin haftalık internet kullanım süresini ele almış ve problemli internet kullanan bireylerin haftalık internet kullanım sürelerinin daha fazla olduğunu belirtmiştir. Mythily vd. (2008) tarafından yapılan çalışmada ise 5 saat ve daha fazla günlük internet kullanımının problemli internet kullanımına sebep olduğu ifade edilmiştir. Tao vd. (2010) tarafından yapılan çalışmada da problemli internet kullanan bireylerin ihtiyaçları dışında günde 6 saat internet kullandıkları tespit edilmiştir.

Odacı ve Kalkan (2010) üniversite öğrencilerinin günlük ortalama 5 saat ve daha fazla sürede internet kullanan bireylerin 5 saatten az bir sürede internet kullanan bireylere göre anlamlı düzeyde daha fazla problemli internet kullanımına sahip olduklarını ifade etmiştir. Büyükfiliz (2016) ise çalışmasında üniversite öğrencilerinin haftalık internet kullanım sürelerinden yola çıkarak, haftada ortalama 16 saat ve üzeri internet kullanan öğrencilerin problemli internet kullanımlarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

İnternet kullanım süresinin her geçen gün giderek artmasının (TUİK, 2018) sebebi olarak internete ulaşımın kolaylaşması, internetin maddi açıdan uygun veya birçok yerde ücretsiz olması, günlük hayatı kolaylaştıracak olanaklar sağlaması gibi sebepler gösterilebilir. Süreyi artırmaya yönelik tolerans gelişmesi durumunda ise problemli internet kullanımı ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle internetin kontrollü bir şekilde, ihtiyaçları karşılayacak sürede kullanılması önem taşımaktadır. Ayrıca internet kullanım süresinin azaltılmasını kolaylaştırmak için çeşitli sosyal aktivitelerin artırılması da etkili olabilir.

Üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtmaların problemli internet kullanımı üzerindeki yordayıcı etkisine ilişkin bulguların tartışılması.

Araştırma sonucunda problemli internet kullanımı ile bilişsel çarpıtmalar arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bilişsel çarpıtmaların problemli internet kullanımını yüksek düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak bilişsel çarpıtmaların problemli internet kullanımını açıklamada önemli bir kavram olduğu görülmüştür. Bu nedenle problemli internet kullanımı ile ilgili önleme ve müdahale programları hazırlanırken bilişsel çarpıtmaların dolayısıyla bilişsel kuramın dikkate alınması önem taşımaktadır. Ayrıca bilişsel kuramın farklı kavramlarına yönelik çalışmaların yapılmasının da önemli ve gerekli olduğu düşünülmektedir.

Konu ile ilgili benzer araştırmalar incelendiğinde, bulguların bu araştırmada elde edilen sonucu destekler nitelikte olduğu görölmüştür.

Bilişsel- davranışçı modele göre problemli internet kullanımı bilişsel çarpıtmalar sonucu ortaya çıkmaktadır (Davis, 2001). Bilişsel çarpıtmalar sonucunda birey internet kullanımına yönelmekte ve internet kullandıkça daha fazla internet kullanımına ihtiyaç duymaktadır. Bunun sonucunda da birey zamanla interneti kontrolsüz bir şekilde kullanmaya başlamaktadır (Caplan, 2002).

Kalkan (2012) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımı ile kişilerarası reddedilme ve gerçekçi olmayan ilişki beklentileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda kişilerarası bilişsel çarpıtmaların problemli internet kullanımının önemli bir yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır. Benzer şekilde bilişsel çarpıtmaların problemli internet kullanımını yordadığını belirten farklı çalışmalar da mevcuttur (elik, & Odacı, 2013; Mai, Hu, Yan, Zhen, Wang, & Zhang, 2012).

şahan ve Eraslan apan (2017) ergenlerin problemli internet kullanımında kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve sosyal kaygının rolünü incelemiştir. Araştırma 312 lise öğrencisi ile yürütölmüştür. Araştırmanın sonucunda kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve problemli internet kullanımı arsında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca alışma sonucunda kendini yalnız hisseden bireylerin daha fazla problemli internet kullandıkları da belirtilmiştir.

Yeo ve Lu (2015) Malezya üniversitesi öğrencileri ile yaptığı çalışmasında bilişsel çarpıtmaların problemli internet kullanımını pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığını bulmuştur. Zhou vd. (2018) tarafından yapılan çalışmada da problemli internet kullanımının bilişlerle ilişkili olduğu görölmüştür. Bilgin ve Doğrusever (2018) tarafından 150 lise öğrencisi ile yapılan çalışmada ise bilişsel hataların sosyal medya bağımlılığının anlamlı yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan araştırma sonuçlarına bakarak aşırı kaygılı, sorunlarıyla yüzleşemeyen, yüksek beklentileri olan, umutsuzluk, çaresizlik, kendini suçlama, yaşamı tehlikeli görme gibi gerçekçi olmayan inançları ve bilişsel çarpıtmaları olan bireylerin problemli internet kullandıkları söylenebilir.

Öneriler

Araştırma sonuçlarından yola çıkarak araştırmacılara, uygulayıcılara, ailelere ve üniversite öğrencilerine yönelik aşağıdaki öneriler sıralanabilir:

Araştırmacılara yönelik öneriler.

