

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMININ
METAKOGNİSYONLAR, OLUMSUZ ÇOCUKLUK ÇAĞI
YAŞANTILARI, ALEKSİTİMİ VE DÜRTÜSELLİK İLE
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Barış BÖCKÜN

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

Tez Danışmanı: Dr. Anıl GÜNDÜZ

İSTANBUL - 2021

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMININ
METAKOGNİSYONLAR, OLUMSUZ ÇOCUKLUK ÇAĞI
YAŞANTILARI, ALEKSİTİMİ VE DÜRTÜSELLİK İLE
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Barış BÖÇKÜN

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

“Bu tez ___/___/20___ tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA

BEYAN

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

Barış BÖÇKÜN

25.01.2021

ÖNSÖZ

Bu tezin yazılması aşamasında, çalışmamı sahiplenerek titizlikle takip eden danışmanım Dr. Anıl GÜNDÜZ'e değerli katkı ve emekleri için içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Yüksek lisans eğitimim boyunca klinisyenliğim üzerine olan değerli katkılarından ötürü Prof. Dr. Mehmet Zihni SUNGUR ve Dr. Burcu SEVİM hocalarıma da emeklerinden ötürü sonsuz teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. İstatistik bilgileri ile çalışmamda yardımlarını esirgemeyen Dr. İbrahim GÜNDOĞMUŞ hocama ve Arş. Gör. Yusuf Ozan YILDIRIM'a emeklerinden ötürü teşekkürü borç bilirim. Bu vesileyle tüm hocalarıma ve tezimin son okumasında yardımlarını esirgemeyen yakınlarıma teşekkürlerimi borç bilirim. Bu zorlu süreçte bana sabır gösterip beni sürekli destekleyen yol arkadaşım Esmâ'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Son olarak bugünlere ulaşmamda emeklerini hiçbir zaman ödeyemeyeceğim anneme, babama, abime ve tüm aileme sonsuz şükranlarımı ve saygılarımı sunarım.

Barış BÖÇKÜN

25.01.2021

İÇİNDEKİLER

Sayfa

KISALTMALAR	iv
TABLO LİSTESİ	v
ŞEKİL LİSTESİ	vii
ÖZET	viii
SUMMARY	ix
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE	8
1.1. Problemlı İnternet Kullanımı	8
1.1.1. Problemlı İnternet Kullanımı Tanımları ve Belirtileri	8
1.1.1.1. Problemlı İnternet Kullanımını Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar	12
1.1.1.2. Suler'in Kuramı	12
1.1.1.3. Grohol'ün Sosyalleşme Kuramı	13
1.1.1.4. Young Dört Kategori Kuramı	14
1.1.1.5. Davis'in PİK Modeli	15
1.1.2. Problemlı İnternet Kullanımının Tanı Ölçütleri	15
1.1.2.1. Young Ölçütleri	16
1.1.2.2. Goldberg Ölçütleri	17
1.1.2.3. Shapira ve Arkadaşlarının Ölçütleri	19
1.1.2.4. Griffiths Ölçütleri	19
1.1.2.5. Suler'in Tanı Ölçütleri	20
1.1.2.6. Beard ve Wolf 'un Tanı Ölçütleri	21
1.1.3. Epidemiyoloji	23
1.2. Metakognisyon (Üstbilis)	23
1.2.1. Tanım	23
1.2.2. Metakognisyon İle İlişkili Kavramlar	25
1.2.3. Metakognisyon Gelişimi	26
1.2.4. Metakognisyonun Nörobiyolojisi	27
1.3. Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları	28
1.3.1. Olumsuz Çocukluk Çağı Travmaları	28
1.3.2. Dünya'da Olumsuz Çocukluk Çağı Deneyimlerinin Durumu	29
1.3.3. Türkiye'de Olumsuz Çocukluk Çağı Deneyimlerinin Durumu	31

1.4. Aleksitimi.....	32
1.4.1. Tanımı ve Belirtileri	32
1.4.2. Aleksitiminin Alt Türleri.....	34
1.4.3. Aleksitiminin Epidemiyolojisi	35
1.4.4. Aleksitiminin Etiyolojisi ve Kuramsal Çerçevesi	36
1.4.5. Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları ile Aleksitimi Arasındaki İlişki	38
1.4.6. Aleksitimi ve Problemlı İnternet Kullanımı Arasındaki İlişki.....	40
1.5. Dürtüsellik	41
1.5.1. Tanımı.....	41
1.5.2. Dürtüsellığın Nörobiyolojisi.....	42
1.5.3. Dürtüsellik ve Nörobilişsel İşlevler	43
1.5.4. Çocukluk Çağında Dürtüsellik.....	44
BÖLÜM 2: YÖNTEM	45
2.1. Araştırmanın Modeli	45
2.2. Veri Toplama Araçları.....	45
2.2.1. Barratt Dürtüsellik Ölçeği (BDÖ)-11 Kısa Formu	46
2.2.2. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği (ÇÇOYÖ).....	46
2.2.3. Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Ölçeği (CAS-1)	47
2.2.4. Toronto Aleksitimi Ölçeği-20 (TAÖ)	47
2.2.5. Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (YİBÖ).....	48
2.2.6. Üstbiliş Ölçeği-30 (ÜBÖ-30)	48
2.3. Araştırmanın Örnekleme.....	49
2.4. Verilerin Çözümlemesi	49
2.5. Araştırmanın Değişkenleri.....	50
BÖLÜM 3: ARAŞTIRMANIN BULGULARI	51
3.1. Normallik Analizi Bulguları	51
3.2. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular	51
3.3. Araştırma Problemlerinin Test Edilmesi.....	53
3.3.1. 18-65 Yaş Arası Bireylerin Dürtüsellik Düzeyi, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Düzeyi, Aleksitimi Düzeyleri, Problemlı İnternet Kullanım Düzeyleri, Metakognisyon Düzeyleri Ve Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Düzeylerine Yönelik Elde Edilen Bulgular	54

3.3.2. 18-65 Yaş Arası Bireylerin Problemlı İnternet Kullanımları İle Dürtüsellik Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Bulgular	60
3.3.3. 18-65 Yaş Arası Bireylerin Problemlı İnternet Kullanımları İle Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Bulgular	61
3.3.4. 18-65 Yaş Arası Bireylerin Problemlı İnternet Kullanımları İle Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Bulgular	62
3.3.5. 18-65 Yaş Arası Bireylerin Problemlı İnternet Kullanımları İle Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Bulgular	63
3.3.6. 18-65 Yaş Arası Bireylerin Problemlı İnternet Kullanımları İle Üstbiliş Ölçeği-30 Toplam Puanları ve Alt ölçek Puanları Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Bulgular	66
3.3.7. 18-65 Yaş Arası Bireylerin Dürtüsellik, Aleksitimi ve Metakognisyon Düzeyi İle Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Bulgular	67
3.3.8. 18-65 Yaş Arası Bireylerin Dürtüsellik, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar, Aleksitimi, Metakognisyon Düzeyleri Ve Bilişsel Dikkat Düzeylerinin Problemlı İnternet Kullanımını Yordayıp Yordamadığına Yönelik Elde Edilen Bulgular	69
3.4 Yapısal Modelin Test Edilmesi.....	88
3.4.1 Yapısal Eşitlik Modeline İlişkin Açıklamalar.....	88
3.4.2 Yapısal Eşitlik Modeli ile Elde Edilen Bulgular	89
3.4.2.1 Yapısal Modelin Cinsiyet Değişkeni ile İncelenmesi.....	90
TARTIŞMA	92
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	97
KAYNAKÇA	101
EKLER.....	109
ÖZGEÇMİŞ.....	118

KISALTMALAR

BDY	: Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
PİK	: Problemlı İnternet Kullanımı
PİKAP	: Problemlı İnternet Kullanımını Azaltma Programı
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
TAÖ	: Toronto Aleksitimi Ölçeği
ÜBÖ-30	: Üstbiliş Ölçeği-30
BDÖ	: Barratt Dürtüsellik Ölçeği
CAS-1	: Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Ölçeği
İBÖ	: İnternet Bağımlılık Ölçeği
ÇÇOYÖ	: Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği

TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 3.1: Normallik Test Sonuçları	51
Tablo 3.2: Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri.....	52
Tablo 3.3: Katılımcıların Ortalama ve Standart Sapma Ölçek Özellikleri	54
Tablo 3.4: Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Barratt Dürtüsellik Ölçeği, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Üstbiliş-30 Ölçeği Toplam Puanları İle Alt Boyutlardan Alınan Puanların Cinsiyete göre Student t testi ile Karşılaştırılması	56
Tablo 3.5: Problemlı İnternet Kullanımının Cinsiyete Göre Dağılımı	58
Tablo 3.6: İnternet Bağımlılık Düzeyine Göre Barratt Dürtüsellik Ölçeği, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Üstbiliş Ölçeği Toplam Puanları İle Alt Boyutlardan Alınan Puanların Karşılaştırılması	58
Tablo 3.7: Problemlı İnternet Kullanımları İle Dürtüsellik Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	60
Tablo 3.8: Problemlı İnternet Kullanımları İle Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	61
Tablo 3.9: Kadınların ve Erkeklerin Problemlı İnternet Kullanımları İle Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	61
Tablo 3.10: Problemlı İnternet Kullanımları İle Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu-1 Ölçeği ve Altölçekleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	62
Tablo 3.11: Problemlı İnternet Kullanımları İle TAÖ toplam puan ve alt ölçekleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	63
Tablo 3.12: Kadınların ve Erkeklerin Problemlı İnternet Kullanımları İle Aleksitimi Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Elde Edilen Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları ..	64
Tablo 3.13: Problemlı İnternet Kullanımları İle Metakognisyon Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	66
Tablo 3.14: Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar ile Dürtüsellik Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	67

Tablo 3.15: Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar İle Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	68
Tablo 3.16: Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar İle Aleksitimi Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	68
Tablo 3.17: Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar İle Metakognisyon Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	69
Tablo 3.18: Dürtüsellik, Aleksitimi, Metakognitif İnançlar ve Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Düzeylerinin Problemlı İnternet Kullanımı Üzerine Hiyerarşik Regresyon Analizi	70
Tablo 3.19: Dürtüsellik, Aleksitimi, Metakognitif İnançlar ve Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Düzeylerinin Çevrim-İçi Olmayı Günlük Hayata Tercih Etme Üzerine Hiyerarşik Regresyon Analizi	73
Tablo 3.20: Dürtüsellik, Aleksitimi, Metakognitif İnançlar ve Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Düzeylerinin Çevrim-İçi Olma Süresini Artırmak İsteme Üzerine Hiyerarşik Regresyon Analizi.....	78
Tablo 3.21: Dürtüsellik, Aleksitimi, Metakognitif İnançlar ve Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Düzeylerinin Çevrim-İçi Olmaktan Kaynaklanan Sorunlar Üzerine Hiyerarşik Regresyon Analizi	82
Tablo 3.22 : Yapısal Eşitlik Modeline ait Standartlaştırılmış katsayılar.....	89

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 3.1: Araştırma Kapsamında Oluşturulan Model.....	45
Şekil 3.2 Yapısal Eşitlik Modeli ile Oluşturulan Modelin Test Edilmesi ve Uyum Parametreleri	89



İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü - Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Problemlı İnternet Kullanımının Metakognisyonlar, Olumsuz Çocukluk Dönemi Yaşantıları, Aleksitimi ve Dürtüsellik İle İlişkisinin İncelenmesi

Tezin Yazarı: Barış BÖÇKÜN **Danışman:** Dr. Anıl GÜNDÜZ

Kabul Tarihi: 25.01.2021

Sayfa Sayısı: ix(ön kısım) + 108(tez) + 10(ek)

Anabilimdalı: Psikoloji

Bilimdalı: Klinik Psikoloji

Bu araştırmanın amacı alan yazında birbirinden farklı bağlamlarda incelenmiş olan; problemlı internet kullanımı, metakognisyonlar, bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu (CAS), aleksitimi, dürtüsellik ve olumsuz çocukluk çağı yaşantıları kavramlarının izdüşümünü inceleyip aralarındaki ilişkilerin boyutlarını saptamaktır. Araştırmanın örneklemi farklı illerde yaşayan, yaşları 18-65 arasında değişen 315 kadın ve 210 erkek olmak üzere 525 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada “Young İnternet Bağımlılık Ölçeği, Üstbiliş-30 Ölçeği, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Barratt Dürtüsellik Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Ölçeği ve Sosyo-Demografik Bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler; SPSS paket programı ve AMOS V22 aracılığıyla çözümlenmiştir. Çalışmada demografik bilgilerin frekans dağılımları için betimsel analizler kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için korelasyon analizi, değişkenlerin problemlı internet kullanımının açıklamasına katkısını belirlemek için hiyerarşik regresyon analizi, değişkenlerin problemlı internet kullanımı üzerindeki dolaylı etkilerini belirlemek için yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda, katılımcıların problemlı internet kullanımları ile dürtüsellik düzeyleri, metakognisyonları(üstbilişleri), aleksitimi düzeyleri ve bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların problemlı internet kullanımları ile olumsuz çocukluk çağı yaşantıları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ayrıca katılımcıların olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ile dürtüsellik düzeyleri, metakognisyonları(üstbilişleri), aleksitimi düzeyleri ve bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bununla beraber aleksitimi ve dürtüsellik düzeyleri, metakognisyonlar(üstbilişler) ve bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromunun; birlikte problemlı internet kullanımının %34’ünü yordadığı saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Problemlı İnternet Kullanımı, Dürtüsellik, Metakognisyonlar, Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu (CAS), Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları

Title of the Thesis: Examination of the Relationship Between Problematic Internet Use and Metacognition, Adverse Childhood Events, Alexithymia and Impulsivity	
Author: Barış BÖÇKÜN	Supervisor: Dr. Anıl GÜNDÜZ
Date: 25.01.2021	Nu. of pages: ix(pre text)+108(main body) + 10
Department: Psychology	Subfield: Clinical Psychology
<p>The aim of this study is to examine the projection of some concepts and relationships between them. These concepts which are problematic internet use, metacognition, cognitive attentional syndrome, alexithymia, impulsivity and adverse childhood events, have been examined in different contexts in the past literature. The sample of the relationships is consisted 525 people, 315 females and 210 males. The sample's age is distributed 18-65 who lives in different cities of Turkey. "Young Internet Addiction Scale, Metacognition Questionnaire-30 Scale, Adverse Childhood Events Scale, Barratt Impulsiveness Scale, Toronto Alexithymia Scale, Cognitive Attentional Syndrome-1 Scale and Socio-Demographic Information Form" were used in the study. The data obtained in the research has been analyzed through the SPSS package program and for the structural equation modeling AMOS V22 is used. In this study, descriptive analysis is used for frequency distributions of demoghrapic informations. Correlation analysis is used to examine the relationships between variables. Hierarchical regression analysis is used to determine the contribution of variables to the explanation of problematic internet use and structural equation modeling is used to determine indirect effects of variables on the problematic internet use.</p> <p>In conclusion, research results show that although there is not any significant relationship between the problematic internet use and participants' negative childhood experiences, there is a significant relationship between participants' problematic internet use and their impulsivity levels, metacognitions, alexithymia levels and cognitive attentional syndrome. In addition, correlation results also show that there is a significant relationship between participants' negative childhood experiences and their impulsivity levels, metacognitions, alexithymia levels and cognitive attentional syndrome. Finally regression analysis results indicate that there is positive effects of alexithymia and impulsivity levels, metacognitions and cognitive attentional syndrome on problematic internet use.</p>	
Keywords: Problematic Internet Use, Impulsivity, Metacognition, Cognitive Attentional Syndrome (CAS), Adverse Childhood Events	

GİRİŞ

İnternet 21. yüzyılda bilgiye ulaşmanın en hızlı aracı durumundadır. Sağladığı bu pratiklikle insanlar bilgiyi kısa yoldan elde edebilmekte ve ticari işlemler, alışveriş, eğitim faaliyetleri internet üzerinden yapılabilmektedir. Ayrıca insanlar eğlence ve sosyalleşme ihtiyaçlarını giderebilmektedirler. İnternet böylece bireylere hem özel işlerini hem de kamu hizmetlerini yürütme ortamı sağlamaktadır. Bunlara ilave olarak internet ülkeler arasındaki sınırları ve uzaklıkları ortadan kaldırarak bireylerin farklı kültür, din ve etnik yapıdaki insanlarla kaynaşmasına, tanışmasına da yardımcı olmaktadır (AREM, 2008, s. 260; Bayzan, 2011, s. 259). Zaman ilerledikçe etki alanı genişleyen ve insanların ekonomik imkânlarının artmasıyla birlikte kullanımı daha da kolaylaşan internet bireylere birçok alanda özgürlükler sunmaktadır. İletişim, sosyalleşme, bilgiye ulaşma internetin sağladığı özgürlük alanlarından bazılarıdır (Satan, 2013, s. 512).

İnternetin insanlara sağladığı imkânlar sayesinde sanal ortamlarda kurulan mağazalardan alışveriş yapılabilen, dünyanın herhangi bir yerindeki kişilerle arkadaşlık kurulabilen, herhangi bir konuda ihtiyaç duyulan bir bilgiye ait kaynaklara rahatlıkla erişilebilmektedir. Bunun yanı sıra dünyada meydana gelen olaylar hakkında anında haber alma imkânı bulunabilmektedir (Çalık ve Çınar, 2009). İnternet bazı özel işler için de insanlara imkânlar sunmaktadır. Artık insanlar günlük hayatta bir tuşla faturalarını ödeyebilmekte, banka işlemlerini gerçekleştirebilmekte ve sınav başvurusunu yapabilmektedir. Yapılan herhangi bir başvurunun ya da sınav sonuçlarının öğrenilmesi, ders kayıtları, iş takipleri gibi toplumun genelini ilgilendiren hizmetlerin neredeyse tamamı internet üzerinden yürütülmektedir. İnternet, sağladığı bu kolaylıkların yanı sıra insanların psiko-sosyal ihtiyaçlarına karşılık gelen eğlence ve zaman geçirme aracı olarak da yoğun bir biçimde kullanılmaktadır (Günüç, 2009, s. 9).

İnternetin insan hayatını kolaylaştıran bu yönleri dışında önemli bir iletişim aracı olarak da bireylerin yaşamında yeri bulunmaktadır. Özellikle sosyalleşme aracı olarak son yıllarda yaygın olarak kullanılan internet, üzerine kurulu olan çeşitli sosyal medya ve iletişim araçlarıyla (Facebook, Instagram, Twitter, Youtube, Twitch, Discord, Whatsapp, Skype, Zoom, Messenger vb.) insanların birbirleriyle sosyal ilişkilerinin artırılmasına imkân sağlamaktadır.

Problem Durumu

İnternet doğru ve sağlıklı kullanıldığında yararlı bir araç olduğu tartışılmaz bir gerçektir. Kullanım alanının her geçen gün gelişmesi ve çoğalması, interneti 21. yüzyılın gerekli ve vazgeçilmez bir aracı haline getirirken; bu hızlı gelişme ve yaygınlaşma bireyin yaşamına etki eden bir takım olumsuzlukları ve birçok problemi de beraberinde getirmiştir. Bu noktada cevaplanması gereken üç önemli soru ortaya çıkmaktadır. Bu soruların cevaplanması problem durumunun anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Birincisi; 15-20 yıl gibi bir sürede bu denli hızlı ve yoğun bir şekilde toplum yaşamına giren internetin sağlıklı ve problemlili kullanımı ne anlama gelmektedir? İkincisi; problemlili internet kullanımı bireylerin (özellikle de ergenlerin) yaşamında ne gibi olumsuz sonuçlar doğurmaktadır? Son olarak; bu problemlilere karşı bireyler kendilerini koruyabilecek bilgiye, donanıma veya başa çıkma becerilerine sahipler midir? Bu soruların cevaplanması araştırmanın problem durumunu, önemini ve gerekçelerinin de anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

Bu çalışmada internetin problemlili ve sağlıksız kullanımının “Problemlili İnternet Kullanımı (PİK)” kavramıyla açıklandığının belirtilmesi gerekmektedir. Araştırmanın temelini oluşturan Davis (2001)’in problemlili internet kullanımı ile ilgili kuramsal bakış açısı temel alınmıştır. Bunun gerekçeleri kuramsal çerçeve kısmında ayrıntılı olarak açıklanmaktadır. Bu çerçevede problemlili internet kullanımının ne olduğunu kısaca açıklamakta fayda bulunmaktadır.

Kim ve Davis (2009) problemlili internet kullanımını, “İnternet kullanımının bireylerin aile ve iş yaşamlarını olumsuz etkilemesi, bu olumsuz etkiden dolayı yaşam alanlarında bozulmalar görülmesi ve internet kullanımını denetleme konusunda başarısızlık yaşanarak tekrarlayan kullanım davranışları gösterilmesi” olarak açıklamaktadırlar.

İnternet, insanların çoğunluğu tarafından kullanılan ve toplumun aile yapısını, eğitimini, kültürünü etkileyebilen ve de değiştirebilen bir sosyal olgu haline gelmiştir. Bu derece etkili bir sosyal olgu haline gelen internet, icat ediliş amaçlarına yönelik kullanılmadığında maalesef beraberinde olumsuz sonuçlar getirmektedir (Kayri ve Günüş, 2010, s. 3). Dünya üzerindeki milyarlarca insan tarafından erişilen internetin bu derece kontrolsüz bir biçimde toplumların yaşamına girmesi, adeta insanları getirdiği olumsuzluklar karşısında savunmasız bırakmıştır. Beraberinde getirdiği olumsuzluklar

karşısında insanlar deyim yerindeyse hazırlıksız yakalanmıştır. İnternetin getirdiği olumsuzlukların başında ise problemlili internet kullanımı gelmektedir (Çetinkaya, 2013, s. 5).

İnternet, bilgi ve teknoloji çağının işlevsel bir aracı iken toplumların yaşamına hızlı ve yoğun bir şekilde girmesi insanların bu alışkanlığın ve değişimin getirdiği risklere karşı hazırlıksız yakalanmasına neden olmuştur. Yukarıdaki tanımdan da anlaşılacağı üzere internetin yararlı amaçlardan uzak, aşırı ve kontrolsüz kullanımı problemlili kullanımın temelini oluşturmakta ve çeşitli olumsuzlukları beraberinde getirmektedir. Bu problemlilerin neler olduğunu da kısaca vurgulamakta fayda bulunmaktadır.

Problemlili ve aşırı internet kullanan bireylerin yaşamlarına bakılırsa, bu bireylerin sosyal ve ailevi ilişkilerde sorunlar ve hayal kırıklıkları yaşadıkları ve başka kişilerle iletişim kurmanın onların kaygı düzeylerini önemli düzeyde artırdığı tespit edilmiştir (Murali ve George, 2003; Whang, Lee ve Chang, 2003). Başka araştırma sonuçları da problemlili internet kullanan bireylerin iş ve eğlence yaşamlarında düşüş yaşadıklarını, kaygı düzeylerinde artış olduğunu göstermektedir. Ayrıca yalnızlık duygusu yaşadıklarını, depresyon ve artan saldırganlık özellikleri gösterdiklerini ve içe kapanma davranışı gibi sorunların görüldüğünü ortaya koymaktadır (Alavi, Maracy, Jannatifard ve Eslami, 2011; Çam ve Nur, 2015; Gümüş, Şıpkın, Tuna ve Keskin, 2015; Ko, Yen, Liu, Huang, Yen, 2011) .

İnternetin problemlili kullanımı fiziksel yönden de insan yaşamına olumsuz etki etmektedir. Bu problemliler arasında kısa süreli uyku uyuma, fiziksel aktivitelerin azalması, düzensiz beslenme alışkanlığı edinme, alkol ve zararlı madde kullanımında artış gibi olumsuz sonuçlar yer almaktadır (Kim ve Chun, 2005; Choi vd., 2009; Lam, Peng, Mai, Jing, 2009). Dikmen ve Tuncer (2018)'e göre "bireyin günlük yaşamında interneti aşırı ve problemlili kullanması ilerleyen süreçte göz problemleri, baş ağrısı, bel ağrısı gibi çeşitli sağlık problemlerinin ortaya çıkmasına yol açmaktadır" (s.36). Ögel (2012)'e göre ise "internetin problemlili kullanılması baş ağrısı, beslenme, uyku ve göz problemleri, hijyenle ilgili problemler, Carpal Tunnel Sendromu gibi fiziksel problemlere yol açabilmektedir" (s.89).

Birey, internet kullanımını artırmasıyla birlikte onunla ilgili zihinsel olarak meşgul olma ve kullanma isteğini engelleyememe, denetim altına alamama gibi problemleri

yaşayabilmektedir. Bu durum internete erişim isteğini tetiklemekte ve birey bir süre sonra kendisine engel olamamaktadır. Ayrıca günlük yaşam işlevselliğinin bozulmasına karşın internet kullanmayı devam ettiren birey, her geçen gün internette daha çok zaman geçirme isteğine engel olamamakta, internette olmadığına onu isteme ve arama davranışları göstermektedir. Bunun sonucu olarak problemlili internet kullanımı ortaya çıkmaktadır (Şenormancı, Konkan ve Sungur, 2010, s. 262).

Sonuç olarak yararlı bir teknolojik gelişme olduğu tartışmasız kabul edilen internetin problemlili kullanımının özellikle ergenlerde sağlıksız bir duruma yol açtığı ve bu durumla ilişkili ciddi problemler ortaya çıktığı görülmektedir. İnternet amacına uygun olarak kullanılmadığında; kontrolsüz ve aşırı kullanıldığında bireylerin yaşadıkları problemler çok boyutlu olabilmektedir. İnternetin getirdiği bu problemler henüz kimlik oluşturma aşamasında olan, öz denetimin zayıf olduğu, özgürlük ve eğlenme isteğinin arttığı ergenlik döneminde daha da yoğun olabilmektedir. Problemlili internet kullanımının ergenlik dönemindeki bireylerin içlerinde buldukları dönemin özellikleriyle daha fazla etkileşimli olduğu ve böylece daha fazla probleme yol açtığı anlaşılmaktadır. Bu problemin çözümü konusunda ergenlerin ve diğer bireylerin desteğe ihtiyacı bulunmaktadır. Bu sonuçlar önemli bir problem durumu olarak değerlendirilmiş ve buradan yola çıkılarak araştırmanın temelleri oluşturulmuştur.

Araştırmanın Önemi

Yapılması planlanan çalışmanın önemi, literatürde bugüne kadar birbirinden farklı bağlamlarda incelenmiş olan; problemlili internet kullanımı, metakognisyonlar, bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu (CAS), aleksitimi, dürtüsellik ve olumsuz çocukluk çağı yaşantıları kavramlarını ortak bir bağlamda toplayarak aralarındaki ilişkiyi inceleyip sadece ülkemiz literatürüne değil uluslararası alan yazına da güncel veriler sunarak önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca literatür detaylı incelendiğinde problemlili internet kullanımı hakkında birçok araştırma bulunmasına rağmen bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu(CAS) ile olan ilişkisini inceleyen bir araştırma bulunamamıştır. Bireylerin Problemlili İnternet Kullanımları ile Metakognitif Terapi yaklaşımının bir kavramı olan “bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu” arasındaki ilişki incelenecektir. Bu çalışma sonucunda ortaya çıkacak veriler sayesinde gelecekte,

problemlı internet kullanımı ve metakognisyonlar bağlamında yapılacak olan araştırmalara kaynak olabilecek nitelikte referans bilgi sağlanması amaçlanmıştır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı problemlı internet kullanımı ile metakognisyonlar, olumsuz çocukluk dönemi yaşantıları, aleksitimi ve dürtüsellik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını ortaya koymaktır.

Araştırmanın Soruları ve Hipotezleri

Çalışmanın amacına ulaşabilmesi için aşağıdaki problemlerin cevabı aranacaktır:

18-65 yaş arası bireylerin dürtüsellik düzeyleri nedir?

18-65 yaş arası bireylerin çocukluk çağı olumsuz yaşantılar düzeyi nedir?

18-65 yaş arası bireylerin aleksitimi düzeyleri nedir?

18-65 yaş arası bireylerin problemlı internet kullanım düzeyleri nedir?

18-65 yaş arası bireylerin metakognisyon düzeyleri nedir?

18-65 yaş arası bireylerin bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu düzeyleri nedir?

Problemlı internet kullanımı ile dürtüsellik düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Problemlı internet kullanımı ile çocukluk çağı olumsuz yaşantılar düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Problemlı internet kullanımı ile aleksitimi düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Problemlı internet kullanımı ile metakognisyon arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Problemlı internet kullanımı ile bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Dürtüsellik, aleksitimi ve metakognisyon ile çocukluk çağı olumsuz yaşantıları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Dürtüsellik, çocukluk çağı olumsuz yaşantıları, aleksitimi ve metakognisyon problemlı internet kullanımını yordamakta mıdır?

Dürtüsellik, aleksitimi ve metakognisyon çocukluk çağı olumsuz yaşantılarını yordamakta mıdır?

Araştırmanın Sayıtları

18-65 yaş arası bireylerin problemlı internet kullanımları ile problemlı internet kullanımı ile metakognisyonlar, olumsuz çocukluk dönemi yaşantıları, aleksitimi ve dürtüsellik düzeylerini ortaya koymak, amacına uygun bir yöntemdir.

Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu ve kullanılan ölçekler amaca ulaştıracak uygun ölçme araçlarıdır.

Araştırmaya katılan 18-65 yaş arası katılımcıların anket formunda yer alan soruları içten ve doğru bir şekilde cevaplamışlardır.

Araştırmada çalışma için seçilen örneklemin, evreni temsil etme yeterliğine sahip olduğu varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

18-65 yaş arasında olmak.

Araştırma katılımcılar arasından basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilenlerden alınan cevaplarla sınırlıdır.

Araştırma, değerlendirme yöntemi olarak kullanılan anket soruları ile sınırlandırılmıştır.

Araştırma konusu problemlı internet kullanımı üzerine etkisi olacağı düşünölen; “problemlı internet kullanımı ile metakognisyonlar, olumsuz çocukluk dönemi yaşantıları, aleksitimi ve dürtüsellik düzeyleri” değişkenleri ile sınırlıdır.

Tanımlar

Problemlı İnternet Kullanımı: İnternet kullanımının bireylerin aile ve iş yaşamlarını olumsuz etkilemesi, bu olumsuz etkiden dolayı yaşam alanlarında bozulmalar görölmesi ve internet kullanımını denetleme konusunda başarısızlık yaşanarak tekrarlayan kullanım davranışları gösterilmesi olarak tanımlanmıştır.

Metakognisyon: Metakognisyon (üstbilis); Bireyin kendi bilişsel süreçlerini fark etmesi, değerlendirmesi, düzenlemesi ve denetlemesini sağlayan üst düzey bir bilişsel sistem olarak tanımlanmıştır.

Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları: Maruz kalınan psikolojik veya fiziksel açıdan yanlış davranışlar, cinsel açıdan istismar, ilgisiz tavırlar ve ihmalkar davranışlar, aile içi

şiddet, maddi anlamda ve farklı biçimlerde sömürölme gibi olumsuz durumlar bu kavramı tanımlamada kullanılmaktadır.

Aleksitimi: Aleksitimi, çeşitli psikosomatik hastalıklardan muzdarip olan hastalarda ve tıbbi olarak hasta olmayan bazı bireylerde görölen bazı psikolojik özellikleri tanımlamak için kullanılan bir terimdir.

Dürtüsellik: Üzerinde yeteri kadar düşünölmemiş, davranış, biliş ve nörofizyolojik detayları içinde barındıran, zamansız, riskli veya duruma uygun olmayan ve çoğu zaman istenmeyen sonuçlara sebep olan davranışlar olarak tanımlanmaktadır.



BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Problemlı İnternet Kullanımı

Bu başlık altında problemlı internet kullanımına ait alanyazın ortaya konulmaya çalışılmıştır. Problemlı internet kullanımı ilk çalışmalardan itibaren farklı kavramlarla adlandırılmıştır. Bu bakımdan araştırmada problemlı internet kullanımı, internet bağımlılığı veya patolojik internet kullanımı gibi farklı kavramlaştırmalar birbirinin yerine kullanılmıştır.

Bu başlık altında ayrıca problemlı internet kullanımının tanımları ve belirtileri ortaya konulmuştur. Ayrıca problemlı internet kullanımını açıklayan kuramlara ve problemlı internet kullanımını belirleyen ölçeklere yer verilmiştir. Problemlı internet kullanımı ile ilgili konuların genel bir değerlendirmesi yapılmaktadır. Ayrıca konunun kapsamı içinde meseleler ele alınmaya çalışılmaktadır.

1.1.1. Problemlı İnternet Kullanımı Tanımları ve Belirtileri

İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılmış çalışmalar 1995 yılında Goldberg'le başlamış, Young, Davis, Caplan ve Griffiths gibi isimlerle gelişme göstermiştir. Çok sayıda çalışma yapılmasına rağmen internet bağımlılığının, internetin aşırı kullanımı sonucu mu yoksa internetin kötüye kullanılması neticesinde mi olduğu konusunda fikir birliği yoktur. O yüzden internet bağımlılığına her araştırmacı, kendi bakış açısına göre bir isim vermiştir. Örneğin internet bağımlılığı, internet bağımlılık rahatsızlığı, patolojik internet kullanımı, problemlı internet kullanımı, aşırı internet kullanımı, kompulsif internet kullanımı, siberalan bağımlılığı, siber bağımlılık, sanal bağımlılık, online bağımlılık ve yüksek internet bağımlılığı gibi adlandırmalar yapılmıştır (Stepchenkova ve Byun, 2008:3029; Caplan, 2002:55; Davis, 2001; Young, 1996; Griffiths, 2010; Beard ve Wolf, 2001).

Bilgisayarın online kullanıcıları, alkol ya da uyuşturucu bağımlılıklarında olduğu gibi akademik, sosyal ve mesleki bir dizi olumsuzlukların ortaya çıkmasına neden olan internet bağımlılığı yaşayabilmektedir (Young, 1996:237; Caplan, 2002:553-554). İnternet bağımlılığı çalışmalarının ilk dönemlerinde araştırmacılar belli kriterlere bağlı

olarak internet bağımlılığını tanımlamaya çalışmışlardır. Kandell (1998) problemlili internet kullanımını tanımlayabilmek adına dört kriter geliştirmiştir. Bunlar;

- a) İnternette ilgili kaynaklara harcama meblağlarının artması
- b) İnternette aktif olunmadığında (offline) memnuniyetsiz duygular yaşanması (kaygı, depresyon, vs.)
- c) İnternette zamanı kontrol edememe ve internet kullanımına karşı tolerans geliştirme
- d) İnternete dair problemlili ya da olumsuz durumları reddetme. Kandell, kişi bu durumları yaşıyorsa internet bağımlılık durumu gerçekleşmiştir diye değerlendirmiştir.

Young ise DSM-IV'te yer alan patolojik kumar oynamayı model olarak internet bağımlılığı tanı ölçütleri geliştirmiştir. Sekiz maddelik kumar oynama bağımlılık kriterlerini internet bağımlılığına uyarlamıştır. Bu sekiz madde şunlardır;

- a) İnternetin sizi aşırı meşgul ettiğini düşünüyor musunuz?
- b) Kendinizi tatmin etmek için zamanınızın büyük bir bölümünü internete ayırıyor musunuz?
- c) İnternet kullanımını kontrol altına alma, internet kullanımına son verme ve durdurma konusunda tekrarlı başarısız denemelerde bulunuyor musunuz?
- d) İnternet kullanımı kesildiğinde veya durduğunda rahatsızlık, huzursuzluk, depresif veya sınırlı hissediyor musunuz?
- e) İnternette planladığınızdan daha fazla vakit geçiriyor musunuz?
- f) İnternette dolaylı ilişkilerinizi, işinizi, eğitiminizi veya mesleğinizi kaybetme riski veya tehlikesi oluyor mu?
- g) İnternette kalma sürenizi aile üyelerinizden, terapistinizden ya da çevrenizden gizlediğiniz ya da bu sebepten yalan söylediğiniz olur mu?
- h) Problemlilerden kaçmak, kötü duygusal sorunlardan rahatlamak (yalnızlık, suskunluk, kaygı ve depresyon hissi) için internet kullanır mısınız?

Young bu kriterlerden beş veya fazlasına evet diyenlerin internet bağımlısı olduğunu ifade etmiştir (Young, 1996:237-239). Patolojik internet kullanımı belirtileri arasında internetle aşırı meşgul olma, çevrimdışı olduğunda kaygının artması, çevrimiçi

kullanımı gizleme, kullanmaya dair yalan söyleme ve günlük hayat rutinlerinde işlevsel bozukluklar sayılmaktadır (Young, 2000a:1; Caplan, 2002; Caplan, 2010; Davis, 2001; Griffiths, 2010).

Davis (2001) internet kullanımının olumsuz tarafını özel patolojik internet kullanımı ve genel patolojik internet kullanımı olarak iki başlığa ayırmıştır. Özel patolojik internet kullanımı, insanların internetin özel bir fonksiyonuna bağlı olarak sorunlar yaşamasını kapsamaktadır. Özel patolojik internet kullanımı örneğin, kişinin aşırı derecede erotik bir materyale bağlanması, kumar oynama bağımlılığı geliştirmesi ya da internetten aşırı alışveriş yapması gibi bir sebebe bağlanmasıdır. Genel patolojik internet bağımlılığı ise kişinin çok boyutlu olarak internete yönelmesi durumudur. Örneğin, kişinin internette aşırı derecede zaman harcaması, sosyal iletişim ve destek ihtiyaçlarının karşılanması amacıyla sanal hayata bağlanması veya tutunması durumudur (Davis, 2001:188; Caplan, 2002:553-555).

Davis'in değerlendirmesine benzer olarak problemlili internet kullanımı ile ilgili iki görüş ortaya çıkmaktadır; araştırmacıların bir kısmı internet bağımlılığını kendi başına psikiyatrik bir rahatsızlık olarak sınıflandırmaktadır. Bir kısım araştırmacılar ise internet bağımlılığını kumar, e-mail veya pornografi gibi özel online alanlara bağlı olan problemlili internet kullanımı olarak tanımlama eğilimindedir. Günümüzde internet bağımlılığı çalışmalarında ikinci görüş daha ağır basmaktadır diyebiliriz (Yellowlees ve Marks, 2007:1447). İnternet bağımlılığı genellikle fiziksel madde bağımlılığı gibi değerlendirilmekte ve internetin aşırı kullanımına vurgu yapılmaktadır (Yen vd., 2007:327; Yellowlees ve Marks, 2007:1448).

