

T.C.  
MALTEPE ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PROBLEMLİ  
İNTERNET KULLANIMI İLE ÜSTBİLİŞLER  
ARASINDAKİ İLİŞKİDE DÜŞÜNCE KONTROL  
STRATEJİLERİNİN ARACI ROLÜNÜN  
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Celil SEVİM

141106114

Danışman Öğretim Üyesi:

Yrd. Doç. Dr. Başak BAHTİYAR

İstanbul, Haziran 2017

T.C.  
MALTEPE ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PROBLEMLİ  
İNTERNET KULLANIMI İLE ÜSTBİLİŞLER  
ARASINDAKİ İLİŞKİDE DÜŞÜNCE KONTROL  
STRATEJİLERİNİN ARACI ROLÜNÜN  
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Celil SEVİM

141106114

Danışman Öğretim Üyesi:

Yrd. Doç. Dr. Başak BAHTİYAR

İstanbul, Haziran 2017

## KABUL VE ONAY

T.C. Maltepe Üniversitesi  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

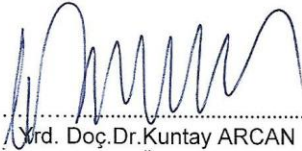
05.06.2017 tarihinde tezinin savunmasını yapan 14 11 06 114 numaralı Celil SEVİM'e ait "Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımı ile Üstbilişler Arasındaki İlişkide Düşünce Kontrol Stratejilerinin Aracı Rolünün İncelenmesi" başlıklı çalışma, Jürimiz Tarafından Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji (Klinik Psikolojisi) Tezli Yüksek Lisans Programında Yüksek Lisans Tezi Olarak **Oy Birliği/Oy Çokluğuyla** Kabul Edilmiştir.



Yrd. Doç. Dr. Başak BAHTİYAR  
Başkan-Danışman



Yrd. Doç. Dr. Elçin SAKMAR BALKAN  
(Üye)



Yrd. Doç. Dr. Kuntay ARCAN  
(Üye)

# BİLDİRİM



## YEMİN METNİ

28/06/2017

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımı İle Üstbilişler Arasındaki İlişkide Düşünce Kontrol Stratejilerinin Aracı Rolünün İncelenmesi” adlı çalışmanın, proje safhasından sonuçlanmasına kadar olan bütün süreçlerinde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın tarafımca yazıldığını ve yararlandığım bütün eserlerin “Kaynakça”da gösterilenlerden oluştuğunu, “Kaynakça”da yer alan bu eserlerden metin içinde atıf yaparak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım.

Öğrenci Numarası

14 11 06 114

Adı-Soyadı

Celil SEVİM

İmza

## ÖNSÖZ

Bu çalışmamın ortaya çıkmasında ve yürütülmesinde katkısı büyük olan, hem öğrencilik hem de meslek hayatımda bilgilerimi paylaşarak yol gösteren, süpervizyon sırasında deneyimlerinden faydalandığım ve desteklerini hiç eksik etmeyen değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Başak BAHTİYAR'a özel teşekkürlerimi sunuyorum.

Jürimde yer alan hem lisans hem de yüksek lisans eğitimimde öğreticiliğinden ve desteğinden faydalandığım sevgili hocam Yrd. Doç. Dr. Kuntay ARCAN'a ve yine jürimde yer alan bilgileriyle değerli katkılar sunan Yrd. Doç. Dr. Elçin SAKMAR BALKAN'a teşekkür ederim.

İlkokul sürecimden yüksek lisans sürecime kadar eğitim hayatım boyunca verdikleri sevgi, emek, ilgi ve destek için anneme, babama, kardeşlerime, abime ve ablalarımın teşekkür ediyorum.

Bu çalışmamda, benim için koşturmaları ve veri toplama sürecindeki yardımları dolayısıyla Anıl ŞAN'a, Uğur ASLANTEPE'ye, Ulvi ÇİFÇİ'ye, Yusuf KORKMAZ'a, Erdi AYVAOĞLU'na, Semih KILINÇ'a, Orhan DEMİREL'e, Pınar DURAN'a, Şaban DEMİR'e, Abdülkadir KILIÇ'a, Ahmet SAVAŞ'a ve bu süreçte yanımda olan tüm arkadaşlarıma minnettarım.

Tez aşamasında benzer sıkıntıları çektiğimiz; bilgi, materyal ve deneyim paylaşımında bana destek olup, her yardım aradığımda telefonun diğer ucunda olan meslektaşlarım Filiz KOÇOĞLU'na ve Yeşim ERDOĞDU'ya teşekkür ediyorum.

Yüksek lisans sürecimde aksama olmaması adına mesai süreçleri ile ilgili yardımlarını esirgemeyen, hayata bakış açılarıyla birçok konuda bilgi sahibi olmama ve gelişimime önemli katkılar sağlayan değerli büyüklerim Zeynep KALYONCU'ya ve Ayşe AKBULUT'a teşekkür ediyorum.

Son olarak; meslek tercihimde önemli rolü olan, hayatımın en zor anlarında desteğini hep yanımda hissettiğim, tüm inancı ve güveniyle bana destek olan kardeşime sonsuz teşekkürlerimi iletiyorum.

Haziran, 2017

Celil SEVİM

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI  
İLE ÜSTBİLİŞLER ARASINDAKİ İLİŞKİDE DÜŞÜNCE KONTROL  
STRATEJİLERİNİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

**ÖZET**

Bu araştırmanın amacı problemlı internet kullanımı ile üstbilişler arasındaki ilişkide düşünce kontrol stratejilerinin aracı rolünü incelemektir. Çalışmaya 18-24 yaş aralığında 295 kadın ve 228 erkek olmak üzere toplam 523 gönüllü katılımcı dahil olmuştur. Katılımcılardan Demografik Bilgi Formu, Düşünceleri Kontrol Etme Ölçeği, Üstbilişler Ölçeği-30 ve İnternette Bilişsel Durum Ölçeği kullanılarak veri toplanmıştır. Veri toplama işlemi internet üzerinden ya da kağıt (elden) olmak üzere iki şekilde toplanmıştır. Regresyon analizi sonucunda üstbilişlerden olumsuz inançlar, bilişsel güvensizlik ve düşünce kontrol stratejilerinden endişelenmenin problemlı internet kullanımının tüm alt boyutlarını yordadığı bulunmuştur Genel olarak, üstbilişlerin düşünce kontrolü ile pozitif yönde; düşünce kontrolünün de problemlı internet kullanımı ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Son olarak, üstbilişler ve problemlı internet kullanımı arasındaki ilişkide, düşünce kontrolünün kısmi aracı rolü bulunmuştur. Bulgular alanyazındaki çalışmalarla birlikte yorumlanmış; çalışmanın güçlü yanlarına ve gelecekte yapılabilecek çalışmalarda kullanılabilecek önerilere yer verilmiştir.