- Problemlı internet kullanımı farklı yaş gruplarında görülen önemli problemlerden biridir. Bu çalışmanın sonucunda bilişsel çarpıtmaların problemlı internet kullanımını yüksek düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Benzer araştırmaların da bu sonucu destekler nitelikte olduğu görülmüştür. Ancak problemlı internet kullanımı ile bilişsel çarpıtmaları birlikte ele alan yurt içindeki ve yurt dışındaki araştırmaların yetersiz sayıda olduğu söylenebilir. Bu nedenle iki konuyu birlikte ele alan çalışmaların artırılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.
- Bu araştırmanın örneklemini üniversite öğrencileri ile sınırlıdır. Bu nedenle yetişkinler ve ergenler gibi farklı yaş gruplarını da kapsayacak şekilde örneklem grubu değiştirilerek araştırmalar yapılabilir.
- Araştırma sonuçlarında problemlı internet kullanımının erkek öğrencilerde daha fazla olduğu görülmüştür. Problemlı internet kullanımının nedenlerini belirlemek ve uygun önlemler alabilmek için erkek öğrencilere yönelik derinlemesine araştırmalar yapılabilir.
- Ülkemizde eğitim fakültelerindeki öğrencilerin çoğunluğunun kız olduğu, erkek öğrencilerin daha az sayıda olduğu bilinmektedir. Bu araştırma eğitim fakültesindeki öğrencileri kapsadığı için erkek öğrencilerin sayısının örnekleme oranla daha az olduğu görülmektedir. Örneklem grubunun cinsiyet dağılımı açısından eşit oranda olduğu veya erkek öğrencilerin daha fazla olduğu gruplarla benzer çalışmalar yürütülmesi önerilebilir.
- Bu araştırmada bilişsel çarpıtmaların problemlı internet kullanımını yüksek düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Bu bulgunun bilişsel kuram ile problemlı internet kullanımı arasındaki ilişkiyi doğruladığı söylenebilir. Bu nedenle bilişsel kuramın farklı kavramlarıyla problemlı internet kullanımına yönelik çalışmalar yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Uygulayıcılara, ailelere ve üniversite öğrencilerine yönelik öneriler.

- Araştırma sonucunda bilişsel çarpıtmaların problemlı internet kullanımını yüksek düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Bu nedenle problemlı internet kullanımına yönelik yapılacak önleme ve müdahale hizmetleri düzenlenirken bilişsel çarpıtmalar da göz önünde bulundurularak bilişsel terapi temelli uygulamalardan faydalanılabilir.
- Problemlı internet kullanımının azaltılmasına ve bilinçli kullanımına yönelik farklı kademelerdeki (lise, ortaokul vb.) öğrencilere, ailelere ve üniversite öğrencilerine yönelik bilgilendirme çalışmaları yapılabilir.

- Ailelerin küçük yaşlardan itibaren interneti kontrollü kullanma konusunda çocuklarına alışkanlık kazandırmaları, çocukların ileri yaşlarda internet kullanımlarını kontrol altına alabilmelerini kolaylaştırabilir.
- Üniversite öğrencilerinin interneti ihtiyaçları doğrultusunda kullanmaları ve günlük internet kullanım süresini kontrol altında tutmaları problemlı internet kullanımının önlenmesi açısından önemlidir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerine interneti ihtiyaçlarıyla orantılı bir sürede kullanmaları ve internet kullanımını kontrol edemeyen öğrencilerin ise profesyonel destek almaları önerilebilir.

Milli eğitim bakanlığına yönelik öneriler.

- Üniversiteden önceki eğitim kademelerinde düzenli bir şekilde uygulanan Türkiye Bağımlılıkla Mücadele (TBM) eğitimleri kapsamında teknoloji bağımlılığı konusu ile ilgili bilgilendirme çalışmaları rehberlik hizmetleri kapsamında yürütölmektedir. Bunun yanı sıra internet bağımlılığı ya da problemlı internet kullanımı başlığı altında ve ayrıntılı bir şekilde rehberlik programlarında ilgili konuya yer verilmesi internet kullanımının kontrol altına alınmasını ve bilinçli kullanılmasını sağlayabilir. Bu şekilde yapılan bilgilendirme çalışmaları öğrencilerin, üniversite yıllarında problemlı internet kullanımlarını azaltabilir veya ortadan kaldırabilir.

KAYNAKÇA

- Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 214121)
- Akbulut, Y. (2010). *Sosyal bilimlerde SPSS uygulamaları: Sık kullanılan istatistiksel analizler ve açıklamalı SPSS çözümleri*. (1. Baskı). İstanbul: İdeal Kültür Yayıncılık.
- Akdağ, M., Şahan Yılmaz, B., Özhan, U., & Şan, İ. (2014). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (İnönü üniversitesi örneği). *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15 (1), 73–96. doi: 10.17679/iuefd.98972
- Ançel, G. Açıkgöz, İ., & Yavaş Ayhan, A. G. (2015). Problemlerli internet kullanımı ile duygusal zeka ve bazı sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16 (4), 255-263. doi: 10.5455/apd.170336
- Anderson, K. J. (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*, 50 (1), 21-26. doi: 10.1080/07448480109595707
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1 (1), 55-67.
- Balta, Ö. Ç., & Horzum, M. B. (2008). Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 41 (1), 187-205.
- Baş, A. U., Soysal, F.S.Ö., & Aysan, F. (2016). Üniversite öğrencilerinde problemlerli internet kullanımının psikolojik iyi-oluş ve sosyal destek ile ilişkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5 (4), 1035-1046. doi: 10.15869/itobiad.85603
- Batıgün, A. D., & Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 213-219.
- Batıgün, A. D., & 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.
- Batur, S., & Demir, H.K. (2009). Depresyonun tedavisi: Bilişsel davranışçı yaklaşım. I. Savaşır, G. Soygüt & E. Barışkın (Ed.). *Bilişsel-davranışçı terapiler içinde* (4. Baskı, ss. 19-56). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 4 (3), 377-383. DOI: 10.1089/109493101300210286
- Beck, A. T. (2008). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. (2. Baskı). İstanbul: LİTERA Yayıncılık.
- Beck, J. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York: Guilford Press.
- Beck, J. (2001). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve ötesi*. (N. Hisli Şahin çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. (Çalışmanın orijinali 1995’ te yayımlanmıştır.)
- Bilge, F., & Arslan, A. (2001). Yetişkinlerin akılcı olmayan düşüncelerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (16), 23-31.
- Bilgin, M., & Doğrusever, C. (2018, Haziran-Temmuz). Sosyal medya bağımlılığı ve bilişsel hatalar ilişkisi. *ERPA International Congresses on Education’* nda sunulan sözlü bildiri, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *American Journal of Psychiatry*, 165 (3), 306-307. DOI:10.1176/appiajp.2007.07101556
- Bozkurt, H., Şahin, S., & Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Journal of Contemporary Medicine*, 6 (3), 235-247. DOI: 10.16899/ctd.66303
- Büyükfiliz, B. (2016). *18-25 yaş arası genç yetişkinlerde problemlili internet kullanımı ve iletişim becerileri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nden edinilmiştir. (Tez No: 441610).
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., Demirel, F., & Çakmak, E. K. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (3. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18 (5), 553–575. doi: 10.1016/S0747-5632(02)00004-3
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30 (6), 625-648. DOI: 10.1177/0093650203257842
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55 (4), 721-736. doi: 10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x

- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use. *Cyberpsychology & Behavior*, 10 (2), 234-242. DOI:10.1089/cpb.2006.9963
- Ceyhan, A. A. (2000). Üniversite öğrencilerinin duygu ifade eden sözcük ve deyimlere yükledikleri duygu yoğunluklarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (13), 33-44.
- Ceyhan, A. A. (2011). İnternet kullanma temel nedenlerine göre üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımı ve algıladıkları iletişim beceri düzeyleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11 (1), 59-77.
- Ceyhan, A. A., & Ceyhan, E. (2007, May). *An investigation of problematic internet usage behaviors on turkish university students*. Paper presented at the meeting of the International Educational Technology (IETC) Conference, Nicosia, North Cyprus.
- Ceyhan, A. A., Ceyhan, E., & Kurtyılmaz, Y. (2012). The effect of body image satisfaction on problematic internet use through social support, problem solving skills and depression. *TOJCE: The Online Journal of Counselling and Education*, 1 (3), 84-89.
- Ceyhan, E. (2010). Predictiveness of identity status, main internet use purposes and gender on university students' the problematic internet use. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 10 (3), 1343- 1355.
- Ceyhan, E., Ceyhan, A. A., & Gürcan, A. (2007). Problemli internet kullanımı ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7 (1), 387-416.
- Chen, P., Liu, S., & Luo, L. (2007). A study on the psychological health of internet addiction disorder of college students. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 15 (1), 40-42.
- Chou, C. & Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35 (1), 65-80.
- Chou, C., Condon, L., & Belland, J. C. (2005). A review of the research on Internet addiction. *Educational Psychology Review*, 17 (4), 363-388. DOI: 10.1007/s10648-005-8138-1
- Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları*. (T. Ergene çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık. (Çalışmanın orijinali 2009' da yayımlanmıştır.)
- Çam, Z., & Çelik, G. Ş. (2018). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stillerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları yordama gücünün incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (6), 787 - 797. doi:10.18506/anemon.403559

- Çarkıt, E., & Yalçın, S. B. (2018). Üniversite öğrencilerinin düşünce hataları ve duyguları ifade etmelerinin mükemmeliyetçilik tutumlarını yordaması. *Sakarya University Journal of Education*, 8 (1), 195-210. Doi: 10.19126/suje.367429
- Çelik, Ç. B., & Odacı, H. (2011). Kendilik algısı ve benlik saygısının problemli internet kullanımı üzerindeki yordayıcı rolü. *5th International Computer ve Instructional Technologies Symposium* 'da sunulan sözlü bildiri, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Çelik, Ç. B., & Odacı, H. (2013). The relationship between problematic internet use and interpersonal cognitive distortions and life satisfaction in university students. *Children and Youth Services Review*, 35 (3), 505–508. DOI: 10.1016/j.childyouth.2013.01.001
- Çelikkaleli, Ö., & Kaya, S. (2016). University students' interpersonal cognitive distortions, psychological resilience, and emotional self-efficacy according to sex and gender roles. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 6 (2), 187. DOI:10.14527/pegegog.2016.011
- Dalbudak, E., & Evren, C. (2014). The relationship of internet addiction severity with attention deficit hyperactivity disorder symptoms in Turkish university students; impact of personality traits, depression and anxiety. *Comprehensive Psychiatry*, 55 (3), 497-503. doi: 10.1016/j.comppsy.2013.11.018
- Davis, R. A. (2001). A Cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers In Human Behavior*, 17 (2), 187-195. doi: 10.1016/S0747-5632(00)00041-8
- Davis, R. A., Flett, G. L., & Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic internet use: Implications for pre-employment screening. *Cyber Psychology & Behavior*, 5 (4), 331-345. DOI:10.1089/109493102760275581
- Dinicola, M. D. (2004). *Pathological internet use among college students: the prevalence of pathological internet use and its correlates*. (Unpublished doctoral dissertation), Ohio University, ABD.
- Durndell, A., & Haag, Z. (2002). Computer self efficacy, computer anxiety, attitudes towards the internet and reported experience with the internet, by gender, in an East European sample. *Computers in Human Behavior*, 18, 521-535.
- Erkaya, H. (2009). İnternet bağımlılığı tedavi edilmeli. *Psikohayat Dergisi*, 5, 22-27.
- Eroğlu, Y. (2016). Üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanımı: ilişkisel- karşılıklı bağımlı benlik kurgusu ve dürtüselliğin yordama güçleri. *Turkish Studies. International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 11 (3), 1091-1114.