Ayrıca internet, psikopatolojilerin yeniden tanımlanmasına sebep olmaktadır. Örneğin internet hem bağımlılı yapabildiği gibi hem de cinsel içerik ve patolojik durumların sergilenmesi için alan açmaktadır. Aynı şekilde online kumar bağımlılığı eski bir bağımlılılık davranışının güncellenmiş halidir. Bu açıdan kumar bağımlılığının patolojik yönünün tanımlanmasında yeniliğe gidilmesi gerekmektedir (Meerkerk vd., 2006:95-103; Morahan-Martin, 2005:41; Griffiths, 2001:334-335).

İnternet bağımlılığı ile diğer psikopatolojik durumlar arasındaki sebep-sonuç ilişkisi belirli değildir. Birbirlerine neden olma konusunda iki yönlüdür diyebiliriz. Örneğin internet bağımlılığı yalnızlığa itebilirken, yalnızlık da internet bağımlılığına neden

olabilmektedir. Ayrıca internet bağımlısı olan kişi, acı dolu duygularıyla baş etmek için internete yönelip yalnız kalabilmektedir (Morahan-Martin, 2005:42; Caplan, 2006:234).

Psikolojik iyi olmayı sağlamak için internet kullanımı kişilerin karakter özelliklerine bağlıdır. Kişilerin içedönük ya da dışadönük olması internet kullanımına ve buna bağlı hissedilen psikolojik iyi olma durumuna da etki etmektedir (MorahanMartin, 2005:42; Mei vd., 2016:74; Stead ve Bibby, 2017:534).

İnternetin kötüye kullanımının diğer bağımlılık tarzlarından farklı olup olmadığı hakkında tartışmalar devam etmektedir. Bazı araştırmalar problemlili internet kullanımının dürtü kontrol bozukluğunun bir türü olduğunu ileri sürerken bazıları ise bağımlılık ve madde bağımlılığı modeline uyduğunu savunmaktadır (Young, 1996; Morahan-Martin, 2005:45; Caplan, 2002; Davis, 2001; Griffiths, 2010).

Beard, internet bağımlılığını kişinin duygusal ve zihinsel işlevlerini içeren psikolojik durumunu, okul ve sosyal etkileşimini aşırı kullanım nedeniyle etkileyen bir rahatsızlık şeklinde niteleyerek bütüncül bir tanım yapmıştır. Spira ve diğerleri ise problemlili internet kullanımını kişinin internet kullanımında kendini kontrol edememesi, stres duygusu yaratması ve günlük aktivitelerinin bozulması olarak tanımlamıştır. Rice ise internet bağımlılığını kişinin normal bir hayat sürme kabiliyetine engel olan internetin zorlayıcı kullanımı yönünde eğilim gösterme diye tanımlamıştır (Stepchenkova ve Byun, 2008:3029).

İlk olarak Ivan Goldberg (1995) DSM-IV kumar bağımlılığına dayanarak internet bağımlılığı kavramını ortaya atmıştır. Daha sonra Young (1996) aşırı internet kullanımını da içine alarak dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlamıştır. Young bağımlılıktan daha öte internet bağımlılığını davranışsal dürtü kontrol bozukluğu olarak görmüştür (Beard ve Wolf, 2001:377-78). İnternet bağımlılığı DSM-IV'teki dürtü kontrol bozukluğu olan bölümün tanı kriterleri uyarlanarak ortaya atılmıştır. Problemlili internet kullanımının tanımlanmasında Young (1996) davranışsal dürtü kontrol mekanizmasını esas alırken, Davis ve Caplan gibi araştırmacılar bilişsel davranışçı modeli temel alarak tanımlamalara gitmiştir.

1.1.1.1. Problemlı İnternet Kullanımını Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar

Alanyazın taraması yapıldığında temel olarak problemlı internet kullanımını açıklayan 4 temel kuramsal modelle karşılaşılmaktadır. Bunlar;

- Suler'in Kuramı
- Grohol'un Kuramı
- Young'ın Kuramı
- Davis'in Kuramı

Aşağıda bu kuramlarla ilgili bilgiler verilmektedir.

1.1.1.2. Suler'in Kuramı

John Suler (1996) bir internet sitesinde (Time-Warner's Palace) yaptığı çalışmalar sonucunda kuramını geliştirmiştir. Suler internetin bağımlılık yapan bir araç olduğunu öne sürerek bu problemin Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisiyle ilişkili olduğunu savunmuştur. Yaptığı çalışmalarda bireylerin internetle etkileşiminin temelinde ihtiyaçların yattığı sonucuna varmıştır (Gonzalez; 2002).

Fizyolojik ihtiyaçlar: Uyku, yemek yeme, içme, cinsel ihtiyaçlar gibi fizyolojik ihtiyaçlar piramidin temelini oluşturur. Suler (1996) bireylerin internet ortamında cinsel ihtiyaçlarını karşılamak için flört ettiklerini ve bu şekilde bu ihtiyaçlarını karşılamaya çalıştıklarını savunmaktadır. Suler internet ortamında bireyin doğal ve gerçek kimliğiyle bulunmaması (sanal kimlik oluşturma) ona cinsel ihtiyaçlarını (üreme ihtiyacı) gidermek için bir avantaj sağlayabilmektedir. Gerçek kimliğini saklayarak başkalarıyla etkileşim kurabilme imkânı internetin çekiciliğini artırmaktadır.

Kişilerarası Temas İhtiyacı: İhtiyaçlar hiyerarşisinin 3. Basamağında ait olma, başkalarıyla iletişim ve sosyal ilişkiler ihtiyacı gelmektedir. Suler (1996) internetin başkalarıyla ilişki kurma, gruplara katılma, sanal ortamda da olsa bir çevre edinme imkânı sağladığını söylemektedir. Özellikle sosyalleşme imkânının olması internetin bağımlılık geliştirmeye imkân veren bir yönü olduğunu savunmuştur. Birey eğer internette bir grubun üyesi olmak istiyorsa internet kullanımının devamlılık göstereceğini bunun da bağımlılığı geliştirici bir özellik olduğunu savunmuştur (Gonzalez, 2002).

Öğrenme ve Saygınlık İhtiyacı: Suler (1996), Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde saygınlık ve öğrenme ihtiyacının yine internet ortamında sağlandığını savunmuştur. Suler (1996)'e göre internette oynanan oyunlar, oyunların kazanılması sonucu belirli bir statüye sahip olmak, internet ortamında yerine getirilen belirli görevlerin bireyin bu ihtiyacını karşıladığını ve bunun da internete yönelimi artırdığını söylemiştir. Suler internetin, bireyin tanınmak ve yükselmek ihtiyacını karşıladığını savunmuştur (Gonzalez, 2002).

Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı: Suler (1996) aslında bireylerin internet ortamında sergiledikleri sahte kimliklerin kendi kişiliklerinin derinlerinde yer alan özellikler olduğunu savunmuştur. Yani benliklerinde yatan özelliklerin birçoğunun gerçek hayatta yansıtılmadığını ancak internetin derinlerde yatan bu özellikleri açığa çıkarma imkânı verdiği için bireyin bu şekilde kendini gerçekleştirdiğini öne sürmüştür. Çünkü internet ortamı özgürlük sunmaktadır. İnternet ortamı bireyin deneyimleyemediği yaşantılara imkân sunmakta ve bu şekilde kendini gerçekleştirme imkânı sağlamaktadır (Gonzalez, 2002)

Sonuç olarak bu kurama göre, problemlerli internet kullanımının altında bireyin fizyolojik, sosyal ihtiyaçlarının yanı sıra bir statüye sahip olma ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçları bulunmaktadır. Bireyler bu ihtiyaçlarını giderme imkânı bulduğu internet ortamında daha uzun zaman geçirdikçe, problemlerli kullanımı da artmaktadır.

1.1.1.3. Grohol'un Sosyalleşme Kuramı

Grohol (1999) insanları internetin problemlerli kullanımına neden olan (Grohol patolojik internet kullanımı kavramını kullanmıştır) şeyin sosyalleşme ihtiyacı olduğunu söylemektedir. Young (1997)'in internetin sağladığı ödül temelli kuramsal bakış açısından farklı olarak internete yönelmenin sosyal arayış nedeniyle olduğunu savunmaktadır. Grohol (1999) problemlerli internet kullanımının üç aşamalı bir yol izlediğini ve bunun hem düzenli kullanıcıda hem de yeni internet kullananlarda aynı olduğunu ifade etmiştir (Grohol, 2017). Grohol 1999'da geliştirdiği kuramını 2017'de güncellemiştir.

Grohol (2017)'e göre problemlerli internet kullanımının olası nedeni belirli bir sıra (aşama) izlemesidir. Grohol, problemlerli internet kullanımının ilk aşaması olan "büyülenme" aşamasında, bireyin yeni ve heyecan verici bir çevreyle tanıştığını

söylemektedir. Böylece büyülenme başlar. Tekrarlayan ve takıntılı düzeyde internet etkinlikleri içeren yoğun kullanım sonucunda ikinci aşamaya geçilir. Bu aşamaya “düş kırıklığı” denilmektedir. Artık birey için internette gerçekleştirilen etkinlikler sıradanlaşmakta ve sıkıcı gelmektedir. Bu durum internet kullanımını azaltır ve kaçınma davranışı başlar. Üçüncü aşama “denge” aşamasıdır. Bu aşamada bireyin internette geçen yaşamı ile gerçek yaşamı arasında bir denge kurması beklenir. Teknolojiyi normal şekilde kullanmaya başlar (Grohol, 2017).

1.1.1.4. Young Dört Kategori Kuramı

Problemlerli internet kullanımını kavramını yerine internet bağımlılığı kavramını kullanan Young, bu alanda en kapsamlı araştırmalar yapan ve tanınan kişilerden biridir. Young’ın bu araştırmaları, kendi kuramsal bakış açısını geliştirmesine katkı sağlamıştır.

Young (1997)’a göre problemlerli internet kullanımının nedenleri dört başlıkta sıralanabilir. Bunlar: 1. Sosyal destek, 2. Yaşam şartları, 3. Cinselliğe ulaşma, 4. Yeni kimlik oluşturma imkânıdır. Bu nedenleri kısaca açmak gerekirse;

Sosyal Destek: Young (1997) internet ortamındaki oyun, sohbet ve haber gruplarının bireyin sosyal destek ihtiyacına cevap verebilecek ortamlar olduğunu belirtmektedir. Birey internette herhangi bir gruba girmekle onay, anlayış, sempati ile karşılanabilir, romantik ilişkiler kurabilir. Böylece herhangi bir duygu ve düşünce kısıtlılığı olmadan kendisini özgürce ifade edebilir. Bu durum bireyin sosyal desteği internette bulabilmesine yol açar.

Yaşam Şartları: Young (1997) bireyin mesleğinin, yaşam koşullarının problemlerli internet kullanımında önemli rol oynadığını savunur. Emekli kişiler, çocuk bakıcıları, ev kadınları ve çoğunlukla evde iş yapan kişiler, başkalarıyla iletişimi zayıf olan ve normal yollarla iletişim kuramayanlar problemlerli internet kullanımına daha yatkın olabilmektedirler. Ayrıca depresif, benlik saygısı düşük, başkaları tarafından reddedilme olasılığı yüksek kişiler internette olmaya ve bağımlı olmaya yatkındırlar. Bu kişiler internet ortamında destek bulabilmektedirler.

Cinselliğe Ulaşma: Young (1997) internetin birçok açıdan (sanal seks, fetişizm, ensest, eşcinsellik vb.) cinsel amaçlara ulaşma imkânı sağladığını, bu yönelimin olmasının internet bağımlılığını tetikleyici bir durum olduğunu savunmaktadır. Gerçek hayatta

sosyalleşme ve ilişki kurma sorunu yaşayan bireyler, internette sansürsüzce yaşama imkânı bularak çeşitli fantezilerini gerçekleştirme imkanına erişmektedirler.

Yeni Kimlik Oluşturma: İnternet bireye farklı bir kimlik oluşturma imkânı sunmaktadır. Problemlı internet kullanımı ile bu durum yakından ilişkilidir. Bu kimlik bireyin kişiliğinin bir parçası olabildiği gibi kafasında yarattığı ideal bir kimlik oluşturup onu da yansıtabilir. Bu özgürlük alanı bireyin problemlı internet kullanmasına katkı sağlayabilmektedir (Young, 1997).

1.1.1.5. Davis'in PİK Modeli

Davis (2001) geliştirdiği modelde problemlı internet kullanımının temelına uyumsuz bilişleri koymaktadır. Problemlı internet kullanımını bilişsel-davranışçı yaklaşımla açıklayan Davis, yakın ve temel neden olarak bilişsel süreçleri merkeze oturtmaktadır. Ayrıca stres, yalnızlık, sosyal destek eksikliği ve bazı psikopatolojik faktörlerin (kaygı, depresyon vb.) problemlı internet kullanımıyla ilişkili olduğunu savunmaktadır. Araştırmanın kuramsal temelini oluşturan model bir sonraki bölümde ayrıntılı olarak ele alınacaktır.

1.1.2. Problemlı İnternet Kullanımının Tanı Ölçütleri

Problemlı internet kullanımı ile ilgili alanyazında öne çıkan tanı ölçütleri özetlemekte fayda bulunmaktadır. Çünkü internet kullanımının hangi ölçütlere göre problemlı olduğunu, hangi ölçütlere göre sağlıklı olduğunu ayırmak gerekmektedir. Alanyazında bu konuda farklı ölçütler ve sınıflandırmalar kullanılmaktadır. Problemlı internet kullanımının tanılanmasına ilişkin farklı ölçme araçlarıyla birlikte farklı araştırmacıların geliştirdiği tanı ölçütleri bulunmaktadır. Ancak kesin bir tanı ölçütü bulunmamaktadır. Çünkü Amerikan Psikiyatri Birliği'nin yayınladığı DSM-5'te internet bağımlılığı veya problemlı internet kullanımı başlığı altında bir tanı ölçütü sınıflandırılmamıştır. Bazı araştırmacılar kendi kuramsal bakış açısı ve kavramsal çerçevesi içerisinde belirli ölçütler belirlemişlerdir.

Alanyazında problemlı internet kullanımı ile ilgili ilk olarak tanı ölçütleri geliştiren kişi Goldberg'dir. Goldberg (1996) DSM'nin (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı) var olan yapısına yönelik eleştirileri nedeniyle DSM-IV içindeki madde bağımlılığı ölçütlerini problemlı internet kullanımına (internet bağımlılığına)

uyarlamıştır. Daha sonra Anderson (1997) yine DSM'deki madde bağımlılığı tanı ölçütlerini “doğru-yanlış” şeklinde cevaplanan yedi soruya dönüştürerek problemlerli internet kullanımı (o da internet bağımlılığı kavramını kullanmıştır) tanı ölçütü oluşturmuştur. Shapira ve arkadaşları (1998) ise yine DSM-IV'teki dürtü kontrol bozukluğu tanısını problemlerli internet kullanımı tanı ölçütüne dönüştürmüştür. Aboujaoude ve arkadaşları ise madde bağımlılığı, dürtü bozuklukları, OKB ve daha önceki problemlerli internet kullanımı ölçütlerini birleştirerek dört aşamalı bir tanı ölçütü geliştirmiştir (Aktaran Şenormancı vd. 2010, s. 262).

Daha sonra 1998'de Young DSM-IV'de yer alan “patolojik kumar oynama” ölçütlerini problemlerli internet kullanımı için tanı ölçütü olarak geliştirmiştir (Yellowes ve Marks, 2007, 1448). Problemlerli internet kullanımıyla ilgili alanyazında öne çıkan tanı ölçütlerini özetlemekte fayda görülmektedir.

1.1.2.1. Young Ölçütleri

Tanı ölçütlerini geliştirenlerden en bilineni Kimberly S. Young'dır. Kimi kaynaklara göre Young (1996) “internet bağımlılığı” kavramını ilk ortaya atan kişidir. Young DSM'deki dürtü kontrol bozukluğu ölçütlerini problemlerli internet kullanımı ölçütlerini geliştirmek için kullanmıştır. Dürtü kontrol bozukluklarının alt başlığında yer alan “patolojik kumar oynama” problemi için geliştirilen tanı ölçütünü problemlerli internet kullanımı için uyarlamıştır (Arısoy, 2009).

Young (1999) problemlerli internet kullanımı (internet bağımlılığı) ile ilgili ölçütleri 8 başlıkta özetlemiş ve bunlardan 5 tanesinin bulunduğu kişiyi problemlerli kullanıcı olarak değerlendirmiştir. Young (1998) tarafından belirlenen ölçütler şöyledir:

1. Bireyin internetle ilgili yoğun bir zihinsel meşguliyet içinde olması (interneti düşünme, internette geçirilen zamanı zihinde canlandırma, internette yapacağı etkinlikleri düşünme vb.),
2. Bireyin doyum sağlayabilmek için giderek daha yoğun internet kullanma isteği duyması,
3. Bireyin internetin yoğun kullanımını denetleme, azaltma ve tamamen bırakma yönünde başarısız adımlarının olması,

4. Bireyin internet kullanımını azaltması veya tamamen bitirmesi sonucunda öfke, husuzursuz olma ve depresif duygular hissetmesi,
5. Bireyin internete her girdiğinde planladığından daha çok süre harcaması,
6. Bireyin yoğun kullanım nedeniyle aile, arkadaşlık, okul ve iş yaşamında ciddi sorunlar ve kayıplar yaşaması,
7. Bireyin çevresine internette geçirdiği süre ile ilgili yalan söylemesi,
8. Bireyin interneti çeşitli problemlerinden (depresyon, kaygı vb.) ve olumsuz duygularından (mutsuzluk, suçluluk vb.) uzaklaşmak amacıyla kullanmasıdır.

Young (2000), daha sonra yaptığı çalışmalarda problemlili internet kullanımını, davranımsal bozukluklar ve dürtü kontrol bozukluğu temelinde ele alarak beş ayrı kategoride sınıflandırmıştır. Bunlar:

1. Siber cinsel bağımlılık: Pornografi ve yetişkinlere hitap eden sohbet odalarına yönelik bağımlılık,
2. Siber ilişkişel bağımlılık: İnternet ortamındaki arkadaşlıklara bağımlılık,
3. İnternet kullanma zorunluluğu: İnternet üzerinden kumar bağımlılığı, alışveriş ve ticaret yapmak amacıyla bağımlılık,
4. Bilgi yükleme: Takıntı düzeyinde internette araştırma yapma ve bilgi edinme,
5. Bilgisayar bağımlılığı: Bilgisayar üzerinden oyun bağımlılığı olarak aşırı bilgisayar oyunu oynamadır (Young, 2000).

Bu ölçütler değerlendirildiğinde problemlili internet kullanan bireylerin bağımlılık düzeyinde internetle ilişkilerinin olduğu savunulmaktadır. Bireyler cinsellik, sosyalleşme, bilgi edinme, oyun, kumar, alışveriş gibi amaçlarla sürekli olarak önlenemeyen düzeyde internet kullanım isteği duydukları görüşü öne sürölmektedir.

1.1.2.2. Goldberg Ölçütleri

Goldberg (1996), Amerikan Psikiyatri Birliğinin (APA) yayını olan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabında (DSM) yer alan madde bağımlılığı ölçütlerini kendi deyimiyle “internet bağımlılığı” ölçütü olarak geliştirmiş ve bunu

kendi internet sayfasında yayınlamıştır. Bu çabası DSM-IV'teki karmaşıklığa yönelik bir eleştiri olarak değerlendirilebilir (Çakır, Horzum ve Ayas, 2013, s. 5).

Goldberg (1996)'e göre, bir bireyin problemlili internet kullanıcısı (internet bağımlısı) olabilmesi için on iki ay gibi bir süre boyunca aşağıda verilecek ölçütlerden 3 ya da 4 tanesinin görülmesi gerekmektedir. Ayrıca yoğun internet kullanımına ilişkin problemin bireyin yaşamında klinik anlamda bir bozulma ve sıkıntı yaratması gerekmektedir (Dinç, 2014, s. 17).

Goldberg (1995)'e göre problemlili internet kullanımının ölçütleri şu şekildedir:

1. Bireyin yaşamında tolerans gelişiminin yaşanması (aşağıdakılardan biriyle ilişkili);
 - a. Aynı keyif düzeyini alabilmek için sürekli olarak internet kullanımı artışı olması,
 - b. Hep aynı süre internet kullanılmasına rağmen alınan keyfin azalması,
2. Aşağıda belirtilen şekillerde yoksunluk yaşanmasının yanı sıra yoğun internet kullanımı nedeniyle aşağıdaki maddelerden en az 2 tanesinin görülmesi ve bireyin bundan dolayı iş, sosyal ve diğer alanlarda sorunlar yaşaması;
 - a. Psikomotor hareketlilik,
 - b. Bunalım,
 - c. İnternette olup bitenler hakkında tekrarlayan düşünceler,
 - d. İnternet ile ilgili fantezi ve hayal kurma,
 - e. İstemsiz veya bilinçli olarak tuşlara basma hareketlerinde bulunma,
 - f. Tüm bu sıkıntılardan kurtulmak için sürekli olarak internete bağlanmak,
3. Bireyin internet kullanımının başta planlanandan genellikle daha uzun sürmesi,
4. Bireyin internet kullanımını sınırlama veya bırakma yönünde çabalarının işe yaramaması,
5. Bireyin internet kullanımı ile ilgili faaliyetlere çok uzun zaman ayırması (alışveriş yapmak, yeni programları kullanmak, internette gezinmek vb.)
6. Bireyin internet kullanmak için sosyal, iş ve serbest zaman etkinliklerinden uzaklaşması veya bu etkinlikleri azaltması,

7. Bireyin internet kullanımını nedeniyle yaşadığı birçok probleme (uyku problemi, sosyal problemler, aile problemleri, iş ile ilgili problemler vb.) rağmen internet kullanımına devam etmesi olarak sıralanmaktadır (Goldberg, 1995).

1.1.2.3. Shapira ve Arkadaşlarının Ölçütleri

Shapira (1998) sade bir tanı ölçütü listesi geliştirmiştir. Bu liste Young'ın ve Goldberg'in tanı ölçütlerine benzemektedir. Shapira ve arkadaşlarının ölçütlerine göre aşağıda sıralanan maddelerden sadece birisiyle uyumlu bir internet kullanım davranışı olması durumunda problemlili internet kullanımı tanısı konulabilmektedir. Bunlar:

1. Bireyin internet kullanmayla ilgili engelleyemediği düşünceler taşıması,
2. Bireyin başta planladığı sürenin çok üstünde internet kullanması,
3. Bireyin internet kullanımının yarattığı zihinsel yoğunluk nedeniyle yaşamında (sosyal, ailevi, iş vb.) ciddi düzeyde bozulmalar yaşaması,
4. Bireyin problemlili internet kullanımının sadece manik veya hipomanik dönemde olmaması, Eksen 1 bozuklukları sınıflamasına girmemesidir (Shapira vd., 2003).

1.1.2.4. Griffiths Ölçütleri

Griffiths (1999, s. 246-250)'in davranışsal bir bağımlılık olarak gördüğü problemlili internet kullanımına ilişkin geliştirdiği tanı ölçütleri şöyle özetlenebilir:

1. Dikkat: İnternetin, bireyin yaşamında en önemli şey haline gelmesi nedeniyle birey internet dışındayken bile internete bağlanacağı zamanı düşünür. Bu onun duygu, düşünce ve davranışlarına yansır.
2. Ruh Halinde Değişim: Bireyin internetle ilişkisine göre ruhsal durumunda değişimler olmaktadır. Örneğin çökkün olan birinin internete bağlandığında birden bire canlanması ve ruh halinin değişmesi durumudur.
3. Tolerans Geliştirme: Bireyin, internette yaşadığı deneyimlerin etkisiyle hissettiklerinin baştaki düzeyde olmaması ve dolayısıyla her geçen gün internet kullanım süresini arttırması sürecine tolerans geliştirme denmektedir. Başta daha az internet kullanımıyla içinde bulunulan ruh haline zamanla daha çok internet kullanımıyla erişilebilmektedir.

4. Yoksunluk: Bireyin, internet kullanımını sona erdiğinde yaşadığı olumsuz duygular ve olumsuz fiziksel sonuçlardır. Örneğin, internete erişilemediğinde veya bir şekilde engellendiğinde bireyin titreme, öfke, huysuzluk, gerginlik gibi durumlar yaşamasıdır.

5. Çatışma Yaşama: Problemlerli internet kullanan bireylerin çevresiyle mesleki ve sosyal konularda çatışma yaşaması durumudur. Ayrıca bireyin içsel çatışmalarını da kapsamaktadır.

6. Tekrarlama: Problemlerli internet kullanan bireylerin uzun süren aradan sonra tekrar problemlerli kullanıma dönmesi durumudur. Bu durum uzun süre kaçınma ve denetlemeye rağmen belirli bir problemin daha önce var olan yapısıyla tekrarlamasına yönelik eğilimi yansıtmaktadır (Griffiths, 1999).

1.1.2.5. Suler'in Tanı Ölçütleri

Suler (1999) problemlerli internet kullanımını 8 ölçüte göre değerlendirmiştir. Bu ölçütler şöyle açıklanmaktadır:

1. İnternet Etkinliğinin Odaklandığı İhtiyaçların Sayısı ve Türleri: Bireyin ihtiyacı psikolojik, içsel, dışsal ve ruhsal olabilir. İnternete yönelme konusunda ihtiyaçların çokluğu bireyin yaşadığı sanal gerçekliğin de o kadar güçlü olmasına yol açmaktadır.

2. Mahrumiyet Derecesi: Bireyin ihtiyacının engellenmesi veya önemsenmemesi onun o alandaki yöneliminin ve tatmin sağlama çabasının yoğun olmasına yol açmaktadır.

3. İnternet Faaliyetinin Türü: İnternet kullanımına ilişkin alanlar vardır. Örneğin bazıları asosyal özellikteki alanlara (oyunlar, yayıncılık, bilgi edinme, araştırma, programlar, hacking vb.) yönelirler. Bazıları ise daha çok sosyalleşme sağlayan alanlara yönelirler. Sohbet grupları, email, yazılı iletişim kurma onlara daha çekici gelebilir.

4. İnternetin Kişisel İşlevlere Yansıması: Bireyin yaşamında sağlık, akademik gelişim, başarı, kişilerarası ilişkiler, aile ilişkileri gibi alanlarda ciddi derecede olumsuzluklar yaşanması, yaşadığı problemin büyüklüğünü ortaya koymaktadır.

5. Duygusal Problemler: Bireyde giderek artan düzeyde depresyon, öfke duygusu, kaygı, suçluluk, hayal kırıklığı yaşama gibi duygusal durumlar problemlerli internet kullanımının belirtisi olabilir. Bu problemler bireyin yaşamını kötüleştiren ve gerçek ihtiyaçlarını olumsuz etkileyen internet faaliyetlerinden kaynaklanmaktadır.

6. İhtiyaçları Farketme: Birey sahip olduğu motivasyonlarının farkına varırsa internet kullanımını azaltabilir. Oysa sanal gerçeklikte yaşanan ihtiyaç giderimi geçici bir rahatlama etkinliğidir. Bu durum tekrar edebilecektir. Tekrarlama zorlanımı yaşama durmadan devam edecektir. İhtiyaçların dikkatle incelenmesi demek birinin çatışma ya da yoksunluğu o ihtiyaçlara neyin yol açtığını anlayarak çözmesidir.

7. Deneyim ve Bağlanma Düzeyi: Yeni kullanıcılar sanal gerçekliğin sunduğu etkileyici ve büyüleyici fırsatlara kapılmış olabilir. Bireyin problemlili kullanım düzeyi internetin cazibesinin azalması ve gerçek dünyanın etkisiyle mutlaka azalacaktır. Bazı deneyimli kullanıcılar internet ortamındaki yoğun duygusal içeriğe sahip olan gizli tuzakları anlarlar (anonimliğin psikolojik etkileri gibi). Bu anlayış doğru bir kullanıma yönelmelerini sağlar.

8. Gerçek ve Sanal Yaşam Arasındaki Dengeyi Sağlama: Normal şartlarda gerçek yaşam aktiviteleri ile sanal ortamdaki aktivitelerin dengeli olması gerekir. Örneğin gerçek yaşamda tanışılan bir arkadaşla sanal ortamda da iletişim kurulur veya sanal ortamda öğrenilen aktiviteler gerçek yaşama taşınır. Ancak problemlili internet kullanıcılarında bu durum farklıdır. Gerçek yaşamdan tamamen kopukluk söz konusudur. Tamamen çevrimiçi bir yaşam söz konusudur (Suler, 1999).

1.1.2.6. Beard ve Wolf 'un Tanı Ölçütleri

Beard ve Wolf (2001), Young'ın geliştirdiği ölçütleri düzenleyerek zenginleştirmişlerdir. Young (1999)'ın tanımladığı 8 ölçütü iki ayrı gruba ayırmışlardır. Birinci grupta yer alan 5 ölçütü “internet kullanım fonksiyonelliği” olarak nitelendirmişlerdir. Bu sınıftaki ölçütlerin tamamının bireyde görülmesi gerekmektedir. İkinci grupta ise 3 ölçüt bulunmaktadır. Problemlili internet kullanımı (internet bağımlılığı) tanısı konulabilmesi için bireyin bunlardan en az birini yaşaması gerekmektedir. Beard ve Wolf (2001)'ün geliştirdiği tanı ölçütleri aşağıda verilmiştir.

A. Aşağıdaki maddelerin tamamının (1-5) bulunması gerekir:

1. İnternette ilgili yoğun zihinsel meşguliyet (internette geçirdiği anı düşünmek veya bir sonraki internet faaliyetini düşünmek),
2. İnternete girme süresini sürekli olarak artırma ihtiyacı,
3. İnternet kullanımını azaltma konusunda sürekli olarak başarısız çabaların olması,

4. İnternet kullanmayı azaltma halinde yoksunluk hissetme,
5. İnternet kullanımının başlangıçtakinden daha uzun süreler alması,

B. Aşağıdaki maddelerden en az birinin görülmesi gerekir:

1. İnternetin yoğun kullanılması nedeniyle iş, okul veya sosyal yaşamda ciddi problemler yaşanması,
2. İnternete girme süresiyle ilgili çevreye (aile, arkadaş, terapist vb) yalan söylenmesi,
3. İnternette geçirilen sürede duygusal değişimler yaşanması (mutsuzluk, kızgınlık, kaygı, depresyon vb.).

Alanyazındaki farklı araştırmacıların geliştirdiği ve yukarıda verilen tanı ölçütlerini özetlemek gerekirse, geliştirilen ölçütlerin ortak noktaları olduğu görülmektedir. Söz konusu tanı ölçütlerinin yanı sıra bazı gözlenebilen tutum ve davranışların problemlerle internet kullanımını belirlemede birer ölçüt olabileceği anlaşılmaktadır. Bunlar;

- Daha az dışarı çıkmak ve internet yaşamı dışındaki işlerle daha az ilgilenmek,
- İnternet başında yemek yeme, işlerini yapmak,
- İnternette geçirilen zamanı denetlemekte zorluk yaşamak ve interneti her defasında daha fazla kullanmak,
- Sürekli olarak e-posta adreslerini kontrol etmek,
- İnternet kesildiğinde veya internet paketi bittiğinde kendisini mutsuz hissetmek,
- İnternete girdiğinde tekrar mutlu olmak,
- Yapılması gereken işlerini ve sorumluluklarını internet yüzünden sürekli ertelemek,
- Yapılacak başka bir iş olmadığında internetin varlığıyla mutlu olmak,
- İnterneti mutlu ve iyi hissettiği tek yer olarak görmek,
- İnternette geçirilen zamanı görmezden gelmek, inkar etmek,
- Gerçek ilişkilerdeki rollerini ve görevlerini internette gerçekleştirmek isteme,
- İnternetteki yaşamı gerçek yaşama tercih etmek, olarak sıralanabilir.

Ayrıca problemlı internet kullanımının tanı ölçütlerine bazı özellik ve davranışlar ilave tanı ölçütü olarak eklenebilir. Özellikle sosyal medyanın yaygın kullanılması ve akıllı telefonların internete erişimde bilgisayarların yerini almaya başlaması nedeniyle bireylerin sık sık akıllı telefonlarla internete erişme isteği duymaktadır. Bireylerin sosyal medya hesaplarını sürekli olarak kontrol etme ihtiyacı hissetmeleri, her ortamda (işte, okulda, yemekte, araçta, toplantıda vb.) ihtiyaç olmasa dahi sürekli olarak akıllı telefonlardan internete bağlanması önemli bir belirti olarak değerlendirilebilir. Sürekli olarak çevrimiçi olma isteği ve dürtüsü yaşama, akıllı telefonları yanından ayıramama gibi tutum ve davranışlar da problemlı internet kullanımının tespitinde ölçüt olarak değerlendirilebilir.

1.1.3. Epidemiyoloji

Problemlı internet kullanımının dünya üzerindeki prevalansı hakkında güvenilir bir veri yoktur; çalışmadan çalışmaya, ülkeden ülkeye değişiklik gösterir. Hem batı hem de doğu toplumlarında tahmin edilen adolesanların problemlı internet kullanım prevalansı %1-18 arasında değişiklik göstermektedir (Cao ve ark, 2007; Jang ve ark, 2008). Epidemiyolojik çalışmalar, ergen ve genç erişkinlerde problemlı internet kullanım prevalansında, Asya'da %0,9-%37,9 (Cao ve ark, 2007; Park ve ark, 2008) ve Avrupa'da %18,3-27 (Johansson ve ark, 2004; Kaltiala-Heino ve ark, 2004; Zboralski ve ark, 2009) arasında değişen önemli değişkenlik bildirmiştir. Problemlı internet kullanım Avrupa'ya kıyasla Uzakdoğu ve Güney Asya ülkelerinde daha sık olmakla birlikte Kore ve Çin'de yapılan küçük çaplı çalışmalar, 6 ila 19 yaşlarındaki Güney Koreli çocukların yaklaşık %2'sinde (210.000) tedavi gerektirecek bir problemlı internet kullanımının olduğunu (Choi, 2007) ve Çin'de yaklaşık 10 milyon ergen internet kullanıcısının, internet bağımlılığı kriterlerini karşılayabileceğini ortaya koymaktadır (Cao ve ark, 2007).

1.2. Metakognisyon (Üstbiliş)

1.2.1. Tanım

Metakognisyon(üstbiliş) kavramı, bilişlerin içeriğinden ziyade bilişsel süreçler ve kişilerin bu süreçlere verdikleri tepkiler olarak tanımlanabilir (Fisher ve Wells, 2009). İlk defa Flavell (1979) tarafından ifade edilen metakognisyon (üstbiliş); bireyin kendi

bilişsel süreçlerini fark etmesi, değerlendirmesi, düzenlemesi ve denetlemesini sağlayan üst düzey bir bilişsel sistem olarak tanımlanmıştır. Flavell, metakognisyonun; metakognitif bilgi ve metakognitif düzenleme/strateji olmak üzere iki bileşeni olduğunu belirtmiştir. Metakognitif bilgi; bireyin bilişsel süreçlerle elde edilen bilgi ve bu bilgi üzerindeki kontrolünü ifade ederken, metakognitif düzenleme; hedefe yönelik bilişsel etkinliklerin sürecini kontrol etme işlevini görür.

Son dönemlerde üçüncü bir bileşen olarak kabul edilen metakognitif izleme kavramı ise devam eden bilişsel etkinliklerin mevcut halini ve ilerleyişini değerlendiren yapıdır; kişinin bilişsel etkinlik sırasındaki bilişi hakkında bilgi verir. Flavell'e göre metakognitif bilgiyi etkileyen üç değişken vardır: Kişi, görev ve strateji değişkenleri. Kişi değişkeni bireyin sahip olduğu bilgi, görev değişkeni yapılması beklenen işin niteliği ve zorluğu, strateji değişkeni bireyin görevi yerine getirmesi için kullandığı stratejilerin bilgisini ifade eder.

Brown ve arkadaşları (1983) metakognisyon kavramına; 1) kişinin bilişsel durumu, becerileri ve bunların işleyişi hakkında içsel bir bilgiye sahip olması, 2) üstbilişsel bilgiyi stratejik bir şekilde hedeflere ulaşmak için kullanabilme becerisi (strateji düzenleme), 3) düşüncelerin kognitif izlemi (kişinin kendi mental durumunu okuyabilme becerisi) bileşenleriyle ele alarak bir çerçeve çizmeye çalışmışlardır.

Garner ise bilişsel süreçlerin amaca yönelik davranışı yerine getirmekle yükümlü iken metakognitif süreçlerin bu davranışların niteliği ve işleyişi ile ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Biliş; algılama, anlama, hatırlama gibi zihinsel işlevlerden sorumlu iken metakognisyon insanın kendi algılaması, anlaması, hatırlaması gibi zihinsel süreçleri üzerinde düşünmesidir. Garner'a göre, kognisyon kitap okumak ise okuduğunun içeriğini anladığını kontrol etmek metakognisyonudur. Flavell'i takiben farklı araştırmacılar, metakognisyonu kendilerine özgü sistematiklerle ele almış ve birkaç farklı boyuta sahip bir kavram olarak tanımlamışlardır. Bu nedenle üstbilişe dair birçok tanımlamalara ulaşmak mümkündür. Metakognisyon(üstbiliş), insanların zihinlerindeki olayların ve etkilerin farkındalığını sağlayan, bu olayları ve etkileri amacına uygun şekilde yönlendirebilmesini sağlayan, bireyin kendi bilişsel süreci üzerine çevrilmiş gözü olarak da ele alınan bir üst sistemdir.