*Anahtar Kelimeler:* Üstbiliş, Düşünce Kontrol Stratejileri, Problemlı İnternet Kullanımı

**THE EXAMINATION OF THE MEDIATING ROLE OF CONTROL  
STRATEGIES IN THE RELATION BETWEEN PROBLEMATIC  
INTERNET USE AND METACOGNITIONS AMONG UNIVERSITY  
STUDENT**

**ABSTRACT**

The aim of the current study is to examine the mediating role of thought control strategies in the relation between problematic internet use and metacognitions. Based on this aim, this study was conducted with 523 participants aged between 18 and 24. Data was collected using Demographical Information Form, The Thought Control Questionnaire, Metacognitions Questionnaire-30 and Online Cognition Scale via online or paper-pencil style. According to the results of hierarchal regression analyses, negative beliefs, lack of cognitive confidence and worry were significantly associated with problematic internet use. In addition, results revealed that metacognition significantly predicted thought control and thought control predicted problematic internet use. Lastly, the relationship between metacognition and problematic internet use was partially mediated by thought control. Findings were discussed in the light of literature; strengths of this study and suggestions for future studies were also provided.

*Key Words:* Metacognitions, Thought Control Strategies, Problematic Internet Use



## İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY .....	i
BİLDİRİM .....	ii
ÖNSÖZ .....	iii
ÖZET .....	v
ABSTRACT .....	vi
İÇİNDEKİLER .....	vii
KISALTMALAR .....	xii
SİMGELER LİSTESİ .....	xii
TABLolar LİSTESİ .....	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	xv
GİRİŞ .....	1
1.1. Problemlİ İnternet Kullanımı.....	4
1.1.1. Davis'in Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımaya Dayalı Patolojik İnternet Kullanımı Modeli .....	8
1.1.2. Caplan'in Sosyal Modeli .....	11
1.2. Üstbiliş.....	12
1.2.1. Kendini Düzenleyici Yürütücü İşlevler Modeli (S-REF) .....	14

1.2.2. Üstbiliş ve Psikolojik Bozukluklar .....	15
1.3. Düşünce Kontrol Stratejileri .....	16
1.3.1. Düşünce Kontrol Stratejileri ve Psikolojik Bozukluklar .....	18
1.3.2. Düşünce Kontrol Stratejileri ve Üstbilişler Arasında Yapılan Çalışmalar ....	19
1.4. Çalışmanın Amacı ve Önemi .....	19
1.5. Araştırma Soruları ve Hipotezleri .....	20
<b>YÖNTEM .....</b>	<b>23</b>
2.1. Katılımcılar .....	23
2.2. Veri Toplama Araçları .....	25
2.2.1. Demografik Bilgi Formu .....	25
2.2.2. İnternette Bilişsel Durum Ölçeği (İBDÖ) .....	25
2.2.3. Üstbilişler Ölçeği-30 (ÜBÖ-30) .....	27
2.2.4. Düşünceleri Kontrol Etme Ölçeği (DKÖ) .....	29
2.3. İşlem .....	31
2.4. Verilerin Analizi .....	32
<b>BULGULAR .....</b>	<b>33</b>
3.1. Katılımcıların İnternet Kullanımına Yönelik Bilgiler .....	33
3.2. Araştırmanın Değişkenleri Arasında Korelasyon Analizi Sonuçları .....	39

3.3. Problemlı İnternet Kullanımının Demografik Özelliklere Bağlı Farklılıklarının İncelenmesi .....	43
3.3.1. Problemlı İnternet Kullanımının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması .....	43
3.3.2. Problemlı İnternet Kullanımının Anne Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması .....	45
3.3.3. Problemlı İnternet Kullanımının Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması .....	45
3.4. Üstbilişlerin Demografik Özelliklere Bağlı Farklılıkların İncelenmesi .....	45
3.4.1. Üstbilişlerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması .....	46
3.4.2. Üstbilişlerin Anne Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması .....	48
3.4.3. Üstbilişlerin Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması .....	48
3.5. Düşünce Kontrol Stratejilerinin Demografik Özelliklere Bağlı Farklılıkların İncelenmesi .....	49
3.5.1. Düşünce Kontrol Stratejilerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması .....	49
3.5.2. Düşünce Kontrol Stratejilerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması .....	51
3.5.3. Düşünce Kontrol Stratejilerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması .....	51
3.6. Problemlı İnternet Kullanımını Yordayan Faktörler .....	52
3.6.1. Sosyal Destek Alt Boyutunu Yordayan Faktörler .....	52