- Fuat, N., & Him, T. (2013, Mayıs). *Üniversite öğrencilerinin internet kullanım durumları ve saldırganlık düzeyleri arasındaki korelasyon: GAÜ psikoloji, rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümü öğrencilerinde internet kaynaklı tutum değişiklikleri*. II. International Conference on Communication, Media, Technology and Design' nde sunulan sözlü bildiri, Famagusta, North Cyprus.
- Gerrig, R. J., & Zimbardo, P. G. (2012). *Psikoloji ve yaşam- psikolojiye giriş- psychology and life*. (G. Sart çev). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Goldberg, I. (1996). *Internet addiction disorder*.
<https://www.psychom.net/iadcriteria.html> (15.10.2018)
- Gök, A. Y. (2017). *Ergenlerde problemlı internet kullanımı, kişilik özellikleri ve sosyal beceri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi' nden edinilmiştir. (Tez No: 469665).
- Griffiths, M. (1996). Behavioral addictions: An issue for everybody?. *Journal of Workplace Learning*, 8 (3), 19-25.
- Griffiths, M. D. (2000). Does internet and computer addiction exist? Some case study evidence. *Cyberpsychology & Behavior*, 3 (2), 211-218.
- Grohol, J. M. (1999). *Internet addiction guide*.
<http://www.psychcentral.com/netaddiction/> (10.10.2018).
- Hall, A. S., & Parsons, J. (2001). Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 23 (4), 312-327.
- Hansen, S. (2002). Excessive internet usage or internet addiction? The implications of diagnostic categories for student users. *Journal of Computer Assisted Learning*, 18 (2), 235-236. doi: 10.1046/j.1365-2729.2002.t01-2-00230.x
- Joinson, A. N. (2001). Self-disclosure in computer-mediated communication: the role of self-awareness and visual anonymity. *European Journal of Social Psychology*. 31 (2), 177-192. doi: 10.1002/ejsp.36
- Kalkan, M. (2012). Predictiveness of interpersonal cognitive distortions on university students' problematic internet use. *Children and Youth Services Review*, 34 (7), 1305-1308. doi: 10.1016/j.childyouth.2012.03.003
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: the vulnerability of college students. *Cyberpsychology & Behavior*, 1 (1), 11-17. Doi: 10.1089/cpb.1998.1.11

- Karaburç, G. C. (2017). *Evli bireylerin problemlı internet kullanımı, evlilik uyumu, eş tükenmişliğı ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 470252).
- Karaca, M. (2007). *Sosyolojik bir olgu olarak internet gençliğı: Elazığ örneğı* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Karahan F. T., & Sardoğın, M. E. (2004). *Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar*. (2. Baskı). Samsun: Deniz Kültür Yayınları.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (22. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaypakoğlu, S. (2004). *Küresel medya ve kültürel değışim*. (1. Baskı). İstanbul: Naos Yayınları.
- Kelley, K. J., & Gruber, E. M. (2010). Psychometric properties of the problematic internet use questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 26 (6), 1838-1845.
- Kubey, R. W., Lavin, M. J., & Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of Communication*, 51 (2), 366–382. doi: 10.1111/j.1460-2466.2001.tb02885.x
- Kuzucu, Y., Tunçer, İ., & Aksu, ř. (2015). İlişkilerde bilişsel çarpıtmalar ve öz-kontrol ilişkisinde sürekli öfkenin aracılık rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6 (1), 48-56.
- Küçük, E. E. (2017). Üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanımları ve sağıklarına etkisi ile ilgili görüşlerinin değıerlendirilmesi. *Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Dergisi*, 27 (3), 211-216. DOI: 10.5222/terh.2017.211
- Leung, L. (2004). Net-generation attributes and seductive properties of the internet as predictors of online activities and internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 7 (3), 333-348. DOI: 10.1089/1094931041291303
- Mai, Y., Hu, J., Yan, Z., Zhen, S., Wang, S., & Zhang, W. (2012). Structure and function of maladaptive cognitions in pathological internet use among Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*, 28 (6), 2376-2386. Doi: 10.1016/j.chb.2012.07.009
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2004). Irrational beliefs and the experience and expression of anger. *Journal of Rational-Emotive Cognitive and Behavior Therapy*, 22 (1), 3-20. doi: 10.1023/B:JORE.0000011574.44362.8f

- McNicol, M. L., & Thorsteinsson, E. B. (2017). Internet addiction, psychological distress, and coping responses among adolescents and adults. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 20 (5), 296-304. doi: 10.1089/cyber.2016.0669
- Morahan-Martin, J. (1999). The relationship between loneliness and internet use and abuse. *CyberPsychology and Behavior*, 2 (5), 431–439. doi: 10.1089/cpb.1999.2.431
- Moore, D. W. (1995). *The emperor's virtual clothes: The naked truth about internet culture*. Chapel Hill, NC: Alogonquin.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16 (1), 13–29. doi: 10.1016/S0747-5632(99)00049-7
- Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi anlamak (psikolojiye giriş)*. (H. B. Ayvaşık & M. Sayıl çev. ed.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Mossbarger, B. (2008). Is “Internet addiction” addressed in the classroom? A survey of psychology textbooks. *Computers in Human Behavior*, 24 (2), 468-474. DOI: 10.1016/j.chb.2007.02.002
- Mottram, A.J., & Fleming, M. J. (2009). Extraversion, impulsivity, and online group membership as predictors of problematic internet use. *Cyber Psychology & Behavior*, 12 (3), 319–321. doi: 10.1089/cpb.2007.0170.
- Murdock, N. L. (2012). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları (olgu sunumu yaklaşımıyla)*. (F. Akkoyun, çev. ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. (Çalışmanın orijinali 2003’te yayımlanmıştır.)
- Mythily, S., Qiu, S., & Winslow, M. (2008). Prevalence and correlates of excessive internet use among youth in Singapore. *Annals Academy of Medicine Singapore*, 37 (1), 9.
- Nalwa, K., & Anand, A. P. (2003). Internet addiction in students: A cause of concern. *Cyberpsychology & Behavior*, 6 (6), 653-656.
- Odabaşı, H. F., Kabakçı, I., ve Çoklar, A. N. (2008). *İnternet, çocuk ve aile*. (2. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Odacı, H., & Kalkan, M. (2010). Problematic internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers & Education*, 55 (3), 1091–1097. DOI: 10.1016/j.compedu.2010.05.006