1.2.2. Metakognisyon İle İlişkili Kavramlar

Üstbilişsel inanışlar; bilişlerin içeriği, tehlike durumu, kontrolsüzlüğü ve işlevselliğiyle ilişkilidir. Bireyin nasıl düşündüğü yani bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromunun etkinleşip etkinleşmeyeceği bu inanışlara bağlıdır(Wells, 2013). Metakognitif model, bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromunun düşünme aşamalarını ikiye ayırır. Pozitif inançlar, endişe hakkındaki olumlu inançlar ve kişinin sürekli düşünmesinin faydalı olduğuna dair inançlarını içerir. “Endişelenmek gelebilecek sorunlardan kaçınmama yardımcı olur”, “Ders çalışabilmek için endişelenmem gereklidir” gibi düşüncelerden oluşur. Negatif inançlar ise kaygılanmanın tehlikeli ve kontrol edilemez olduğuna dair olumsuz inançları ve kişinin sürekli düşünmesinin kontrol edilemez, tehlikeli olduğuna dair inançlarıdır. “Düşünceleri kontrol etmek zordur”, “Endişelenmek tehlikelidir” “Endişelenmek beni delirtebilir” gibi inançlardan meydana gelir(Yörük ve Tosun, 2015).

Zihinsel Modlar: Bilişlerin incelenmesi ve düşüncelerin kontrol edilmesi noktasında üstbilişsel mod (meta-level) ve nesne modu (object-level) olarak iki düzey tanımlanabilir. Nesne düzeyi bireylerin olağan durumlarına karşılık gelir. Bu düzeyde bilişlerle olaylar aynıymış gibi bir bilgi işleme süreci hakimdir. Bilişler, dış gerçeklikle eşdeğer görülmektedir. Dolayısıyla birey ile bilişleri arasında bir mesafe olduğu söylenemez bireyin bilişlerine dışarıdan bakma gibi bir konumu yoktur. Halbuki üstbilişsel mod tam da bunu tanımlamak için kullanılmaktadır ve metakognitif terapi ile varılmaya çalışılan yer burasıdır. Üstbilişsel düzeydeyken kişi, bilişleri ile kendisi arasında bir mesafe koyar başına gelen olayları deneyimlemesinde farklı bir bakış açısı edinir. Düşüncelerin aslında sadece birer düşünceden ibaret olduğunu, dış gerçekliğin birebir aynısı olmayabileceğini ancak üstbilişsel modda değerlendirmek mümkündür(Batmaz, 2015).

Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu: Metakognitif terapi psikolojik bozuklukların, bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu (Cognitive Attentional Syndrome) olarak adlandırılan belirgin bir olumsuz düşünme sürecinin aktif olmasına bağlı olduğunu ileri sürmektedir(Wells, 2011). Bireyler psikolojik sorun yaşadıklarında düşünce şekilleri, tekrarlı ve kontrol edilmesi zor olan kendilikle ilgili meselelere odaklanmıştır. Bu durumun varlığı bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromunun varlığına işaret eder ve artmış,

bireyin kendisine odaklı dikkatiyle ilişkilidir(Yörük ve Tosun, 2015). Bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu, endişe veya ruminasyon, tehdit üzerine artmış dikkat ve düşünce bastırma, kaçınma, açık/gizli nötrleştirme ve ritüeller gibi işlevsiz başa çıkma metotlarından oluşur. Tüm bu bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu bileşenleri, kişinin problemleri durumlarda sergilediği kendini düzenleyici mekanizmalarla çatışmaya sebep olur ve nihayetinde birey duyguları ve düşünceleri üzerinde kontrolünün kalmadığına ve içinden çıkılmaz bir kuyuya düştüğüne inanmaya başlar(Batmaz, 2015). Bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu, kişilerin düşüncelerine artmış bir önem vermesine ve tehdit algısının yükselmesine sebep olduğu için problem teşkil eder (Spada ve ark. 2008, Wells 2011).

Dikkat ve Yürütücü İşlevlerin Kontrolü: Psikolojik rahatsızlığı olan kişinin dikkat ve yürütücü işlevlerin kontrolüne dair problemi olduğu görülür. Birey, endişe ve ruminasyon döngüsünü kırmak için çok az girişim bulunur veya hiç bulunmaz çünkü sürecin kontrol edilemez olduğuna dair inançları güçlüdür veya ruminasyonu, bir bozukluk nedeni yerine çözüm olarak görür. Yani ruminasyonun, problemi anlamaya yardımcı olacağına dair olumlu inançları ruminasyonun sürdürülmesine neden olur(Wells, 2013). Dikkatin olası tehdit unsurlarına yoğunlaşması kaygı bozukluklarında sıklıkla görülmektedir. Etraftan gelen her türlü uyaran potansiyel tehlike olarak görülür. Metakognitif yaklaşım, bu dikkat ve yürütücü işlevlerin uygun şekilde yönlendirilmesini hedefler(Batmaz, 2015).

1.2.3. Metakognisyon Gelişimi

Okul öncesi dönemden itibaren çocukların Wells'in modelindeki bilişsel bileşenlerin birçoğunu yapabildiği bildirilmektedir. Metakognisyon kavramının gelişimi, okul öncesi dönemde başlar ve okul yıllarında gelişimi devam eder. 4 yaş civarı küçük çocuklar bile düşüncelerin içeriğinin mevcut olmayan şeyleri içerebileceğini bilme gibi metakognitif bilgiye sahip olurlar, 6 yaşından itibaren çocuklar bir şeyleri ne zaman ve nasıl tanıdıklarını bilebilirler. 3-5 yaşlarında kavramsal olarak metakognitif bellek ve metakognitif bilgi gelişmeye başlar. 5 ile 8 yaşları arasındaki çocuklar, dikkatin seçici ve sınırlı olduğu bilgisini edinirler sahip olunan bilgiler, duygular, dikkatini odaklama, inanışlar ve hayallerin mental durum üzerinde olası etkilerini anlayabilme yetisini kazanmaya başlar. Bir dizi çalışma, 6-7 yaş grubu çocukların karşılarındaki insanın

sessiz bekliyor olsa dahi düşünce ve fikirleri olduğunu idrak edebildiği sonucuyla birlikte; bu yeteneğin kendi düşünceleri hakkındaki düşüncelerini anlayabilme hakkında bir belirteç olduğunu, bu yaşlardan itibaren olumlu ve olumsuz metakognitif inançlara sahip olabileceklerini öne sürmüştür.

Metakognitif modelle doğrudan ilişkili bir bulgu olarak; dokuz yaşındaki çocukların da yetişkinler gibi “düşünceler otomatik olabilir ve kontrol edilmesi güçtür” anlayışına sahip olabilecekleri bildirilmiştir. 8-10 yaş civarındaki çocuklarda üstbilişsel düzenleme olgunlaşmaya başladığı ve 13 yaş sonrası büyük ölçüde erişkin düzeyine ulaştığını gösteren çalışmalar mevcuttur. Metakognitif inançlar üzerinde cinsiyetin de önemli bir rolü olduğu düşünülmektedir. Kız çocuklarında ruminasyon ve kaygı düzeylerinin, erkek çocuklara göre daha yüksek saptanması, kız çocuklarında anksiyeteye yatkınlığın daha yüksek olması ile açıklanmaya çalışılmıştır. Cinsiyetin üstbiliş ve üstbilişin bileşenleri ile olan ilişkisine dair bulgular tutarlılık göstermemektedir.

1.2.4. Metakognisyonun Nörobiyolojisi

Metakognisyonun nörobiyolojisinin anlaşılması amacıyla yapılan çalışmalar daha çok prefrontal kortekse odaklanmıştır. Medial prefrontal korteksin (mPFK) metakognitif kapasite için önemli bir rol oynadığı yapılan çalışmalarda gösterilmiştir. mPFK'nın kendi düşüncelerini düşünme ve sosyoemosyonel işlevler gibi metakognitif süreçlerde rol aldığı belirtilmiştir. Vohs ve arkadaşları yaptıkları çalışmada medial ve lateral PFK'da gri cevher yoğunluğu daha fazla olan bireylerin daha yüksek metakognitif kapasiteye sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır.

Baird ve arkadaşlarının çalışmasında, medial anterior PFK, precuneus, intraparietal sulkus/inferior parietal lobül yapıların özellikle bellekten geri çağırım ile ilişkili metakognitif kapasite ile ilişkili olduğu sonucu elde edilmiş, bu sonuç daha önce yapılmış olan ve metakognisyonda mPFK ile temporal lob hazıfa merkezlerinin rolüne vurgu yapan çalışmalarla uyumlu bulunmuştur. Anterior PFK (aPFK) ile ilgili yapılan çalışmalar da bu bölgenin metakognisyondaki rolüne dikkat çekmiştir. Bu çalışmalarda özellikle sağ aPFK ile precuneus, hipokampus gibi bölgelerin metakognitif kapasite ile doğrudan ilişkili olabileceği sonuçları bildirilmiştir.

Metakognisyonda en etkili rolü olan nörotransmitterlerin noradrenalin ve dopamin olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda iki nörotransmitterin metakognisyona etkisini

incelemek amacıyla yapılan bir çalışmada, propranolol ile yapılan noradrejik blokajın metakognitif performansı anlamlı düzeyde arttırdığı, amisülpirid ile yapılan dopaminerjik blokajın ise metakognisyon üzerine anlamlı bir etkisinin bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

1.3. Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları

1.3.1. Olumsuz Çocukluk Çağı Travmaları

Olumsuz çocukluk çağı yaşantıları; 18 yaş altı tüm bireylere uygulanan her türlü ihmal, istismar ve diğer olumsuz yaşantıları tanımlamak için kullanılan bir ifadedir. Beyin gelişimi ve nöroplastisite için ilk 18 yıl en hassas dönemdir. Bu dönemde meydana gelen aile içi fiziksel, duygusal, cinsel istismar veya ihmal, evde yaşayan diğer bireylerde ruhsal problem, alkol ya da madde kullanan aile bireyinin varlığı ebeveynlerin boşanması veya ayrılması, aile üyelerinden birinin cezaevine girmesi, ebeveyn tarafından şiddete maruz kalmak gibi olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının, yetişkin yaşlarda kronik hastalığa yakalanma, ruhsal bozulmalar, antisosyal davranışlar sergileme ve tehlikeli davranışlarda bulunma gibi riskleri artırdığı ve erken yaşta ölüm ile bağlantılı olduğu gösterilmiştir(Gündüz ve diğerleri, 2018). Deneyimlenen olumsuz yaşantıların miktarı arttıkça ruhsal ve sağlık sorunlarının ortaya çıkma riski ve komorbidite oranı da artmaktadır(Gündüz ve Gündoğmuş, 2019).

Maruz kalınan psikolojik veya fiziksel açıdan yanlış davranışlar, cinsel açıdan istismar, ilgisiz tavırlar ve ihmalkar davranışlar, aile içi şiddet, maddi anlamda ve farklı biçimlerde sömürülme gibi olumsuz durumlar bu kavramı tanımlamada kullanılmaktadır. Olumsuz çocukluk çağı deneyimleri DSÖ'ye göre; fiziksel, cinsel, psikolojik istismar ve ihmal olarak dört başlık altında incelenmektedir. Farklı ortamlarda meydana gelebilen çocuk istismarı, çocuğa bakan kişi veya kişiler tarafından çocuklara yönelik kasıtlı ya da kasıtsız olarak kaza dışı ve önlenemez eylemler bütünüdür (Dokgöz ve Tırtıl, 2007; Sofuoğlu ve ark., 2014; UNICEF ve Uluslararası Çocuk Merkezi, 2016). Çocuk istismarının uygulayıcısı yalnızca yetişkinler değil aynı zamanda çocuğun akranları da olabilmektedir (Güner ve ark., 2010).

İhmal ve istismar arasındaki temel farklılık istismarın aktif, ihmalin ise pasif bir olgu olmasından kaynaklanmaktadır. İstismarı sıklıkla yaşamak zorunda kalan çocukların,

hem psikolojik açıdan örselendiği hem de birçok yönden ihmal edildiği bilinmektedir. Buna karşın literatürde istismar ve ihmal; fiziksel, cinsel ve psikolojik biçimlerde ele alınmaktadır (Ünal, 2008). Genel anlamda çocuk istismarı; nedensellik ve risk faktörleri bakımından çocuğun maruz kaldığı her türlü şiddet olarak karşımıza çıkmaktadır (Dokgöz ve Tırtıl, 2007; UNICEF ve Uluslararası Çocuk Merkezi, 2016). DSÖ (1999), istismarı çocuğun gelişim ve sağlık düzeyi ile güven, sorumluluk ve becerilerle ilgili değerlerini zarara uğratmak şeklinde tanımlamaktadır. Her türlü şiddet ve istismar, çocuğun ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerinde olumsuz etkilere neden olmaktadır (T.C. Başbakanlık Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu, UNICEF, 2010). İstismar bütün yaş gruplarında görülebilmesine rağmen aile içi şiddet ve çocukluk çağına dair istismarlar diğer istismarlardan daha fazla görülmektedir (Dokgöz ve Tırtıl, 2007). Çocukların kendilerini savunamaması ve çoğunlukla yaşadıkları bu tür olayları anlatamamaları ya da anlatamamaları çocuk ihmal ve istismarını daha da önemli bir sorun haline getirmektedir. Aynı zamanda çalışan ve ihmal veya istismara maruz kalan çocuklar savunmasız hale gelmektedirler. Bu durumlar çocuklara uygulanan olumsuz davranışları daha da ciddi boyutlara ulaştırmaktadır (Öncü, 2009; UNICEF ve Uluslararası Çocuk Merkezi, 2016). Çalışan çocuklar yaşlarının küçük olması ve deneyimsizlikleri nedeniyle aynı ya da farklı zaman dilimlerinde birden fazla birey tarafından olumsuz yaşantılara maruz kalabilmektedirler(Öncü, 2009).

1.3.2. Dünya’da Olumsuz Çocukluk Çağı Deneyimlerinin Durumu

Çocuklara yönelik şiddetin farklı boyutları bulunmaktadır ve yapılan çalışmalar dünyada yaygın bir sorun olduğunu göstermektedir. Bazı kültürlerde çocukların büyütülürken sözel veya fiziksel cezalara maruz kalmaları kabul görmüş bir durumdur ve bu davranışların çocuğa düzen, disiplin kazandırma amacıyla yapıldığı söylenmektedir. Düşünme ve yetiştirme tutumları gelenekselci olan aileler çocuğun yetiştirilmesinde bu durumun gerekli ve önemli olduğunu savunur (Ketsela ve Kedebe, 1997; Qasem ve ark., 1998; Bagherian ve ark., 2011; Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti Hükümeti, 2012; O’Leary ve ark., 2018). Tüm dünyada 133-275 milyon arası çocuk ev içinde ebeveynler arasında yaşanan aile içi şiddete tanık olmaktadır. Dünyada 82 milyon kız çocuğu reşit olmadan evlendirilmektedir. Böylece zorla cinsel

istismar da dahil olmak üzere farklı boyutlarda şiddete maruz kalmaktadırlar (UNICEF ve Avrupa Birliği, 2013).

Dünya üzerinde bazı faktörlere bağlı olarak farklılık göstermekle birlikte çocuğa yönelik kötü muamelenin %1 ile %35 arasında değiştiği tahmin edilmektedir (Gilbert ve ark., 2009). Dünya Sağlık Örgütü (2016), yetişkinlerin %25'inin çocukken fiziksel istismara uğradığını, her 5 kadından birinin, 13 erkekten de birinin cinsel istismara uğradığını bildirmektedir. Ayrıca dünyada her sene 15 yaş altında tahmini 41 bin çocuğun ölüm nedenin, çocuk istismarı olduğu belirtilmektedir (<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/child-maltreatment>, Erişim tarihi: 5 Ocak 2019). Birleşmiş Milletler Çocuklara Yönelik Şiddet Araştırması (2006) ve Dünya Raporuna göre, tüm dünyada 2002 yılında tahmini 53 bin çocuk cinayete kurban gitmiştir. Bunların 22 binini 15-17 yaş arasındaki erkek çocuklar oluşturmaktadır. Çocukların %80 ile %98 arasında fiziksel olarak cezalandırıldığı, 100'den fazla ülkede çocukların sözel ve fiziksel şiddete uğradığı, %20 ile %65'inin okul döneminde sözel ve psikolojik şiddete maruz kaldığı bildirilmektedir. Raporda 18 yaşın altında 150 milyon kız ve 73 milyon erkek çocuk, cinsel ilişkiye veya cinsel şiddete zorlanarak maruz kaldıklarını ifade etmişlerdir. İlk cinsel ilişkiyi 15 yaşın altında yaşadığını belirten kadınların %11 ile %45'i, bu ilişkinin isteği dışında olduğunu belirtmiştir (Parlamentolar Arası Birlik ve UNICEF, 2007).

Çocuk Koruma Servisleri (Child Protection Services-CPS) tarafından 2011 yılında 681.000 çocuğun istismar ve ihmale maruz kaldığı bildirilmiştir. Bu çocukların %78.5'i ihmal, %9.1'i ise cinsel istismar yaşamıştır. Yapılan çalışmalara göre, çocuk istismarı prevalansı bin bireyde Almanya'da 15, İngiltere 13.6 ve Hollanda'da 4.9'dur (Pirdehghan ve ark., 2015). İngiltere'de haftada dört çocuk istismar ve ihmal sebebiyle ölmekteyken, dört yaşından küçük her bin çocuktan biri fiziksel istismara maruz kalmaktadır (Turhan ve ark., 2006; Bülbül ve ark., 2012). İngiltere'de çocukların %18'inin duygusal istismara, Amerika Birleşik Devletleri (ABD)'nde ise %6'sının duygusal istismar ve ihmale uğradığı bildirilmiştir (Glaser, 2002; Arslan, 2016). Amerika Birleşik Devletleri, Ulusal Çocuk İstismarı ve İhmali Veri Sistemi (2005) raporuna göre 1 milyon 460 bin çocuk, istismar ve ihmal nedeniyle ölmektedir (Beyaztaş ve ark., 2014). Yine ABD'de 2006 yılında çocukların 905 bininin kötü

muameleden dolayı, 1 milyon 530 bininin ise istismar ve ihmal nedeniyle yaşamını kaybettiği bildirilmiştir (Pala ve ark., 2011).

1.3.3. Türkiye’de Olumsuz Çocukluk Çağı Deneyimlerinin Durumu

Dünyada olduğu gibi Türkiye’de de yaygın bir sorun olan ev içi çocuğa karşı şiddetin varlığı Birleşmiş Milletler Çocuk Haklarına dair Sözleşme ile kabul edilerek gündeme alınmıştır. Bilimsel platformlarda tartışılmaya başlanmasıyla son 20 yılda araştırılrsa da ev içi çocuğa karşı şiddete yönelik Türkiye genelini temsil eden ulusal veri bulunmamaktadır. Önemli bir eksiklik olduğu bilinmesine rağmen ülkemizde yürütülen çalışmalara bakılarak çocuk istismarı ve çocuğa kötü muamelenin yaygınlığına ilişkin verilere ulaşılabilmektedir (Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti Hükümeti, 2012).

Türkiye’de 2008 yılında yapılan çocuk istismarı ve aile içi şiddet araştırmasına göre ebeveynleri tarafından çocuklar çoktan aza doğru sırasıyla duygusal şiddet, fiziksel şiddet ve son olarak ihmal davranışlarına maruz kalmaktadırlar. Annelerin bahsettiği yaşanmışlıklar doğrultusunda psikolojik ve fiziksel istismarı, ebeveynler arasında en çok anneler uygulamaktadır (T.C. Başbakanlık Sosyal Hizmetler, Çocuk Esirgeme Kurumu ve UNICEF, 2010). Aynı çalışmada 7-18 yaş grubu çocukların %51’i son bir yıl içinde duygusal istismara, %43’ü fiziksel istismara, %25’i ihmale ve %3’ü de bir biçimde cinsel istismara maruz kaldıklarını belirtmiştir (T.C. Başbakanlık Sosyal Hizmetler, Çocuk Esirgeme Kurumu ve UNICEF, 2010). Çocuğa karşı aile içi şiddetin önlenmesi projesi kapsamında çocuğa karşı ev içi şiddetin bazı boyutlarını ele alan çalışmada, çocukların en az bir kez, %67.9’unun duygusal şiddet, %37’sinin fiziksel şiddet, %25.7’sinin ihmal edilme yaşantıları olduğu saptanmıştır. Ev içi şiddete tanıklık etme durumu konusunda, en az bir kez çocukların %20.5’inin şiddete tanıklık ettiği bulunmuştur (Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti Hükümeti, 2012).

Mesleki eğitim merkezine devam eden gençlerin istismara uğrama durumlarını araştırmak için yapılan çalışmada, gençlerin %38.5’inin duygusal, %14.7’sinin fiziksel ve %3’ünün de cinsel istismara maruz kaldığı belirlenmiştir (Aydın ve Çiftçi, 2016). Turla ve arkadaşları (2009), çalışan ergenlerin %26’sının duygusal, %22’sinin fiziksel ve %13’ünün de cinsel istismara maruz kaldığını çalışmalarında belirtmişlerdir. Öncü ve arkadaşlarının (2012) çalışmasında, çalışan çocukların %20.0’sinin fiziksel, %9.6’sının duygusal, %2.7’sinin cinsel olmak üzere toplamda %24.7’sinin baba, anne,

kardeş ve akrabaları tarafından istismara uğradığı, %12.4'ünün fiziksel ve %21.0'ının duygusal olmak üzere toplamda %27.1'inin ihmale uğradığı saptanmıştır. Öncü ve arkadaşlarının (2013) yapmış olduğu diğer bir çalışmada ise ergenlerin %53.6'sının duygusal, %25.2'sinin cinsel, %21.8'inin fiziksel istismara uğradığı, %28.7'sinin duygusal ihmal yaşadığı bildirilmiştir. Rauscher (2008) çalışmasında ergenlerin; %25'inin sözel, %10'unun fiziksel ve %10'unun cinsel istismara maruz kaldığı belirtilmiştir. Sofuoğlu ve arkadaşlarının (2014) çalışmasında, tüm yaşam boyu çocuklarda yaşanan, psikolojik olumsuz deneyimler %70.5, fiziksel olumsuz deneyimler %58.3 ve ihmal sıklığı %42.6, son bir yıldaki sıklıklar ise sırasıyla %62.7; %46.0; %37.5 olarak bulunmuştur. Psikolojik olumsuz çocukluk çağı deneyimleri, kırsala göre şehirde yaşayanlarda (Sofuoğlu ve ark., 2014), fiziksel olumsuz çocukluk çağı deneyimleri erkeklerde (Aydın ve ark., 2012; Sofuoğlu ve ark., 2012b; Sofuoğlu ve ark., 2014), ihmal ise kızlarda daha yüksek oranda (Sofuoğlu ve ark., 2012b; Sofuoğlu ve ark., 2014) saptanmıştır. Olumsuz çocukluk çağı deneyimleri sıklığı, deneyim türü fark etmeksizin, çocuğun yaşıyla doğru orantılı olarak arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Aydın ve ark., 2012; Sofuoğlu ve ark., 2014). Çocuk istismarı ve ihmali ile ilgili olumsuz çocukluk çağı deneyimleri sıklığı %42 ile %70 arasında saptanarak, Türkiye'de çalışmanın yapıldığı illerde önemli bir halk sağlığı sorunu olduğu ve erişkin sağlık riski ile karşı karşıya kalınacağı belirlenmiştir (Sofuoğlu ve ark., 2014).

1.4. Aleksitimi

1.4.1. Tanımı ve Belirtileri

Aleksitimi, Yunancada a; yok, lexis; söz, thymos; duygu, anlamına gelen kelimelerin birleşiminden türemiş olup, duygulardan yoksun olma anlamına gelmektedir (Sifneos, 1973). Kelimenin tam anlamıyla “duygular için söz yokluğu” anlamına gelen aleksitimi, çeşitli psikosomatik hastalıklardan muzdarip olan hastalarda ve tıbbi olarak hasta olmayan bazı bireylerde görülen bazı psikolojik özellikleri tanımlamak için kullanılan bir terimdir (Shipko, 1982).

Terim ilk olarak Nemiah, Freyberger ve Sifneos tarafından tanımlanmıştır (Taylor, 2000; Taylor, 2004). Sifneos aleksitimi kavramını duygusal işlevsellikteki kısmi daralma, hayal kurmada yoksullaşma ve duyguları tanımlamada uygun kelimelerin

bulunmaması şeklinde yorumlamıştır. Aleksitiminin en dikkat çekici özelliği ise duyguları tanımlamak için uygun kelimelerin bulunmamasıdır (Sifneos, 1973).

Aleksitimi, duyguların ifadesi ve fantezilerin geliştirilmesi kapasitesindeki psişik işleyişte bozuklukla karakterize olan bir tür rahatsızlığa işaret eder (Taylor, 1984). Aleksitimik bireylerin özellikleri incelendiğinde bu bireylerin sıklıkla somatik yakınmalar yaşadıkları, anlatımlarında duygudan yoksun, detaylarla bezeli içerikten bahsettikleri, empati kurmada kısıtlı oldukları, sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşadıkları, kişilerarası ilişkilerde sığ ve yüzeysel oldukları dikkat çekmiştir. Ayrıca aleksitimik bireylerin hayal kurma kapasitelerinin kısıtlı olduğu, nadiren rüya gördükleri de bilinmektedir (Sifneos, 1973).

Aleksitimi kavramının neleri kapsadığı, kişilik özelliğinden mi yoksa patolojik bir özellikten mi kaynaklandığı, aleksitiminin mi bozukluklara sebep olduğu yoksa patolojilerin mi aleksitimiye neden olduğu, doğuştan mı getirildiği yoksa sonradan mı edinildiği, geçici mi yoksa kalıcı bir durum mu olduğu üzerine farklı görüşler hakimdir (Şasioğlu, Gülol ve Tosun, 2013). Aleksitiminin açıklamasına yönelik en önemli nokta, aleksitiminin kalıcı ya da geçici bir durum olduğuna yöneliktir. Literatürdeki bu fikir ayrılığı birincil ve ikincil aleksitimi kavramlarını ortaya çıkarmıştır. Birincil aleksitimi, psikosomatik hastalıklara temel oluşturan değişmez bir kişilik örüntüsü iken; ikincil aleksitimi ise stres yaratan yaşam olaylarına eşlik eden veya sonradan gelişen bir durum olarak tanımlanmaktadır. Birincil aleksitiminin nörofizyolojik bir eksiklikten kaynaklanabileceği düşünülürken ikincil aleksitimiye sebep olan nedenler ise sosyokültürel veya gelişimsel nedenlerden kaynaklanabileceği yönündedir (Epözdemir, 2012; Şenkal ve Palabıykoğlu, 2015). Aleksitiminin etiyolojik etkenler ve stres yaratan olaylar sonucunda ortaya çıktığı iddia edilirken; yapılmış olan prospektif çalışmalar, aleksitiminin süregelen olduğunu yani kişilik özelliğinden kaynaklandığını öne sürmektedir (Taylor, 1997).

Başlangıçta aleksitiminin psikosomatik hastalarda, sonrasında ise madde kullanım bozukluğu, yeme bozukluğu ve travma sonrası stres bozukluğu olan hastalarda yaygın olduğu düşünülmüştür (Krystal, 1979; Taylor, 2000). Günümüzde ise aleksitimik özelliklerin çok çeşitli tıbbi ve psikiyatrik bozuklukları olan hastalarda hatta sağlıklı popülasyonda dahi görülebileceği savunulmaktadır (Şasioğlu, Gülol ve Tosun, 2013;

Taylor, 1984). Bu anlamda klinik olmayan örnekleme epidemiyolojik çalışmaların yapılması önem taşımaktadır.

1.4.2. Aleksitiminin Alt Türleri

Aleksitimi konusunda yapılan farklı yorum ve tanımlamalara rağmen uzmanlar aleksitimik bireylerin temel bazı ortak özelliklere sahip olduklarını ortaya koymuşlardır. Belirlenmiş olan bu özellikler ile aleksitimik kişilik özelliklerinin dört alt başlık altında ayrılması uygun görülmüştür. Bu özellikler: (Sifneos, 1996).

1. Duyguları tanımlama, söze dökme ve ayırt etmede güçlük yaşama
2. Hayal kurma, düşlem yaşantıda kısıtlılık
3. İşlemsel düşünme
4. Dışa dönük bilişsel yapı

Duyguları tanımlama ve ifade etmede güçlük yaşama aleksitimiye sahip bireylerin en temel özelliklerindedir. Bu bireyler, duyguları ile düşünceleri arasında ayırım yapmakta zorluk yaşarlar. Aynı şekilde duygularını tanımlayamazlar, bedensel yakınmalarından ayırmakta zorlanırlar ve söze dökmede güçlük yaşarlar. Duygularını, "rahatlama, rahatsız olma" gibi genel ve basit kelimelerle ifade ederler. Yine aynı zorlantıyla duygu ve beden ayırımını yaparken de karşılaşılabilmektedirler. Duyguları sorulduğunda, bunu sözel olarak ifade etmek yerine "gevşeme ya da gergin olma" gibi bedensel tepkiler şeklinde göstermektedirler (Lesser, 1981).

Aleksitimik bireylerin, hayal ve düşlem kurma kapasitelerinde kısıtlılık olduğu sıklıkla görülmektedir. Aleksitimik özellik gösteren bireylerin zayıf hayal gücüne sahip oldukları, düşlemlerinin renksiz ve gerçeklik sınırları dahilinde olduğu bilinmektedir (Lesser, 1981). Bu bireyler rüya görmediklerini iddia ederler, hatırladıkları rüyaların ise günlük olaylara ilişkin somut nitelikler barındırdığı görülmektedir. Bu özelliklere sahip bireyler çevreleri tarafından duygusuz, donuk ve kaba olarak tanımlanmaktadırlar (Krystal, 1979).

İşlemsel düşünme özelliğine sahip aleksitimik bireyler, sorunların ana kaynağına inip çözmek yerine olayları yüzeysel değerlendirip somut yolları bulmaya çalışarak kısa

yoldan çözmeye çalışırlar. Pragmatik ve mekanik tarzda düşünme eğiliminde olmalarından dolayı, çevreleriyle uyum içinde yaşadıkları görülür (Koçak, 2002).

Dış merkezli bilişsel yapı, aleksitimik bireylerin özelliklerinden sonuncusudur. Aleksitimik bireyler çevreleriyle uyum sağlamaya yönelik pratik ve mekanik düşünme eğilimindedirler. Bu yapı da onları dışarıdan gelen uyaranlara karşı açık ve kolay yönlendirilebilir bir hale getirmektedir. Bu bireyler, içsel etkenli duygularına yönlenmektense dışsal uyaranlara daha açıktırlar. Kendi duygularını tanımlama ve ifade etmekte zorluk yaşayan bu bireyler, başkalarının duygularını anlamakta da aynı şekilde sıkıntı yaşarlar. Empati kurma becerileri gelişmemiştir (Krystal, 1979).

1.4.3. Aleksitiminin Epidemiyolojisi

Son yıllarda aleksitimi kavramına olan ilginin ve çalışmaların artmış olduğu görülse de bu alanda yapılmış olan epidemiyolojik çalışmaların kısıtlı olduğu gözlemlenmiştir. Finlandiya'da, 30-97 yaş grubundaki 8028 katılımcıya TAÖ-20 uygulanarak epidemiyolojik bir çalışma yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda aleksitiminin prevalansının %9,9 olduğu bulunmuştur. Bu oran erkeklerde %11,9 iken kadınlarda %8,1 olarak saptanmıştır. Ayrıca aleksitiminin erkek cinsiyette olma, yaş oranının artması, düşük eğitim seviyesine sahip olma, depresyon ve olumsuz sağlık algısı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Mattila, Salminen, Nummi ve Joukamaa, 2006).

Joukamaa ve arkadaşları (2007) Finlandiya'da 15-16 yaş grubundaki 9432 katılımcıya TAÖ-20 uygulayarak yaptıkları başka bir epidemiyolojik çalışmada kızların %10'unun, erkeklerin ise %7'sinin aleksitimik olduğu sonucuna varılmıştır. Buna karşın aleksitimi (TAÖ-20) skoru sürekli değişken olarak değerlendirildiğinde erkeklerin kızlardan daha yüksek ortalama değerlerine sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Annenin düşük eğitim seviyesinde olması, parçalanmış aile ve kırsal alanda yetişmenin yüksek aleksitimi seviyesi ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak 15-16 yaş grubundaki gençlerin aleksitimi oranlarının erişkinlere benzer olduğu ancak erişkin popülasyona göre daha az cinsiyet farkına sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu durum çocukluk çağında yaşanan olumsuz deneyimlerin gelecekte yaşanan zayıf ve işlevsiz sosyal durumlarla ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

20-85 yaş grubundaki 1859 Alman katılımcıyı kapsayan bir çalışmada ise erkeklerdeki aleksitimi oranı %49,5 bulunmuş iken kadınlarda bu oranın %48,2 olduğu saptanmıştır.

Boşanma, bekâr olma, düşük sosyoekonomik düzeye sahip olma gibi etkenlerin artan aleksitimi puanı ile ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir (Franz ve ark., 2008).

2718 Japon katılımcıya TAÖ-20 uygulayarak yapılmış geniş çaplı bir araştırmaya göre aleksitimi seviyesinin ergenlerde daha yüksek olduğu, aleksitimi düzeyinin artan yaş ile beraber azaldığı, otuzlu yaşlarda ise aleksitimide önemli bir değişme olmadığı gözlemlenmiştir. Kadınların duyguları tanımada günlük puanları, erkeklerin ise dışa dönük düşünme puanları istatistiksel açıdan yüksek bulunmuştur. Başka bir ifadeyle, kadınların erkeklere göre içsel duygularını tanımlamakta daha fazla zorlandıkları, erkeklerin ise düşüncelerinde daha dışa dönük olma eğiliminde oldukları sonucu elde edilmiştir (Moriguchi ve ark., 2007).

1.4.4. Aleksitiminin Etiyolojisi ve Kuramsal Çerçevesi

Aleksitiminin etiyojisine dair farklı görüşler bulunmasına karşın aleksitiminin neden ötürü kaynaklanabileceği yeterince iyi bilinmemektedir (Joukamaa ve ark., 2003). Aleksitimi tanımlamaya ve oluş nedenlerini açıklamaya yönelik birçok kuramsal bakış açısı vardır. Bu kuramlar genel olarak nörofizyolojik, psikanalitik, bilişsel, bilişsel-davranışçı, gelişimsel ve sosyo-kültürel yaklaşımlar altında incelenebilir. Araştırmacılara göre aleksitimi; genetik faktörlerden, sosyal ve kültürel etkenlerden, çocukluk döneminde yaşanan örseleyici yaşantılardan, bilinçdışı çatışmalardan, patolojik savunma mekanizmalarından, gelişim dönemlerindeki saplanmalardan ve bilişsel çarpıtmalardan kaynaklanır (Kojima, 2012; Nemiah, 2000). Ayrıca yapılan çalışmalar aleksitiminin erken yaşam travmatik deneyimler, yetiştirilme ve sosyal çevre farklılığından da kaynaklanabileceğini ortaya koymuştur. Bunlara ek olarak uygun olmayan ebeveyn tutum ve yetiştirme stilleri ile güvensiz bağlanma ilişkisinin aleksitimiye sebep olabileceği düşünülmektedir (Mattila, Salminen, Nummi ve Joukamaa, 2006).

Nemiah (1977) aleksitimi gelişimsel açıdan ele almış ve aleksitiminin psikolojik ve nörofizyolojik bir dizi etkenden kaynaklandığını öne sürmüştür. Aleksitimi 1) inkâr/çatışma; 2) eksiklik; 3) yapısal model ile açıklanması gerektiğini öne sürmüştür. İlk modele göre, aleksitimik bireylerin inkâr başta olmak üzere savunma mekanizmalarına bolca başvurdukları, bunun sonucunda da fantezi ve hayal kurma yetilerinde eksiklikler olduğu savunulur. Eksiklik modeliyle aleksitiminin hayal ve

fantezi kurma gibi bilişsel yetilerindeki eksikliğin kalıcı bir yapı olduğu belirtilir. Yapısal modelde aleksitimik özelliklerin, beyinin yolaklarında bulunan eksiklik ya da sorundan kaynaklanan nöroanatomik bir durum olduğu iddia edilir (Epözdemir, 2012; Nemiah, 1977). Aleksitimi, beynin duygudan sorumlu limbik sistemi ile neokorteks arasındaki bağlantının kurulamaması sonucunda duyuşsal uyanların bilinçli duyuşsal yaşantılara dönüştürülmemesinden dolayı oluşur (Koçak, 2002). Sifneos (1996) bu durumu “duyuşsal afazi” olarak tanımlamıştır. Bazı çalışmacılar sağ hemisferin duyuşları işlemede sol hemisferden daha önemli rol oynadığı hipotezine dayanarak, aleksitiminin sağ hemisferdeki eksiklikten kaynaklanabileceğini vurgulamışlardır (Moriguchi ve Komaki, 2013). Aleksitimi üzerine yapılan beyin görüntüleme çalışmalarında aleksitimiklerin, dış ortamdan gelen duyuşsal uyanlara karşı azalmış nöral tepki verdikleri ayrıca görüntüleme sırasında beynin limbik ve paralimbik alanlarındaki (yani amigdala, insula, anterior / posterior singulat korteks) aktivitelerde azalma olduğu tespit edilmiştir. Buna karşın aleksitiminin, insula dâhil somatosensör ve sensorimotor bölgelerinde artmış sinirsel aktivite ile ilişkili olduğu da bilinmektedir. Aleksitimik olan bireyler sosyal etkileşimde bulduklarında beyinlerinin medial, prefrontal ve insula kortekslerindeki sinirsel aktivitenin azaldığına dair bulgular mevcuttur (Moriguchi ve Komaki, 2013).