3.6.2. Yalnızlık/Depresyon Alt Boyutunu Yordayan Faktörler .....	54
3.6.3. Azalmış Dürtü Kontrolü Alt Boyutunu Yordayan Faktörler .....	56
3.6.4. Dikkat Dağıtma Alt Boyutunu Yordayan Faktörler .....	57
3.7. Üstbiliş ve Problemler İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkide Düşünce Kontrolünün Aracı Rolünün İncelenmesi .....	59
TARTIŞMA .....	60
4.1. Katılımcıların İnternet Kullanımına Yönelik Bulguların Tartışılması .....	60
4.2. Çalışmadaki Değişkenlerin Demografik Özelliklere Göre Farklılıklarının İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması .....	61
4.3. Problemler İnternet Kullanımını Yordayan Faktörlerin Tartışılması .....	64
4.3.1. Sosyal Destek Yordayıcılarının Tartışılması .....	64
4.3.2. Yalnızlık/Depresyon Yordayıcılarının Tartışılması.....	67
4.3.3. Azalmış Dürtü Kontrolü Yordayıcılarının Tartışılması.....	70
4.3.4. Dikkat Dağıtma Yordayıcılarının Tartışılması .....	75
4.4. Problemler İnternet Kullanımı ile Üstbilişler Arasındaki İlişkide Düşünce Kontrol Stratejilerinin Aracı Rolünün Tartışılması .....	76
4.5. Araştırmanın Güçlü Yönleri ve Sınırlılıkları.....	78
4.6. Sonuç ve Öneriler .....	79
KAYNAKÇA .....	82
EKLER .....	95

Gönüllü Katılım Formu (EK A) .....	95
Demografik Bilgi Formu (EK B) .....	96
İnternette Bilişsel Durum Ölçeği (EK C) .....	98
Üstbilişler Ölçeği-30 (EK D) .....	99
Düşünceleri Kontrol Etme Ölçeği (EK E) .....	100
T.C. Maltepe Üniversitesi Etik Kurulu Kararı (EK F) .....	101
Özgeçmiş .....	102

## KISALTMALAR

**İBDÖ:** İnternette Bilişsel Durum Ölçeği

**ÜBÖ-30:** Üstbilişler Ölçeği-30

**DKÖ:** Düşünceleri Kontrol Etme Ölçeği

**DKA:** Düşünce Kontrol Anketi

## SİMGELER LİSTESİ

***Ort:*** Ortalama

***SS:*** Standart Sapma

***n:*** Toplam Sayı

***p:*** Anlamlılık Düzeyi

***r:*** Korelasyon Katsayısı

***R<sup>2</sup>:*** Regresyon Katsayısı

***%:*** Yüzde

***β:*** Beta

## TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	24
Tablo 2. Ölçeklerin Betimsel Bilgileri .....	31
Tablo 3. Değişkenlere Ait Ortalama, Standart Sapma ve Min-Mak Değerler .....	33
Tablo 4. Katılımcıların Teknolojik Alet Kullanım ve Gerçek Kimlik Saklama Tercihlerine Ait Özellikler .....	34
Tablo 5. Katılımcıların İnternete Hangi Amaçlar ile Ne Kadar Süre Bağlandıklarına Dair Özellikler.....	36
Tablo 6. Katılımcıların İnternet Kullanımının İçeriğine Yönelik Özellikler .....	37
Tablo 7. Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımına Yönelik Özellikler .....	38
Tablo 8a. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları.....	41
Tablo 8b. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları (devam) .....	42
Tablo 9. Problemlı İnternet Kullanımlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması .....	44
Tablo 10. Sosyal Destek Alt Boyutunun Cinsiyete Göre Ortalamaları .....	44
Tablo 11. Üstbilişlerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması .....	47
Tablo 12. Düşünceleri Kontrol İhtiyacı Alt Boyutunun Cinsiyete Göre Ortalamaları ....	47
Tablo 13. Düşünce Kontrol Stratejilerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması .....	50
Tablo 14. Dikkat Dağıtma Alt Boyutunun Cinsiyete Göre Ortalamaları.....	50
Tablo 15. Sosyal Destek Alt Boyutunun Yordayıcıları .....	54

Tablo 16. Yalnızlık/Depresyon Alt Boyutunun Yordayıcıları.....55

Tablo 17. Azalmış Dürtü Kontrol Alt Boyutunun Yordayıcıları .....57

Tablo 18. Dikkat Dağıtma Alt Boyutunun Yordayıcıları.....58





## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Bilişsel-Davranışçı Patolojik İnternet Kullanım Modeli .....	11
Şekil 2. Araştırma Hipotezi Modeli: Düşünce Kontrolü, Üstbilişler ve Problemlerli İnternet Kullanımı .....	22
Şekil 3. Cinsiyete Göre Sosyal Destek Ortalamaları .....	44
Şekil 4. Cinsiyete Göre Düşünceleri Kontrol İhtiyacı Ortalamaları .....	47
Şekil 5. Cinsiyete Göre Dikkat Dağıtma Ortalamaları.....	50
Şekil 6. Problemlerli İçki İçme Davranışının Üç Evreli Üstbilişsel Formülasyonu .....	74

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

21. yüzyılda meydana gelen en önemli teknolojik gelişmelerinden biri tartışmasız internettir (Zorbaz ve Dost, 2014). Teknolojinin hızla ilerlemesi ile birlikte yoğun internet kullanımı bütün dünyada olduğu gibi ülkemizde de kendini göstermektedir. İnternet World Stats (İnternet Dünya İstatistikleri - IWS, 2015) verilerine göre dünya üzerinde internet kullanan kişi sayısı 3.366.260.056, Avrupa'da ise 604.147.280'dir. Aralık ayı verilerine göre Türkiye'deki internet kullanıcısı ise 46.282.850 kişidir (IWS, 2014). Bu verilere göre Türkiye'de internet kullanım oranı %56,7'dir. İnternet kullanımında, Rusya'nın 87.476.747 kişi ile ilk sırada bulunduğu Avrupa ülkeleri arasında, Türkiye en çok internet kullanan 5. ülke konumundadır (IWS, 2014). Gelişen teknolojilerle birlikte internet, tablet bilgisayarlar ve cep telefonu ile mobilize hale gelmiştir, bu da internet kullanımının son yıllarda artış göstermesine olanak sağlamıştır. 2000 ile 2015 yılları arasında dünya üzerinde internet kullananların oranı %832,5 oranında artış göstermiştir (IWS, 2015).