- Odacı, H. (2011). Academic self-efficacy and academic procrastination as predictors of problematic internet use in university students. *Computers & Education*, 57 (1), 1109–1113. DOI: 10.1016/j.compedu.2011.01.005
- Odacı, H., & Çıkrıkçı, Ö. (2017). Problemlı internet kullanımında depresyon, kaygı ve stres düzeyine dayalı farklılıklar. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 4 (1), 41–61. DOI: 10.15805/addicta.2017.4.1.0020
- Oktan, V. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemlı internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23 (1), 281-292.
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*. (1. Baskı). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Özaydınlık, K. (2014). Toplumsal cinsiyet temelinde Türkiye’de kadın ve eğitim. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 14 (33), 93-112. DOI: 10.21560/spcd.03093
- Özen, Y., Gülaçtı, F., & Çıkrıkçı, Y. (2004). Eğitim bilimleri ve internet. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 3 (1), 52-57.
- Özolgün Kurt, N. (2014). *Meslek lisesi öğrencilerinde problemlı internet kullanımı, bilişsel yetenek ve dikkat becerilerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nden edinilmiştir. (Tez No: 398957).
- Peker, A., Nebioğlu, M., & Ödemiş, M. H. (2019). Sanal ortamda bağımlılık: Bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin bir model sınaması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20 (2), 153-158. doi: 10.5455/apd.301945
- Sato, T. (2006). Internet addiction among students: Prevalence and psychological problems in Japan. *Clinical Topics in Japan*, 49 (7), 279-283.
- Scherer, K. R. (1997). The role of culture in emotion- antecedent appraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (5), 902-922. doi:10.1037/0022-3514.73.5.902
- Senemoğlu, N. (2012). *Gelişim, öğrenme ve öğretim-kuramdan uygulamaya*. (21. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Sevim, C. (2017). *Üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanımı ile üstbilişler arasındaki ilişkide düşünce kontrol stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nden edinilmiştir. (Tez No: 470191).

- Sevindik, F. (2011). *Fırat üniversitesi öğrencilerinde problemli internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 282091).
- Shapiro, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Khosla, U. M., & McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57 (1-3), 267-272.
- Sharf, R. S. (2014). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları- kavramlar ve örnek olaylar*. (N. Voltan Acar çev. ed.). Ankara: Nobel Yayınları.
- Shaw, M., & Black, W. D. (2008). Internet addiction definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs*, 22 (5), 353-365. DOI: 10.2165/00023210-200822050-00001
- Shotton, M. A. (2005). *Computer addiction? A study of computer dependency*. USA: Taylor & Francis Ltd.
- Sırakaya, M. (2011). *Öğretmen adaylarının problemli internet kullanımı ve internet öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 284605).
- Sırakaya, M., & Seferoğlu, S. S. (2013). Öğretmen adaylarının problemli internet kullanımlarının incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28 (1), 356-368.
- Stackert, R. A., & Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34 (8), 1419-1429. doi:10.1016/S0191-8869(02)00124-1
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7 (3), 321-326. DOI: 10.1089/1094931041291295
- Şahan, M., & Eraslan Çapan, B. (2017). Ergenlerin problemli internet kullanımında kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve sosyal kaygının rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, 18 (2), 887-913. doi:10.12984/egged.336391
- Şehidoğlu, Z. (2014). *15-17 yaş grubu ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 427640).

- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105 (3), 556-564. doi: 10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x.
- Tsai, C. C., & Lin, S. S. J. (2001). Analysis of attitudes toward computer networks and internet addiction of Taiwanese adolescents. *Cyberpsychology & Behavior*, 4 (3), 373-376. doi: 10.1089/109493101300210277
- Tsai, H. F., Cheng, S. H., Yeh, T. L., & Shih, C. C. (2009). The risk factors of internet addiction a survey of university freshmen. *Psychiatry Research*, 167 (3), 294-299.
- Türkçapar, H. (2011). *Bilişsel Terapi*. (5. Baskı). Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (TÜİK). (2014). *Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması*. Ankara: TÜİK.
<http://tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=16198> (10.09.2018)
- Türkiye İstatistik Kurumu. (TÜİK). (2018). *Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması*. Ankara: TÜİK.
<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27819> (10.09.2018)
- Usta, S. (2017). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve duygusal zeka arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 468409).
- Uzun, A. M., & Ünal, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin genelleştirilmiş problemleri internet kullanımlarının incelenmesi. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*, 11 (1), 83-100. doi: 10.30831/akukeg.361141
- Wilson, C. J., Bushnell, J. A., Rickwood, D., & Caputi, P. (2011). The role of problem orientation and cognitive distortions in depression and anxiety interventions for young adults. *Advances In Mental Health*, 10 (1), 52-61. DOI: 10.5172/jamh.2011.10.1.52
- Yalçın, C. (2003). Sosyolojik bir bakış açısıyla internet. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27 (1), 77-89.
- Yalçın, B. S. (2014). Bilişsel terapi. A. Akın & R. Şahin (Ed.). *Psikolojik danışma kuramları içinde* (1. Baskı, ss. 219-251). İstanbul: Lisans Yayıncılık.
- Yaman, E., Eroğlu, Y., & Peker, A. (2011). *Okul zorbalığı ve siber zorbalık*. (1. Baskı). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Yang, S. C., & Tung, C. J. (2007). Comparison of internet addicts and nonaddicts in Taiwanese high school. *Computers In Human Behavior*, 23 (1), 79–96. DOI:10.1016/j.chb.2004.03.037
- Yao, M. Z., & Zhong, Z.-J. (2014). Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross- lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164-170. doi: 10.1016/j.chb.2013.08.007
- Yeo, K. J., & Lu, X. (2015). Pathological Internet use among Malaysia University Students: Risk factors and the role of cognitive distortion. *Computers in Human Behavior*, 45, 235–242. Doi: 10.1016/j.chb.2014.12.021
- Yıldız, İ. (2010). *Lise öğrencilerinde problemlı internet kullanımı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 293368).
- Yıldız, M. C., & Bölükbaş, K. (2005). İnternet kafeler, gençlik ve sosyal sapma. A. Tarcan (Ed.). *İnternet ve toplum içinde* (1. Baskı, ss. 38-54). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Yiğit, Z. (2015). *13-18 yaş aralığındaki ergenlerde, problemlı internet kullanımı, öz anlayış ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 414502).
- Yoo, H. J., Cho, S. C., Ha, J., Yune, S. K., Kim, S. J., Hwang, J., Chung, A., Sung, Y. H., & Lyoo, I. K. (2004). Attention deficit, hyperactivity symptoms and internet addiction. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 58, 487-494.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of new clinical disorder. *Published in Cyberpsychology and Behavior*, 1 (3), 237-244.
- Yücelten, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 441648).
- Zhou, N., Geng, X., Du, H., Wu, L., Xu, J., Ma, S., Zhang, J., Yu, C., Liang, Y., Meng, J., Yuan, X., Cao, H., & Fang, X. (2018). Personality and problematic internet use among chinese college students: the mediating role of maladaptive cognitions over internet use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21 (11), 1-8.

EKLER

EK1. Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Öğrenciler,

Bu form ve ölçekler üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve bilişsel çarpıtmalar ile ilgili yapılan tez çalışması için kullanılacaktır. Aşağıda yer alan bilgileri samimi ve doğru bir şekilde cevaplamanız gerekmektedir. Cevaplar sadece bu çalışma için bilimsel amaçla kullanılacak ve kişisel olarak değerlendirilmeyecektir.

1. Yaşınız:
2. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()
3. Bölümünüz:
- 4.

Annenizin eğitim düzeyi:

Babanızın eğitim düzeyi:

Okuryazar değil ()	Okuryazar değil ()
Okuryazar ()	Okuryazar ()
İlkokul ()	İlkokul ()
Ortaokul ()	Ortaokul ()
Lise ()	Lise ()
Üniversite ()	Üniversite ()
Yüksek Lisans ()	Yüksek Lisans ()

5. Aile gelir düzeyi: 0-1500 () 1500-3000 () 3000-+ ()
6. Anne –baba evlilik durumu: Birlikte () Boşanmış () Diğer.....
7. Kendinize ait teknolojik aletleriniz var mı?
Akıllı Telefon () Tablet () Bilgisayar ()
8. İnternette gün içerisinde ortalama ne kadar vakit geçiriyorsunuz?
Bir saatten az () 1-5 saat arası () 5 saatten fazla ()
9. İnterneti daha çok hangi amaçla kullanıyorsunuz?
Akademik (Eğitim/Ödev vb.) araştırmalar yapmak ()
Film, dizi, video, müzik dinlemek-izlemek ()
Tanıdıklarla iletişim kurmak ()
Yeni insanlar tanımak ()
Alışveriş, bankacılık gibi online işlemler için ()
Para kazanmak ()
Şans oyunları oynamak ()
Oyun oynamak ()
10. İnterneti daha çok nerede kullanıyorsunuz?
Ev (Yurt) () Okul () İnternet kafe () Cep Telefonu (her yerde) ()
11. İnternet kullanırken kendi kimliğinizi gizlediğiniz oluyor mu? Evet () Hayır ()

EK 2. Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği

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 yansıtmınız, sonuçların daha sağlıklı değerdendirilmesine katkıda bulunacaktır. Yanıtlarınız ile bu bilimsel araştırmaya katıldığınız için teşekkürler.

	Tamamen uygun ↓	Oldukça uygun ↓	Biraz uygun ↓	Nadiren uygun ↓	Hiç uygun değil ↓
1. İnternet bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde kendi kendime “birkaç dakika daha” diyorum.....	()	()	()	()	()
2. İnternette geçirdiğim zaman çoğunlukla uyku süremi azaltıyor.....	()	()	()	()	()
3. İnternet ortamında elde ettiğim saygıyı günlük yaşamımda bulamıyorum.....	()	()	()	()	()
4. İnternette, diğer ortamlara göre daha kolay ilişki kuruyorum	()	()	()	()	()
5. İnternette ismini gizlemek beni daha özgür kılıyor	()	()	()	()	()
6. Çok istememe rağmen interneti uzun süre kullanmaktan bir türlü vazgeçemiyorum.....	()	()	()	()	()
7. İnternete gerekmedikçe girmekten kaçınıyorum....	()	()	()	()	()
8. Yalnızlığımı internetle paylaşıyorum.....	()	()	()	()	()
9. Tekrar internete girene kadar kendimi huysuz, karamsar, rahatsız ve huzursuz hissediyorum.....	()	()	()	()	()
10. Problemlerimden bunaldığımda sığındığım en iyi yer internettir.....	()	()	()	()	()
11. Birisi internette ne yaptığımı sorduğunda savunmacı ve gizleyici oluyorum.....	()	()	()	()	()
12. Planladığımın dışında fazladan bir dakika bile interneti kullanmıyorum.....	()	()	()	()	()
13. İnternette bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum.....	()	()	()	()	()