Psikanalitik yaklaşımın aleksitimiye bakışı psikosomatik hastalıklara olan yaklaşımı ile benzerlik göstermektedir. Psikanalitik yaklaşım aleksitiminin sağlıklı ego savunma mekanizmalarından ve/veya duyuşsal travmalardan kaynaklanabileceğini iddia etmiştir. Freud'a göre bir uyanın sözel olarak ifade edilebilmesi için bilinçdışından bilinç düzeyine getirilmesi gereklidir. Bastırılmış libido, hayal ya da fantezi şeklinde gerçekleşim imkânı bulamazsa ego çatışmaya girer (Koçak, 2002). Birey, sözel olarak ifadesi mümkün olmayan bilinçdışındaki duyuşlarını inkâr, bastırma, yer değiştirme ve karşıt tepki oluşturma başta olmak üzere birçok ilkel savunma mekanizmasına başvurarak belirtir (Taylor ve Bagby, 2013). Bilinçdışındaki bu duyuş ve çatışmalar, somatizasyondakine benzer şekilde sözel olarak ifade edilme yerine beden üzerinden dışa vurulur (Koçak, 2002). Erken çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimlerin ve sağlıklı şekilde kurulamayan anne-çocuk ilişkisindeki eksiklik nedeniyle çocuk, içsel temsillerini tam oluşturamaz. Böylece, yetişkin yaşamındaki fantezi üretme ve hayaller kurma yeteneği de sınırlı kalır (McDougall, 1974). Literatürde aleksitiminin erken

dönem olumsuz yaşam deneyimlerinden kaynaklanabileceğine dair çalışmalar da mevcuttur. Çocukluk döneminde yaşanan travmatik olaylar sebebiyle çocuğun psikososyal gelişimini tam olarak tamamlayamadığı ya da gelişim döneminde saplanma ve gerileme meydana geldiği düşünülmektedir (Krystal, 1979). Buna benzer olarak aleksitimik olan psikosomatik hastaların sembolik düşünme konusunda eksiklikleri olduğu ve sembol oluşturma kapasitelerinin azalmasında kritik bir gelişim döneminde yaşanan ihmalin sebep olabileceği düşünülmektedir. Başka bir ifadeyle, aleksitimik olan psikosomatik hastaların erken dönem arkaik deneyimleri ile temaslarını kaybettikleri ve dolayısıyla bu deneyimlerini bilinçöncesi ve bilinç düzeyine getirmekte zorlandıkları ileri sürülmektedir (McDougall, 1980; akt., Rickles, 1986).

Bilişsel kuramı benimseyen çalışmacılara göre bilişler, duygu ve davranışları şekillendirir. Lazarus'a göre duyguların altında bilişsel değerlendirmeler yatar. Haliyle, kişideki olumsuz şemalar ve bilişsel çarpıtmalar bireyin duygularını da şekillendirir (Koçak, 2002). Çocuğun içinde bulunduğu aile, sosyal çevre ve deneyimlediği sarsıcı olaylar çocuğun gelişimini engeller ya da yavaşlatır (Şener, 2018). Buna bağlı olarak aleksitiminin bilişsel gelişim dönemindeki bazı eksikliklerden, bilişsel çarpıtmalardan ya da olumsuz otomatik düşüncelerden kaynaklandığı düşünülmektedir (Koçak, 2002). Bilişsel çarpıtmaların yer aldığı bilişsel şemalar yaşam boyu yeni öğretiler ile beraber pekiştirilir. Bireyin, "duygularımı gizlemeliyim, erkekler ağlamaz, duyguların açığa çıkması zayıflıktır" tarzındaki mantık dışı sayılıları ve düşünceleri kişinin duygularını perdelemesine yol açar (Şener, 2018). Bilişsel sürecin işleyişindeki yetersizlikten dolayı birey duygu durumunun farkına varamaz ve duygusal uyarımlarını beden üzerinden ifade eder. Bu durum, aleksitimiklerin duygularının farkında olmamaları ve duygularını fizyolojik yakınmalar ile göstermeleri ile uyumlu görünmektedir (Koçak, 2002).

1.4.5. Olumsuz Çocukluk Çağı Yaşantıları ile Aleksitimi Arasındaki İlişki

Birçok çalışma aleksitimi ile çocukluk döneminde yaşanan istismar ve ihmal yaşantılarının ilişkisini ortaya koymuştur. Çocuğa kötü muamele sonucunda çocuğun psikolojik ve biyolojik süreçlerinin olumsuz olarak etkilendiği ve/veya bozulduğu bilinmektedir. Bu anlamda, erken dönem olumsuz yaşam deneyimleri yaşamış kişilerin yaşamayanlara göre daha fazla aleksitimik özellikler gösterdiğini ortaya koyan bir dizi çalışma söz konusudur (Smith ve Schroeder, 2013). Buna karşın psikolojik ve somatik

belirtilerin yokluğunda aleksitiminin varlığını ölçen yeterince araştırmanın yapılmadığı dikkat çekmiştir. Aust ve arkadaşları yürütmüş oldukları çalışmada (2013) aleksitimi seviyesi yüksek sağlıklı grup (n=46) ile aleksitimi seviyesi düşük sağlıklı grubu (n=44) karşılaştırmışlardır. Araştırma sonucunda aleksitimi ile çocuklukta maruz kalınan duygusal ihmal arasında anlamlı, pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r = .37$; $p < .001$). Buna karşın fiziksel ve cinsel istismarın yüksek değerli aleksitimik özellikler ile ilişkisi olmadığı saptanmıştır. Duygusal ihmalin, aleksitiminin toplam puanını da yordadığı öngörülmüştür.

Hastalığa müdahale aşamasına geçmeden önce, etiyolojik faktörler ve muhtemel risk faktörleri belirlenmelidir. AMATEM’de tedavi gören, 115 alkol ve 44 uyuşturucu madde bağımlısı hasta ile yapılan bir çalışmaya göre, hastaların %57’sinin çocukluklarında en az bir istismar ve ihmal yaşantısı deneyimledikleri, %45,3’ünün ise aleksitimik özelliklere sahip oldukları tespit edilmiştir. Aleksitimi düzeyinin, madde bağımlılığı olan hastalarda alkol bağımlılarına göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kısacası, madde bağımlılığı sebebiyle hastane yatışı olan bireylerde çocukluk çağı duygusal istismar öyküsünün, aleksitimi için risk faktörü oluşturabileceği unutulmamalıdır (Evren, Evren, Dalbudak, Özçelik ve Öncü, 2009).

Literatürde çocukluk çağı travmaları ve sonrasında meydana gelen olumsuz sonuçlarla ilgili birçok araştırma yapılmış olmasına rağmen aleksitiminin çocukluk çağı travması üzerinde aracı rolünün araştırıldığı çalışmaların yeterince yapılmadığı dikkat çekmiştir.

Olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ile kendine zarar verme davranışları arasındaki ilişkide aleksitiminin aracı rolünün incelendiği bir çalışmada 100 kadın katılımcının 41’inde kendine zarar verme davranışları (saç çekme, vurma, tırmalama, kesme, delme ve yakma) olduğu tespit edilmiştir. Aracı rolün cinsel istismar dışında diğer çocukluk çağı travmaları alt boyutları için istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Özetle, genç yaştaki üniversite öğrencisi kadınlar arasında Olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ile kendine zarar verme davranışları arasındaki ilişkide aleksitiminin aracı olduğu hipotezi desteklenmiştir (Paivio ve McCulloch, 2004).

Gaher, Arens ve Shishido (2013) yaptıkları çalışmada Olumsuz çocukluk çağı yaşantıları ile dürtüsellik arasındaki ilişkide aleksitiminin aracı rolü olduğunu

kanıtlamışlardır. Cezalandırıcı aile ortamında büyüyen ve fiziksel istismara maruz kalan çocukların, duygularını tanımada ve rahatlıkla ifade etmekte zorlandıkları, böylece dolaylı olarak dürtüsel ve aleksitimik özelliklere sahip oldukları düşünülmektedir. Aynı şekilde çocukluk çağı travmaları ve yeme bozukluğu arasındaki ilişkide aleksitiminin aracılık ettiğine ilişkin çalışmalar da mevcuttur (Mazzeo ve Espelage, 2002).

Çocukluk döneminde yaşanan istismar ve ihmal olayı çocuğun biyopsikososyal gelişimini zedeler ve belirli belirtilere sebep olur. Bu anlamda istismar ve ihmale uğrayan çocukta gözlemlenen sorunları içsel ve dışsal olmak üzere iki grupta incelemek mümkündür. Çocuğa kötü muamele ile içe yönelim sorunları arasındaki ilişkide aleksitiminin aracı rolünün incelendiği bir çalışmada çocukluk çağı travmalarının beş alt boyutu ile depresyon, anksiyete ve yalnızlık belirtilerinin pozitif anlamda ilişkisi olduğu bulunmuştur. Duygusal ihmal ile depresyon, anksiyete ve yalnızlık düzeyleri arasında aleksitimi aracı rol üstlenirken, aleksitiminin diğer çocukluk çağı travmaları alt boyutları ve içe yönelim sorunlarıyla anlamlı bir ilişkisinin olmadığı saptanmıştır (Brown ve ark., 2016).

Çocuk ile onun bakımını üstlenenlerle kurulan ilişkide bozulmalara neden olan erken dönem olumsuz deneyimlerin, aleksitiminin etiyolojisinde kritik bir etkisi bulunmaktadır. Bu anlamda literatürde bağlanma ve çocukluk çağı travmalarıyla ilgili birçok çalışma yer almaktadır (Şenkal ve Palabıyıkoglu, 2015). Çocukluk çağı travmaları ile aleksitimi arasındaki ilişkide, bağlanmanın kısmen etkisi olduğu düşünülmektedir. Nitekim yapılan araştırmalar ihmalkâr ve istismarcı ebeveyne sahip çocukların bağlanma sorunları yaşadıklarını (Montebarocci, Codispoti, Baldaro ve Rossi, 2004; Troisi, D'Argenio, Peracchio ve Petti, 2001) dolayısıyla bu çocukların duygusal ifadenin paylaşılması konusunda daha az modelleme yapmalarına, duygusal farkındalık ve ifadede eksiklikler geliştirmelerine sebep olmaktadır (Brown ve ark., 2016).

1.4.6. Aleksitimi ve Problemlı İnternet Kullanımı Arasındaki İlişki

Aleksitiminin özelliklerine bakıldığında problemlı internet kullanımı ile ilişkisini açıklamada Caplan'ın modeli uygun olacaktır. Caplan'ın (2002) modelinde; depresyon ve sosyal anksiyete gibi problemleri olan bireylerin sosyal iletişim açısından işlevsel olmayan bilişlerinin olduğunu, bu kişilerin yüz yüze iletişim yerine daha az tehdit edici

gördükleri sanal iletişimi tercih ettiklerini belirtmiştir. Bu bireyler, sanal ortamda kendilerini daha rahat hissettikleri için internetin yoğun kullanımı sonucu problemlerini internet kullanımı ortaya çıkmaktadır. Sanal mecralarda, kişi kendindeki olumsuz özellikleri iletişim kurduğu kişilere aktarmaz, kendisinde olmayan olumlu özellikleri varmış gibi bahsedebilir. Böylece sanal ortamda yaratılan sahte benliklerle internet, bu kişilerde iletişim kurdukları kişi üzerinde etki bırakabildiği düşüncesini oluşturur.

Scimeca ve ark. (2014) 13-22 yaş arası 600 lise öğrencisinden oluşan bir örnekleme aleksitimi, anksiyete, depresyon ve internet bağımlılığı ilişkisini incelemiştir; yüksek düzeyde aleksitimi, şiddetli internet bağımlılığı belirtileri ile ilişkili bulunmuştur. Bolat ve diğerleri (2017) bir lisedeki ergen örnekleminde; problemlerini internet kullanımı, aleksitimi düzeyleri ve bağlanma özellikleri arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada, duygusal problemleri olan ergenlerin interneti olumsuz duygulardan ve başarısız sosyal etkileşimlerden kurtulmak için kullandıklarını saptamıştır ayrıca onları problemlerini internet kullanımına daha yatkın hale getirdiğini ileri sürmektedir. Arcan ve Yüce (2016) 381 üniversite öğrencisi üzerinde internet bağımlılığı ve ilişkili psikososyal değişkenlerin aleksitimi açısından değerlendirildiği çalışmalarında katılımcıların artan aleksitimi ve yalnızlık, azalan benlik saygısı ve sosyal destek düzeylerinin artan internet bağımlılık düzeyleri ile ilişkili olduğunu, sonuçları destekleyecek biçimde internet bağımlılık düzeyleri yüksek olan katılımcılardan oluşan grubun, internet bağımlılık düzeyleri düşük olan katılımcılardan oluşan gruba kıyasla benlik saygısı ve sosyal destek düzeylerinin daha düşük; aleksitimi ve yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Aleksitiminin, problemlerini internet kullanımı ile bağlantılı süreçlerinin aydınlatılması; yüksek riskli grupları hedefleyen önleyici çalışmalar başlatmak ve internet kullanımının işlevsel olmayan örüntülerinden uzak gelişimsel yolları ele alıp yönlendirebilecek müdahaleleri formüle etmek için önemli bilgiler sağlayacaktır(Mahapatra ve Sharma, 2018).

1.5. Dürtüsellik

1.5.1. Tanımı

Davranış, biliş ve nörofizyolojik kısımları içinde barındıran bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Yazında; üzerinde yeteri kadar düşünülmemiş, zamansız, riskli veya

duruma uygun olmayan ve çoğu zaman istenmeyen sonuçlara sebep olan davranışlar olarak tanımlanmaktadır.

Hollander ve Evers, dürtüsellüğün; kişilerdeki davranışın ölçülebilir olduğunu sabırsız tutumlar, heyecan, haz arayışı, risk alma, dikkatsizlik ve dışa dönüklük biçimlerinde de gözlemlenebileceğini vurgulamıştır. Moeller ve arkadaşlarının yapmış olduğu bir çalışmada dürtüsellüğün tanımında yer alması gereken üç temel ögenin olduğunu bildirmektedirler. Bunlar; davranışın olumsuz sonuçlarına karşı duyarlılıkta azalma, bilginin işlenmesi tamamlanmadan önce uyarana hızlı ve hesapta olmayan tepkiler verilmesi, son olarak da uzun dönemli sonuçların önemsenmemesidir.

Dickman, her dürtüsel davranışın dezavantaj sonucu olmadığını ifade etmiştir. Dürtüsel kişilerin kendilerine verilmiş olan görevlere daha az zaman ayırdıklarını bu duruma bağlı olarak da dikkat ve odaklanma gerektiren görevlerde daha başarısız olurken, dikkat gerektirmeyen ya da hızlı bir şekilde yön değiştirilmesi gereken görevlerde ise başarı oranlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Dürtüsellüğün bazı durumlarda uyum sağlayıcı yönlerinin olduğu öne sürülmüş olsa da genel olarak suç, şiddet ya da kendine zarar verme, uyumsuzluk gibi davranışlarla ilişkili işlevsel olmayan özelliği ifade etmektedir.

1.5.2. Dürtüsellüğün Nörobiyolojisi

Dürtüsellüğün genetik aktarımında nörotransmitterlerin (serotonin ile dopamin) önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Bireyler arasında dürtüsellik bakımından ortaya çıkan farkların mizaç ya da genetik, farmakolojik ve nöral etmenlerin çevresel deneyimlerle etkileşim yaşamasının sonucunda ortaya çıktığı öne sürülmektedir.

Dürtüsel davranışların ortaya çıkmasında serotoenerjik nöronlar önemli rol oynamaktadırlar. 5HT düzeyinde azalmanın oluşması ile dürtüsel seçimlerde artma, dürtü kontrolünün bozulması, saldırgan davranışlar ve intihara yönelik davranışların ilişkili olduğuna yönelik güçlü kanıtlar vardır. Tomografi (PET) ile yapılmış olan; prefrontal bölgede, bölgesel 5HTT dağılımlarını inceleyen bir nörogörüntüleme araştırmasında dürtüsel bireylerin anterior singulat korteks (ACC)'te 5HTT işlevinde azalma olduğuna dair bulgular saptanmıştır.

Dopamin (DA) ve norepinefrin (NE) sistemlerinin de bireylerin dürtü kontrollerinde önemli rol oynadıkları belirtilmektedir. Amfetamin, metilfenidat ve kokain gibi DA agonistleri dürtüsel seçimleri azaltmış, DA antagonistleri ise dürtüsel seçimlerde artışa sebep olmuştur. Nukleusakkumbenste DA aktivitesindeki artış, motor dürtüsellikte artışa neden olurken prefrontal kortekste (PFC) veya bir bölümü olan orbitofrontal kortekste (OFC) DA artışı dürtüsel karar vermeyi azaltmasına, DA'nın dürtüsellikteki rolünün ise heterojen niteliğine işaret etmektedir. Bunların dışında, amfetamin ve metilfenidatın NE iletiminde artış sağlayarak yanıt inhibisyonu sağladığına dair birtakım düşünceler bulunmaktadır. Noradrenalin gerilim inhibitörü olan desipramin ve atomoksetinin araştırmalarda benzer etkiyi göstermesi de bu bulguyu desteklemektedir.

1.5.3. Dürtüsellik ve Nörobilişsel İşlevler

Herhangi bir bilgide işleme gerektiren ya da cevap karmaşasının artış gösterdiği görevlerde dürtüsel kişilerin tepki sürelerinde yavaşlama olduğu bilinmektedir. Bilişsel işlevlerin dürtüsellik ile ilişkisinin incelenmesine dair bir çalışma yapan Dickman bireyler arasındaki dürtüsellik farklılıklarının kişilerin dikkat mekanizmalarının farklılıklarını yansıtabileceğini öne sürmektedir. Düşük dürtüsellığe sahip bireylerde dikkat sabitlemeyi gerektiren testlerde başarı seviyeleri daha yüksek iken yüksek dürtüsellığe sahip bireylerde ise dikkatin hızlı bir biçimde kaydırılması gereken testlerde başarılı oldukları sonucuna ulaşmıştır.

Tepki hızı, sözel ve görsel bellek, dil, yürütücü işlevler dikkat ve dürtüsellik değerlendirmesini kapsayan bir çalışmada Barratt Dürtüsellik Ölçeği (BDÖ-11) puanları ile özellikle bellek ve yürütücü işlevler arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğunu, İz Sürme Testi B Formu, Sürekli Performans Testi, Kelime Eşleştirme gibi kısa sürede karar verilmesi gereken test ile inhibisyon kontrolünü değerlendiren Yap/Yapma testlerindeki tepki zamanı ile bireylerin BDÖ-11 testinden almış oldukları toplam puanı ile dikkat ve motor dürtüsellik alt ölçeklerinden elde edilen puanları arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Daha yüksek dürtüsellik puanına sahip katılımcıların bu karışık görevlerde kendilerinden beklenenin performansın aksine daha yavaş oldukları ve beklenenden daha kötü bir performans gösterdikleri görülmüştür. Sözel akıcılık

testindeki az miktardaki kelime üretme ve dürtüsellik dikkat alt ölçeğinin birbiri ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

1.5.4. Çocukluk Çağında Dürtüsellik

Dürtüsel davranışlar konusu, gençler ve yaşamış oldukları sorunlar söz konusu olduğunda genellikle karşımıza çıkan konulardan biri olarak bilinmektedir. Özellikle kişilik patolojisi olan bireylerin aynı zamanda duygulanımda düzensizlik yaşadığı ve bu bireylerde yoğun öfke ile dürtüsel davranışlar da görüldüğü bilinmektedir. Bunlara benzer kişilik özelliklerine sahip bireylerde intihar riski sıklıkla rastlanan bir durum olarak bildirilmektedir. Dürtüsellik yalnızca öfke ve saldırganlık davranışlarını değil, engellenmeye karşı bireyin toleransının düşük olması ve plan yapamama özelliklerini de yansıtmaktadır.

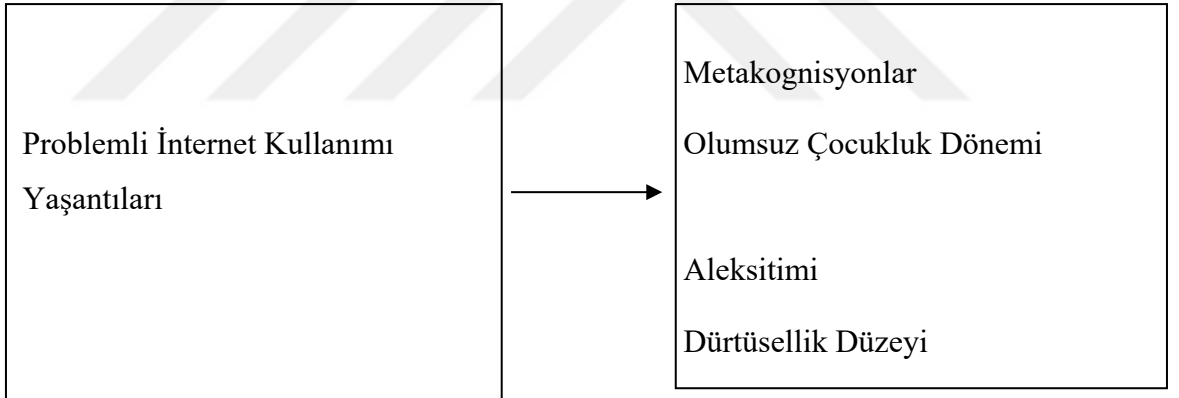
Kendine zarar verme ve özkıyım ergenlik döneminde sıklıkla rastlanan önemli sorunlar arasındadır. Genetik yatkınlık, psikolojik, psikiyatrik, ailesel, sosyal ve kültürel değişkenler özkıyım ile ilgili önem arz eden etmenler arasındadır. İletişim araçlarını sıklıkla kullanan ergenlerde medya ve internetin önemi son derece önemli bir hal almıştır. Ergen katılımcıların olduğu bir araştırmada intihar ve yordayıcılarına yönelik bir çalışma yapılmıştır. Bu araştırmanın sonucunda ise dürtüsel davranışlardaki artış, intihar planlarının önemli bir yordayıcısı olarak görülmektedir.

Ergenlerin intiharlarında dürtüsellik rolüne yönelik birçok çalışma yapılmıştır. Dürtüsellik, yüksek dozda ilaç alan ergen bireylerde depresyondan bağımsız olan bir etken gibi görünmektedir. Ergenlerde kendine zarar verme davranışları genellikle dürtüsel olmakla birlikte çoğu ergen bu davranıştan önce birkaç dakika düşündüğünü aktarmıştır.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1.Araştırmanın Modeli

Anket çalışması ile 18-65 yaş arası bireylerin problemlili internet kullanımları ile metakognisyonlar, olumsuz çocukluk dönemi yaşantıları, aleksitimi ve dürtüsellik düzeyleri arasındaki ilişki ortaya konulmuştur. Bu nedenle araştırmada ilişkiisel bir tarama modeli tercih edilmiştir. Bu çerçevede problemlili internet kullanımı “çevrim-içi olmayı günlük hayata tercih etme, çevrim-içi olma süresini artırmak isteme ve çevrim-içi olmaktan kaynaklanan sorunlar” boyutlarında; üstbiliş düzeyi “bilişsel güven, kontrol edilemezlik ve tehlike, olumlu inançlar, düşünceleri kontrol ihtiyacı ve bilişsel farkındalık” boyutlarında; aleksitimi düzeyi dışa vuruk düşünme, duyguları söze dökmede güçlük ve duyguları tanımada güçlük boyutlarında; bilişsel dikkat düzeyi “bilişsel dikkat ve üstbilişsel inançlar” boyutlarında ve son olarak dürtüsellik düzeyi ise “dikkat dürtüselliliği, motor dürtüsellik ve plan yapmama” boyutlarında ele alınmıştır. Bu kısımda çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ise tek boyutta ele alınmıştır.



Şekil 3.1: Araştırma Kapsamında Oluşturulan Model

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmadaki verilerin toplanması amacıyla anket tekniğine başvurulmuştur. Anketler katılımcılara internet aracılığıyla ulaştırılmıştır. Anket içerisinde toplam altı bölüm yer almaktadır.

2.2.1. Barratt Dürtüsellik Ölçeği (BDÖ)-11 Kısa Formu

Anket formu içerisinde yer alan Barratt Dürtüsellik Ölçeği, bireyin karşılaştıkları durumlar karşısında nasıl davrandığını ve ne düşündüğünü test eden bir ölçektir. Ölçek, Barratt ve arkadaşları (1995) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması ise Güleç ve arkadaşları (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek içerisinde yer alan ifadeler, 1= nadiren/hiçbir zaman; 2= bazen; 3= sıklıkla; 4= hemen her zaman/her zaman şeklinde 4'lü likert olarak yapılandırılmıştır. Ölçek içerisinde plan yapmama (1, 5, 6, 11 ve 15), motor dürtüsellik (4, 10, 12, 13 ve 14) ve dikkat dürtüselligi (2, 3, 7, 8 ve 9) olmak üzere üç boyuttan oluşan 15 ifade yer almaktadır. Bu ifadelerden plan yapmama boyutunda yer alan tüm ifadeler ile dikkat dürtüselligi boyutunda yer alan 9. ifade ters bir şekilde kodlanmaktadır. Ölçek için herhangi bir kesme puanı belirlenmemiştir. Alınan puanın yüksek olması dürtüselligin yüksek olduğu şeklinde yorumlanır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında güvenilirlik düzeyini ortaya koyan Cronbach's Alpha katsayısı 0,78 olarak tespit edilmiştir. Bu oran bizim çalışmamızda 0,76 olarak tespit edilmiştir.

2.2.2. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği (ÇÇOYÖ)

Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ölçeği, CDC ve Permanente (1997) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması Gündüz ve arkadaşları tarafından (2018) yapılmıştır. ÇÇOYÖ, 18 yaşına kadarki geçen süre ile ilgili bireyin aile içi duygusal şiddet, fiziksel şiddet, cinsel şiddet, kötüye kullanım, duygusal ve fiziksel ihmalin olup olmadığını ortaya koymaktadır. Ölçek içerisinde ayrıca ailede alkol kullanan kişilerin olup olmadığını, ailede ruhsal problemleri olan kişilerin olup olmadığını ve aile bireylerinden herhangi birinin cezaevine girip girmediğini saptayan sorular bulunmaktadır. Ölçekteki puanlamaya göre ulaşılabilecek en düşük puan 0 iken en yüksek 10 puan alınabilmektedir.

Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek amacıyla başvuru Cronbach's Alpha katsayısının 0,74 olduğu tespit edilmiştir (Gündüz vd. 2018). Bizim çalışmamızda bu değer, 0,71 olarak tespit edilmiştir.

2.2.3. Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Ölçeği (CAS-1)

CAS-1 ölçeği, bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromunun aktivasyonunu değerlendirmek için Wells (2009) tarafından geliştirilmiş olup ölçeğin Türkçeye uyarlaması Gündüz ve arkadaşları (2019) tarafından yapılmıştır. Ölçek içerisinde on altı madde ve iki boyut yer alır. Bu ifadelerden ilk sekizi bilişsel dikkat boyutunu; son sekizi ise üstbilişsel inançlar boyutunu kapsar. Endişe/ruminasyon, tehdit izleme ve başa çıkma stratejileriyle meşgul olma ve pozitif-negatif üstbilişsel inanç düzeylerini değerlendirir. İlk iki madde, son bir haftada perseveratif düşünme seviyesini endişe, ruminasyon ve tehdit izlemeyi değerlendirmektedir, sonraki altı madde ise başa çıkma stratejilerinin sıklığını değerlendirir ve 0 ile 8 arasında değişen 9'lu likert tarzı derecelendirmeye sahiptir. Sonraki sekiz madde, bireylerin bilişlerine ve CAS'a ilişkin üstbilişsel inançlarının düzeyini değerlendirmektedir. Bu sekiz madde, 0-100 arasında likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Toplam puanı hesaplamak için ilk sekiz maddenin puanları 0'dan 8'e likert tarzı derecelendirmeye, son sekiz maddeye benzer şekilde 0 ve 100 Likert tipi derecelendirmeye dönüştürülmüştür. Toplam puan oluşturmak için 16 maddenin tamamı 0-100 Likert arasında hesaplanmıştır. CAS-1 puanının yüksek olması, CAS aktivasyonunun arttığını gösterir. CAS-1'in iç tutarlılığına yönelik yapılan Cronbach's alfa katsayısı 0.86 olarak tespit edilmiştir. Bizim çalışmamızda ise ölçeğin tamamının güvenilirlik düzeyinin 0.81 olduğu tespit edilmiştir.

2.2.4. Toronto Aleksitimi Ölçeği-20 (TAÖ)

Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ), Bagby ve arkadaşları (1994) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlamasının Güleç ve arkadaşlarının (2009) yaptığı TAÖ, 20 ifadeden oluşur. Ölçek içerisinde yer alan ifadeler 1=hiçbir zaman ile 5=her zaman olacak şekilde 5'li likert olarak yapılandırılmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20 iken en yüksek puan 100'dür. Ölçeğin kesme noktası 51 olup bu puanın altında puan alınması durumunda kişide aleksitiminin olmadığı, 52-60 arasında puanın olduğu durumda muhtemel aleksitiminin olduğu ve son olarak 61 ve üzerinde puan alınması durumunda ise yüksek aleksitimi olduğu yorumu yapılır. Ölçeğin yapılan faktör analizi sonucunda Duyguları Tanımada Güçlük (1, 3, 6, 7, 9, 13, 14), Duyguları Söze Dökmede Güçlük (2,4,11,12,17) ve Dışa Vuruk Düşünme (5,8,10,15,16,18,19,20) olmak üzere üç alt boyuttan oluştuğu ortaya konmuştur. Ölçek içerisinde yer alan ifadelerden 4,5,10,18

ve 19 numaralı ifadeler ters bir şekilde kodlanmaktadır. Ölçeğin tamamının ve boyutların güvenilirlik düzeyini ortaya koyan Cronbach's Alpha katsayısı, 0,78 olarak tespit edilmiştir. Bizim çalışmamızda bu oran 0,82 olarak tespit edilmiştir.

2.2.5. Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (YİBÖ)

Kişilerin internet kullanımlarına yönelik durumlarını ortaya koyan İBÖ, 1998 yılında Young tarafından geliştirilmiş ve Türkçeye Balta ve Horzum tarafından 2008 yılında uyarlanmıştır. Hiçbir ters kodlama gerektirmeyen ölçek içerisinde 19 ifade yer alır ve bunlar Nadiren (1), Ara sıra (2) , Sıklıkla (3), Çoğu zaman (4) ve Her zaman (5) olarak 5'li likert tarzında yapılandırılmıştır. Ölçekten alınabilecek toplam puan minimum 19 iken maksimum 95 puan alınabilmektedir. Söz konusu puanlardan 19-49 puan arası alan birinin "normal bir internet kullanıcısı" olduğu; 50-79 puan alan birinin "internet nedeniyle bazen veya sıklıkla sorunlar yaşadığı; 80 ve üzerinde puan alan birinin ise internet kullanımının hayatında ciddi sorunlara yol açtığı yorumu yapılır. Ölçek içerisindeki 1-8. ifadeler çevrim-içi olmayı günlük hayata tercih etme; 9-15. ifadeler çevrim-içi olma süresini artırmak isteme ve son olarak 16-19. ifadeler ise çevrim-içi olmaktan kaynaklanan sorunları kapsar.

Ölçek içerisinde yer alan ifadelerin güvenilirlik düzeyleri Balta ve Horzum'un (2008) çalışmasında 0,89 olarak tespit edilmiş iken bizim çalışmamızda bu oran 0,95 olarak tespit edilmiştir.

2.2.6. Üstbiliş Ölçeği-30 (ÜBÖ-30)

Cartwright-Hatton ve Wells (1997) tarafından geliştirilen 30 ifadelik bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Tosun ve Irak (2008) tarafından yapılmış olup ölçek içerisinde yer alan ifadeler için "1= kesinlikle katılmıyorum" ile "4= kesinlikle katılıyorum" arasında şekillendirilmiştir. Ölçekten alınabilecek minimum puan 30 iken maksimum puan 120'dir. Ölçek içerisinde Olumlu İnançlar, (1, 7, 10, 20, 23 ve 28. ifadeler); Kontrol Edilemezlik ve Tehlike (2, 4, 9, 11, 16, 22. ifadeler); Bilişsel Güven (8, 14, 18, 24, 26 ve 29. İfadeler); Düşünceleri Kontrol İhtiyacı (6, 13, 15, 21, 25, 27. ifadeler) ve son olarak Bilişsel Farkındalık (3, 5, 12, 17, 19 ve 30. ifadeler) olmak üzere 5 alt boyuttan oluşur (Akt. Tosun ve Irak, 2008). Ölçeğin tamamının güvenilirlik düzeyi

orijinal çalışmada 0,93 olarak tespit edilmiş iken Türkçe uyarlama çalışmasında 0,86 olarak tespit edilmiştir. Bizim çalışmamızda ise bu oran 0,91 olarak bulunmuştur.

2.3. Araştırmanın Örnekleme

Araştırmanın örneklemini 18-65 yaş arası bireyler arasından basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen kişiler oluşturmaktadır.

Araştırmalarda belirlenen evren içerisinde yeterli sayıda örnekleme erişilmesi gerekmektedir. Altunışık ve arkadaşlarına (2007) göre örnek kütle sayısının en az 384 olması gerekir. Bizim çalışmamızda toplam 525 kişiye ulaşılmıştır.

2.4. Verilerin Çözümlemesi

Araştırmada veri toplama araçlarından biri olan anket uygulamasıyla toplanmış veriler SPSS paket programı vasıtasıyla çözümlenmiştir. Çözümleme sürecinde aşağıdaki yöntemlere başvurulmuştur:

Cronbach's Alpha: Ölçek ifadelerinin güvenilirlik düzeylerini ortaya koymak

Frekans Dağılımları: Katılımcıların cinsiyet, yaş ve medeni durum gibi kişisel özelliklerine dair bilgi sunmak

Tanımlayıcı İstatistikler: Problemlı İnternet Kullanımı, Metakognisyonlar, Olumsuz Çocukluk Dönemi Yaşantıları, Aleksitimi ve Dürtüsellik düzeylerine yönelik tanımlayıcı bilgiler vermek

Korelasyon Analizleri: Problemlı İnternet Kullanımı ile Metakognisyonlar, Olumsuz Çocukluk Dönemi Yaşantıları, Aleksitimi ve Dürtüsellik düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak. Ölçekler arasındaki ilişkiler aşağıdaki kriterlere göre değerlendirilmiştir (Kalaycı, 2005: 116);

Regresyon Analizi: Metakognisyonlar, Olumsuz Çocukluk Dönemi Yaşantıları, Aleksitimi ve Dürtüsellığın Problemlı İnternet Kullanımını yordayıp yordamadığını tespit etmek.

Normallik Analizi: Ölçeklerden toplanan verilerin normal bir dağılım gösterip göstermediğini ortaya koymak.

Yapısal Eşitlik Modeli: Yapısal eşitlik modeli, gözlenen ve örtük(latent) değişkenler arasındaki neden hakkında çıkarım yapan bir analiz yöntemidir.

2.5. Araştırmanın Değişkenleri

Araştırmada temel olarak bağımlı ve bağımsız değişken grupları yer almaktadır. Bağımlı değişken olarak problemlili internet kullanımını yer almakta iken bağımsız değişken gruplarında metakognisyonlar, olumsuz çocukluk dönemi yaşantıları, aleksitimi ve dürtüsellik düzeyleri yer almaktadır.

Bu kısımda ayrıca ölçekler içerisinde yer alan alt boyutlarda birer bağımsız değişken olarak kabul edilmiştir.

BÖLÜM 3: ARAŞTIRMANIN BULGULARI

3.1. Normallik Analizi Bulguları

Bu kısımda, ölçeklerden elde edilen verilerin normal bir dağılım gösterip göstermediğinin sonuçları yer almaktadır. Sonuçların ortaya konmasında Skewness ve Kurtosis değerlerine yer verilmiştir.

Tablo 3.1: Normallik Test Sonuçları

	Skewness	Kurtosis
BDÖ	0.018	-0.528
Plan yapmama	-0.025	-0.535
Motor dürtüsellik	-0.130	-0.608
Dikkat dürtüsellliği	-0.005	-1.145
ÇÇÖYÖ	0.602	0.200
CAS-1	-0.399	0.428
Bilişsel Dikkat	-0.123	-0.595
Üstbilişsel İnançlar	-0.574	0.848
TAÖ	0.470	-0.251
Duyguları Tanımada Güçlük	0.685	0.001
Duyguları Söze Dökmede Güçlük	0.337	-0.416
Dışa Vuruk Düşünme	0.166	0.269
İBÖ	1.018	0.198
Çevrim-İçi Olmayı Günlük Hayata Tercih Etme	1.143	0.410
Çevrim-İçi Olma Süresini Artırmak İsteme	0.698	-0.342
Çevrim-İçi Olmaktan Kaynaklanan Sorunlar	1.050	0.170
ÜBÖ	-0.075	-0.192
Olumlu İnançlar	0.077	-0.797
Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	-0.080	-0.673
Bilişsel Güven	0.468	-0.736
Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	0.135	-0.785
Bilişsel Farkındalık	-0.392	-0.055

Tablo 3.1 incelendiğinde, anket uygulaması sonucunda elde edilmiş verilerin normal dağılım gösterdiği ortaya çıkmıştır. Bu doğrultuda araştırmada parametrik test yöntemleri tercih edilmiştir.

3.2. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Çalışmaya dahil olma kriterlerine sahip toplam 525 gönüllü katılımcı dahil edilmiştir. Katılımcıların sosyodemografik verilerinin özellikleri Tablo 3.2’de sunulmuştur.

Çalışmaya dahil edilen katılımcıların yaş ortalaması 28.54±8.97 (18-65) yıl olarak bulundu. Katılımcıların %60.0'ı (n=315) kadın, %40.0'ı (n=210) erkekti.