Günümüzde bilgisayar, internet, cep telefonu ve diğer teknolojik araçlar bireylerin yaşamlarında önemli bir yer edinmektedir. Bu durum, öyle bir noktaya gelmiştir ki yeni arkadaşlıklar edinme ve onları devam ettirme, toplumsal ve sosyal ilişkiler ile bu kurulan ilişkilere ait kurallar oluşturma, bu teknolojik araçlar sayesinde sağlanabilmektedir (Yaman, Eroğlu ve Peker, 2011). Bireyler için internet üzerinden posta kontrol edebilmek, gazete okuyabilmek, sosyal medya platformlarında paylaşım yapabilmek, alışveriş yapabilmek, ücretsiz olarak film

izleyip m¼zik dinleyebilmek, g¼nl¼k hayatlarında değişmez bir konuma gelmiştir (Zorbaz ve Dost, 2014). İnternetin bu kadar vazgeçilmez şekilde kullanılmasının sebebi olarak insanlara sunmuş olduğu çeşitli hizmetler ve insanların yaşamlarına sağladığı yararlar d¼ř¼n¼lebilir.

İnternet neredeyse her alanda, özellikle de eğitim, iş, ekonomi, haberleşme gibi alanlarda bireylerin hayatında önemli bir noktadadır (Aksu ve İrgil, 2003). Bireyler internete, başlıca eğitim aracı olarak bakmaktadır (Young, 1999). İnternet her alanda; asgari özet bilgiye ulaşma konusunda ve en kaliteli bilgiye nerede ulaşılabileceğine dair yol g¼sterici ipuçları sunması konusunda büyük bir güce sahiptir (Ekici, 2002). Deniz ve Coşkun'a (2004) göre, eğitim aracı olarak internet ucuz, etkileşimli iletişime ve öğrencinin bilgi kapasitesini arttırmasına imkan sunmaktadır. Bireyler interneti kullanarak ihtiyaç duydukları bilgiye çok fazla zaman harcamadan ve konum değiştirmeden rahatlıkla ulaşım sağlayabilmektedirler. İnternet bu noktada bireylerin yaşamına ekonomiklik, kolaylık, farklılık, etkileşim kurabilirlik gibi birçok olumlu fayda sağlamaktadır (Ceyhan, 2011). Bireyler, internet kullanımına sahip olmalarının özellikle analitik d¼ř¼nce ile zihinsel becerilerini ve birtakım teknolojik alanlarda bilgi birikimlerini arttırdığını ifade etmektedir (Akdağ, Yılmaz şahan, Özhan ve şan, 2014).

Bununla birlikte birçok teknolojik gelişmede yaşandığı gibi, çoğu faydasının yanı sıra, internetin bireylerin hayatındaki rol¼n¼ ve etkisini giderek arttırması, internet ile ilgili birtakım problemlerin ortaya çıkmasına sebebiyet vermiştir (Ceyhan, 2011). İnternetin yaygın kullanımı ile birlikte bireyler kontrol altında tutamadıkları internet kullanımından dolayı iş hayatları, sosyal yaşamları ve özel hayatlarında birtakım problemler ile karşılaşabilmektedir (şenormancı ve ark., 2013).

Günümüzde bazı bireylerin yüz yüze iletişim yerine internet üzerinden iletişime yöneldikleri, günlük hayatın gerektirdiği davranışları sergilemektense ertelemeyi tercih ettikleri, sürekli olarak internet ile ilgili zihinsel uğraşlarda bulunmaları, günlerinin büyük bir bölümünde internet esiri oldukları ve aşırı kullanım gibi problemleri davranışlar ortaya koyabildikleri gözlenmektedir (Ceyhan, 2011). Bireylerin interneti yoğun kullanmaları problemleri internet kullanımı gibi problemleri davranışlar sergilemelerine neden olmaktadır (Zorbaz ve Dost, 2014). Davis (2001), problemleri internet kullanımının bireyin iş ve okul yaşantısı veya kişilerarası ilişkilerde olumsuz sonuçlara neden olabileceğini öne sürmüştür.

Aile geliri, cinsiyet, ebeveyn eğitim düzeyi gibi sosyoekonomik faktörlerin internet kullanımını yordadığı bilinmektedir (Taylor, Zhu, Dekkers ve Marshall, 2003). Cinsiyet değişkeni özelinde, erkeklerin problemleri internet kullanım ortalamalarının kadınlarınkine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Çevik ve Çelikkaleli, 2010; Derin ve Bilge, 2016). Aileye yönelik değişkenlere bakıldığında, aile ilişkilerinde problem yaşayan bireylerin internet kullanımlarının yüksek olduğu (Şimşek, Akça ve Şimşek, 2015) ve internete yönelik ilgisiz tutuma sahip ailelerdeki bireylerin otoriter ve demokratik internet tutumuna sahip ailelerdeki bireylerden daha fazla internet kullanımı olduğu gözlenmiştir (Çevik ve Çelikkaleli, 2010; Ayas ve Horzum, 2013). Diğer taraftan, anne ve babaların öğrenim düzeyleri arttıkça çocuklarına karşı demokratik tutumlarının da arttığı görülmüştür. (Şahin ve Özyürek, 2008). Anne eğitim durumuna göre, annesi lise mezunu olan bireylerin problemleri internet kullanım ortalaması, annesi okur-yazar olmayan ve ilköğretim olan bireylerin problemleri internet kullanım ortalamasından yüksekken, baba eğitim düzeyine göre problemleri internet kullanımının farklılaşmadığı gözlenmiştir (Çevik ve Çelikkaleli, 2010).

## 1.1. Problemlı İnternet Kullanımı

Problemlı internet kullanımı Goldberg (1995) tarafından kavramsallaştırılmıştır. Problemlı internet kullanımı “madde bağımlılığı” kriterlerinden yola çıkılarak tanımlanmıştır (Goldberg, 1999). Yakın dönemde Young (1996) “Problemlı İnternet Kullanımı Hastalığı (Problematic Internet Using Disorder)” kavramını öne sürerek, problemlı internet kullanımının bilimsel olarak tartışılmaya başlanmasını sağlamıştır (Young, 1996).