14. İnternete giremediğim zaman, internette olmayı düşünmekten kendimi alıkoyamıyorum..... () () () () ()
15. İnternette, kontrol benden çıkıyor..... () () () () ()
16. İnternet yüzünden yemek yemeyi unuttuğum zamanlar oluyor..... () () () () ()
17. İnternette daha fazla vakit geçirmek için günlük işlerimi ihmal ediyorum..... () () () () ()
18. Sosyal aktiviteler için para harcamaktansa internete erişmek için harcamayı tercih ediyorum.. () () () () ()
19. Sürekli ziyaret ettiğim internet sitelerine bir gün dahi girememeye tahammül edemiyorum....() () () () ()
20. İnternet kullandığım süre boyunca her şeyi unutuyorum..... () () () () ()
21. Yapmam gereken işler çoğaldıkça, internet kullanma isteğim de o ölçüde artıyor..... () () () () ()
22. İnternet, yapmam gerekenleri ertelemek için vazgeçilmez bir araçtır..... () () () () ()
23. İnternet kullanımım, benim için önemli kişilerle olan ilişkilerimde problem yaşamama neden oluyor..() () () () ()
24. İnternet kullanırken başkalarının beni meşgul etmesine öfkeleniyorum..... () () () () ()
25. İnterneti kullanmasam bile sürekli aklımda () () () () ()
26. İnternette kendimi çok özgür hissediyorum..... () () () () ()
27. İnternette çok fazla zaman geçirdiğim için başarımlarım düşüyor..... () () () () ()
28. İnternet kullanmayı bırakamadığım için randevularıma veya derslerime geç kalıyorum..... () () () () ()
29. Sabahları uyandığimde bir an önce internete bağlanmak istiyorum..... () () () () ()
30. İnternet kullanırken zamanın nasıl geçtiğini hiç anlayamıyorum..... () () () () ()
31. İnternet beni kendisine esir ediyor..... () () () () ()
32. İnternet ortamında genellikle kendimi huzurlu hissediyorum..... () () () () ()
33. İnternet yoluyla iletişim kurmayı, yüz yüze iletişim kurmaya tercih ediyorum..... () () () () ()

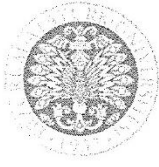
EK 3. Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

Aşağıda, ifadelerde belirtilen durumlardan kendi durumunuza en uygun geleni işaretleyiniz. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. Araştırmaya katkılarımızdan dolayı teşekkür ederim.

		Hiç bir zaman	Çok az	Bazen	Sıklıkla	Çok sık
1.	Kendinizi küçük görüyorsunuz.	1	2	3	4	5
2.	Basınıza gelen bir olaydan dolayı kendinizi suçlarsınız.	1	2	3	4	5
3.	Durumunuzu daha iyi hale getirmek konusunda kendinizi çaresiz hissediyorsunuz.	1	2	3	4	5
4.	Umutsuz hissediyorsunuz.	1	2	3	4	5
5.	Başkalarının size kötü davranmasını beklersiniz	1	2	3	4	5
6.	Kendinizden nefret ediyorsunuz.	1	2	3	4	5
7.	Kötü bir şey olduğunda bunu hak ettiğinizi düşünürsünüz.	1	2	3	4	5
8.	Basınıza gelen bir olay üzerinde pek fazla kontrolünüzün olmadığını düşünüyorsunuz	1	2	3	4	5
9.	İşlerin sizin için asla iyi gitmeyeceğine inanıyorsunuz	1	2	3	4	5
10.	Size göre dünya tehlikelerle dolu bir yerdir.	1	2	3	4	5
11.	Kendinizi eleştirirsiniz.	1	2	3	4	5
12.	Biri tarafında incitildiğinde kendinize hiddetlenirsiniz	1	2	3	4	5
13.	Hayatınızda işleri yoluna koymak için elinizden pek fazla bir şey gelmeyeceğine inanıyorsunuz	1	2	3	4	5
14.	Geleceğe dair umutsuzsunuz.	1	2	3	4	5
15.	Kötü bir haber almayı beklersiniz.	1	2	3	4	5
16.	Kendinize lakaplar takarsınız.	1	2	3	4	5
17.	Basınıza gelen kötü bir olayı hak ettiğinizi düşünürsünüz.	1	2	3	4	5
18.	Hayatınızın kontrolü sizin elinizde değildir.	1	2	3	4	5
19.	Hayatınızın asla düzelmeyeceğini düşünüyorsunuz.	1	2	3	4	5
20.	Birinin sizi incitebileceğini düşünürsünüz.	1	2	3	4	5
21.	Kendinizi beğenmiyorsunuz.	1	2	3	4	5
22.	Basınıza bir sıkıntı geldiğinde kendinizi suçlarsınız	1	2	3	4	5
23.	Koşulları değiştirmeye çalışmanızın boşuna olacağını düşünüyorsunuz.	1	2	3	4	5
24.	Hiçbir şeyin daha iyi olamayacağını düşünüyorsunuz.	1	2	3	4	5
25.	İnsanlardan en kötüsünü beklemeye eğiliminiz vardır.	1	2	3	4	5