Tablo 3.2: Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri

Değişken	Sayı/ Ortalama±SS	Yüzde/ Minimum-maksimum
Yaş (yıl)	18-65	28.54±8.873
Kardeş Sayısı	0-12	3.49±2.520
Kaçıncı Çocuğunuz	1-12	2.72±2.195
Cinsiyet	n	%
Erkek	210	40.0
Kadın	315	60.0
Medeni Durum	n	%
Evli	154	29.3
Bekar	362	69.0
Boşanmış	9	1.7
Eğitim Düzeyi	n	%
İlkokul	14	2.7
Ortaokul	20	3.8
Lise	89	17.0
Önlisans	72	13.7
Lisans	240	45.7
Lisansüstü	90	17.1
Çalışma Durumu	n	%
Çalışmıyor	213	40.6
Çalışıyor	312	59.4
Ailenin Aylık Gelir Düzeyi	n	%
0-2500 TL aralığında	100	19.0
2501-5000 TL	206	39.2
5001-7500 TL	122	23.2
7501 TL ve üzerinde	97	18.5
Daha Önce Psikolojik ya da Psikiyatrik yardım aldınız mı?	n	%
Yardım almadım	403	76.8
Yardım aldım	122	23.2
Ailede ruhsal rahatsızlığı olan var mı?	n	%
Ailemde ruhsal hastalığı olan yok	509	97.0
Ailemde ruhsal hastalığı olan var	16	3.0
Kronik hastalığınız var mı?	n	%
Kronik hastalığım yok	498	94.9
Kronik hastalığım var	27	5.1
Mevcut sağlık sorunlarınız var mı?	n	%
Sağlık sorunum yok	422	80.4
Sağlık sorunum var	103	19.6

Ort.±SS:Ortalama±Standart Sapma

Katılımcıların demografik özelliklerine yönelik elde edilen sonuçlarda katılımcıların yaşlarının ortalamasının 28.54 olduğu, ve kardeş sayısının 3.49 olduğu ortaya çıkmıştır. Bu kısımda katılımcıların kaçınıcı çocuk olduklarına yönelik elde edilen sonuçlarda ise ortalamasının 2.72 olduğu ortaya çıkmıştır.

Katılımcıların büyük çoğunluğun kadın ve bekar olduğu ortaya çıkmıştır. Bunun yanında 18-65 yaş arası bireylerin eğitim düzeylerinin daha çok lisans mezunu olduğu ve herhangi bir yerde çalıştıkları ortaya çıkmıştır. Katılımcıların ailelerinin aylık gelir düzeyi dağılımlarında ise 2501-5000 TL arası katılımcı sayısının daha fazla olduğu saptanmıştır. Bu kısımda saptanan diğeri bir bulgu da katılımcıların büyük çoğunluğunun daha önce psikiyatrik yardım almadığı ve ailesinde ruhsal rahatsızlığın olmadığı ortaya çıkmıştır. Katılımcıların çoğunluğunun kronik rahatsızlığının ve herhangi bir mevcut sağlık probleminin olmadığı tespit edilmiştir.

Ailesinde ruhsal rahatsızlığı olanların ise anksiyete, depresyon ve duygudurum bozuklukları ile psikotik bozukluklar olduğu ortaya çıkmış iken kronik rahatsızlığı olan katılımcılar bunun alerji, astım, kalp ve şeker hastalığı olduğunu dile getirmişlerdir. Son olarak mevcut sağlık problemi olan 103 katılımcının ise hipertansiyon, bel fitiğı, boyun fitiğı, astım, göz hastalıkları ve diyabet gibi problemlere sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

3.3. Araştırma Problemlerinin Test Edilmesi

Araştırmanın bu kısmında başlangıçta oluşturulan araştırma problemlerine yönelik elde edilen bulgular yer almaktadır.

3.3.1. 18-65 Yaş Arası Bireylerin Dürtüsellik Düzeyi, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Düzeyi, Aleksitimi Düzeyleri, Problemler İnternet Kullanım Düzeyleri, Metakognisyon Düzeyleri Ve Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Düzeylerine Yönelik Elde Edilen Bulgular

Tablo 3.3: Katılımcıların Ortalama ve Standart Sapma Ölçek Özellikleri

Değişken	Ort.±SS (min-max)
Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği	
Çevrim-içi olmayı günlük hayata tercih etme	15.64±7.55 (8-40)
Çevrim-içi olma süresini artırmak isteme	15.61±6.26 (7-35)
Çevrim-içi olmaktan kaynaklanan sorunlar	7.80±3.97 (4-20)
Toplam Puan	39.05±16.78 (19-91)
Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları Ölçeği	
Üstbiliş-30 ölçeği	
Olumlu inançlar	12.97±4.27 (6-24)
Kontrol edilemezlik ve tehlike	14.25±4.51 (6-24)
Bilişsel güven	12.30±4.71 (6-24)
Düşünceleri kontrol ihtiyacı	14.05±4.18 (6-24)
Bilişsel farkındalık	16.38±3.65 (6-24)
Toplam Puan	69.95±15.33 (30-113)
Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Ölçeği	
Bilişsel dikkat	27.25±13.07 (0-64)
Üstbilişsel İnançlar	41.88±13.25 (0-80)
Toplam Puan	69.13±22.14 (0-133)
Barratt Dürtüsellik Ölçeği	
Plan Yapmama	9.34±2.74 (5-20)
Motor dürtüsellik	8.54±2.40 (5-20)
Dikkat dürtüsellliği	8.45±2.25 (5-20)
Toplam Puan	26.33±5.90 (15-51)
Toronto Aleksitimi Ölçeği	
Duyguları tanıma	15.31±6.02 (7-35)
Duyguları ifade	12.17±4.08 (5-24)
Dışa dönük düşünce	21.29±3.88 (12-37)
Toplam Puan	48.77±11±39 (24-86)

Katılımcıların YİBÖ ölçeğinden aldıkları puanlara bakıldığında alınan minimum puanın 19, maksimum puanın 91, ortalama puanın ise 39.07 olduğu görülmektedir. Söz konusu puanlardan 19-49 puan arası alan birinin “normal bir internet kullanıcısı” olduğu; 50-79 puan alan birinin “internet nedeniyle bazen veya sıklıkla sorunlar yaşadığı; 80 ve üzerinde puan alan birinin ise internet kullanımının hayatında ciddi sorunlara yol açtığı yorumu yapılır. Ortalama puan olan 39.07 değeri katılımcıların normal bir internet kullanıcısı olduğunu göstermektedir. Katılımcıların YİBÖ ölçeği içerisinde yer alan alt boyutlardan aldığı puanlara bakıldığında ise “Çevrim-İçi Olmayı Günlük Hayata Tercih Etme” alt boyutundan 15.64; “Çevrim-İçi Olma Süresini Artırmak İsteme” alt boyutundan 15.61 ve son olarak “Çevrim-İçi Olmaktan Kaynaklanan Sorunlar” alt boyutundan ise 7.80 alındığı ortaya çıkmıştır.

Katılımcıların Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu ölçeğinden (CAS-1) aldıkları puanlarda ortalamanın 69.13 olduğu ortaya çıkmıştır. Katılımcılar ölçekten minimum 0, maksimum ise 133 puan almışlardır. Katılımcıların CAS-1 ölçeği içerisinde yer alan alt boyutlardan aldıkları puanlara ilişkin elde edilen sonuçlara bakıldığında ise bilişsel dikkat boyutundan minimum 0, maksimum 64 ve alınan ortalama puanın ise 27.25 olduğu; üst bilişsel düşünceler alt boyutundan ise minimum 0, maksimum 80 ve alınan ortalama puanın ise 41.88 olduğu ortaya çıkmıştır. Buna göre üst bilişsel düşünceler alt boyutundan alınan puanın daha yüksek olduğu ifade edilebilir.

18-65 yaş arası katılımcıların dürtüsellik düzeylerine yönelik elde edilen sonuçlarda ortalamanın 26.33 olduğu ortaya çıkmıştır. Burada katılımcıların BDÖ ölçeğinden minimum 15, maksimum 60 puan aldığı ortaya çıkmıştır. Barratt Dürtüsellik Ölçeği içerisinde yer alan alt boyutlara ilişkin elde edilen sonuçlarda ise tüm alt boyutlardan alınan minimum puanın 5, maksimum puanın ise 20 olduğu ortaya çıkmıştır. Elde edilen ortalama puanlara baktığımızda ise plan yapmama alt boyutundan katılımcıların 9.34; motor dürtüsellik alt boyutundan katılımcıların 8.54 ve son olarak dikkat dürtüselligi alt boyutundan ise 8.45 puan aldığı ortaya çıkmıştır.

Katılımcıların Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği düzeylerine bakıldığında ise alınan ortalama puanın 1.24 olduğu ortaya çıkmıştır.

Katılımcıların TAÖ ölçeğinden aldıkları puanlara ilişkin sonuçlara bakıldığında ise ortalama puanın 48.78 olduğu görülmektedir. Bu değer katılımcılarda aleksitimi olmadığını göstermektedir. Toronto Aleksitimi Ölçeğine alt boyutlar bağlamında ortalama puanlara bakıldığında ise duyguları tanımada güçlük alt boyutundan 15.31;

duyguları söze dökmede güçlük alt boyutundan 12.17 ve son olarak dışa vuruk düşünme alt boyutundan ise 21.29 puan alındığı ortaya çıkmıştır.

Katılımcıların ÜBÖ-30 ölçeğinden alınan puanlara bakıldığında minimum puanın 30, maksimum puanın 113 ve ortalama puanın ise 69.97 olduğu görülmektedir. Üstbiliş-30 ölçeğinden alınan puanın minimum 30, maksimum 120 puan alınabildiği göz önüne alınırsa, katılımcıların orta düzeyde bir üstbilişe sahip olduğu ifade edilebilir. Katılımcıların ÜBÖ-30 içerisinde yer alan alt boyutlara ilişkin elde ettikleri ortalama puanlara bakıldığında, Olumlu İnançlar alt boyutundan 12.97; Kontrol Edilemezlik ve Tehlike alt boyutundan 14.25; Bilişsel Güven alt boyutundan 12.30; Düşünceleri Kontrol İhtiyacı alt boyutundan 14.05 ve son olarak Bilişsel Farkındalık alt boyutundan ise 16.38 puan aldığı ortaya çıkmıştır.

Tablo 3.4: Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Barratt Dürtüsellik Ölçeği, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Üstbiliş-30 Ölçeği Toplam Puanları İle Alt Boyutlardan Alınan Puanların Cinsiyete göre Student t testi ile Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	t	p
MCQ_Bilişselgüven	Erkek	210	12.14	4.632	-0.635	0.526
	Kadın	315	12.41	4.769		
MCQ_olumluinançlar	Erkek	210	14.17	4.427	4.493	0.000
	Kadın	315	12.40	4.385		
MCQ_kontroledilemezlik	Erkek	210	14.31	4.337	-0.816	0.415
	Kadın	315	14.63	4.473		
MCQ_kontrolihtiyacı	Erkek	210	15.75	4.244	3.756	0.000
	Kadın	315	14.27	4.511		
MCQ_bilişselfarkındalık	Erkek	210	17.71	4.383	0.324	0.746
	Kadın	315	17.59	4.226		
MCQTotal	Erkek	210	71.62	14.944	2.109	0.035
	Kadın	315	68.87	15.510		
Çevrim-İçi Olmayı Günlük Hayata Tercih Etme	Erkek	210	19.13	8.730	4.468	0.000
	Kadın	315	16.14	6.556		
Çevrim-İçi Olmaktan Kaynaklanan Sorunlar	Erkek	210	8.49	4.070	4.055	0.000
	Kadın	315	7.20	3.158		
Çevrim-İçi Olma Süresini Artırmak İsteme	Erkek	210	15.63	7.298	4.910	0.000
	Kadın	315	12.86	5.631		

YİBÖ Toplam	Erkek	210	43.2000	19.21816		0.000
	Kadın	315	36.3270	14.32797	4.688	
Duyguları Söze Dökmede Güçlük	Erkek	210	15.35	5.593		0.000
	Kadın	315	17.24	5.884	0.079	
Duyguları Tanımada Güçlük	Erkek	210	8.85	3.880		0.000
	Kadın	315	10.82	4.373	0.206	
Dışa Vuruk Düşünme	Erkek	210	23.34	6.416		0.000
	Kadın	315	26.47	6.565	-0.225	
TAÖ Toplam	Erkek	210	48.26	8.897		0.000
	Kadın	315	53.37	10.862	0.030	
CAS-1_BilişselDikkat	Erkek	210	29.98	14.371		0.713
	Kadın	315	30.45	14.462	-0.368	
CAS-1_Üstbilişselİnançlar	Erkek	210	52.40	17.242		0.071
	Kadın	315	55.24	17.843	-1.810	
CAS-1 Toplam	Erkek	210	69.84	22.970		0.146
	Kadın	315	68.66	21.590	-1.457	
Plan Yapmama	Erkek	210	15.95	2.925		0.040
	Kadın	315	15.45	2.600	2.059	
Motor dürtüsellik	Erkek	210	8.46	2.509		0.935
	Kadın	315	8.48	2.304	-0.082	
Dikkat dürtüselligi	Erkek	210	7.71	3.382		0.807
	Kadın	315	7.79	3.211	-0.244	
BDÖ-Toplam	Erkek	210	32.92	3.619		0.282
	Kadın	315	32.46	3.762	1.078	
ÇÇOYÖ Toplam	Erkek	210	1.51	1.845		0.000
	Kadın	315	0.83	1.361	-4.581	

Tablo 3.4 incelendiğinde cinsiyet farklılığına yönelik yapılan Student t testi sonucunda, ÜBÖ (Olumlu İnançlar, Düşünceleri Kontrol İhtiyacı ve toplam puan), YİBÖ (Çevrim-İçi Olmayı Günlük Hayata Tercih Etme, Çevrim-İçi Olmaktan Kaynaklanan Sorunlar, Çevrim-İçi Olma Süresini Artırmak İsteme ve toplam puan), TAÖ(Duyguları Söze Dökmede Güçlük, Duyguları Tanımada Güçlük, Dışa Vuruk Düşünme ve toplam puan), BDÖ(Plan Yapmama) ve Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları değişkenleri bağlamında erkeklerin ve kadınların ölçeklerden aldıkları puanlarda anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır.

Farklılıkların görüldüğü değişkenlerden Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları, İnternet Bağımlılığı, Dürtüsellik ve Üstbiliş puanlarına bakıldığında erkek katılımcıların aldıkları puanın kadınlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Aleksitimi puanlarına bakıldığında ise kadın katılımcıların aldıkları puanların erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.5: Problemlı İnternet Kullanımının Cinsiyete Göre Dağılımı

	Erkek	Kadın	N	%
Normal internet kullanıcısı	150	248	398	75.8
İnternet nedeniyle bazen veya sıklıkla sorunlar yaşayanlar	60	67	127	24.2
Toplam	210	315	525	100

Araştırmada internet bağımlılık ölçeğinin tercih edilmesinin nedeni, literatürde sıklıkla kullanılmasıdır. İnternet bağımlılık düzeylerine göre yapılan sınıflandırmada, katılımcıların %75.8'inin normal internet kullanıcısı olduğu; %24.2'sinin internet nedeniyle bazen veya sıklıkla sorunlar yaşadığı ortaya çıkmıştır.

Tablo 3.6: İnternet Bağımlılık Düzeyine Göre Barratt Dürtüsellik Ölçeği, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği, Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği ve Üstbiliş Ölçeği Toplam Puanları İle Alt Boyutlardan Alınan Puanların Karşılaştırılması

	YİBÖ	N	Ort.	SS	F	p
BDÖ toplam puan	Normal internet kullanıcısı	398	46.14	5.789	19.192	0.23
	İnternet nedeniyle bazen veya sıklıkla sorunlar yaşayanlar	127	46.91	7.445		
Plan yapmama (BDÖ)	Normal internet kullanıcısı	398	15.93	2.289	23.254	0.08
	İnternet nedeniyle bazen veya sıklıkla sorunlar yaşayanlar	127	16.36	2.847		
Motor Dürtüsellik (BDÖ)	Normal internet kullanıcısı	398	15.31	2.519	1.015	0.29
	İnternet nedeniyle bazen veya sıklıkla sorunlar yaşayanlar	127	15.59	2.767		
Dikkat dürtüsellığı (BDÖ)	Normal internet kullanıcısı	398	14.90	3.059	0.151	0.86
	İnternet nedeniyle bazen veya sıklıkla sorunlar yaşayanlar	127	14.95	3.015		
ÇÇOYÖ	Normal internet kullanıcısı	398	1.18	1.633	7.133	0.13
	İnternet nedeniyle bazen veya sıklıkla sorunlar yaşayanlar	127	1.44	1.888		

CAS-1 ölçeği toplam puan	Normal internet kullanıcısı	398	66.23	22.376	4.320	0.00
	İnternet nedeniyle bazen veya sıklıkla sorunlar yaşayanlar	127	78.22	18.728		

	YİBÖ	N	Ort.	SS	F	p
Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu(CAS-1)	Normal internet kullanıcısı	398	25.35	12.945	3.092	0.00
	İnternet nedeniyle bazen veya sıklıkla sorunlar yaşayanlar	127	33.21	11.670		
Üst Bilişsel İnançlar(CAS-1)	Normal internet kullanıcısı	398	40.88	13.682	5.308	0.00
	İnternet nedeniyle bazen veya sıklıkla sorunlar yaşayanlar	127	45.01	11.300		
TAÖ toplam puan	Normal internet kullanıcısı	398	47.01	10.411	11.319	0.00
	İnternet nedeniyle bazen veya sıklıkla sorunlar yaşayanlar	127	54.35	12.550		
Duyguları Tanımada Güçlük (TAÖ)	Normal internet kullanıcısı	398	14.10	5.462	2.308	0.00
	İnternet nedeniyle bazen veya sıklıkla sorunlar yaşayanlar	127	19.12	6.147		
Duyguları Söze Dökmede Güçlük (TAÖ)	Normal internet kullanıcısı	398	11.68	3.928	2.334	0.00
	İnternet nedeniyle bazen veya sıklıkla sorunlar yaşayanlar	127	13.75	4.194		
Dışa Vuruk Düşünme(TAÖ)	Normal internet kullanıcısı	398	21.23	3.741	6,663	0.53
	İnternet nedeniyle bazen veya sıklıkla sorunlar yaşayanlar	127	21.48	4.333		
ÜBÖ-30 toplam puan	Normal internet kullanıcısı	398	66.88	14.993	11.205	0.00
	İnternet nedeniyle bazen veya sıklıkla sorunlar yaşayanlar	127	79.67	12.009		
Olumlu İnançlar (ÜBÖ-30)	Normal internet kullanıcısı	398	12.24	4.235	10.720	0.00
	İnternet nedeniyle bazen veya sıklıkla sorunlar yaşayanlar	127	15.26	3.526		
Kontrol Edilemezlik ve Tehlike(ÜBÖ-30)	Normal internet kullanıcısı	398	13.43	4.253	15.902	0.00
	İnternet nedeniyle bazen veya sıklıkla sorunlar yaşayanlar	127	16.01	3.301		
Bilişsel Güven(ÜBÖ-30)	Normal internet kullanıcısı	398	11.65	4.613	0.342	0.00
	İnternet nedeniyle bazen veya sıklıkla sorunlar yaşayanlar	127	14.35	4.441		
Düşünceleri Kontrol İhtiyacı(ÜBÖ-30)	Normal internet kullanıcısı	398	13.34	4.406	9.183	0.00
	İnternet nedeniyle bazen veya sıklıkla sorunlar yaşayanlar	127	17.13	3.562		
Bilişsel Farkındalık (ÜBÖ-30)	Normal internet kullanıcısı	398	16.21	3.791	5.927	0.06
	İnternet nedeniyle bazen veya sıklıkla sorunlar yaşayanlar	127	16.92	3.146		

Tablo 3.6’da İnternet bağımlılık düzeyine yönelik yapılan karşılaştırma sonucunda, CAS-1 (Bilişsel Dikkat, Üstbilişsel İnançlar), TAÖ (Duyguları Tanımada Güçlük, Duyguları Söze Dökmede Güçlük), ÜBÖ (Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik ve Tehlike, Bilişsel Güven ve Düşünceleri Kontrol İhtiyacı) değişkenleri bağlamında

anamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır. Bu kısımda farklılığın görüldüğü CAS-1 (Bilişsel Dikkat, Üstbilişsel İnançlar), TAÖ (Duyguları Tanımada Güçlük, Duyguları Söze Dökmede Güçlük), ÜBÖ-30 (Olumlu İnançlar, Kontrol Edilemezlik ve Tehlike, Bilişsel Güven ve Düşünceleri Kontrol İhtiyacı) ölçeklerinden alınan puanlar incelendiğinde İnternet nedeniyle bazen veya sıklıkla sorunlar yaşayanların aldıkları puanın, Normal internet kullanıcılarının aldıkları puanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

3.3.2. 18-65 Yaş Arası Bireylerin Problemlı İnternet Kullanımları İle Dürtüsellik Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Bulgular

Tablo 3.7: Problemlı İnternet Kullanımları İle Dürtüsellik Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		<i>BDÖ</i>	<i>Plan Yapmama</i>	<i>Motor Dürtüsellik</i>	<i>Dikkat Dürtüsellığı</i>
YİBÖ	r	0.05	0.10*	0.03	-0.01
	p	0.27	0.02	0.46	0.82
Çevrim-İçi Olmayı Günlük Hayata Tercih Etme	r	0.05	0.10*	0.04	-0.00
	p	0.23	0.02	0.40	0.93
Çevrim-İçi Olma Süresini Artırmak İsteme	r	0.02	0.08	0.01	-0.04
	p	0.70	0.06	0.91	0.41
Çevrim-İçi Olmaktan Kaynaklanan Sorunlar	r	0.08	0.11	0.06	0.02
	p	0.07	0.01	0.18	0.64

* 0.05 düzeyinde anlamlıdır

Tablo 3.7’de internet bağımlılık ölçeği toplam puanı ve alt boyutları ile dürtüsellik ve alt boyutları arasındaki ilişkinin korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Buna göre YİBÖ ile Plan Yapmama değişkeni arasında 0.02 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır ve bu ilişkinin pozitif yönde olduğu görülmektedir. Tabloda İBÖ ölçeği alt boyutlarından “Çevrim-İçi Olmayı Günlük Hayata Tercih Etme” ile “Plan Yapmama” alt boyutu arasında da, pozitif yönde ve 0.02 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. İBÖ ölçeği alt boyutlarından “Çevrim-içi Olmaktan Kaynaklanan Sorunlar” ile plan yapmama alt boyutu arasında da 0.01 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

3.3.3. 18-65 Yaş Arası Bireylerin Problemlı İnternet Kullanımları İle Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Bulgular

Tablo 3.8: Problemlı İnternet Kullanımları İle Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

YİBÖ	ÇÇOYÖ	
	r	0.05
p	0.29	
Çevrim-İçi Olmayı Günlük Hayata Tercih Etme	r	0.03
	p	0.51
Çevrim-İçi Olma Süresini Artırmak İsteme	r	0.07
	p	0.09
Çevrim-İçi Olmaktan Kaynaklanan Sorunlar	r	0.02
	p	0.58

Problemlı internet kullanımı ile ÇÇOYÖ arasındaki ilişkinin korelasyon analizi sonuçlarına bakıldığında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

Tablo 3.9: Kadınların ve Erkeklerin Problemlı İnternet Kullanımları İle Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	Cinsiyet		YİBÖ Toplam	Çevrim-İçi Olmayı Günlük Hayata Tercih Etme	Çevrim-İçi Olmaktan Kaynaklanan Sorunlar	Çevrim-İçi Olma Süresini Artırmak İsteme
ÇÇOYÖ Toplam	Erkek	r	0.168**	0.166**	0.109	0.162**
		p	0.003	0.003	0.052	0.004
	Kadın	r	-0.022	-0.018	-0.013	-0.053
		p	0.756	0.792	0.852	0.442

** 0.01 düzeyinde anlamlıdır

Tablo 3.9 incelendiğinde YİBÖ ile ÇÇOYÖ ölçeğinden alınan puanlar cinsiyete göre incelenmiştir. ÇÇOYÖ toplam puanları ile YİBÖ toplam puanları arasında erkeklerde($r=0.168, p<0.01$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki mevcutken kadınlarda($r=-0.022, p=0.756$) anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

ÇÇOYÖ toplam puanları ile Çevrim-İçi Olmayı Günlük Hayata Tercih Etme puanları incelendiğinde erkeklerde($r=0.166$, $p<0.01$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülürken kadınlarda($r=-0.018$, $p=0.792$) anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

ÇÇOYÖ toplam puanları ile Çevrim-İçi Olmaktan Kaynaklanan Sorunlar puanları incelendiğinde erkeklerde($r=0.109$, $p=0.052$) ve kadınlarda($r=-0.013$, $p=0.852$) anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

ÇÇOYÖ toplam puanları ile Çevrim-İçi Olma Süresini Artırmak İsteme puanları incelendiğinde erkeklerde($r=0.162$, $p<0.01$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülürken kadınlarda($r=-0.053$, $p=0.442$) anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

3.3.4. 18-65 Yaş Arası Bireylerin Problemlı İnternet Kullanımları İle Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Bulgular

Tablo 3.10: Problemlı İnternet Kullanımları İle Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu-1 Ölçeği ve Altölçekleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		<i>CAS-1 toplam puan</i>	<i>Bilişsel Dikkat</i>	<i>Üstbilişsel İnançlar</i>
YİBÖ	r	0.32**	0.36**	0.18**
	p	0.00	0.00	0.00
Çevrim-İçi Olmayı Günlük Hayata Tercih Etme	r	0.28**	0.33**	0.14**
	p	0.00	0.00	0.00
Çevrim-İçi Olma Süresini Artırmak İsteme	r	0.35**	0.37**	0.22**
	p	0.00	0.00	0.00
Çevrim-İçi Olmaktan Kaynaklanan Sorunlar	r	0.29**	0.32**	0.17**
	p	0.00	0.00	0.00

** 0.01 düzeyinde anlamlıdır

Tablo 3.10'a bakıldığında İBÖ ile CAS-1 ölçeğinden alınan toplam puanlar ($r=0.32$, $p<0.01$) ile bilişsel dikkat ($r=0.36$, $p<0.01$) ve üstbilişsel inançlar ($r=0.18$, $p<0.01$) alt boyutlarından alınan puanlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Çevrim-İçi Olmayı Günlük Hayata Tercih Etme ile CAS-1 ölçeğinden alınan toplam puanlar ($r=0.28$, $p<0.01$) ile bilişsel dikkat ($r=0.33$, $p<0.01$) ve üstbilişsel inançlar ($r=0.14$, $p<0.01$) alt boyutlarından alınan puanlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Çevrim-İçi Olma Süresini Artırmak İsteme ile CAS-1 ölçeğinden alınan toplam puanlar ($r=0.35$, $p<0.01$) ile bilişsel dikkat ($r=0.37$, $p<0.01$) ve üstbilişsel inançlar ($r=0.22$, $p<0.01$) alt boyutlarından alınan puanlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Çevrim-İçi Olmaktan Kaynaklanan Sorunlar ile CAS-1 ölçeğinden alınan toplam puanlar ($r=0.29$, $p<0.01$) ile bilişsel dikkat ($r=0.32$, $p<0.01$) ve üstbilişsel inançlar ($r=0.17$, $p<0.01$) alt boyutlarından alınan puanlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

3.3.5. 18-65 Yaş Arası Bireylerin Problemlili İnternet Kullanımları İle Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Bulgular

Tablo 3.11: Problemlili İnternet Kullanımları İle TAÖ toplam puan ve alt ölçekleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		<i>TAÖ toplam puan</i>	<i>Duyguları Tanımda Güçlük</i>	<i>Duyguları Söze Dökmede Güçlük</i>	<i>Dışa Vuruk Düşünme</i>
YİBÖ	r	0.33**	0.43**	0.25**	0.05
	p	0.00	0.00	0.00	0.28
Çevrim-İçi Olmayı Günlük Hayata Tercih Etme	r	0.36**	0.45**	0.27**	0.07
	p	0.00	0.00	0.00	0.09
Çevrim-İçi Olma Süresini Artırmak İsteme	r	0.27**	0.36**	0.22**	0.01
	p	0.00	0.00	0.00	0.86
Çevrim-İçi Olmaktan Kaynaklanan Sorunlar	r	0.30**	0.39**	0.21**	0.05
	p	0.00	0.00	0.00	0.28

** 0.01 düzeyinde anlamlıdır

Tablo 3.11 incelendiğinde, İBÖ ile TAÖ ölçeğinden alınan toplam puanlar ($r=0.33$, $p<0.01$) ile duyguları tanımda güçlük ($r=0.43$, $p<0.01$) ve duyguları söze dökmede güçlük ($r=0.25$, $p<0.01$) alt boyutlarından alınan puanlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Bunun yanında Çevrim-İçi Olmayı Günlük Hayata Tercih Etme ile TAÖ ölçeğinden alınan toplam puanlar ($r=0.36$, $p<0.01$) ile duyguları tanımada güçlük ($r=0.45$, $p<0.01$) ve duyguları söze dökmede güçlük ($r=0.27$, $p<0.01$) alt boyutlarından alınan puanlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Ayrıca Çevrim-İçi Olma Süresini Artırmak İsteme ile TAÖ ölçeğinden alınan toplam puanlar ($r=0.27$, $p<0.01$) ile duyguları tanımada güçlük ($r=0.36$, $p<0.01$) ve duyguları söze dökmede güçlük ($r=0.22$, $p<0.01$) alt boyutlarından alınan puanlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Son olarak, Çevrim-İçi Olmaktan Kaynaklanan Sorunlar ile TAÖ ölçeğinden alınan toplam puanlar ($r=0.30$, $p<0.01$) ile duyguları tanımada güçlük ($r=0.39$, $p<0.01$) ve duyguları söze dökmede güçlük ($r=0.21$, $p<0.01$) alt boyutlarından alınan puanlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 3.12: Kadınların ve Erkeklerin Problemlı İnternet Kullanımları İle Aleksitimi Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Elde Edilen Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	Cinsiyet		TAÖ Toplam	Dışa Vuruk Düşünme	Duyguları Söze Dökmede Güçlük	Duyguları Tanımada Güçlük
YİBÖ Toplam	Erkek	r	0.474**	0.356**	0.193**	0.388**
		p	0.000	0.000	0.005	0.000
	Kadın	r	0.470**	0.142*	0.474**	0.427**
		p	0.000	0.012	0.000	0.000
Çevrim-İçi Olmayı Günlük Hayata Tercih Etme	Erkek	r	0.419**	0.358**	0.144*	0.329**
		p	0.000	0.000	0.038	0.000
	Kadın	r	0.394**	0.127*	0.395**	0.363**
		p	0.000	0.024	0.000	0.000
Çevrim-İçi Olmaktan Kaynaklanan Sorunlar	Erkek	r	0.503**	0.285**	0.243**	0.465**
		p	0.000	0.000	0.000	0.000
	Kadın	r	0.467**	0.140*	0.430**	0.402**
		p	0.000	0.013	0.000	0.000

Çevrim-İçi Olma Süresini Artırmak İsteme	Erkek	r	0.473**	0.363**	0.204**	0.369**
		p	0.000	0.000	0.003	0.000
	Kadın	r	0.473**	0.136*	0.501**	0.426**
		p	0.000	0.016	0.000	0.000

** 0.01 düzeyinde anlamlıdır.

* 0.05 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 3.12 incelendiğinde YİBÖ ile TAÖ ölçeğinden alınan puanlar cinsiyete göre ele alınmıştır.

YİBÖ toplam puanları ile TAÖ toplam puanları arasında erkeklerde($r=0.474$, $p<0.01$) ve kadınlarda($r=0.470$, $p<0.01$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, Dışa Vuruk Düşünme puanları ile arasında erkeklerde($r=0.356$, $p<0.01$) ve kadınlarda($r=0.142$, $p<0.05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, Duyguları Söze Dökmede Güçlük puanları ile arasında erkeklerde($r=0.193$, $p<0.01$) ve kadınlarda($r=0.474$, $p<0.01$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, Duyguları Tanımada Güçlük puanları ile arasında erkeklerde($r=0.388$, $p<0.01$) ve kadınlarda($r=0.427$, $p<0.01$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Bunun yanında Çevrim-İçi Olmayı Günlük Hayata Tercih Etme ile TAÖ toplam puanı arasında erkeklerde($r=0.419$, $p<0.01$) ve kadınlarda($r=0.394$, $p<0.01$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, Dışa Vuruk Düşünme puanı arasında erkeklerde($r=0.358$, $p<0.01$) ve kadınlarda($r=0.127$, $p<0.05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki, Duyguları Söze Dökmede Güçlük puanı arasında erkeklerde($r=0.144$, $p<0.05$) ve kadınlarda($r=0.395$, $p<0.01$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, Duyguları Tanımada Güçlük puanı arasında erkeklerde($r=0.329$, $p<0.01$) ve kadınlarda($r=0.363$, $p<0.01$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Ayrıca Çevrim-İçi Olmaktan Kaynaklanan Sorunlar ile TAÖ toplam puanı arasında erkeklerde($r=0.503$, $p<0.01$) ve kadınlarda($r=0.467$, $p<0.01$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, Dışa Vuruk Düşünme puanı arasında erkeklerde($r=0.285$, $p<0.01$) ve kadınlarda($r=0.140$, $p<0.05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, Duyguları Söze Dökmede Güçlük puanı ile arasında erkeklerde($r=0.243$, $p<0.01$) ve kadınlarda($r=0.430$, $p<0.01$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, Duyguları

Tanımda Güçlük puanı ile arasında erkeklerde($r=0.465$, $p<0.01$) ve kadınlarda($r=0.402$, $p<0.01$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Son olarak Çevrim-İçi Olma Süresini Artırmak İsteme ile TAÖ toplam puanı arasında erkeklerde($r=0.473$, $p<0.01$) ve kadınlarda($r=0.473$, $p<0.01$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki, Dışa Vuruk Düşünme ile arasında erkeklerde($r=0.363$, $p<0.01$) ve kadınlarda($r=0.136$, $p<0.05$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, Duyguları Söze Dökmede Güçlük arasında erkeklerde($r=0.204$, $p<0.01$) ve kadınlarda($r=0.501$, $p<0.01$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, Duyguları Tanımda Güçlük ile arasında erkeklerde($r=0.369$, $p<0.01$) ve kadınlarda($r=0.426$, $p<0.01$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

3.3.6. 18-65 Yaş Arası Bireylerin Problemlili İnternet Kullanımları İle Üstbilis Ölçeği-30 Toplam Puanları ve Alt ölçek Puanları Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Bulgular

Tablo 3.13: Problemlili İnternet Kullanımları İle Metakognisyon Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		<i>ÜBÖ-30 toplam puan</i>	<i>Olumlu İnançlar</i>	<i>Kontrol Edilemezlik ve Tehlike</i>	<i>Bilişsel Güven</i>	<i>Düşünceleri Kontrol İhtiyacı</i>	<i>Bilişsel Farkındalık</i>
YİBÖ	r	0.43**	0.34**	0.33**	0.29**	0.42**	0.13**
	p	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Çevrim-İçi Olmayı Günlük Hayata Tercih Etme	r	0.40**	0.35**	0.33**	0.27**	0.38**	0.10*
	p	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02
Çevrim-İçi Olma Süresini Artırmak İsteme	r	0.40**	0.29**	0.30**	0.28**	0.40**	0.15**
	p	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Çevrim-İçi Olmaktan Kaynaklanan Sorunlar	r	0.41**	0.32**	0.31**	0.28**	0.40**	0.14**
	p	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

** 0.01 düzeyinde anlamlıdır

* 0.05 düzeyinde anlamlıdır

Tablo 3.13'e bakıldığında İBÖ ile ÜBÖ-30 ölçeğinden alınan toplam puanlar ($r=0.43$, $p<0.01$) ile olumlu inançlar ($r=0.34$, $p<0.01$), kontrol edilemezlik ve tehlike ($r=0.33$, $p<0.01$), bilişsel güven ($r=0.29$, $p<0.01$), düşünceleri kontrol ihtiyacı ($r=0.42$, $p<0.01$) ve bilişsel farkındalık ($r=0.13$, $p<0.01$) alt boyutlarından alınan puanlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Çevrim-İçi Olmayı Günlük Hayata Tercih Etme ile ÜBÖ ölçeğinden alınan toplam puanlar ($r=0.40$, $p<0.01$) ile olumlu inançlar ($r=0.35$, $p<0.01$), kontrol edilemezlik ve tehlike ($r=0.33$, $p<0.01$), bilişsel güven ($r=0.27$, $p<0.01$), düşünceleri kontrol ihtiyacı ($r=0.38$, $p<0.01$) ve bilişsel farkındalık ($r=0.10$, $p<0.05$) alt boyutlarından alınan puanlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Çevrim-İçi Olma Süresini Artırmak İsteme ile ÜBÖ ölçeğinden alınan toplam puanlar ($r=0.40$, $p<0.01$) ile olumlu inançlar ($r=0.29$, $p<0.01$), kontrol edilemezlik ve tehlike ($r=0.30$, $p<0.01$), bilişsel güven ($r=0.28$, $p<0.01$), düşünceleri kontrol ihtiyacı ($r=0.40$, $p<0.01$) ve bilişsel farkındalık ($r=0.15$, $p<0.01$) alt boyutlarından alınan puanlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Çevrim-İçi Olmaktan Kaynaklanan Sorunlar ile ÜBÖ ölçeğinden alınan toplam puanlar ($r=0.41$, $p<0.01$) ile olumlu inançlar ($r=0.32$, $p<0.01$), kontrol edilemezlik ve tehlike ($r=0.31$, $p<0.01$), bilişsel güven ($r=0.28$, $p<0.01$), düşünceleri kontrol ihtiyacı ($r=0.40$, $p<0.01$) ve bilişsel farkındalık ($r=0.14$, $p<0.01$) alt boyutlarından alınan puanlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

3.3.7. 18-65 Yaş Arası Bireylerin Dürtüsellik, Aleksitimi ve Metakognisyon Düzeyi İle Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Bulgular

Tablo 3.14: Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar ile Dürtüsellik Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	ÇÇÖYÖ	
BDÖ toplam puan	r	-0.19**
	p	0,00
Plan yapmama	r	-0.12**
	p	0.00
Motor dürtüsellik	r	-0.13**

	p	0.00
Dikkat dürtüsellığı	r	-0.18**
	p	0.00

** 0.01 düzeyinde anlamlıdır

Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ile dürtüsellik düzeyi arasındaki korelasyon analizi sonuçlarına bakıldığında ÇÇÖYÖ ile BDÖ toplam puan ve alt ölçekleri(Plan Yapmama, Motor Dürtüsellik, Dikkat Dürtüsellığı) arasında negatif yönde ve 0.01 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 3.15: Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar İle Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	ÇÇÖYÖ	
CAS-1 toplam puan	r	0.19**
	p	0.00
Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu	r	0.20**
	p	0.00
Üst Bilişsel İnançlar	r	0.11*
	p	0.01