Goldberg (1999)’in problemlı internet kullanımını tanımlamak için son 12 ayda rahatsızlığa neden olan tolerans gelişimi, yoksunluk gelişmesi, planlanandan daha uzun süren kullanım, bırakmaya yönelik sonuca ulaşmayan çabalar, internet eylemlerine ayrılan uzun süreler, internet nedeniyle mesleki ve toplumsal eylemlerde geri çekilme ve sebep olduğu sorunlara rağmen interneti aşırı kullanmaya devam etme ölçütlerini belirtmiştir (Goldberg, 1999). Problemlı internet kullanımı için Young (1996) tarafından farklı olarak öne sürülen kriterler: internet ile ilgili olarak zihinsel uğraşlar ile meşgul olma, interneti kullanmak ya da kullanma derecesini saklamak amacıyla diğer bireylere karşı dürüst olmayan eylemlerde bulunmak ve internette geçirilen süre içinde bireyin duygulanımında değişikliklerin meydana gelmesidir (öfke, suçluluk, pişmanlık) (Young, 1996).

Davis (2001) ise problemlı internet kullanımını, Özgöl Problemlı İnternet Kullanımı (ÖPİK) ve Genel Problemlı İnternet Kullanımı (GPİK) olarak iki şekilde sınıflandırmıştır. Bireyin interneti cinsel ilişki veya kumar gibi belirli amaçlar için kullanması ÖPİK iken; GPİK daha genel davranış kalıplarını kapsar (Davis, 2001). ÖPİK’in klinik ve medya örnekleri arasında cinsel ürün ve hizmetlerin, açık artırma hizmetlerinin, borsa hizmetlerinin ve kumar hizmetlerinin çok kullanılması (kötüye

kullanılması) da bulunmaktadır (Davis, 2001). ÖPİK'in çevrimiçi aktivite ile ilişkilendirilen ve önceden var olan psikopatolojinin bir sonucu olduğu varsayılmaktadır. Örneğin, zorlantılı kumar oynayan birey, kumarın internet üzerinden de oynanabileceğini fark ettiğinde ÖPİK ortaya çıkabilmektedir (Davis, 2001). Benzer bir durum zorlantılı olarak (ve problemlili kullanım olarak) pornografi kullanan bireylerde de yaşanabilir. Bu bireyler çevrimiçi pornografi araçlarının çokluğu ve kolaylığından dolayı ÖPİK geliştirebilirler. Ancak, her zorlantılı kumar veya pornografi kullanıcısının ÖPİK semptomlarını göstermediğini de belirtmek önemlidir (Davis, 2001).

GPIK ise internetin genel ya da çok boyutlu fazla kullanımını içerir. GPIK, belirli amacı olmadan gezinerek veya sohbet odalarında zaman geçirerek internette aşırı zaman harcanmasını kapsar. GPIK, çevrimiçi sohbet ve elektronik posta gibi internetin sosyal iletişim yönüyle ilişkilendirilebilmektedir (Davis, 2001). GPIK'in nedensel bağlamında ailenin ya da arkadaşın sosyal desteğinin eksikliği ve/veya sosyal izolasyon öne çıkmaktadır (Davis, 2001). Ayrıca GPIK'te sorumluluklarını erteleme motivasyonu da önemli rol oynamaktadır. İnternette harcanan yoğun zaman günlük işlevsellik konusunda kayda değer sorunlara neden olabilmektedir. Çünkü sorumluluklar ertelenmekte ve bu da baskının artmasına neden olmaktadır. Vakit öldürme, GPIK'in ortaya çıkmasında ve idamesinde önemli bir rol oynar (Davis, 2001).

Güncel çalışmalarda, problemlili internet kullanımının çeşitli tanımları alanyazında yer almıştır. Beard ve Wolf (2001) bireylerin okul hayatlarında, aile yaşantılarında, sosyal hayatlarında ve psikolojik yaşamlarında sıkıntılar yaşamalarına sebebiyet veren aşırı internet kullanımını, problemlili internet kullanımı olarak

tanımlamaktadır. Caplan (2002) problemlı internet kullanımını; sosyal hayatta ve akademik/mesleki alanda olumsuz sonuçlar doğuran bilişsel ve davranışsal belirtilerden oluşan, çok boyutlu bir sendrom olarak tanımlamıştır. Kandell (1998) ise problemlı internet kullanımını, internette gerçekleştirilecek olan etkinliklere ayrılan bütçe miktarında artış gerçekleştirme, çevrimdışı durumda iken olumsuz duygular hissetme (huzursuzluk, mutsuzluk, vb.), çevrimiçi durumda iken yaşanan doyumun giderek yetersiz hale gelmesi (tolerans) ve internet kullanımı nedeniyle ortaya çıkan sorun yaratıcı davranışları kabul etmeme olarak kavramsallaştırmıştır. Son olarak, Davis, Flett ve Besser (2002) bu problemin yalnızlık ve sosyal yaşamda gerçekleşen azalma ile ilişkili olduğunu; öte yandan problemlı internet kullanımı ile reddedilmeye yönelik hassasiyet, erteleme/oyalanma ve akademik-mesleki sorunlar arasında bir ilişki olduğunu ifade etmektedir.

Problemlı internet kullanımında özellikle etkin rol oynayan kullanım alanlarının anlaşılması, bu sorunun kapsamlı ele alınmasında önemlidir. Bu alanlardan ilki, cinselliktir. Çevrimiçi cinsel ilişki sohbet ya da pornografi, gerçek yaşamda partnerleriyle yaşadıkları cinsel yakınlığın yerini alabilmektedir (Young, 2007). Bireyin, çevrimdışı cinsel yaşamı, çevrimiçi bu aktivitelerden etkilenebilmektedir (Young, 2007).