26.	Çekici/Hoş biri olduğunuzu düşünmüyorsunuz.	1	2	3	4	5
27.	Basınıza gelen bir olayda utanç duyarsınız.	1	2	3	4	5
28.	Engellemeye ne kadar uğraşsanız da dertlerden kurtulamayacağınızı hissediyorsunuz.	1	2	3	4	5
29.	Geleceğinizin umut vaat edici olduğunu hissetmiyorsunuz	1	2	3	4	5
30.	Bir haber alacağınız da aklınıza en kötüsü gelir.	1	2	3	4	5
31.	Başkalarının arasındayken kendinizi küçük görüyorsunuz.	1	2	3	4	5
32.	Size bir şey yapıldığında kendinizi suçlu hissedersiniz.	1	2	3	4	5
33.	Hayatınızın kontrolünüzün elinizde olmadığı kanısındasınız.	1	2	3	4	5
34.	Hayatınızın asla düzelmeyeceğini düşünüyorsunuz	1	2	3	4	5
35.	Geçmişte sizden yararlanmaya çalışan kişiler olduğunu düşünüyorsunuz.	1	2	3	4	5
36.	Kendinize aptal veya çirkin diye hitap edersiniz.	1	2	3	4	5
37.	Muhtemelen sizin suçunuz olmasa bile istenmeyen bir durumda kendinizi suçlarsınız.	1	2	3	4	5
38.	Hayatın size fazla seçenek sunmadığını hissediyorsunuz.	1	2	3	4	5
39.	Geleceği dair umutlu değilsiniz.	1	2	3	4	5
40.	Haksızca eleştirilmeyi veya aşağılanmayı beklersiniz.	1	2	3	4	5

EK 4. Enstitü Araştırma Uygulama İzin Formu



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Kâzım Karabekir Eğitim Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 29202147-300-E.1800187181
Konu : Araştırma Uygulama İzni
(Fatmanur YILDIZ)

20.06.2018

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 06.06.2018 tarihli ve 88179374-300-E.1800173180 sayılı belge.

Bayburt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü yüksek lisans öğrencisi Fatmanur YILDIZ'ın "*Üniversite Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımı İle Bilişsel Çarpıtmalar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*" konulu tez çalışmasını 01-15 Ekim 2018 tarihleri arasında Fakültemiz öğrencilerine uygulama talebi, ders akışını bozmayacak şekilde bizzat kendisi yapması koşuluyla Dekanlığımızca uygun görülmektedir.

Bilgilerinizi arz ederim.

Prof.Dr. Kemal DOYMUŞ
Dekan

Atatürk Üniversitesi Kâzım Karabekir Eğitim Fakültesi 25240 Erzurum
Tel: +90 442 2314001
Elektronik Adres: <http://www.atauni.edu.tr> / Kâzım Karabekir Eğitim Fakültesi
Kep Adresi: atauni@hs01.kep.tr
Bilgi: Lütfi Yaşar TUTUK
Faks: +90 442 2314288
E-Posta: kkegtfak@atauni.edu.tr
Kamu Sın Zaman Damgası Sunucusu Sürüm 3 (Genel Sekreterlik Makamı - Mühendis) 21/06/2018 08:53



0, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır

EK 5. Ölçek Kullanımına İlişkin İzin Yazıları



Aydoğan Aykut...

06.03.2018



Alıcılar: ben ^

Gönderen Aydoğan Aykut CEYHAN •
aceyhan@anadolu.edu.tr

Alıcı Fatmanur YILDIZ •
fatmanuryildizz25@gmail.com

Tarih 06 Mar 2018 10:56



Standart şifreleme (TLS).

[Güvenlik ayrıntılarını göster](#)

Merhaba,
İlgili ölçek ve açıklamaları ektedir.
İlgili ölçeği bilimsel amaçlı çalışmalarınızda
kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar.

Prof.Dr. A.Aykut CEYHAN
Anadolu Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
Yunus Emre Kampüsü- Eskişehir
E-mail: acevhan@anadolu.edu.tr



MeralAgir 18.04.2018

Alıcılar: ben ^



Gönderen **MeralAgir** •
meralagir@marmara.edu.tr

Alıcı **Fatmanur YILDIZ** •
fatmanuryildizz25@gmail.com

Tarih 18 Nis 2018 13:51

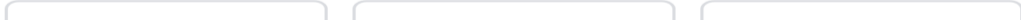
 Standart şifreleme (TLS).
[Güvenlik ayrıntılarını göster](#)

[Alıntılanan metni göster](#)

merhaba mailinizi yeni gördüm,
meralagir@yahoo.com adresine mail
atarsan ordan daha rahat ileitşim kurabiliriz. bir de
tezinin konusu
hakkında bilgi verebilir misin?bilişsel çarpıtmayı hangi
konularla
birlikte le aldığınla ilgili... en geç cuma mail atarım.
kullanmanda sakınca yok

--

Meral AGIR



ÖZGEÇMİŞ

1993 yılında Erzurum'un Tortum ilçesinde dünyaya geldi. İlköğrenimini 2007 yılında Tortum Şehit Hasan Karşı İlköğretim Okulu'nda, lise eğitimini ise 2011 yılında Tortum Çok Programlı Anadolu Lisesi'nde tamamladı. 2011 yılında Erzincan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'ne başladı. 2013-2014 eğitim-öğretim yılında Atatürk Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'ne yatay geçiş yaptı ve buradan 2015 yılında mezun oldu. 2015 yılında Okul Psikolojik Danışmanı ve Rehberlik Öğretmeni olarak atandı ve Erzurum Abdurrahim Şerif Beygu İlkokulu'nda görevine devam etmektedir. 2016 yılında Bayburt Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programına başladı.