** p değeri 0.01 düzeyinde anlamlıdır

Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ile bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu arasındaki korelasyon analizi sonuçlarına bakıldığında değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 3.16: Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar İle Aleksitimi Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	ÇÇÖYÖ	
TAÖ toplam puan	r	0.24**
	p	0.00
Duyguları Tanımada Güçlük	r	0.27**
	p	0.00
Duyguları Söze Dökmede Güçlük	r	0.22**
	p	0.00
Dışa Vuruk Düşünme	r	0.06
	p	0.21

** 0.01 düzeyinde anlamlıdır

Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ile aleksitimi düzeyi arasındaki korelasyon analizi sonucunda, aleksitimi ölçeği toplam puanı ve duyguları tanımada güçlük ve duyguları söze dökmeye güçlük değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 3.17: Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar İle Metakognisyon Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Elde Edilen Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	ÇÇOYÖ	
ÜBÖ-30 toplam puan	r	0.13**
	p	0.00
Olumlu İnançlar	r	0.04
	p	0.42
Kontrol Edilemezlik ve Tehlike	r	0.06
	p	0.20
Bilişsel Güven	r	0.17**
	p	0.00
Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	r	0.13**
	p	0.00
Bilişsel Farkındalık	r	0.05
	p	0.23

** 0.01 düzeyinde anlamlıdır

Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ile metakognisyon düzeyi arasındaki korelasyon analizi sonucunu göstermektedir. Buna göre ÜBÖ-30 ölçeği toplam puanı ve bilişsel güven ve düşünceleri kontrol ihtiyacı değişkenleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

3.3.8. 18-65 Yaş Arası Bireylerin Dürtüsellik, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar, Aleksitimi, Metakognisyon Düzeyleri Ve Bilişsel Dikkat Düzeylerinin Problemlerini İnternet Kullanımını Yordayıp Yordamadığına Yönelik Elde Edilen Bulgular

Çalışmanın bu kısmında katılımcıların dürtüsellik, ÇÇOYÖ, aleksitimi, metakognisyon ve bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu düzeylerinin problemlerini internet kullanımı üzerinde herhangi bir etkisinin olup olmadığının sonuçları yer almaktadır. Bu kısımda söz konusu etkinin ortaya konmasında regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Regresyon analizi içerisinde ise hiyerarşik regresyon analizi yöntemi tercih edilmiştir

Tablo 3.18: Dürtüsellik, Aleksitimi, Metakognitif İnançlar ve Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Düzeylerinin Problemlü İnternet Kullanımı Üzerine Hiyerarşik Regresyon Analizi

Model		Standartlaştırılmış Katsayılar		Standartlaştırılmamış Katsayılar	t	p	F	Düz. R ²
		B	SH					
1	Sabit	20.759	1.809		11.475	0.000	118.377	0.19
	Duyguları Tanımada Güçlük	1.196	0.110	0.430	10.880	0.000		
2	Sabit	11.231	2.348		4.782	0.000	81.764	0.24
	Duyguları Tanımada Güçlük	1.016	0.110	0.365	9.199	0.000		
	Olumlu İnançlar	0.948	0.156	0.241	6.083	0.000		
3	Sabit	8.276	2.369		3.493	0.001	65.513	0.27
	Duyguları Tanımada Güçlük	0.805	0.116	0.289	6.956	0.000		
	Olumlu İnançlar	0.870	0.153	0.221	5.682	0.000		
	Bilişsel Dikkat	0.264	0.052	0.206	5.037	0.000		
4	Sabit	11.483	2.506		4.582	0.000	53.499	0.29
	Duyguları Tanımada Güçlük	1.225	0.164	0.440	7.494	0.000		
	Olumlu İnançlar	0.901	0.152	0.229	5.942	0.000		
	Bilişsel Dikkat	0.270	0.052	0.211	5.218	0.000		
	Duyguları Söze Dökmede Güçlük	-0.839	0.233	-0.204	-3.599	0.000		
5	Sabit	8.332	2.617		3.183	0.002	46.607	0.31
	Duyguları Tanımada Güçlük	1.063	0.167	0.382	6.355	0.000		
	Olumlu İnançlar	0.793	0.153	0.202	5.201	0.000		
	Bilişsel Dikkat	0.214	0.053	0.167	3.999	0.000		
	Duyguları Söze Dökmede Güçlük	-0.877	0.231	-0.213	-3.801	0.000		
	Kontrol edilemezlik ve tehlike	0.633	0.171	0.170	3.712	0.000		

6	Sabit	14.604	3.087		4.730	0.000	42.103	0.33
	Duyguları Tanımada Güçlük	1.027	0.166	0.369	6.201	0.000		
	Olumlu İnançlar	0.986	0.159	0.251	6.187	0.000		
	Bilişsel Dikkat	0.221	0.053	0.172	4.186	0.000		
	Duyguları Söze Dökmede Güçlük	-0.820	0.228	-0.200	-3.592	0.000		
	Kontrol edilemezlik ve tehlike	0.836	0.177	0.225	4.719	0.000		
	Bilişsel Farkındalık	-0.731	0.197	-0.159	-3.718	0.000		
7	Sabit	0.364	5.140		0.071	0.944	38.542	0.34
	Duyguları Tanımada Güçlük	1.023	0.164	0.367	6.242	0.000		
	Olumlu İnançlar	0.929	0.159	0.236	5.858	0.000		
	Bilişsel Dikkat	0.210	0.052	0.163	4.004	0.000		
	Duyguları Söze Dökmede Güçlük	-0.636	0.232	-0.155	-2.738	0.006		
	Kontrol edilemezlik ve tehlike	0.853	0.175	0.229	4.864	0.000		
	Bilişsel Farkındalık	-0.828	0.197	-0.180	-4.210	0.000		
	Plan yapmama	0.901	0.261	0.131	3.446	0.001		

Tablo 3.18’de görüldüğü üzere hiyerarşik regresyon analizinin 1. aşamasında bağımsız değişken olan duyguları tanımada güçlüğü, problemlili internet kullanımı üzerindeki etkisi incelenmektedir. Buna göre, duyguları tanımada güçlüğü, problemlili internet kullanımı üzerinde pozitif yönde ve anlamlı bir etkisi olduğu ($\beta=0.430$, $p<0.05$) görülmektedir.

Analizin 2. aşamasında bağımsız değişken olan duyguları tanımada güçlük ve olumlu inançlar değişkeninin problemlili internet kullanımı üzerindeki etkisi ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Duyguları tanımada güçlüğü ($\beta=0.365$, $p<0.05$) ve olumlu inançların ($\beta=0.241$, $p<0.05$) problemlili internet kullanımı üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur.

Analizin 3. aşamasında duyguları tanımada güçlük, olumlu inançlar ve bilişsel dikkat değişkenlerinin problemlili internet kullanımı üzerindeki etkisi ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Buna göre, duyguları tanımada güçlüğü ($\beta=0.289$, $p<0.05$), olumlu inançların ($\beta=0.221$, $p<0.05$) ve bilişsel dikkatin ($\beta=0.206$, $p<0.05$) problemlili internet kullanımı üzerinde pozitif yönde ve anlamlı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır.

Analizin 4. aşamasında duyguları tanımada güçlük, olumlu inançlar, bilişsel dikkat ve duyguları söze dökmede güçlük değişkenlerinin problemlili internet kullanımı üzerindeki etkisi ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Buna göre, duyguları tanımada güçlüğü ($\beta=0.440$, $p<0.05$), olumlu inançların ($\beta=0.229$, $p<0.05$), bilişsel dikkatin ($\beta=0.211$, $p<0.05$) ve duyguları söze dökmede güçlüğü ($\beta=-0.204$, $p<0.05$) problemlili internet kullanımı üzerinde anlamlı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Bu kısımda duyguları tanımada güçlük, olumlu inançlar ve bilişsel dikkatin problemlili internet kullanımını pozitif yönde; duyguları söze dökmede güçlüğü ise problemlili internet kullanımını negatif yönde etkilediği ortaya çıkmıştır.

Analizin 5. aşamasında duyguları tanımada güçlük, olumlu inançlar, bilişsel dikkat, kontrol edilemezlik ve tehlike, duyguları söze dökmede güçlük değişkenlerinin problemlili internet kullanımı üzerindeki etkisi ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Buna göre, duyguları tanımada güçlüğü ($\beta=0.382$, $p<0.05$), olumlu inançların ($\beta=0.202$, $p<0.05$), bilişsel dikkatin ($\beta=0.167$, $p<0.05$), duyguları söze dökmede güçlüğü ($\beta=-0.213$, $p<0.05$) ve kontrol edilemezlik ve tehlikenin ($\beta=0.170$, $p<0.05$) problemlili internet kullanımı üzerinde anlamlı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Bu kısımda duyguları tanımada güçlük, olumlu inançlar, kontrol edilemezlik ve tehlike ve bilişsel dikkatin problemlili internet kullanımını pozitif yönde; duyguları söze dökmede güçlüğü ise problemlili internet kullanımını negatif yönde etkilediği ortaya çıkmıştır.

Analizin 6. aşamasında duyguları tanımada güçlük, olumlu inançlar, bilişsel dikkat, duyguları söze dökmede güçlük, kontrol edilemezlik ve tehlike, bilişsel farkındalık değişkenlerinin problemlili internet kullanımı üzerindeki etkisi ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Buna göre, duyguları tanımada güçlüğü ($\beta=0.369$, $p<0.05$), olumlu inançların ($\beta=0.251$, $p<0.05$), bilişsel dikkatin ($\beta=0.172$, $p<0.05$), duyguları söze dökmede güçlüğü ($\beta=-0.200$, $p<0.05$), kontrol edilemezlik ve tehlikenin ($\beta=0.225$, $p<0.05$) ve bilişsel farkındalığın ($\beta=-0.159$, $p<0.05$) problemlili internet kullanımı üzerinde anlamlı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Bu kısımda duyguları tanımada güçlük,

olumlu inançlar, bilişsel dikkat, kontrol edilemezlik ve tehlikenin problemlili internet kullanımını pozitif yönde; duyguları söze dökmede güçlüğü ve bilişsel farkındalığın problemlili internet kullanımını negatif yönde etkilediği ortaya çıkmıştır.

Analizin 7. aşamasında duyguları tanımada güçlük, olumlu inançlar, bilişsel dikkat, kontrol edilemezlik ve tehlike, plan yapmama, bilişsel farkındalık ve duyguları söze dökmede güçlük değişkenlerinin problemlili internet kullanımı üzerindeki etkisi birlikte değerlendirilmiştir. Buna göre, duyguları tanımada güçlüğü ($\beta=0.367$, $p<0.05$), olumlu inançların ($\beta=0.236$, $p<0.05$), bilişsel dikkatin ($\beta=0.163$, $p<0.05$), duyguları söze dökmede güçlüğü ($\beta=-0.155$, $p<0.05$), kontrol edilemezlik ve tehlikenin ($\beta=0.229$, $p<0.05$), bilişsel farkındalığın ($\beta=-0.180$, $p<0.05$) ve plan yapmamanın ($\beta=0.131$, $p<0.05$) problemlili internet kullanımı üzerinde anlamlı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Bu kısımda duyguları tanımada güçlük, plan yapmama, olumlu inançlar, bilişsel dikkat, kontrol edilemezlik ve tehlikenin problemlili internet kullanımını pozitif yönde; duyguları söze dökmede güçlüğü ve bilişsel farkındalığın problemlili internet kullanımını negatif yönde etkilediği ortaya çıkmıştır.

Tablo 3.18'teki bulgulara bakıldığında yedinci aşamada analize dâhil edilen bağımsız değişkenlerin, Problemlili İnternet Kullanımını açıklama oranının %34 olduğu görülmektedir.

Tablo 3.19: Dürtüsellik, Aleksitimi, Metakognitif İnançlar ve Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Düzeylerinin Çevrim-İçi Olmayı Günlük Hayata Tercih Etme Üzerine Hiyerarşik Regresyon Analizi

Model	Standartlaştırılmış Katsayılar	Standartlaştırılmamış Katsayılar		t	p	F	Düz. R ²	
		B	SH					B
		1	Sabit					7.034
	Duyguları	0.563	0.049	0.449	8.722	0.000	131.795	0.20
Tanımada Güçlük								
2	Sabit	2.691	1.045		2.575	0.010	90.067	0.26
	Duyguları	0.480	0.049	0.383	9.776	0.000		
Tanımada Güçlük								
	Olumlu İnançlar	0.432	0.069	0.244	6.230	0.000		
3	Sabit	1.655	1.064		1.555	0.121	66.868	0.28

	Duyguları	0.407	0.052	0.324	7.820	0.000		
	Tanımda Güçlük							
	Olumlu İnançlar	0.405	0.069	0.229	5.886	0.000		
	Bilişsel Dikkat	0.093	0.024	0.160	3.934	0.000		
4	Sabit	-5.194	2.156		-2.410	0.016	54.643	0.30
	Duyguları	0.448	0.053	0.357	8.509	0.000		
	Tanımda Güçlük							
	Olumlu İnançlar	0.368	0.069	0.208	5.355	0.000		
	Bilişsel Dikkat	0.087	0.023	0.150	3.730	0.000		
	Plan yapmama	0.427	0.117	0.138	3.640	0.000		
5	Sabit	-2.475	2.221		-1.114	0.266	48.549	0.32
	Duyguları	0.477	0.052	0.381	9.127	0.000		
	Tanımda Güçlük							
	Olumlu İnançlar	0.474	0.072	0.268	6.556	0.000		
	Bilişsel Dikkat	0.099	0.023	0.171	4.273	0.000		
	Plan yapmama	0.485	0.116	0.157	4.170	0.000		
	Bilişsel Farkındalık	-0.354	0.085	-0.171	-4.161	0.000		
6	Sabit	-3.197	2.200		-1.453	0.147	44.001	0.34
	Duyguları	0.399	0.055	0.318	7.187	0.000		
	Tanımda Güçlük							
	Olumlu İnançlar	0.453	0.072	0.256	6.339	0.000		
	Bilişsel Dikkat	0.075	0.024	0.130	3.170	0.002		
	Plan yapmama	0.500	0.115	0.161	4.348	0.000		
	Bilişsel Farkındalık	-0.460	0.088	-0.223	-5.204	0.000		
	Kontrol edilemezlik ve tehlike	0.305	0.079	0.182	3.848	0.000		
7	Sabit	-1.505	2.313		-0.651	0.515	38.770	0.34
	Duyguları	0.511	0.074	0.407	6.923	0.000		
	Tanımda Güçlük							
	Olumlu İnançlar	0.461	0.071	0.261	6.464	0.000		
	Bilişsel Dikkat	0.077	0.024	0.133	3.255	0.001		
	Plan yapmama	0.438	0.118	0.141	3.721	0.000		
	Bilişsel Farkındalık	-0.441	0.089	-0.213	-4.979	0.000		
	Kontrol	0.307	0.079	0.184	3.895	0.000		

edilemezlik ve tehlike							
Duyguları Söze							
	-0.239	0.104	-0.129	-2.287	0.023		
Dökmede Güçlük							
8	Sabit	-1.070	2.313		-0.463	0.644	34.763 0.35
Duyguları							
	0.488	0.074	0.389	6.568	0.000		
Tanımada Güçlük							
Olumlu İnançlar							
	0.432	0.072	0.244	5.969	0.000		
Bilişsel Dikkat							
	0.078	0.023	0.135	3.326	0.001		
Plan yapmama							
	0.418	0.118	0.135	3.552	0.000		
Bilişsel Farkındalık							
	-0.528	0.097	-0.255	-5.451	0.000		
Kontrol							
	0.260	0.082	0.155	3.185	0.002		
edilemezlik ve tehlike							
Duyguları Söze							
	-0.255	0.104	-0.138	-2.446	0.015		
Dökmede Güçlük							
	0.205	0.094	0.114	2.178	0.030		
Kontrol İhtiyacı							

Tablo 3.19’da, Hiyerarşik regresyon analizinin 1. aşamasında bağımsız değişken olan duyguları tanımada güçlüğü, çevrim-içi olmayı günlük hayata tercih etme üzerindeki etkisi incelenmektedir. Buna göre, duyguları tanımada güçlüğü, çevrim-içi olmayı günlük hayata tercih etme üzerinde pozitif yönde ve anlamlı bir etkisi olduğu ($\beta=0.449$, $p<0.05$) görülmektedir.

Analizin 2. aşamasında bağımsız değişken olan duyguları tanımada güçlük ve olumlu inançlar değişkeninin çevrim-içi olmayı günlük hayata tercih etme üzerindeki etkisi ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Duyguları tanımada güçlüğü ($\beta=0.383$, $p<0.05$) ve olumlu inançların ($\beta=0.244$, $p<0.05$) çevrim-içi olmayı günlük hayata tercih etme üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur.

Analizin 3. aşamasında duyguları tanımada güçlük, olumlu inançlar ve bilişsel dikkat değişkenlerinin çevrim-içi olmayı günlük hayata tercih etme üzerindeki etkisi ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Buna göre, duyguları tanımada güçlüğü ($\beta=0.324$, $p<0.05$), olumlu inançların ($\beta=0.229$, $p<0.05$) ve bilişsel dikkatin ($\beta=0.160$, $p<0.05$) çevrim-içi olmayı

günlük hayata tercih etme üzerinde pozitif yönde ve anlamlı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır.

Analizin 4. aşamasında duyguları tanımada güçlük, olumlu inançlar, bilişsel dikkat ve plan yapmama çevrim-içi olmayı günlük hayata tercih etme üzerindeki etkisi ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Buna göre, duyguları tanımada güçlüğü ($\beta=0.357$, $p<0.05$), olumlu inançların ($\beta=0.208$, $p<0.05$), bilişsel dikkatin ($\beta=0.150$, $p<0.01$) ve plan yapmamanın ($\beta=0.138$, $p<0.05$) problemleri internet kullanımını üzerinde anlamlı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Bu kısımda tüm bağımsız değişkenlerin çevrim-içi olmayı günlük hayata tercih etmeyi pozitif yönde etkilediği ortaya çıkmıştır.

Analizin 5. aşamasında duyguları tanımada güçlük, olumlu inançlar, bilişsel dikkat, plan yapmama ve bilişsel farkındalık değişkenlerinin çevrim-içi olmayı günlük hayata tercih etme üzerindeki etkisi ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Buna göre, duyguları tanımada güçlüğü ($\beta=0.381$, $p<0.05$), olumlu inançların ($\beta=0.268$, $p<0.05$), bilişsel dikkatin ($\beta=0.171$, $p<0.05$), plan yapmamanın ($\beta=0.157$, $p<0.01$) ve bilişsel farkındalığın ($\beta=-0.171$, $p<0.05$) çevrim-içi olmayı günlük hayata tercih etme üzerinde anlamlı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Bu kısımda duyguları tanımada güçlük, olumlu inançlar, bilişsel dikkat ve plan yapmamanın çevrim-içi olmayı günlük hayata tercih etmeyi kullanımını pozitif yönde; bilişsel farkındalığın ise çevrim-içi olmayı günlük hayata tercihi negatif yönde etkilediği ortaya çıkmıştır.

Analizin 6. aşamasında duyguları tanımada güçlük, olumlu inançlar, bilişsel dikkat, plan yapmama, bilişsel farkındalık ve kontrol edilemezlik ve tehlike değişkenlerinin çevrim-içi olmayı günlük hayata tercih etme üzerindeki etkisi ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Buna göre, duyguları tanımada güçlüğü ($\beta=0.318$, $p<0.05$), olumlu inançların ($\beta=0.256$, $p<0.05$), bilişsel dikkatin ($\beta=0.130$, $p<0.05$), plan yapmamanın ($\beta=0.161$, $p<0.05$), kontrol edilemezlik ve tehlikenin ($\beta=0.182$, $p<0.05$) ve bilişsel farkındalığın ($\beta=-0.223$, $p<0.05$) çevrim-içi olmayı günlük hayata tercih etme üzerinde anlamlı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Bu kısımda duyguları tanımada güçlük, olumlu inançlar, bilişsel dikkat, plan yapmama, kontrol edilemezlik ve tehlikenin çevrim-içi olmayı günlük hayata tercih etmeyi pozitif yönde; bilişsel farkındalığın ise çevrim-içi olmayı günlük hayata tercih etmeyi negatif yönde etkilediği ortaya çıkmıştır.

Analizin 7. aşamasında duyguları tanımada güçlük, olumlu inançlar, bilişsel dikkat, kontrol edilemezlik ve tehlike, plan yapmama, bilişsel farkındalık ve duyguları söze

dökmede güçlük değişkenlerinin çevrim-içi olmayı günlük hayata tercih etme üzerindeki etkisi ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Buna göre, duyguları tanımada güçlüğü ($\beta=0.407$, $p<0.05$), olumlu inançların ($\beta=0.261$, $p<0.05$), bilişsel dikkatin ($\beta=0.133$, $p<0.05$), duyguları söze dökmede güçlüğü ($\beta=-0.129$, $p<0.05$), kontrol edilemezlik ve tehlikenin ($\beta=0.184$, $p<0.05$), bilişsel farkındalığın ($\beta=-0.213$, $p<0.05$) ve plan yapmamanın ($\beta=0.141$, $p<0.05$) çevrim-içi olmayı günlük hayata tercih etme üzerinde anlamlı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Bu kısımda duyguları tanımada güçlük, plan yapmama, olumlu inançlar, bilişsel dikkat, kontrol edilemezlik ve tehlikenin problemlerle internet kullanımını pozitif yönde; duyguları söze dökmede güçlüğü ve bilişsel farkındalığın çevrim-içi olmayı günlük hayata tercih etmeyi negatif yönde etkilediği ortaya çıkmıştır.

Analizin son aşamasında duyguları tanımada güçlük, olumlu inançlar, bilişsel dikkat, kontrol edilemezlik ve tehlike, plan yapmama, düşünceleri kontrol ihtiyacı, bilişsel farkındalık ve duyguları söze dökmede güçlük değişkenlerinin çevrim-içi olmayı günlük hayata tercih etme üzerindeki etkisi birlikte değerlendirilmiştir. Buna göre, duyguları tanımada güçlüğü ($\beta=0.389$, $p<0.05$), olumlu inançların ($\beta=0.244$, $p<0.05$), bilişsel dikkatin ($\beta=0.135$, $p<0.05$), duyguları söze dökmede güçlüğü ($\beta=-0.138$, $p<0.05$), kontrol edilemezlik ve tehlikenin ($\beta=0.155$, $p<0.05$), bilişsel farkındalığın ($\beta=-0.255$, $p<0.05$), plan yapmamanın ($\beta=0.135$, $p<0.05$) ve düşünceleri kontrol ihtiyacının ($\beta=0.114$, $p<0.05$) çevrim-içi olmayı günlük hayata tercih etme üzerinde anlamlı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Bu kısımda duyguları tanımada güçlük, plan yapmama, düşünceleri kontrol ihtiyacı, olumlu inançlar, bilişsel dikkat, kontrol edilemezlik ve tehlikenin çevrim-içi olmayı günlük hayata tercih etmeyi pozitif yönde; duyguları söze dökmede güçlüğü ve bilişsel farkındalığın çevrim-içi olmayı günlük hayata tercih etmeyi negatif yönde etkilediği ortaya çıkmıştır.

Tablo 3.19'daki bulgulara bakıldığında sekizinci aşamada analize dâhil edilen bağımsız değişkenlerin, Çevrim-İçi Olmayı Günlük Hayata Tercih Etmeyi açıklama oranının %35 olduğu görülmektedir.

Tablo 3.20: Dürtüsellik, Aleksitimi, Metakognitif İnançlar ve Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Düzeylerinin Çevrim-İçi Olma Süresini Artırmak İsteme Üzerine Hiyerarşik Regresyon Analizi

Model		Standartlaştırılmış Katsayılar		Standartlaştırılmamış Katsayılar	t	p	F	Düz. R ²
		B	SH	B				
1	Sabit	7.724	0.831		9.293	0.000	99.241	0.16
	Kontrol edilemezlik ve tehlike	0.554	0.056	0.399	9.962	0.000		
2	Sabit	6.705	0.831		8.073	0.000	67.148	0.21
	Kontrol edilemezlik ve tehlike	0.408	0.060	0.294	6.765	0.000		
	Bilişsel Dikkat	0.113	0.021	0.237	5.443	0.000		
3	Sabit	4.634	0.963		4.814	0.000	51.684	0.23
	Kontrol edilemezlik ve tehlike	0.343	0.062	0.247	5.562	0.000		
	Bilişsel Dikkat	0.108	0.021	0.225	5.245	0.000		
	Olumlu inançlar	0.243	0.060	0.166	4.088	0.000		
4	Sabit	4.143	0.967		4.285	0.000	41.932	0.24
	Kontrol edilemezlik ve tehlike	0.259	0.066	0.187	3.903	0.000		
	Bilişsel Dikkat	0.094	0.021	0.197	4.533	0.000		
	Olumlu inançlar	0.222	0.059	0.151	3.729	0.000		
	Duyguları Tanımda Güçlük	0.152	0.048	0.146	3.162	0.002		
5	Sabit	5.151	1.013		5.086	0.000		
	Kontrol edilemezlik ve tehlike	0.268	0.066	0.194	4.066	0.000	36.011	0.26
	Bilişsel Dikkat	0.096	0.021	0.200	4.635	0.000		
	Olumlu inançlar	0.230	0.059	0.157	3.902	0.000		
	Duyguları Tanımda Güçlük	0.288	0.065	0.277	4.440	0.000		
	Duyguları Söze Dökmede Güçlük	-0.276	0.089	-0.180	-3.092	0.002		
6	Sabit	6.865	1.203		5.708	0.000	31.478	0.27
	Kontrol edilemezlik ve tehlike	0.324	0.069	0.234	4.693	0.000		

	Bilişsel Dikkat	0.098	0.021	0.204	4.756	0.000		
	Olumlu İnançlar	0.283	0.062	0.193	4.558	0.000		
	Duyguları Tanımada Güçlük	0.278	0.065	0.267	4.302	0.000		
	Duyguları Söze Dökmede Güçlük	-0.261	0.089	-0.170	-2.929	0.004		
	Bilişsel Farkındalık	-0.200	0.077	-0.117	-2.608	0.009		
7	Sabit	2.842	2.013		1.412	0.159	28.133	0.28
	Kontrol edilemezlik ve tehlike	0.329	0.069	0.237	4.785	0.000		
	Bilişsel Dikkat	0.095	0.021	0.198	4.614	0.000		
	Olumlu İnançlar	0.267	0.062	0.182	4.296	0.000		
	Duyguları Tanımada Güçlük	0.276	0.064	0.266	4.307	0.000		
	Duyguları Söze Dökmede Güçlük	-0.208	0.091	-0.136	-2.292	0.022		
	Bilişsel Farkındalık	-0.227	0.077	-0.133	-2.949	0.003		
	Plan yapmama	0.254	0.102	0.099	2.485	0.013		
8	Sabit	2.022	2.039		0.992	0.322	25.431	0.28
	Kontrol edilemezlik ve tehlike	0.297	0.070	0.214	4.246	0.000		
	Bilişsel Dikkat	0.096	0.020	0.200	4.691	0.000		
	Olumlu İnançlar	0.250	0.062	0.171	4.021	0.000		
	Duyguları Tanımada Güçlük	0.255	0.065	0.245	3.941	0.000		
	Duyguları Söze Dökmede Güçlük	-0.217	0.091	-0.142	-2.397	0.017		
	Bilişsel Farkındalık	-0.222	0.077	-0.129	-2.886	0.004		
	Plan yapmama	0.270	0.102	0.105	2.639	0.009		
	Bilişsel Güven	0.126	0.057	0.095	2.235	0.026		

Tablo 3.20’de Hiyerarşik regresyon analizinin 1. aşamasında bağımsız değişken olan kontrol edilemezlik ve tehlikenin, çevrim-içi olma süresini artırmak isteme üzerindeki etkisi incelenmektedir. Buna göre, kontrol edilemezlik ve tehlikenin, çevrim-içi olma

süresini artırmak isteme üzerinde pozitif yönde ve anlamlı bir etkisi olduğu ($\beta=0.399$, $p<0.05$) görülmektedir.

Analizin 2. aşamasında bağımsız değişken olan kontrol edilemezlik ve tehlike ve bilişsel dikkat değişkenlerinin çevrim-içi olma süresini artırmak isteme üzerindeki etkisi ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Kontrol edilemezlik ve tehlikenin ($\beta=0.294$, $p<0.05$) ve bilişsel dikkatin ($\beta=0.237$, $p<0.05$) çevrim-içi olma süresini artırmak isteme üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur.

Analizin 3. aşamasında “kontrol edilemezlik ve tehlike, bilişsel dikkat ve olumlu inançlar” değişkenlerinin çevrim-içi olma süresini artırmak isteme üzerindeki etkisi ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Buna göre, kontrol edilemezlik ve tehlikenin ($\beta=0.247$, $p<0.05$), olumlu inançların ($\beta=0.166$, $p<0.05$) ve bilişsel dikkatin ($\beta=0.225$, $p<0.05$) çevrim-içi olma süresini artırmak isteme üzerinde pozitif yönde ve anlamlı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır.

Analizin 4. aşamasında “kontrol edilemezlik ve tehlike, bilişsel dikkat, olumlu inançlar ve duyguları tanımada güçlük” değişkenlerinin çevrim-içi olma süresini artırmak isteme üzerindeki etkisi ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Buna göre, kontrol edilemezlik ve tehlikenin ($\beta=0.187$, $p<0.05$), olumlu inançların ($\beta=0.151$, $p<0.05$), bilişsel dikkatin ($\beta=0.197$, $p<0.05$) ve duyguları tanımada güçlüğü ($\beta=0.146$, $p<0.05$) çevrim-içi olma süresini artırmak isteme üzerinde anlamlı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Bu kısımda tüm bağımsız değişkenlerin çevrim-içi olma süresini artırmak istemeyi pozitif yönde etkilediği ortaya çıkmıştır.

Analizin 5. aşamasında “kontrol edilemezlik ve tehlike, bilişsel dikkat, duyguları söze dökmede güçlük, olumlu inançlar ve duyguları tanımada güçlük” değişkenlerinin çevrim-içi olma süresini artırmak isteme üzerindeki etkisi ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Buna göre, duyguları tanımada güçlüğü ($\beta=0.277$, $p<0.05$), olumlu inançların ($\beta=0.157$, $p<0.05$), bilişsel dikkatin ($\beta=0.200$, $p<0.05$), duyguları söze dökmede güçlüğü ($\beta=-0.180$, $p<0.05$) ve kontrol edilemezlik ve tehlikenin ($\beta=0.194$, $p<0.05$) çevrim-içi olma süresini artırmak isteme üzerinde anlamlı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Bu kısımda duyguları söze dökmede güçlük değişkeninin çevrim-içi olma süresini artırmak istemeyi negatif yönde, diğer değişkenlerin ise pozitif yönde etkilediği ortaya çıkmıştır.

Analizin 6. aşamasında “kontrol edilemezlik ve tehlike, bilişsel dikkat, bilişsel farkındalık, duyguları söze dökmede güçlük, olumlu inançlar ve duyguları tanımada güçlük” değişkenlerinin çevrim-içi olma süresini artırmak isteme üzerindeki etkisi ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Buna göre, duyguları tanımada güçlüğü ($\beta=0.267$, $p<0.05$), olumlu inançların ($\beta=0.193$, $p<0.05$), bilişsel dikkatin ($\beta=0.204$, $p<0.05$), bilişsel farkındalığın ($\beta=-0.117$, $p<0.05$), duyguları söze dökmede güçlüğü ($\beta=-0.170$, $p<0.05$) ve kontrol edilemezlik ve tehlikenin ($\beta=0.234$, $p<0.05$) çevrim-içi olma süresini artırmak isteme üzerinde anlamlı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Bu kısımda duyguları söze dökmede güçlük ve bilişsel farkındalık değişkenlerinin çevrim-içi olma süresini artırmak istemeyi negatif yönde, diğer değişkenlerin ise pozitif yönde etkilediği ortaya çıkmıştır.

Analizin 7 aşamasında “kontrol edilemezlik ve tehlike, plan yapmama, bilişsel dikkat, bilişsel farkındalık, duyguları söze dökmede güçlük, olumlu inançlar ve duyguları tanımada güçlük” değişkenlerinin çevrim-içi olma süresini artırmak isteme üzerindeki etkisi ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Buna göre, duyguları tanımada güçlüğü ($\beta=0.266$, $p<0.05$), olumlu inançların ($\beta=0.182$, $p<0.05$), plan yapmamanın ($\beta=0.099$, $p<0.05$), bilişsel dikkatin ($\beta=0.198$, $p<0.05$), bilişsel farkındalığın ($\beta=-0.133$, $p<0.05$), duyguları söze dökmede güçlüğü ($\beta=-0.136$, $p<0.05$) ve kontrol edilemezlik ve tehlikenin ($\beta=0.237$, $p<0.05$) çevrim-içi olma süresini artırmak isteme üzerinde anlamlı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Bu kısımda duyguları söze dökmede güçlük ve bilişsel farkındalık değişkenlerinin çevrim-içi olma süresini artırmak istemeyi negatif yönde, diğer değişkenlerin ise pozitif yönde etkilediği ortaya çıkmıştır.

Analizin son aşamasında “kontrol edilemezlik ve tehlike, plan yapmama, bilişsel dikkat, bilişsel güven, bilişsel farkındalık, duyguları söze dökmede güçlük, olumlu inançlar ve duyguları tanımada güçlük” değişkenlerinin çevrim-içi olma süresini artırmak isteme üzerindeki etkisi ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Buna göre, duyguları tanımada güçlüğü ($\beta=0.245$, $p<0.05$), olumlu inançların ($\beta=0.171$, $p<0.05$), plan yapmamanın ($\beta=0.105$, $p<0.05$), bilişsel dikkatin ($\beta=0.200$, $p<0.05$), bilişsel farkındalığın ($\beta=-0.129$, $p<0.05$), bilişsel güvenin ($\beta=0.095$, $p<0.05$), duyguları söze dökmede güçlüğü ($\beta=-0.142$, $p<0.05$) ve kontrol edilemezlik ve tehlikenin ($\beta=0.214$, $p<0.05$) çevrim-içi olma süresini artırmak isteme üzerinde anlamlı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Bu kısımda duyguları söze dökmede güçlük ve bilişsel farkındalık değişkenlerinin çevrim-içi olma süresini

artırmak istemeyi negatif yönde, diğer değişkenlerin ise pozitif yönde etkilediği ortaya çıkmıştır.

Tablo 3.20'deki bulgulara bakıldığında sekizinci aşamada analize dâhil edilen bağımsız değişkenlerin, Çevrim-İçi Olma Süresini Artırmak İstemeyi açıklama oranının %28 olduğu görülmektedir.

Tablo 3.21: Dürtüsellik, Aleksitimi, Metakognitif İnançlar ve Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Düzeylerinin Çevrim-İçi Olmaktan Kaynaklanan Sorunlar Üzerine Hiyerarşik Regresyon Analizi

Model		Standartlaştırılmış		Standartlaştırılmamış	t	p	F	Düz. R ²	
		Katsayılar							Katsayılar
		B	SH						
1	Sabit	2.747	0.527		5.210	0.000	101.400	0.16	
	Kontrol edilemezlik ve tehlike	,355	,035	,403	10,070	,000			
2	Sabit	1.899	0.539		3.527	0.000	67.353	0.21	
	Kontrol edilemezlik ve tehlike	0.242	0.040	0.275	5.981	0.000			
	Duyguları Tanımada Güçlük	0.161	0.030	0.243	5.297	0.000			
3	Sabit	0.471	0.613		0.769	0.442	53.712	0.24	
	Kontrol edilemezlik ve tehlike	0.202	0.041	0.229	4.976	0.000			
	Duyguları Tanımada Güçlük	0.143	0.030	0.217	4.771	0.000			
4	Sabit	1.347	0.638		2.112	0.035	46.021	0.26	
	Kontrol edilemezlik ve tehlike	0.211	0.040	0.239	5.267	0.000			

	tehlike							
	Duyguları	0.261	0.041	0.395	6.418	0.000		
	Tanımada Güçlük							
	Olumlu İnançlar	0.182	0.037	0.196	4.877	0.000		
	Duyguları Söze	-0.238	0.057	-0.245	-4.215	0.000		
	Dökmede Güçlük							
5	Sabit	-1.852	1.158		-1.600	0.110	39.693	0.28
	Kontrol	0.212	0.040	0.241	5.353	0.000		
	edilemezlik ve tehlike							
	Duyguları	0.273	0.040	0.413	6.748	0.000		
	Tanımada Güçlük							
	Olumlu İnançlar	0.179	0.037	0.193	4.850	0.000		
	Duyguları Söze	-0.233	0.056	-0.239	-4.162	0.000		
	Dökmede Güçlük							
	Motor dürtüsellik	0.193	0.059	0.125	3.299	0.001		
6	Sabit	-2.036	1.150		-1.771	0.077	35.165	0.29
	Kontrol	0.176	0.041	0.200	4.295	0.000		
	edilemezlik ve tehlike							
	Duyguları	0.256	0.040	0.388	6.324	0.000		
	Tanımada Güçlük							
	Olumlu İnançlar	0.175	0.037	0.188	4.767	0.000		
	Duyguları Söze	-0.237	0.056	-0.243	-4.259	0.000		
	Dökmede Güçlük							
	Motor dürtüsellik	0.192	0.058	0.124	3.306	0.001		
	Bilişsel Dikkat	0.039	0.013	0.129	3.056	0.002		
7	Sabit	-0.763	1.239		-0.615	0.539	31.506	0.30
	Kontrol	0.212	0.043	0.240	4.929	0.000		
	edilemezlik ve tehlike							
	Duyguları	0.249	0.040	0.377	6.172	0.000		

<hr/>							
Tanımada Güçlük							
	Olumlu İnançlar	0.209	0.039	0.224	5.401	0.000	
	Duyguları Söze	-0.227	0.055	-0.233	-4.103	0.000	
Dökmede Güçlük							
	Motor dürtüsellik	0.181	0.058	0.117	3.125	0.002	
	Bilişsel Dikkat	0.041	0.013	0.134	3.174	0.002	
	Bilişsel	-0.127	0.048	-0.117	-2.660	0.008	
Farkındalık							
8	Sabit	-2.571	1.440		-1.785	0.075	28.571 0.31
	Kontrol	0.215	0.043	0.244	5.030	0.000	
	edilemezlik ve tehlike						
	Duyguları	0.245	0.040	0.371	6.107	0.000	
Tanımada Güçlük							
	Olumlu İnançlar	0.200	0.039	0.214	5.169	0.000	
	Duyguları Söze	-0.195	0.057	-0.200	-3.437	0.001	
Dökmede Güçlük							
	Motor dürtüsellik	0.136	0.060	0.088	2.250	0.025	
	Bilişsel Dikkat	0.039	0.013	0.127	3.028	0.003	
	Bilişsel	-0.147	0.048	-0.135	-3.051	0.002	
Farkındalık							
	Plan yapmama	0.163	0.067	0.100	2.434	0.015	
9	Sabit	-3.082	1.454		-2.120	0.035	26.107 0.31
	Kontrol	0.196	0.044	0.222	4.498	0.000	
	edilemezlik ve tehlike						
	Duyguları	0.232	0.040	0.352	5.740	0.000	
Tanımada Güçlük							
	Olumlu İnançlar	0.190	0.039	0.204	4.896	0.000	
	Duyguları Söze	-0.200	0.057	-0.206	-3.543	0.000	
Dökmede Güçlük							
	Motor dürtüsellik	0.137	0.060	0.089	2.276	0.023	
<hr/>							

Bilişsel Dikkat	0.039	0.013	0.130	3.099	0.002
Bilişsel Farkındalık	-0.144	0.048	-0.132	-2.987	0.003
Plan yapmama	0.172	0.067	0.105	2.571	0.010
Bilişsel Güven	0.077	0.035	0.091	2.177	0.030

Tablo 3.21’de hiyerarşik regresyon analizinin 1. aşamasında bağımsız değişken olan kontrol edilemezlik ve tehlikenin, çevrim-içi olmaktan kaynaklanan sorunlar üzerindeki etkisi incelenmektedir. Buna göre, kontrol edilemezlik ve tehlikenin, çevrim-içi olmaktan kaynaklanan sorunlar üzerinde pozitif yönde ve anlamlı bir etkisi olduğu ($\beta=0.403$, $p<0.05$) görülmektedir.