Problemlı internet kullanımı ile ilgili olarak en sık görülen alanlardan biri de çevrimiçi oyunlardır. İnternetteki sohbet odaları ya da oyunların sağlamış olduğu sosyal etkileşim olanakları internetin problemlı kullanımına en çok etki yapan özelliklerdir (Young ve Rodgers, 1998). Yapılan bazı araştırmalara göre (Douglas ve ark., 2008; Griffiths, Davies ve Chappell, 2003; Hsu, Wen ve Wu, 2009) bireylerin oyun oynama süreleri arttıkça, problemlı internet kullanımları da artmaktadır (Acier ve Kern, 2010). Morahan-Martin ve Schumacher (2000) problemlı internet

kullanıcılarının yeni insanlarla tanışma, sosyal ve duygusal destek ihtiyacı ile interaktif oyunlar oynama örüntüsünü ortaya koymuştur. Birden fazla bireyin sanal olarak eşleştiği çevrimiçi oyunlar problemlili internet kullanımı için birçok risk barındırmaktadır. Çevrimiçi oyunların genel olarak ücretsiz olması, ulaşımının kolay olması, herkese açık olması, başarı puanı sağlaması ve bu başarıyı bütün dünyaya gösterme imkanı sağlaması ile başarısızlığın bireye değil kullanmış olduğu takma isme atfedilmesi bireylerin problemlili internet kullanımını arttırıcı risk faktörleri olarak değerlendirilebilir (Gönül, 2002). Oyun oynamanın sebebiyet verdiği olumsuz sonuçların temelinde, oyun oynamanın sağladığı artan memnuniyet, bunun sebebiyet verdiği aşırı derecede oyun oynamaya yönelik istek ve bunun sonucu olarak ortaya çıkan problemlili internet kullanımı yatmaktadır (Horzum, Ayas ve Balta, 2008). Birey, problemlili internet kullanımında oyunu oynamayı bırakmayı kabul etmemekte ve zihinsel olarak sürekli oyun ile meşgul olabilmektedir (Horzum, 2011).

Gün geçtikçe kullanımı artan internet, ekonomik aktivite alanlarında da önemli değişikliklere yol açmıştır (Demirel, 2010). Son yıllarda internet, e-ticaret yönüyle yeni bir alışveriş sistemini piyasaya sunmuştur (Turan, 2008). Hayatımızın her alanına etki etmeye başlayan internet, bireylerin satın alma alışkanlıklarında hızlı bir değişime neden olmaktadır (Saydan, 2008). İnternet üzerinden alışveriş tüm dünyada yaygınlaştığı gibi, Türkiye üzerinde de gitgide yaygınlaşmaktadır (Turan, 2008). Çevrimiçi alışveriş, bireylere geleneksel alışveriş alışkanlıklarından farklı yapıda bir alışveriş ortamı sağlamaktadır (Saydan, 2008). Bireyler alışveriş yapmak için evden çıkmadan bilgisayar karşısında kolayca, istediği ürünü satın alabilmektedir (Yurtseven, 2014). İnternet üzerinden alışveriş fiyat karşılaştırması imkanı ile para, evden çıkmadan sipariş verme olanağı ile zaman tasarrufu sağlaması sebebiyle oldukça tercih edilmektedir (İşler, Yarangümelioglu ve Öztürk, 2014).



Bununla birlikte, talep edilen ürünle teslim edilen ürünün farklılık göstermesi, ürünü deneme olanağının bulunmaması, teslimat tarihi ile ilgili yaşanan problemler, ürünün iadesinde karşılaşılan problemler ve kredi kartı hırsızlığı gibi sebepler ise kullanım zorlukları arasındadır (Uzel ve Aydoğdu, 2010). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2016 verilerine göre çevrimiçi alışveriş oranı %34,1'dir.

İnternetin sıklıkla kullanılan alanlarından birisi de sosyal ağlardır. İnternette bireyler kendilerini tanımlayarak her kültürden kullanıcı ile iletişim kurmakta, sosyal yaşam içerisine kullanılan jest ve mimikleri simgeleyen sembolleri kullanarak duygu ve düşüncelerini sanal bir şekilde ifade edebilmekte ve bu yönleriyle sosyal iletişim kurma imkanı bulabilmektedirler (Tektaş 2014). Facebook ve instagram gibi sosyal ağlar bireylere kendileri hakkında bilgi ile fotoğraf paylaşmak, diğer bireylerle iletişime geçebilmek için fırsat sağlamaktadır (Doğan, 2016). Dijital pazarlama ajansı "we are social" 2016 yılı internet ve sosyal medya kullanıcı istatistikleri verilerine göre; dünya üzerinde 2.307 milyar, Türkiye'de ise 46.3 milyon internet kullanıcısı içerisinde 42 milyon aktif sosyal medya kullanıcısı bulunmaktadır (We are social, 2016). Günümüzde kullanılan birçok sosyal paylaşım sitesi olmasına rağmen facebook, twitter ve instagram diğer sitelere oranla daha popülerdir (Yelpaze ve Ceyhan, 2015).