Analizin 2. aşamasında bağımsız değişken olan kontrol edilemezlik ve tehlike, duyguları tanımada güçlük değişkenlerinin çevrim-içi olmaktan kaynaklanan sorunlar üzerindeki etkisi ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Kontrol edilemezlik ve tehlikenin ($\beta=0.275$, $p<0.05$) ve duyguları tanımada güçlüğü ($\beta=0.243$, $p<0.05$) çevrim-içi olmaktan kaynaklanan sorunlar üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur.

Analizin 3. aşamasında “kontrol edilemezlik ve tehlike, duyguları tanımada güçlük ve olumlu inançlar” değişkenlerinin çevrim-içi olmaktan kaynaklanan sorunlar üzerindeki etkisi ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Buna göre, kontrol edilemezlik ve tehlikenin ($\beta=0.229$, $p<0.05$), olumlu inançların ($\beta=0.187$, $p<0.05$) ve duyguları tanımada güçlüğü ($\beta=0.217$, $p<0.05$) çevrim-içi olmaktan kaynaklanan sorunlar üzerinde pozitif yönde ve anlamlı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır.

Analizin 4. aşamasında “kontrol edilemezlik ve tehlike, duyguları söze dökmede güçlük, olumlu inançlar ve duyguları tanımada güçlük” değişkenlerinin çevrim-içi olmaktan kaynaklanan sorunlar üzerindeki etkisi ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Buna göre, kontrol edilemezlik ve tehlikenin ($\beta=0.239$, $p<0.05$), olumlu inançların ($\beta=0.196$, $p<0.05$), duyguları söze dökmede güçlüğü ($\beta=-0.245$, $p<0.05$) ve duyguları tanımada güçlüğü ($\beta=0.395$, $p<0.05$) çevrim-içi olmaktan kaynaklanan sorunlar üzerinde anlamlı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Bu kısımda duyguları söze dökmede güçlük değişkeninin çevrim-içi olmaktan kaynaklanan sorunları negatif yönde diğer değişkenlerin ise pozitif yönde etkilediği ortaya çıkmıştır.

Analizin 5. aşamasında “kontrol edilemezlik ve tehlike, motor dürtüsellik, duyguları söze dökmede güçlük, olumlu inançlar ve duyguları tanımada güçlük” değişkenlerinin çevrim-içi olmaktan kaynaklanan sorunlar üzerindeki etkisi ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Buna göre, duyguları tanımada güçlüğü ($\beta=0.413$, $p<0.05$), motor dürtüsellik ($\beta=0.125$, $p<0.05$), olumlu inançların ($\beta=0.193$, $p<0.05$), kontrol edilemezlik ve tehlikenin ($\beta=0.241$, $p<0.05$), duyguları söze dökmede güçlüğü ($\beta=-0.239$, $p<0.05$) çevrim-içi olmaktan kaynaklanan sorunlar üzerinde anlamlı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Bu kısımda duyguları söze dökmede güçlük değişkeninin çevrim-içi olmaktan kaynaklanan sorunları negatif yönde, diğer değişkenlerin ise pozitif yönde etkilediği ortaya çıkmıştır.

Analizin 6. aşamasında “kontrol edilemezlik ve tehlike, bilişsel dikkat, motor dürtüsellik, duyguları söze dökmede güçlük, olumlu inançlar ve duyguları tanımada güçlük” değişkenlerinin çevrim-içi olmaktan kaynaklanan sorunlar üzerindeki etkisi ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Buna göre, duyguları tanımada güçlüğü ($\beta=0.388$, $p<0.05$), motor dürtüsellik ($\beta=0.124$, $p<0.05$), olumlu inançların ($\beta=0.188$, $p<0.05$), bilişsel dikkatin ($\beta=0.129$, $p<0.05$), kontrol edilemezlik ve tehlikenin ($\beta=0.200$, $p<0.05$), duyguları söze dökmede güçlüğü ($\beta=-0.243$, $p<0.05$) çevrim-içi olmaktan kaynaklanan sorunlar üzerinde anlamlı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Bu kısımda duyguları söze dökmede güçlük değişkeninin çevrim-içi olmaktan kaynaklanan sorunları negatif yönde, diğer değişkenlerin ise pozitif yönde etkilediği ortaya çıkmıştır.

Analizin 7 aşamasında “kontrol edilemezlik ve tehlike, bilişsel farkındalık, bilişsel dikkat, motor dürtüsellik, duyguları söze dökmede güçlük, olumlu inançlar ve duyguları tanımada güçlük” değişkenlerinin çevrim-içi olmaktan kaynaklanan sorunlar üzerindeki etkisi ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Buna göre, duyguları tanımada güçlüğü ($\beta=0.377$, $p<0.05$), motor dürtüsellik ($\beta=0.117$, $p<0.05$), olumlu inançların ($\beta=0.224$, $p<0.05$), bilişsel dikkatin ($\beta=0.134$, $p<0.05$), bilişsel farkındalığın ($\beta=-0.117$, $p<0.05$), kontrol edilemezlik ve tehlikenin ($\beta=0.240$, $p<0.05$), duyguları söze dökmede güçlüğü ($\beta=-0.233$, $p<0.05$) çevrim-içi olmaktan kaynaklanan sorunlar üzerinde anlamlı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Bu kısımda duyguları söze dökmede güçlük ve bilişsel farkındalık değişkenlerinin çevrim-içi olmaktan kaynaklanan sorunları negatif yönde, diğer değişkenlerin ise pozitif yönde etkilediği ortaya çıkmıştır.

Analizin 8. aşamasında “kontrol edilemezlik ve tehlike, plan yapmama, bilişsel farkındalık, bilişsel dikkat, motor dürtüsellik, duyguları söze dökmede güçlük, olumlu inançlar ve duyguları tanımada güçlük” değişkenlerinin çevrim-içi olmaktan kaynaklanan sorunlar üzerindeki etkisi ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Buna göre, duyguları tanımada güçlüğü ($\beta=0.371$, $p<0.05$), motor dürtüsellüğün ($\beta=0.088$, $p<0.05$), olumlu inançların ($\beta=0.214$, $p<0.05$), bilişsel dikkatin ($\beta=0.127$, $p<0.05$), bilişsel farkındalığın ($\beta=-0.135$, $p<0.05$), kontrol edilemezlik ve tehlikenin ($\beta=0.244$, $p<0.05$), plan yapmamanın ($\beta=0.100$, $p<0.05$), duyguları söze dökmede güçlüğü ($\beta=-0.200$, $p<0.05$) çevrim-içi olmaktan kaynaklanan sorunlar üzerinde anlamlı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Bu kısımda duyguları söze dökmede güçlük ve bilişsel farkındalık değişkenlerinin çevrim-içi olmaktan kaynaklanan sorunları negatif yönde, diğer değişkenlerin ise pozitif yönde etkilediği ortaya çıkmıştır.

Analizin son aşamasında “kontrol edilemezlik ve tehlike, plan yapmama, bilişsel farkındalık, bilişsel dikkat, motor dürtüsellik, duyguları söze dökmede güçlük, olumlu inançlar, duyguları tanımada güçlük ve bilişsel güven” değişkenlerinin çevrim-içi olmaktan kaynaklanan sorunlar üzerindeki etkisi ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Buna göre kontrol edilemezlik ve tehlikenin ($\beta=0.222$, $p<0.05$), duyguları tanımada güçlüğü ($\beta=0.352$, $p<0.05$), olumlu inançların ($\beta=0.204$, $p<0.05$), duyguları söze dökmede güçlüğü ($\beta=-0.206$, $p<0.05$), motor dürtüsellüğün ($\beta=0.089$, $p<0.05$), bilişsel dikkatin ($\beta=0.130$, $p<0.05$), bilişsel farkındalığın ($\beta=-0.132$, $p<0.05$), plan yapmamanın ($\beta=0.105$, $p<0.05$), bilişsel güvenin ($\beta=0.091$, $p<0.05$) çevrim-içi olmaktan kaynaklanan sorunlar üzerinde anlamlı etkisi olduğu ortaya çıkmıştır. Bu kısımda duyguları söze dökmede güçlük ve bilişsel farkındalık değişkenlerinin çevrim-içi olmaktan kaynaklanan sorunları negatif yönde, diğer değişkenlerin ise pozitif yönde etkilediği ortaya çıkmıştır.

Tablo 3.21'deki bulgulara bakıldığında dokuzuncu aşamada analize dâhil edilen bağımsız değişkenlerin, Çevrim-İçi Olmaktan Kaynaklanan Sorunları açıklama oranının %31 olduğu görülmektedir.

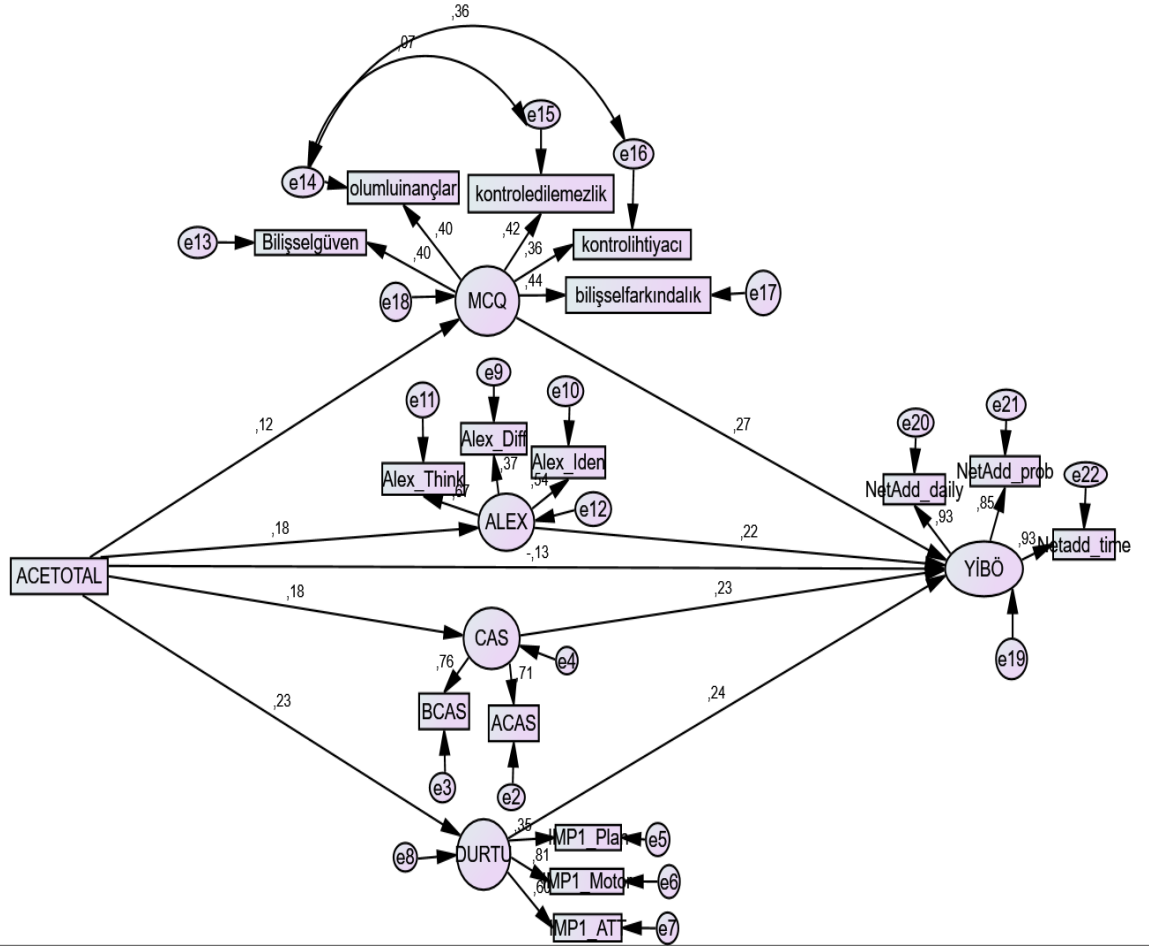
3.4 Yapısal Modelin Test Edilmesi

3.4.1 Yapısal Eşitlik Modeline İlişkin Açıklamalar

Yapılan çalışma ve araştırma sonucunda elde edilen verilerin değerlendirilmesi amacıyla Yapısal Eşitlik Modeli kullanılmıştır. Yapısal eşitlik modeli, gözlenen ve örtük(latent) değişkenler arasındaki nedene dair çıkarımlar yapan bir analiz yöntemidir. Yapısal eşitlik modelinde ilişkiler iki şekilde gösterilir. Yönü belirlenmemiş ilişkilerde katsayılar değişkenler arası korelasyonları ifade ederken, yönü belirlenmiş ilişkilerde katsayılar regresyon katsayısı değerlerine karşılık gelir(Sümer, 2000). Yönü belirlenmemiş, değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkisini gösteren; ancak herhangi bir etki ve yordama söz konusu olmayan ilişkiler ile yönü belirlenmiş olan, bir değişkenin öteki değişken üzerindeki etkisini ifade eden ilişkilerdir.

Yapısal eşitlik modelinde, model uygunluğunun yorumlanması için farklı uyum değerleri ile anlamlılık dereceleri ölçüt olarak alınmaktadır. Yaygın olarak kullanılan uyum değerleri şunlardır: Ki-Kare iyilik uyum testi (Chi Square Goodness of Fit; X^2), mutlak uyum indeksi (Root Mean Square Error of Approximation; RMSEA), karşılaştırmalı uyum indeksi (Comparative Fit Index; CFI), normleştirilmiş uyum indeksi (Normed Fit Index; NFI), iyilik uyum indeksi (Goodness of Fit Index; GFI). Ki-Kare değeri, veri seti ile oluşturulan model arasındaki uyumun mükemmel veya mükemmel yakın olması halinde elde edilen değer 0'a yakın olması ve p değerinin anlamlı olmaması gerekir. Regresyon analizindeki R^2 olarak düşünülebilen GFI 0-1 arasında değer alır. 0.90 ve üzeri GFI değeri iyi uyum olarak kabul edilir. CFI, sıfır hipotezli modelin kovaryans matrisi ile önerilen YEM modelinin tamin ettiği kovaryans matrisini karşılaştırır ve CFI değerinin 1'e yaklaşması bir uyumun iyiliğini gösterir. Diğer bir önemli ölçüt ise Serbestlik Derecesidir. Serbestlik derecesinin büyük olması ve X^2 'nin anlamlı sonuçlar vermesi, dolayısıyla X^2 /Serbestlik Derecesi'nin 3'ten küçük olması beklenir. Öteki indekslerle kıyaslandığında RMSEA değerinin 0'a yaklaşması uyumun daha iyi olduğuna işaret etmektedir (Sümer, 2000).

3.4.2 Yapısal Eşitlik Modeli ile Elde Edilen Bulgular



Tablo 3.22 : Yapısal Eşitlik Modeline ait Standartlaştırılmış katsayılar

CMIN	DF	CMIN/DF	GFI	CFI	RMSEA
173.275	62	2.795	0.951	0.960	0.062

Şekil 3.2 Yapısal Eşitlik Modeli ile Oluşturulan Modelin Test Edilmesi ve Uyum Parametreleri

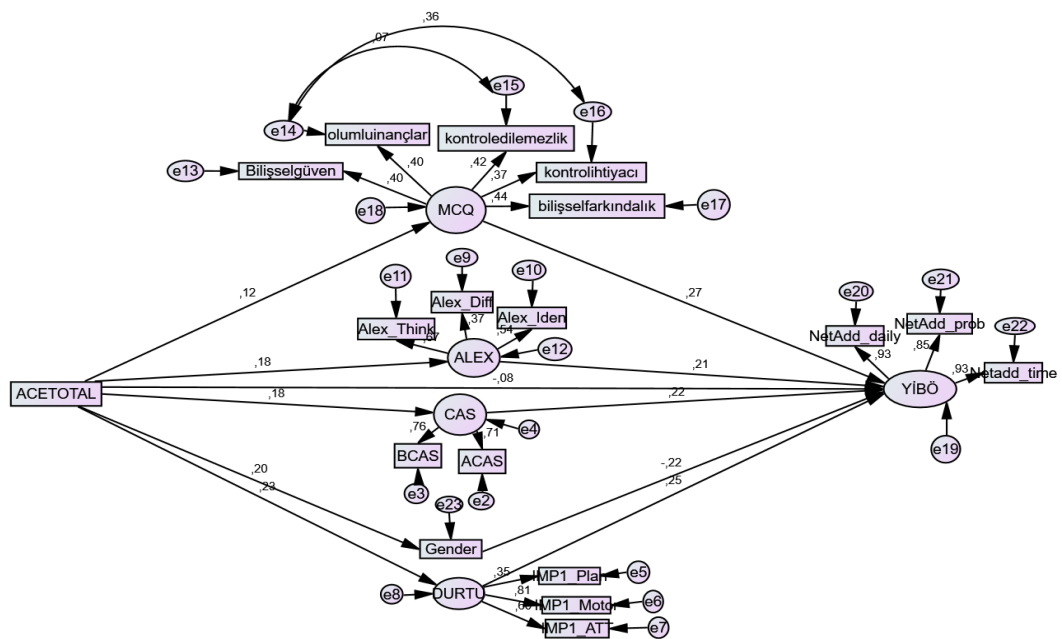
Veri çözümlenmeleri IBM AMOS V22 (Chicago, USA) ile incelendi. Temel istatistik analizlerin ışığında, klinik teoriler de dikkate alınarak çok değişkenli bir model oluşturulmuştur ve yol analizi ile model test edilmiştir. Elde edilen regresyon katsayılarının hem standartlaştırılmış hem de standartlaştırılmamış analiz sonuçları Tablo-3.19 ve Tablo-3.20’de sunulmuştur. Model uyum kriterleri olarak Ki kare / serbestlik derecesi, GFI, CFI ve RMSEA değerleri kullanılmıştır. Ölçüm modelinde,

uyum değerleri istenilen sınırlar içerisinde saptanmıştır (Chi-Square=173.275 , DF=62, $\chi^2 / df=2.795$, RMSEA= 0.062 , GFI= 0.951 , CFI=0.960).

Modele göre Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılarının Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur ($\beta:0.18$, $p<0.001$). Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılarının; Dürtüsellik üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur ($\beta:0.23$, $p<0.001$). Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılarının Aleksitimi üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur ($\beta:0.18$, $p=0.001$). Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılarının Üstbiliş ($\beta:0.11$, $p=0.066$) üzerine anlamlı bir etkisi bulunamamıştır ve Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılarının Problemlı İnternet Kullanımı üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur ($\beta:-0.12$, $p=0.008$).

Modele göre; Aleksitiminin, Problemlı İnternet Kullanımı üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur ($\beta:0.22$, $p<0.001$). Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromunun, Problemlı İnternet Kullanımı üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur ($\beta:0.22$, $p<0.001$). Dürtüsellığın, Problemlı İnternet Kullanımı üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur ($\beta:0.24$, $p<0.001$). Üstbiliş'in, Problemlı İnternet Kullanımı üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur ($\beta:0.26$, $p<0.001$).

3.4.2.1 Yapısal Modelin Cinsiyet Değişkeni ile İncelenmesi



CMIN	DF	CMIN/DF	GFI	CFI	RMSEA
127.223	45	2.827	0.888	0.885	0.011

Ölçüm modelinde, uyum değerleri istenilen sınırlar içerisinde saptanmıştır (Chi-Square=127.223 , DF=45, $\chi^2 /df =2.827$, RMSEA= 0.011 , GFI= 0.88 , CFI=0.885).

Modele göre Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılarının Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur ($\beta:0.18$, $p<0.001$). Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılarının; Dürtüsellik üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur ($\beta:0.23$, $p<0.001$). Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılarının Aleksitimi üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur ($\beta:0.18$, $p=0.001$). Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılarının Üstbiliş ($\beta:0.11$, $p=0.065$) üzerine anlamlı bir etkisi bulunamamıştır ve Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılarının Problemler İnternet Kullanımı üzerine anlamlı bir etkiye sahip olmadığı bulunmuştur($\beta:-0.083$, $p=0.084$).

Modele göre; Aleksitiminin, Problemler İnternet Kullanımı üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur ($\beta:0.20$, $p<0.001$). Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromunun, Problemler İnternet Kullanımı üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur ($\beta:0.21$, $p<0.001$). Dürtüsellik, Problemler İnternet Kullanımı üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur ($\beta:0.24$, $p<0.001$). Üstbiliş'in, Problemler İnternet Kullanımı üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur ($\beta:0.26$, $p<0.001$). Cinsiyetin Problemler İnternet Kullanımı üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır($\beta:-0.21$, $p<0.001$).

TARTIŞMA

Bu çalışma, problemlı internet kullanımı ile metakognisyonlar, olumsuz çocukluk dönemi yaşantıları, aleksitimi ve dürtüsellik düzeyleri arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada, problemlı internet kullanımı ve çevrim-içi olmayı günlük hayata tercih etme ile plan yapmama değişkeni arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Kulu ve Özsoy (2020), yaptığı çalışmada internet kafelere sıklıkla giden kişilerde internet bağımlılığı ve dürtüsellik düzeyinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada internet bağımlılığı ile dürtüsellik arasındaki ilişkinin tespitine yönelik yapılan analiz sonucunda anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Özen ve Topçu'nun Tıp Fakültesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında, akıllı telefon bağımlılığı ile dürtüsellik düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulguda, problemlı internet kullanımı ile çocukluk çağında yaşanan olumsuz yaşantılar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ortaya çıkmıştır. Karaer (2018), çalışmasında erkeklerde travmatik yaşantının kadınlarda ise aleksitimik özelliklerin puanlarının internet bağımlılığı belirtileri açısından yordayıcı olduğunu tespit etmiştir. Lam ve arkadaşları 2009 yılında 1639 kişi üzerinde gerçekleştirdikleri; ergenlerde internet bağımlılığını araştırdıkları çalışmalarında erkek cinsiyetini, internet bağımlılığının potansiyel risk faktörü olarak saptamışlardır. Bayram ve Gündoğmuş (2016), öğrenci popülasyonunda internet bağımlılığı üzerinde yaptıkları çalışmada erkek öğrencilerin, kız öğrencilere oranla internet bağımlılığı konusunda daha yüksek risk altında olduğunu tespit etmişlerdir. Chou ve Condrón (2005), internet bağımlılığı hakkında yapılan araştırmaların ele alındığı bir makalede cinsiyet faktörüne dair farklı bulgulara dikkat çekmekte ve bu durumun yapılan çalışmaların örneklem dağılımındaki ve yöntemindeki farklılıklardan kaynaklandığına değinmektedir (Batıgün ve Kılıç, 2011, s.8). Bizim çalışmamızda da katılımcıların %60,0'ı (n=315) kadın, %40,0'ı (n=210) erkekti, bu bağlamda Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları ile İnternet Bağımlılığı arasında korelasyon bulunmamasının nedenini çalışmadaki örneklemin çoğunluğunu kadınların oluşturması olarak açıklayabiliriz.

Araştırmada elde edilen diğer bir bulguda, problemlı internet kullanımı, çevrim-içi olmayı günlük hayata tercih etme, çevrim-içi olma süresini artırmak isteme ve çevrim-içi olmaktan kaynaklanan sorunlar ile CAS-1 ölçeğinden alınan toplam puanlar ve bilişsel dikkat ve üstbilişsel inançlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Literatür incelendiğinde problemlı internet kullanımı ile bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu(CAS) arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma bulunamamıştır. Bireylerin Problemlı İnternet Kullanımları ile Metakognitif Terapi yaklaşımının bir kavramı olan “bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu” arasındaki ilişkiye dair bu çalışma sonucunda ortaya konan veriler sayesinde gelecekte, problemlı internet kullanımı ve metakognisyonlar bağlamında yapılacak olan araştırmalara kaynak olabilecek nitelikte referans bilgi sağlayabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada ayrıca, problemlı internet kullanımı (alt boyutlar dahil) ile TAÖ (duyguları tanımada güçlük ve duyguları söze dökmede güçlük alt boyutları dahil) toplam puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Arcan ve Yüce (2016) yaptıkları çalışmada, aleksitimi ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Bu çalışmada da, literatür ile uyumlu olarak internet bağımlılık puanları yüksek olanlarda aleksitimi puanlarının daha yüksek olduğu kaydedilmiştir. Kandri ve arkadaşlarının 2014 yılında gerçekleştirdikleri araştırmasında ise aleksitimi düzeyi yüksek olan kişilerin daha çok online iletişimi tercih ettikleri ortaya çıkmıştır.

Problemlı internet kullanımı, çevrim-içi olmayı günlük hayata tercih etme, çevrim-içi olma süresini artırmak isteme ve çevrim-içi olmaktan kaynaklanan sorunlar ile metakognisyon arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bu kısımda katılımcıların olumlu inançlar, kontrol edilemezlik ve tehlike, bilişsel güven, düşünceleri kontrol ihtiyacı ve bilişsel farkındalık düzeyleri ile problemlı internet kullanımları ve alt boyutları arasında da anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sevim (2017), yaptığı araştırmasında üstbilişlerin problemlı internet kullanımı üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisi olduğunu saptamıştır. Spada ve ark. (2008) gerçekleştirdikleri çalışmalarında, olumsuz duygular ile problemlı internet kullanımı arasındaki ilişkide

üstbilişlerin aracılık rolü olduğunu saptayarak üstbiliş teorisinin problemlili internet kullanımını anlamamızda yardımcı olabileceğini düşündürmektedir.

Problemlili internet kullanımları üzerinde duyguları tanımada güçlük, plan yapmama, olumlu inançlar, bilişsel dikkat, kontrol edilemezlik ve tehlike duyguları söze dökmede güçlük ve bilişsel farkındalık değişkenlerinin etkili olduğu tespit edilmiştir. Schimmenti ve arkadaşları (2017) yaptıkları çalışmada ise, internet bağımlılığının travma maruziyeti ve aleksitimik özelliklerle olan ilişkisini ortaya koymuştur. Diğer bir çalışmada ise zorlu yaşam olaylarına maruz kalanların internet bir çıkış kapısı görmeye bağlı olarak uzun süreli bir şekilde kullanıldığı sonucu aktarılmıştır (Ehlers ve Clark, 2000). De Berardis ve arkadaşlarının (2009) yaptıkları çalışmada, problemlili internet kullanımı üzerinde benlik saygısında azalma, dürtüsellik düzeyi ve aleksitimi gibi değişkenlerin yanında dissosiyatif deneyimlerin olduğu aktarılmıştır.

Araştırmada; çevrim-içi olmayı günlük hayata tercih etme değişkeni üzerinde duyguları tanımada güçlük, plan yapmama, düşünceleri kontrol ihtiyacı, olumlu inançlar, bilişsel dikkat, kontrol edilemezlik ve tehlike, duyguları söze dökmede güçlük ve bilişsel farkındalık değişkenlerinin etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmada ayrıca, çevrim-içi olma süresini arttırmayı isteme değişkenini duyguları söze dökmede güçlük, bilişsel farkındalık, kontrol edilemezlik ve tehlike, bilişsel dikkat, olumlu inançlar, duyguları tanımada güçlük, plan yapmama ve bilişsel güven değişkenlerinin etkilediği ortaya çıkmıştır.

Araştırmada, çevrim-içi olmaktan kaynaklanan sorunlar değişkeni üzerinde kontrol edilemezlik ve tehlike, duyguları tanımada güçlük, olumlu inançlar, duyguları söze dökmede güçlük, motor dürtüsellik, bilişsel dikkat, bilişsel farkındalık, plan yapmama ve bilişsel güven değişkenlerinin etkileyici bir rol oynadığı tespit edilmiştir.

Araştırmada elde edilen bulguda, çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ile dürtüsellik düzeyi toplam puanı ile plan yapmama, motor dürtüsellik ve dikkat dürtüselligi alt boyutlarından alınan puanlar arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Alanyazında yer alan bir çalışmada, ebeveynleri boşanmış olan çocuklarda depresyona karşı koyma ve dürtüsel hareket etme gibi göstegelerin yer aldığı olumsuzlukların daha fazla yaşandığı dile getirilmiştir (Harold ve Rand, 1997). Bir diğer araştırmada ise çocukluk çağında istismara uğrayan çocuklarda gelecekte ortaya

çıkması muhtemel sorun olarak dürtüsellik ve riskli davranışlara girme eğilimi olduğu ifade edilmiştir (Moeller vd., 2001). Erel ve Gölge'nin (2015) Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında çocukluk çağında yaşanan olumsuz olaylardan cinsel istismar, fiziksel istismar ve duygusal istismar ile dürtüsellik toplam puanı ve dikkat, motor ve plansızlık alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Alanyazında beklenen, saptanmış olan sonuçların aksi hali elde edilmiş olup çalışmamızdaki örneklem grubunun sonucu etkilemiş olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada, çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ile bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu ve alt boyutlarından bilişsel dikkat ve üst bilişsel düşünceler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Aleksitimik bireylerin çocukluk döneminde travmatik olaylarla sürekli ve devamlı bir şekilde karşılaştığı bilinmektedir. Herman (2007) yaptığı çalışmada bu durumu teyit etmiştir. Frewen ve arkadaşlarının (2012) yaptıkları çalışmada da çocukluk çağı istismar yaşanmışlığı ile aleksitimik özellikler arasında bir ilişki olduğu dile getirilmiştir. Araştırmada aleksitimi ile travma arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bizim araştırmamız, bu sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Buna göre araştırmamızda, 18-65 yaş arası bireylerin çocukluk döneminde yaşadıkları olumsuz yaşantıların aleksitimi düzeyi ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Burada ayrıca, katılımcıların duyguları tanımada güçlük çekmesi ve duyguları söze dökmeye güçlük yaşama durumu ile çocuklukta yaşanan olumsuzluklar arasında doğrusal bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gündüz ve ark.(2019)'a göre olumsuz çocukluk çağı yaşantılarına sahip olmak; çocuklukta bu tür olumsuz yaşantılara maruz kalmayanlarla kıyaslandığında ruminasyon ve endişe ile ilgili pozitif ve negatif üstbilişsel inanç düzeylerini artırmaktadır. Bizim araştırmamızda da, çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ile üstbiliş ve bilişsel güven ve düşünceleri kontrol ihtiyacı alt boyutları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Çalışmada; Yapısal Eşitlik Modeli yardımıyla oluşturulan modele göre Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılarının; Dürtüsellik, Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu ve Aleksitimi üzerine pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılarının, Problemler İnternet Kullanımı üzerinde ise negatif yönde

anlamli bir etkisi bulunmuştur. Fergusson ve Lynskey(1997), gerçekteştirdikleri çalışmalarında düşük sosyoekonomik düzeye sahip ailelerde yetişmiş bireylerin çocukluk çağı olumsuz yaşantılarına daha fazla maruz kaldığını saptamışlardır. Ekonomik düzeyi düşük bireylerin internete ve teknolojik aletlere ulaşım imkanının kısıtlı olduğu saptanmıştır. Dolayısıyla ekonomik düzeyin düşük olması bireylerin çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının daha fazla olmasına neden olurken internete ulaşım kısıtlı olduğu için bireylerdeki internet bağımlılığı veya problemlili internet kullanımı daha düşük olabilmektedir. Aydın ve İşmen (2003), yaptıkları araştırmada olumsuz çocukluk çağı yaşantıları düzeyi en yüksek olan grubun, gelir düzeyi en düşük olan grup olduğunu saptamışlardır. Sosyoekonomik düzeyin azalması, çocukluk çağı olumsuz yaşantılarının artmasına etki ederken internete erişim oranına olumsuz etki etmiştir. Bizim çalışmamızda da katılımcıların büyük çoğunluğunun aylık gelir düzeyinin 2501-5000 TL arasında olduğu ortaya çıkmıştır. Çağır (2010), gerçekteştirdiği çalışmasında lise ve üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanım düzeylerini karşılaştırmış ve lise 1. sınıf öğrencilerinin problemlili internet kullanım düzeylerinin üniversite 4. sınıftakilere göre anlamlı şekilde yüksek olduğunu saptamıştır. Çalışmamızda örneklem grubunun %62,8'lik (n=330) oranla çoğunluğunu oluşturan üniversite ve üzeri eğitim düzeyine sahip bireylerin, üniversite hayatıyla birlikte değişen yaşam şartları, yeni bir ortama uyum sağlama çabası ve sosyal çevre edinme gibi etkenlerle internet bağımlılığı skorlarına etki etmiş olabileceği düşünölmektedir. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılarının, Üstbiliş üzerine anlamlı bir etkisi bulunamamıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmadaki literatür incelemesinden ve anket çalışmasından elde edilen bilgi ve bulgular doğrultusunda aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

- ✓ Öngörülemez hızda ilerleyen teknoloji faktörü düşünüldüğünde problemlili internet kullanımı, internet bağımlılığı, oyun bağımlılığı gibi kavramlara dair daha fazla araştırma yapılmasının gerekliliği önem kazanmıştır.
- ✓ Problemlili internet kullanımını etkileyen farklı değişkenler incelenebilir.
- ✓ Evren ve örneklem kitlesi farklılaştırılarak, elde edilen verilerin genellenebilirliği sağlanabilir. Araştırmaya katılan grupların kişi sayıları birbirlerine eşit ya da yakın tutularak grupların birbirlerinden farklılıkları istatistiksel olarak daha açık bir şekilde ortaya konulabilir.
- ✓ Çalışmamızda tercih edilen nicel analiz yönteminin yanısıra odak grup görüşmeleri yapılarak nitel analiz çalışmaları yapılabilir.

Bu çalışmada, problemlili internet kullanımı ile metakognisyonlar, olumsuz çocukluk dönemi yaşantıları, aleksitimi ve dürtüsellik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını ortaya konmuştur. Anket uygulaması sonucu elde edilen sonuçlar şu şekildedir:

- ✓ Katılımcıların yaş ortalamasının 28,54 olduğu ve çoğunluğunun kadın ve bekar olduğu ortaya çıktı.
- ✓ Büyük çoğunluğunun lisans mezunu olduğu katılımcıların %59,4'ünün çalıştığı ve ailesinin aylık gelir düzeyinin daha çok 2501-5000 TL aralığında olduğu ortaya çıktı.
- ✓ Katılımcıların %76,8'inin daha önceden psikolojik yardım almadığı ve ailesinde ruhsal rahatsızlığı olmayanların daha yoğunlukta olduğu ortaya çıktı.
- ✓ Kronik rahatsızlığın olmadığı katılımcı grubunun daha yoğunlukta (498 kişi) olduğu ortaya çıktı.
- ✓ Katılımcıların (422 kişi) mevcut sağlık probleminin olmadığı ortaya çıktı.

- ✓ Katılımcıların BDÖ ölçeğinden aldıkları toplam puanın 46,32 olduğu ortaya çıktı.
- ✓ Katılımcıların ÇÇOYÖ ölçeğinden aldıkları toplam puanın 1,24 olduğu ortaya çıktı.
- ✓ Katılımcıların CAS-1 ölçeğinden aldıkları toplam puanın 69,13 olduğu ortaya çıktı.
- ✓ Katılımcıların TAÖ ölçeğinden aldıkları toplam puanın 48,78 olduğu ortaya çıktı.
- ✓ Katılımcıların YİBÖ ölçeğinden aldıkları toplam puanın 39,08 olduğu ortaya çıktı..
- ✓ Katılımcıların ÜBÖ-30 ölçeğinden aldıkları toplam puanın ise 69,97 olduğu ortaya çıktı.
- ✓ Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları, İnternet Bağımlılığı, Dürtüsellik ve Üstbiliş puanlarına bakıldığında erkek katılımcıların aldıkları puanın kadınlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Aleksitimi puanlarına bakıldığında ise kadın katılımcıların aldıkları puanların erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- ✓ Problemlerli internet kullanımı ile “plan yapmama” değişkeni arasında çok zayıf şiddetinde, pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu ortaya çıktı.
- ✓ Çevrim-İçi olmayı günlük hayata tercih etme ile “plan yapmama” arasında çok zayıf şiddetli, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıktı.
- ✓ Problemlerli internet kullanımı ile Çocukluk çağı olumsuz yaşantıları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ortaya çıktı.
- ✓ Problemlerli internet kullanımı (alt boyutlar dahil) ile Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları arasındaki ilişki cinsiyete göre incelendiğinde kadınlarda anlamlı bir ilişki bulunamamış erkeklerde ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.
- ✓ Problemlerli internet kullanımı (alt boyutlar dahil) ile CAS-1 ölçeğinden alınan toplam puanlar (bilişsel dikkat ve üstbilişsel inançlar alt boyutları dahil) pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıktı.
- ✓ Problemlerli internet kullanımı (alt boyutlar dahil) ile TAÖ ölçeği (duyguları tanımada güçlük ve duyguları söze dökmede güçlük alt boyutları dahil) toplam puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıktı.
- ✓ Problemlerli internet kullanımı (alt boyutlar dahil) ile Aleksitimi (alt boyutlar dahil) arasındaki ilişki cinsiyete göre incelendiğinde kadınlarda ve erkeklerde tüm alt

boyutlarda ve toplam puanlarda pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

- ✓ Problemlerli internet kullanımı (alt boyutları dahil) ile ÜBÖ-30 ölçeği (olumlu inançlar, kontrol edilemezlik ve tehlike, bilişsel güven, düşünceleri kontrol ihtiyacı ve bilişsel farkındalık alt boyutları dahil) toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıktı.
- ✓ Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ile dürtüsellik düzeyi (alt boyutlar dahil) arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıktı.
- ✓ Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ile bilişsel dikkat kilitlenmesi sendromu (bilişsel dikkat ve üstbilişsel inançlar alt boyutları dahil) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıktı.
- ✓ Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ile aleksitimi (duyguları tanımada güçlük ve duyguları söze dökmede güçlük değişkeni dahil) düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıktı.
- ✓ Çocukluk çağı olumsuz yaşantılar ile Üstbiliş (bilişsel güven ve düşünceleri kontrol ihtiyacı değişkenleri dahil) arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıktı.
- ✓ Problemlerli internet kullanımları üzerinde duyguları tanımada güçlük, plan yapmama, olumlu inançlar, bilişsel dikkat, kontrol edilemezlik ve tehlike duyguları söze dökmede güçlük ve bilişsel farkındalık değişkenlerinin etkili olduğu tespit edildi.
- ✓ Çevrim-içi olmayı günlük hayata tercih etme değişkeni üzerinde duyguları tanımada güçlük, plan yapmama, düşünceleri kontrol ihtiyacı, olumlu inançlar, bilişsel dikkat, kontrol edilemezlik ve tehlike, duyguları söze dökmede güçlük ve bilişsel farkındalık değişkenlerinin etkisi olduğu tespit edilmiştir
- ✓ Çevrim-içi olma süresini arttırmayı isteme değişkenini; duyguları söze dökmede güçlük, bilişsel farkındalık, kontrol edilemezlik ve tehlike, bilişsel dikkat, olumlu inançlar, duyguları tanımada güçlük, plan yapmama ve bilişsel güven değişkenlerinin yordadığı ortaya çıktı.

- ✓ Çevrim-içi olmaktan kaynaklanan sorunlar değişkeni üzerinde kontrol edilemezlik ve tehlike, duyguları tanımada güçlük, olumlu inançlar, duyguları söze dökmede güçlük, motor dürtüsellik, bilişsel dikkat, bilişsel farkındalık, plan yapmama ve bilişsel güven değişkenlerinin etkileyici bir rol oynadığı tespit edilmiştir.
- ✓ Oluşturulan modele göre Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılarının; Dürtüsellik, Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu ve Aleksitimi üzerine pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılarının, Problemlerli İnternet Kullanımı üzerinde ise negatif yönde anlamlı bir etkisi bulunmuştur. Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılarının Üstbiliş üzerine anlamlı bir etkisi bulunamamıştır.
- ✓ Oluşturulan yapısal modele göre Üstbiliş, Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu, Aleksitimi ve Dürtüsellik; Problemlerli İnternet Kullanımı üzerine pozitif yönde anlamlı bir etkiye sahip olarak bulunmuştur.
- ✓ Oluşturulan yapısal modelde Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılarının olumsuz etkisi direkt olarak Problemlerli İnternet Kullanımı üzerine etki etmiyor ancak Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları; Metakognisyon(Üstbiliş), Dürtüsellik, Aleksitimi ve Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu üzerindeki etkileri aracılığıyla Problemlerli İnternet Kullanımını olumlu yönde etkiliyor olarak saptanmıştır.
- ✓ Oluşturulan yapısal modelde Cinsiyetin Problemlerli İnternet Kullanımı üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır.

KAYNAKÇA

1. Arcan, K. Yüce, Ç. B. (2016). İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Psiko-Sosyal Değişkenler: Aleksitimi Açısından Bir Değerlendirme, Türk Psikoloji Dergisi, Haziran, 31 (77), 46-56.
2. Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 1, 5567.
3. Arriaga, P., Esteves, F., Carneiro, P., & Monteiro, M. B. (2006). Violent computer games and their effects on state hostility and physiological arousal. Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression, 32(2), 146158.
4. Arslan, B.C. (2010). Ergenlerin toplumsallaşmasında internet kullanımının aile ve okul bağlamında yarattığı sorunlar. Doktora tezi, Ege Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
5. Aydın, O. (2003). 18-25 yaş grubu erkeklerde çocukluk çağı örselenme yaşantısının incelenmesi.
6. Balkan, E. (2011). Üniversite öğrencilerinin bilgisayar-internet bağımlılığı ve aile fonksiyonları arasındaki ilişki. Education Sciences, 6(1), 231-239.
7. Baltacı, Ö. (2017). İnternet bağımlılığını yordayan psikososyal faktörler. (Doktora tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
8. Basın İlan Kurumu (2018). BİK. bik.gov.tr sayfasından erişilmiştir.
9. Baş, A.A., Soysal, F.S.Ö., & Aysan, F. (2016). Üniversite öğrencilerinde problemlili internet kullanımının psikolojik iyi-oluş ve sosyal destek ile ilişkisi. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 5(4),1035-1046.
10. Batıgün, A., Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. Türk Psikoloji Dergisi, 26 (67), 1-10.
11. Batmaz, S. (2015). Uygulama ve Etkinlik. Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics, 8(2), 33-8.
12. Bayhan, V. (2011). Lise öğrencilerinde internet kullanma alışkanlığı ve internet bağımlılığı (Malatya Uygulaması). Akademik Bilişim Konferansı, XIII(2), 917-924

13. Bayraktar, F. (2001). Ergenlik döneminde internet kullanımının rolü. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
14. Bayraktar, F. (2013). İnternet ve ergen gelişimi. M. Kalkan, C. Kaygusuz (Ed.), İnternet Bağımlılığı (s.75-94). Ankara: Anı.
15. Bayraktar, F., & Gün, Z. (2006). Incidence and correlates of Internet usage among adolescents in North Cyprus. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 191-197.
16. Bayram, S. B., & Gündoğmuş, G. (2016). İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Eğilimlerinin Ve Yalnızlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (54), 307-318.
17. Bayzan, Ş. (2013). İnternetin bilinçli ve güvenli kullanımı. M. Kalkan (Ed). 259-278. Ankara: Anı.
18. Bagby RM, Parker JDA, Taylor GJ. The twenty-item Toronto Alexithymia Scale-I Item selection and cross validation of the factor structure. *J Psychosom Res* 1994; 38: 23-32.
19. Beck, A. (2008). Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar. A. Türkcan ve V. Öztürk (Çev.). İstanbul: Litera.
20. Beck, J.S. (2016). Bilişsel davranışçı terapi: Temelleri ve ötesi. M. Şahin (Çev.) Ankara: Nobel.
21. Berber-Çelik, Ç. (2016). İnternet bağımlılığı eğilimini azaltmada eğitsel bir müdahale. *The Turkish Journal Of Addictions*, 3(3), 365–386.
22. Biçer, U. (2014). Sosyal beceri eğitiminin ortaokul öğrencilerindeki internet bağımlılığı düzeylerine etkisi. (Yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
23. Bilge, F. (2012). Bir grup ilköğretim öğrencisinde bilgisayara yönelik bağımlılık eğilimleri değerlendirmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43, 96-105.
24. Bilge, F., & Derin, S., (2016). Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş hali. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(46), 35-51
25. Bilgi Teknolojileri Kurumu (2018). <http://internet.btk.gov.tr>, sayfasından erişilmiştir.

26. Bilgi Teknolojileri ve İletişimi Kurumu, (2018).
<http://internet.btk.gov.tr/internetingetirdigi-firsat-ve-faydalar-detay-60.html>
sayfasından erişilmiştir.
27. Brown, N. W. (2013). Psikolojik danışmanlar için psiko-eğitsel gruplar (V. Yorğun, Çev.). İstanbul: Anı.
28. Bruno, A., Scimeca, G., Cava, L., Pandolfo, G., Zoccali, R. & Muscatello, M. R. A. (2014). Prevalence of internet addiction in a sample of southern Italian high school students. *International Journal of Mental Health Addiction*, 12, 708-715.
29. Buckingham, D. (2007). Beyond technology; children's learning in the age of digital culture. Copyrighted material. USA
30. Büyüköztürk, Ş. (2014). Deneysel Desenler: Öntest-sontest kontrol grubu desen ve veri analizi. 4. Baskı. Ankara: Pegem.
31. Büyüköztürk, Ş. (2018). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı istatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum. Ankara: Pegem:
32. Büyüköztürk, Ş.(2002). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı istatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum, pegem yayınları, (İkinci Baskı), Ankara: Pegem.
33. Cansever, B.A. (2013). Ergenlerin internet kullanımının toplumsal ilişkilerinde yarattığı sorunlar. M. Kalkan (Ed.) Ankara: Anı.
34. Cao, F, Su, L. (2007). Internet addiction among chinese adolescents: prevalence and psychological features. *Child: Care, Health and Development*, 33, 275-281
35. Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being:
36. 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.
37. Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55, 721–736.
38. Caplan, S. E. (2005). Refining the cognitive behavioral model of problematic Internet use. Paper presented at the annual conference of the American Psychological Association, Washington, DC, August 2005.

39. Caplan, S., Williams, D., & Yee, N. (2009). Problematic Internet use and psychosocial wellbeing among MMO players. *Computers in Human Behavior*. doi:10.1016/j.chb.2009.06.006
40. Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: İnternet bağımlılığı. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22, 83-98.
41. Ceyhan, A. A. (2008). Predictors of problematic Internet use on turkish university students. *CyberPsychology & Behavior*, 11(3), 363-366.
42. Ceyhan, E. (2008). Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(2), 109-116.
43. Ceyhan, E. (2010). Problemlerli internet kullanım düzeyi üzerinde kimlik statüsünün, internet kullanım amacının ve cinsiyetin yordayıcılığı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(3), 1325-1342.
44. Chak, K., & Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 7, 559-570.
45. Çağır, G. (2010). Lise ve üniversite öğrencilerinin problemlerli internet kullanım düzeyleri ile algılanan esenlik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki (Master's thesis, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
46. Çalık, D. & Çınar, Ö. (2009). Geçmişten Günümüze Bilgi Yaklaşımları Bilgi Toplumu ve İnternet, inet-tr'09 – XIV. Türkiye'de İnternet Konferans ve Bildirileri, 12-13 Aralık 2009, Bilgi Üniversitesi, İstanbul, 77-88.
47. De Berardis D, D'Albenzio A, Gambi F. Alexithymia and its relationships with dissociative experiences and internet addiction in a nonclinical sample. *Cyber psychol Behav* 2009; 12: 67-9.
48. Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour research and therapy*, 38(4), 319-345.
49. Erle, Ö. Gölge, Z. B. (2015) Üniversite öğrencilerinde riskli davranışlar ile çocukluk çağı istismar, dürtüsellik ve riskli davranışlar arasındaki ilişki, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16:189-197.
50. Fergusson, D. M., & Lynskey, M. T. (1997). Physical punishment/maltreatment during childhood and adjustment in young adulthood. *Child abuse & neglect*, 21(7), 617-630.

51. Frewen, P. A., Dozois, D. J. A., Neufeld, R. W. J. ve Lanius, R. A. (2012). Disturbances of emotional awareness and expression in posttraumatic stress disorder: Metamood, emotion regulation, mindfulness, and interference of emotional expressiveness. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4 (2), 152–161.
52. GÜNDÜZ, Anıl; YAŞAR, Alişan Burak; GÜNDOĞMUŞ, İbrahim; SAVRAN, Canan; KONUK, Emre, Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği Türkçe Formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, *Anatolian Journal of Psychiatry* 2018; 19(Special issue.1):68-75.
53. Gündüz, A., & Gündoğmuş, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ile otomatik düşünceler, ara inançlar, uyumsuz şemalar, anksiyete ve depresif belirti şiddeti ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(4).
54. Harold Gorden T, Rand d conger. Marital Conflict and Adolescent Distress: The Role of Adolescent Awareness. *Chld Development* 1997, 68:333-350.
55. Herman, J. (2007). Travma ve İyileşme. Şiddetin Sonuçları Ev İçi İstismardan Siyasi Teröre. (T. Tosun, Çev.). İstanbul: Literatür Yayınları.
56. İşler, A., Gündoğmuş, İ., Gündüz, A., Engin, B. H., Sertçelik, S., & Yaşar, A. B. (2019). Effects of adverse childhood events over metacognitions, rumination, depression and worry in healthy university students.
57. Kalaycı. Ş. (2005). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
58. Kandri, T. A., Bonotis, K. S., Floros, G. D. Zafiropoulou, M. M. (2014). Alexithymia components in excessive internet users: A multi-factorial analysis. *Psychiatry Research*, 220, 348-355.
59. Karaer, Y. (2018). Patolojik İnternet Kullanımı Olan Ergenlerde Anne Baba Tutumları, Algılanan Sosyal Destek ve Duygu Düzenleme Becerileri.
60. Kulu, M. Özsoy, F. (2020). İnternet kafelerdeki sık zaman geçiren gençlerde internet bağımlılığı, dikkat eksikliği ve dürtüsellik, *Türk Aile Hek Dergisi*, 24 (1): 12-22.

61. Lam, L. T., Peng, Z. W., Mai, J. C., & Jing, J. (2009). Factors associated with Internet addiction among adolescents. *Cyberpsychology & behavior*, 12(5), 551-555.
62. Moeller FG, Barratt ES, Dougherty DM, Schmitz JM, Swann AC. Psychiatric aspects of impulsivity. *Am J Psychiatry* 2001; 158:1783-1793.
63. Muise, A., Christofides, E., & Desmarais, S. (2009). More information than you ever wanted: Does Facebook bring out the green-eyed monster of jealousy?. *CyberPsychology & behavior*, 12(4), 441-444.
64. Ovayolu N, Uçan Ö, Serindağ S. Çocuklarda cinsel istismar ve etkileri. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*. 2007;2: 14-22.
65. Önal SÇ, Celbiş O, Özdemir B, Özdemir MY. Çocuk istismarı. *Türk Nöroşirürji Dergisi*. 2013;23: 124-127.
66. Öncü E, Kurt AÖ, Esenay FI, Özer F. Çalışan çocukların ailede istismarı. *Türkiye Halk Sağlığı Dergisi*. 2012;10: 128-140.
67. Öncü E, Kurt AÖ, Esenay FI, Özer, F. Abuse of working children and influencing factors, Turkey. *Child Abuse Negl*. 2013;37: 283-91.
68. Öncü E. Mersin Mesleki Eğitim Merkezine Devam Eden Çırakların İstismar Durumlarının Değerlendirilmesi. M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009, Mersin, (I. Danışman: Yrd. Doç. Dr. FI Esenay, II. Danışman: Yrd. Doç. Dr. AÖ Kurt).
69. Öner S, Buğdaycı R, Şaşmaz T, Kurt AÖ, Toros F. Mersin çıraklık eğitim merkezi öğrencilerinde depresyon sıklığı ve etkileyen faktörler. *Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*. 2004;5: 36-42.
70. Özcan Ç, Saç RÜ, Taşar MA. İstismara uğradığını belirten ergenlerin sosyodemografik özellikleri. *Türkiye Çocuk Hastalıkları Dergisi*. 2017;1: 18-25.
71. Özden OE. Adana ili toplumsal destek merkezi kayıt tabanlı 7-15 yaş grubu çalışan çocukların sağlık ve sosyal durumlarının değerlendirilmesi. Ç.Ü. Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi, 2010, Adana (Danışman: Doç. Dr. F Tanır).
72. Özener B, Duyar İ. Farklı ülkelerde çalışan çocukların büyüme örüntüleri: Zskorlarına dayalı bir karşılaştırma. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*. 2004;21: 1 -13.

73. Özgentürk İ, Karğın V, Baltacı H. Aile içi şiddet ve şiddetin nesilden nesile iletilmesi. Polis Bilimleri Dergisi. 2012;14: 55-77.
74. Özgentürk İ. Çocuk istismarı ve ihmal. International Journal of Human Sciences. 2014;11: 265-278.
75. Özgür G, Yörükoğlu G, Arabacı LB. Lise öğrencilerinin şiddet algıları, şiddet eğilim düzeyleri ve etkileyen faktörler. Journal of Psychiatric Nursing. 2011;2: 53-60.
76. Öztürk AB. Çocuğun Cinsel İstismarı ve Aileyle Çalışma. Toplum ve Sosyal Hizmet. 2009;20: 89-98.
77. Öztürk M. Türkiye'de iç göçe katılanların kent yaşamına ve kentsel emek piyasalarına etkileri. Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi. 2007;52: 245-264.
78. Paavilainen E, Tarkka MT. Definition and Identification of Child Abuse by Finnish Public Health Nurses. Public Health Nurs. 2003;20: 49-55.
79. Pala B, Ünalacak M, Ünlüoğlu İ. Child maltreatment: Abuse and neglect. Dicle Med J. 2011;38: 121-7.
80. Parlamentolar Arası Birlik ve UNICEF. Çocuklara yönelik şiddetin ortadan kaldırılması. Parlamenterler İçin El Kitabı; 2017, s: 8-9.
81. Parlaz EA, Tekgül N, Karademirci E, Öngel K. Ergenlik dönemi: Fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. Turkish Family Physician. 2012; 3: 10-16.
82. Pirdehghan A, Vakili M, Rajabzadeh Y, Puyandehpour M. Child abuse and neglect epidemiology in secondary school students of Yazd Province, Iran. Iran Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences. 2015;9: 2256-2260.
83. Polat FÖ. "Çocuk işçiler". Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 2004;4: 5-13.
84. Polat, O. Türkiye'de çocuk haklarının durumu. Toplum ve Demokrasi. 2008;2: 149157.
85. Qasem FS, Mustafa A, Kazem N, Shah NM. Attitudes of Kuwaiti parents toward physical punishment of children. Child Abuse & Neglect, 1998; 22: 1189-1202.

86. Ragavan MI, Fikre T, Millner U, Bair-Merritt M. The impact of domestic violence exposure on South Asian children in the United States: Perspectives of domestic violence agency staff. *Child Abuse & Neglect*. 2018;76: 250-260.
87. Sevim, C. (2017). Üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımı ile üstbilişler arasındaki ilişkide düşünce kontrol stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
88. Sümer, Nebi (2000). “Yapısal Eşitlik Modelleri: Temel Kavramlar ve Örnek Uygulamalar”. *Türk Psikoloji Yazıları* 3(6): 49-74.
89. Spada, M. M., Nikčević, A. V., Moneta, G. B., & Wells, A. (2008). Metacognition, perceived stress, and negative emotion. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1172-1181.
90. Spada, M. M., Langston, B., Nikčević, A. V., & Moneta, G. B. (2008). The role of metacognitions in problematic Internet use. *Computers in human behavior*, 24(5), 2325-2335.
91. Wells, A., Fisher, P., Myers, S., Wheatley, J., Patel, T., & Brewin, C. R. (2009). Metacognitive therapy in recurrent and persistent depression: A multiple-baseline study of a new treatment. *Cognitive Therapy and Research*, 33(3), 291-300.
92. Wells, A. (2011). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. Guilford press.
93. Wells, A. (2013). *Advances in Metacognitive Therapy*. *International Journal of Cognitive Therapy*, 6(2), 186–201.
94. Yörük, P., & Tosun, A. (2015). Obsesif Kompulsif Bozuklukta Üst-Bilişsel Model. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(2), 190-207.

EKLER

Ek 1: Bilgilendirici Onam Formu

Değerli katılımcı, Bu tez çalışması Dr. Öğr. Gör. Anıl Gündüz danışmanlığında Barış Böçkün tarafından yürütülmektedir. "Problemlı İnternet Kullanımının Metakognisyonlar, Olumsuz Çocukluk Dönemi Yaşantıları, Aleksitimi ve Dürtüsellik ile İlişkinin İncelenmesi" başlıklı araştırmaya katılımınız rica olunmaktadır. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katılmayı kabul etmeniz halinde uğrayabileceğiniz bir fiziksel/ruhsal zarar riski bulunmamaktadır. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. Katılmaya karar vermeniz halinde, herhangi bir cezaya maruz kalmadan istediğiniz zaman çekilebilirsiniz. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı altında olmadan size en uygun gelen cevapları içtenlikle cevaplamanızdır. Anketi doldurma süresi yaklaşık 10 dakika olarak tahmin edilmektedir. Bu araştırma ile ilgili herhangi bir sorunuz veya endişeniz varsa, araştırmacıya ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Söz konusu araştırmaya kendi isteğimle katılmayı kabul ediyorum.

Ek 2: Sosyodemografik Bilgi Formu

Sosyo-demografik Form

- 1) Cinsiyetiniz: K E
- 2) Yaşınız:
- 3) Medeni Durumunuz: Evli Bekar Boşanmış Dul Birlikte yaşıyor
- 4) a) Kaç kardeşiniz var: _____ b) Kaçınıcı çocuğunuz: _____
- 5) Eğitim düzeyi: İlkokul Ortaokul Lise Üniversite Yüksek Lisans/Doktora
- 6) Çalışma durumunuz: Öğrenci Çalışıyor Çalışmıyor Emekli
- 7) Ailenizin Aylık Toplam Geliri: 0-2000 TL 2000-4000 TL 4000-6000 TL 6000 TL ve üstü
- 8) Daha önce psikolojik ya da psikiyatrik yardım aldınız mı? Evet / Hayır
- 9) AILENİZDE RUHSAL HASTALIĞI OLANLAR VAR MI: Evet / Hayır
a) Evet ise yakınlık dereceniz ve hastalığı: _____
- 10) Kronik bir hastalığınız var mı? Evet Hayır Varsa nedir? _____

Ek 3: Young İnternet Bağımlılık Ölçeği(YİBÖ)

İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Elinizde bulunan ölçek ile internet kullanımına yönelik durumumuzu belirlemek amaçlanmaktadır. Aşağıdaki soruları katılım düzeyiniz hangi gruba giriyorsa ona göre işaretleyiniz. Bu ifadelerden her birisi için "Nadiren (1)", "Ara sıra (2)", "Sıklıkla (3)", "Çoğu zaman (4)" ve "Her zaman (5)" seçeneklerden birini işaretleyiniz. Vereceğiniz samimi cevaplar araştırmanın geçerli ve güvenilir olması açısından oldukça önemlidir. Şimdiden yaptığınız katkılar için teşekkür ederiz.

SORULAR

I. ÇEVİRİM-İÇİ OLMAYI GÜNLÜK HAYATA TERCİH ETME

1. Hangi sıklıkla interneti samimi bir arkadaşınıza tercih ediyorsunuz?
2. Hangi sıklıkla herhangi birisi çevrim-içi olarak ne yaptığınızı sorduğunda sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz?
3. Hangi sıklıkla kendinizi tekrar çevrim-içi olacağınız vakti beklerken bulursunuz?
4. Hangi sıklıkla eğer birileri siz çevrim-içi iken sizi üzerlerse kızgın davranır, bağırır, sağa sola vurursunuz?
5. Hangi sıklıkla çevrim-içi değilken internetle avunur veya çevrimiçi olduğumuz hayalini kurarsınız?
6. Hangi sıklıkla çevrim-içi olduğunuzda birçok zaman kendi kendinize birşeyler söylerken bulursunuz?
7. Hangi sıklıkla ne kadar süre ile çevrim-içi olduğunuzu saklamaya çalışırsınız?
8. Hangi sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine çevrim-içi daha fazla zaman harcamayı tercih edersiniz?

II. ÇEVİRİM-İÇİ OLMA SÜRESİNİ ARTIRMAK İSTEME

1. Hangi sıklıkla niyetlendiğinizden daha fazla çevrim-içi ortamda kalıyorsunuz?
2. Hangi sıklıkla ailenizle ilgili işleri ihmal ederek çevrim-içi ortamda daha fazla zaman harcıyorsunuz?
3. Hangi sıklıkla yapman gereken bir işi yapmadan önce e-postanızı kontrol edersiniz?
4. Hangi sıklıkla iş performansınız veya üretkenliğiniz internet yüzünden zarar görmektedir?
5. Hangi sıklıkla internetsiz hayatın sıkıcı, boş ve zevksiz bir hayat olacağından korkarsınız?
6. Hangi sıklıkla çevrimiçi harcadığınız zamanı kesmek için uğraşırsınız?
7. Hangi sıklıkla çevrim dışı olduğunuzda kendizi sinirli, huysuz ve kederli hissedip, internete bağlandığınızda bunların geçtiğini görürsünüz?

III. ÇEVİRİM-İÇİ OLMAKTAN KAYNAKLANAN SORUNLAR

1. Hangi sıklıkla çevrim-içi kullanıcı olan arkadaşlarla yeni ilişkiler şekillendiriyorsunuz?
2. Hangi sıklıkla hayatınızdaki diğer kişiler çevrim-içi olarak harcadığınız zaman süresi hakkında şikayet etmektedir?
3. Hangi sıklıkla okul veya sertifika çalışmalarınız çevrim-içi olarak harcadığınız zaman süresi yüzünden zarar görmektedir?
4. Hangi sıklıkla önceki gece internete bağlanma yüzünden uykusuz kalmış olursunuz?

Ek 4: Üstbiliş-30 Ölçeği (MCQ-30)

ÜSTBİLİŞ-30 ÖLÇEĞİ

Bu anket kişilerin kendi düşüncelerine ilişkin inançlarını incelemektedir. Aşağıda bireyler tarafından ifade edilmiş bazı inanç maddeleri listelenmiştir. Lütfen her bir maddeyi okuyarak her birine ne kadar katıldığınızı uygun rakamı işaretleyerek belirtiniz (1: kesinlikle katılmıyorum; 2: kısmen katılmıyorum; 3 kısmen katılıyorum; 4: kesinlikle katılıyorum). Lütfen tüm maddeleri cevaplandırınız. Bu ankette doğru ya da yanlış cevap bulunmamaktadır.

	Kesinlikle katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
	(1)	(2)	(3)	(4)
1. Endişelenmek gelecekteki problemlerden kaçınmama yardımcı olur.	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Endişelenmem benim için tehlikelidir.	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Aklımdan geçenlerle çok uğraşırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Endişe eder eder kendimi hasta edebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Bir problem üzerinde düşünürken zihnimin nasıl çalıştığının farkındayım.	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Eğer beni endişelendiren bir düşünceyi kontrol edemezsem ve bu gerçekleşirse, benim hatam olur.	(1)	(2)	(3)	(4)
7. Düzenliliğimi sürdürebilmem için endişe etmeye ihtiyacım var.	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Kelimeler ve isimler konusunda belleğime güvenim pek yoktur.	(1)	(2)	(3)	(4)
9. Ne kadar engellemeye çalışırsam çalışayım, endişe verici düşüncelerim devam eder.	(1)	(2)	(3)	(4)
10. Endişelenmek kafamdaki düşünceleri düzene sokmama yardımcı eder.	(1)	(2)	(3)	(4)
11. Endişe verici düşünceler aklıma geldiğinde onları görmezden gelemezlerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
12. Düşüncelerimi izlerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
13. Düşüncelerimi her zaman kontrol altında tutmalıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
14. Belleğim zaman zaman beni yanıltır.	(1)	(2)	(3)	(4)
15. Belirli düşüncelerimi kontrol edemediğim için utançlanırlıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
16. Endişelerim beni delirtir.	(1)	(2)	(3)	(4)
17. Düşündüğümün her an farkındayım.	(1)	(2)	(3)	(4)
18. Zayıf bir belleğim vardır.	(1)	(2)	(3)	(4)
19. Dikkatim zihnimin nasıl çalıştığıyla meşguldür.	(1)	(2)	(3)	(4)
20. Endişelenmek bir şeylerin üstesinden gelmeme yardımcı eder.	(1)	(2)	(3)	(4)
21. Düşüncelerimi kontrol edememek bir zayıflık işaretidir.	(1)	(2)	(3)	(4)
22. Endişelenmeye başladığım zaman kendimi durduramam.	(1)	(2)	(3)	(4)
23. Endişelenmek problemleri çözmeye bana yardımcı olur.	(1)	(2)	(3)	(4)
24. Bir yerleri hatırlama konusunda belleğime pek güvenmem.	(1)	(2)	(3)	(4)
25. Belirli şeyleri düşünmek kötüdür.	(1)	(2)	(3)	(4)
26. Belleğime güvenmem.	(1)	(2)	(3)	(4)
27. Eğer düşüncelerimi kontrol edemezsem işlerimi sürdüremem.	(1)	(2)	(3)	(4)
28. İyi çalışabilmek için endişelenmeye ihtiyacım vardır.	(1)	(2)	(3)	(4)
29. Olayları hatırlama konusunda belleğime pek güvenmem.	(1)	(2)	(3)	(4)
30. Düşüncelerimi sürekli gözden geçiririm.	(1)	(2)	(3)	(4)

Ek 5: Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği (ACE)

Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantılar Ölçeği

Ad Soyad : _____

Tarih: ____/____/____

Siz büyürken, hayatınızın **ilk 18 yılında**:

	Bir tane dahi varsa işaretleyin
1) Bir ebeveyniniz ya da ev halkından yetişkin biri sıklıkla ya da çok sıklıkla... Size küfür etti mi, sizi hor gördü mü, sizi aşağıladı mı ya da sizi küçümsedi mi? ya da Sizi fiziksel anlamda incitecek bir şekilde davranıp sizi korkuttu mu?	<input type="radio"/> EVET
2) Bir ebeveyniniz ya da ev halkından yetişkin biri sıklıkla ya da çok sıklıkla... Sizi iğne tartakladı mı, tokatladı mı ya da size bir şey fırlattı mı? ya da Size hiç iz kalacak ya da yaralanacağınız kadar güçlü vurdu mu?	<input type="radio"/> EVET
3) Bir yetişkin ya da sizden en az 5 yaş büyük biri hiç... Size hiç dokundu mu ya da sizi okşadı mı ya da sizden hiç onların bedenine cinsel anlamda dokunmasını istedi mi? ya da Sizinkle oral, anal ya da vajinal olarak cinsel ilişki yaşad mı ya da teşebbüs etti mi?	<input type="radio"/> EVET
4) Siz sıklıkla ya da çok sıklıkla aşağıdaki gibi hissettiniz mi? Ailenizde kimse sizi sevmiyor ya da sizin önemli ya da özel olduğunuzu düşünmüyor? ya da Aileniz size göz kulak olmadı, ailenizle yakın hissetmediniz ya da birbirinizi desteklemediniz?	<input type="radio"/> EVET
5) Siz sıklıkla ya da çok sıklıkla aşağıdaki gibi hissettiniz mi? Yeterince yemek yoktu, kirli çiyeler giymek zorundaydınız ve sizi koruyacak kimse yoktu? ya da Aileniz size bakmak için ya da ihtiyacınız olduğunda doktora götürmek için çok sarhoştu ya da kendinde değildi?	<input type="radio"/> EVET
6) Ebeveynleriniz hiç ayrıldı mı ya da boşandı	<input type="radio"/> EVET
7) Anneniz ya da üvey anneniz: Sıklıkla ya da çok sıklıkla sizi iğne tartakladı mı, tokatladı mı ya da size bir şey fırlattı mı? ya da Bazen, sıklıkla ya da çok sıklıkla tekmeledi mi, dövdü mü, yumrukla ya da daha sert bir şeyle size vurdu mu? ya da Hiç en az birkaç dakika süreli bir şekilde size vurdu mu ya da sizi silahla ya da bıçakla tehdit etti mi?	<input type="radio"/> EVET
8) İçki problemi olan, alkolik ya da uyuşturucu kullanan biriyle yaşadınız mı?	<input type="radio"/> EVET
9) Ev halkından biri depresyonda ya da zihinsel hasta mydı ya da intihara teşebbüs etti mi?	<input type="radio"/> EVET
10) Ev halkından biri hapse girdi mi?	<input type="radio"/> EVET
11) Mevcut sağlık sorunlarınız var mı? Var ise bu sağlık sorunları nelerdir?	

Ek 6: Toronto Aleksitimi Ölçeği(TAÖ-20)

Türkçe TAÖ-20 Türkçe Toronto Aleksitimi Ölçeği

Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tamamladığını işaretleyiniz.
Hiçbir zaman (1),....., Her zaman (5) olacak şekilde bu maddelere puan veriniz.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1. Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem.	1	2	3	4	5
2. Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
3. Bedenimde doktorların bile anlamadığı duygular oluyor.	1	2	3	4	5
4. Duygularımı kolayca tanımlayabilirim.	1	2	3	4	5
5. Sorunları yalnızca tanımlamaktansa onları çözümlenmeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
6. Keyfim kaçtığımda, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem.	1	2	3	4	5
7. Bedenimdeki duygular çoğu kez kafamı karıştırır.	1	2	3	4	5
8. Neden öyle sonuçlandığımı anlamaya çalışmıyorum, işleri oluruna bırakmayı yeğlerim.	1	2	3	4	5
9. Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var.	1	2	3	4	5
10. İnsanların duygularını tanıması zorunludur.	1	2	3	4	5
11. İnsanlar hakkındaki ne hissettiğimi tanımlamak benim için zordur.	1	2	3	4	5
12. İnsanlar duygularını hakkında daha çok konuşmamı isterler.	1	2	3	4	5
13. İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum.	1	2	3	4	5
14. Çoğu zaman neden öfkeli olduğumu bilmem.	1	2	3	4	5
15. İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim.	1	2	3	4	5
16. Psikolojik dramalar yerine eğlence programları izlemeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
17. İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak bana zor gelir.	1	2	3	4	5
18. Sessizlik anlarında bile kendimi birisine yakın hissedebilirim.	1	2	3	4	5
19. Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi yararlı bulmum.	1	2	3	4	5
20. Film ya da tiyatro oyunlarında gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazrı azaltır.	1	2	3	4	5

Ek 7: Barratt Dürtüsellik Ölçeği(BDÖ-11)

BARRATT DÜRTÜSELLİK ÖLÇEĞİ -11
KISA FORMU

		Nadiren/ Hiçbir zaman	Bazen	Sıklıkla	Hemen her zaman/ Her zaman
1	İşlerimi dikkatle planlarım				
2	Düşünmeden iş yaparım				
3	Dikkat etmem				
4	Uçuşan düşüncelerim var				
5	Dikkatli düşünen birisiyim				
6	İş güvenliğine dikkat ederim				
7	Düşünmeden bir şeyler söylerim				
8	Düşünmeden hareket ederim				
9	Zor problemler çözmem gerektiğinde kolayca sıkılırım.				
10	Aklıma estiği gibi hareket ederim				
11	Düşünerek hareket ederim				
12	Düşünmeden alışveriş yaparım				
13	Hobilerimi değiştiririm				
14	Kazandığımdan daha fazla harcarım				
15	Geleceğini düşünen birisiyim				

Ek 8: Bilişsel Dikkat Kilitlenmesi Sendromu Ölçeği(CAS-1)

CAS-1

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

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

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

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

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

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

Olaylardan kaçındım _____ Bir şeyler hakkında düşünmemeye çalıştım _____ Alkol/madde kullandım _____

Rahatlamak için güvence aradım _____ Duygularımı kontrol etmeye çalıştım _____ Belirtilerimi kontrol altına almaya çalıştım _____

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

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

Çok fazla endişelenmek* bana zarar verebilir _____ Endişelenmek* başa çıkmama yardımcı olur _____

Yoğun duygular tehlikelidir _____ Olası bir tehdit üzerine odaklanmak beni güvende tutabilir _____

Düşüncelerimi kontrol edemem _____ Düşüncelerimi kontrol etmem önemlidir _____

Ek 9: Etik Kurul Onayı



**İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ**

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü

Çengelir Mahallesi
Sıraselvler Caddesi
No. 71 34433 Beyoğlu/İst. | T. 0212 610 10 10
www.ikent.edu.tr

Sayı : 77083609-100/71
Konu : Barış BÖÇKÜN Hk.

11/05/2020

İLGİLİ MAKAMA

Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun 23.03.2020 tarih, 2020-02 sayılı alınan kararları görüşüldü.

Yapılan görüşmeler sonucunda; Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nda görüşülen ve aşağıda ismi belirtilen Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden **Barış Böçkün**'ün "**Problemlİ İnternet Kullanımının Metakognisyonlar, Olumsuz Çocukluk Dönemi Yaşantıları, Aleksitimi ve Dürtüsellik ile İlişkinin İncelenmesi**" adlı tez çalışması gereği anket sorularının uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oybirliği ile karar verilmiştir.

ÖZGEÇMİŞ

Barış Böçkün; ilköğretim, ortaokul ve lise eğitimini Diyarbakır'da tamamlamıştır. Nişantaşı Üniversitesi İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji bölümünden 2018 yılında mezun olmuştur. 2018 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji bilim dalında yüksek lisans eğitimine başlamıştır. Özel gereksinimli bireylere yönelik olarak Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezinde bir süre çalışmış olup 2020 Şubat ayı itibariyle Türkiye Yeşilay Vakfı, Yeşilay Danışmanlık Merkezinde bağımlılık alanında çalışmaya başlamıştır.