### **1.1.1. Davis'in Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Patolojik İnternet Kullanımı Modeli:**

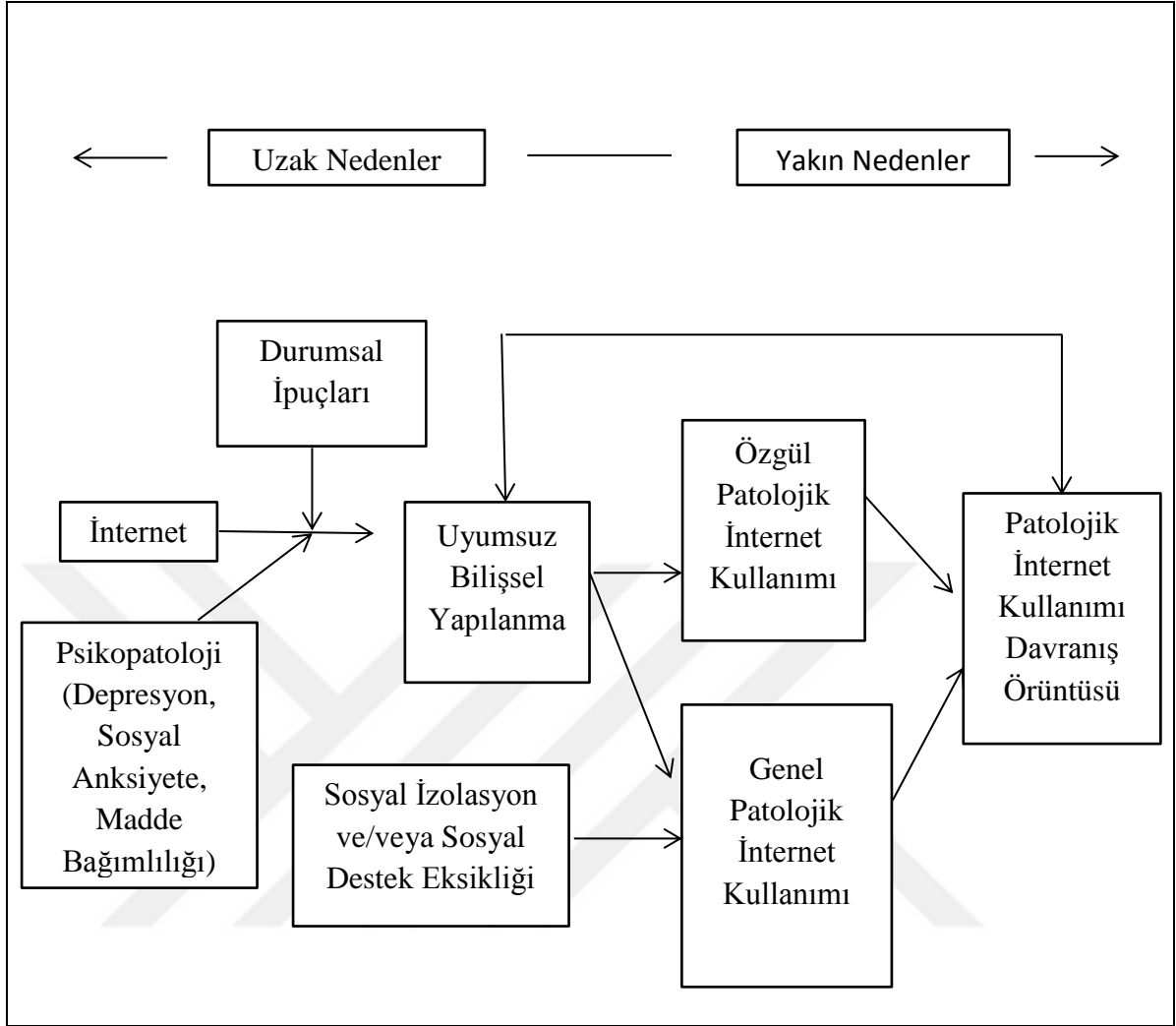
Patolojik internet kullanımı ile ilgili yapılan önceki çalışmalar kendini geri çekme ve tolerans gibi davranışsal faktörlere odaklanırken, Davis (2001) PİK ile ilişkili uyumsuz bilişlere odaklanmakta; ÖPİK ile GPİK arasındaki farkı ortaya koymaktadır. Bu model uyumsuz tepkileri şiddetlendiren ya da kalıcı hale getiren problemleri bilişler ve davranışların PİK'e sebep olduğunu öne sürmektedir. PİK'in

öne çıkan semptomlarının genellikle duygusal veya davranışsal semptomlar olduğu düşünülse de bu model PİK'in bilişsel semptomlarının genellikle duygusal veya davranışsal semptomlardan önce görülebileceğini veya bu semptomlara neden olabileceğini öngörmektedir (Davis, 2001).

Bu modelde, PİK'i açıklayan faktörler uzak ve yakın olarak gruplandırılır. Uzak yardımcı nedenlerden ilki psikolojik bir problemdir. Yani, PİK'in semptomlarının ortaya çıkması için psikopatolojinin var olması veya ortaya çıkmış olması gerekmektedir. Ancak, altta yatan psikopatoloji tek başına PİK'in semptomlarının ortaya çıkmasına neden olmaz ama etiolojisinde gerekli bir unsurdur (Davis, 2001). Diğer bir uzak faktör, internetin tanıtılması veya internette bulunan bazı yeni teknolojilerle deneyimdir. Bu, bireyin internette ilk defa pornografi ile tanışması, ilk defa çevrimiçi açık artırma hizmetinden yararlanması veya bir sohbet hizmeti de olabilir. Bu tür teknolojilere maruz kalmak PİK'in semptomlarının uzak ve gerekli nedenidir. Kendi içinde bu tür teknoloji deneyimleri semptomları hafifletmez; ancak yardımcı bir faktör olarak PİK'in ortaya çıkış sürecinde katalizör görevi görür (Davis, 2001). Son olarak, çevrimiçi bir hizmetle bağlantıya geçen bir bilgisayarın sesi, klavyeye dokunma duygusu, kişinin ofisinin veya interneti kullandığı temel ortamın kokusu gibi bir uyarıcının şartlandırılmış bir tepkiye yol açabileceği de öne sürülmektedir. Davis'in (2001) ortaya koyduğu modele göre, ikincil pekiştiriciler PİK'in semptomlarının ortaya çıkmasını pekiştiren ve buna ilişkin semptomların sürdürülmesine yardım eden durumsal işaretler olarak görev almaktadırlar (Davis, 2001).

Yakın yardımcı nedenler, PİK ile ilişkili semptomlar dizisinin ortaya çıkmasında yeterli olan uyumsuz bilişleri kapsamaktadır (Davis, 2001). Uyumsuz bilişler iki alt gruba ayrılabilir: kendi hakkındaki düşünceler ve dünya hakkındaki

düşünceler. Bireyin internet kullanımına yönelik sorunlarını sürekli düşünmesi PİK'in şiddetinin ve süresini arttırabilmektedir. Bu düşünme süreci, kişinin interneti neden çok kullandığını sürekli anlamaya çalışması, PİK hakkında okuma yapması veya arkadaşıyla interneti çok kullanması hakkında konuşması gibi tepkileri de içerir. Ayrıca, ben odaklı uzun süre düşünme, internet hakkında pekiştirilmiş anıların daha fazla hatırlanmasına, böylelikle de PİK'in kısır döngüsünün ortaya çıkmasına neden olur (Davis, 2001). Kişinin kendisi hakkındaki diğer bilişsel çarpıtmalar arasında kendinden şüphe etme, düşük öz etkinlik ve kendini olumsuz değerlendirme de bulunmaktadır. Bireyin kendisi hakkında olumsuz bir görüşü varsa interneti daha güvenilir bir yolla diğer insanlardan olumlu tepkiler almak için kullanabilir. Kişinin kendisi hakkındaki bilişler "Ben sadece İnternet konusunda iyiyim", "İnternete bağlı değilken değersizim ama bağlıyken değerli bir kişiyim", "İnternete bağlı değilken tam bir fiyaskoyum" gibi düşünceleri de içerebilir (Davis, 2001). Dünya hakkında bilişsel çarpıtmalar ise "İnternet bana saygı duyulan tek yer", "Çevrimdışı iken kimse beni sevmiyor", "İnternet benim tek arkadaşım", "İnternete bağlı değilken insanlar bana kötü davranıyor" gibi genelleyci düşünceleri içermektedir. Bu tür ya hep ya hiç konuşmalar bireyin internet bağımlılığını şiddetlendiren uyumsuz bilişsel çarpıtmalar olarak görülür (Davis, 2001). Bu düşünce çarpıtmaları internetle bağlantılı uyarıcı ortaya çıktığı anda otomatik olarak harekete geçirilir. Bu tür uyumsuz bilişler ya ÖPİK'e ya da GPİK'e neden olur (Davis, 2001).



**Şekil 1:** Bilişsel-Davranışçı Patolojik İnternet Kullanım Modeli (Davis, 2001).

### 1.1.2. Caplan'ın Sosyal Modeli

Caplan (2003), internette kurulan sosyal etkileşimlerin, yüz yüze kurulan etkileşimlere oranla daha yoğun tercih edilmesinin, problemlili internet kullanımının önemli bilişsel semptomlarından bir tanesi olduğunu öne sürmektedir. Caplan'a (2003) göre bireyler internet üzerinden sosyal etkileşim ve ilişkilerde kendilerini daha güvenli, etkileyici, özgüvenleri yüksek ve rahat hissetmektedirler. Caplan (2003, 2005, 2007) yalnız, sosyal boyutta kaygılı ya da sosyal yönden beceri eksikliği yaşayan bireylerin daha yüksek çevrimiçi sosyal etkileşimi daha fazla tercih edebileceklerini, çünkü çevrimiçi etkileşimi yüz yüze etkileşime oranla daha az

tehditkar ve kendilerini daha etkileyici olarak düşündüklerini tartışmaktadır (Caplan, 2010). Çalışmalar sosyal anksiyete ve düşük sosyal beceri gibi kişilerarası sorun sergileyen bireylerin, internet üzerinden sosyal etkileşimi daha fazla tercih ettiklerini desteklemektedir (Caplan, 2010).

## 1.2. Üstbilgi

İlk olarak Flavell (1979) üstbilgi, kişinin düşünme süreçlerine dair bilgisi ve bu bilgiyi bilişsel süreçlerini denetlemek, değerlendirmek ve izlemek için kullanması olarak tanımlamıştır.

Garner ve Alexander'a (1989) göre üstbilgi, bireyin kendini anlaması, hatırlaması, algılaması gibi zihinsel süreçleri ile ilgili olarak düşünmesi; Reeve ve Brown'a (1985) göre ise bireyin, kendi bilişsel süreçleri ile ilgili olarak yönlendirme ve kontrol edebilme yeterliliğine sahip olması olarak ifade edilmektedir. Ruhsal bozukluklarda meydana gelen bazı işlevsel olmayan düşünce ve başa çıkma stratejileri üstbilgi süreci kaynaklı olabilmektedir (Wells ve Matthews, 1996; Böke ve ark., 2015). Bireylerin, olaylar hakkında yaptığı değerlendirmelere etki eden bilişleri hakkında sahip oldukları birtakım olumlu ve olumsuz (üstbilgi) düşünceler mevcuttur (Wells ve Matthews, 1996).

Flavell'a (1979) göre üstbilgi sisteminde, etkileşim içinde olan üstbilgi bilgi, üstbilgi deneyimler ve amaçlar (görevler) ile eylemler (stratejiler) yer almaktadır. Üstbilgi bilgi, bilişsel varlıklar olarak kabul edilen insanlarla ve onların çeşitli bilişsel görev, amaç, eylem ve deneyimlerine dair bilginin bir bölümüdür. Bir kişinin diğer insanlara göre matematik bilgisinin daha iyi olduğuna dair bilgi üstbilgi bilgiye örnektir (Flavell, 1979). Üstbilgi deneyimler, herhangi entelektüel girişime eşlik eden ve buna özgü olan bilişsel veya duygusal deneyimlerdir. Başka bir insanın söylediği bir şeyi aniden anlamadığı hissine

kapılmak üstbilişsel deneyime örnektir. Amaçlar, bir bilişsel girişimin hedefleri anlamına gelmekteyken; eylemler bu hedefleri başarmak için uygulanan biliş veya diğer davranışlar anlamına gelmektedir (Flavell, 1979).

Bilişlerin gözlenmesi ve düşüncelerin kontrol edilmesiyle ilgili iki düzey ortaya çıkmaktadır. Nelson ve Narens (1990) üst düzey (meta-level) ve nesne düzeyi (object-level) olarak bu iki düzeyi tanımlamışlardır. Birbiri ile ilişkili iki düzey arasında dinamik bir bilgi akışı vardır. Nesne düzeyinden üst düzeye olan bilgi akışı “izleme” süreci, üst düzeyden nesne düzeyine olan bilgi akışı “kontrol” süreci olarak adlandırılmıştır (Nelson, Stuart, Howard ve Crowley, 1999). Bu bilgi akışında veri toplamak amacıyla kullanılan temel araç, kişilerin öznel yorumlarıdır. Öznel yorumların izleme sürecinde temel araç olarak kullanılmasının birtakım riskleri bulunmaktadır. Bireylerin duygu durumları, karakter özellikleri ve çevresel faktörler gibi değişkenler izleme sürecinde yanlılığa, bilişsel çarpıtmaya neden olabilmektedir. Bu da girişi sağlanan bilginin eksik ya da hatalı olmasına sebebiyet verebilmektedir (Nelson ve ark., 1999). Kontrol sürecinde ise üst düzeyden nesne düzeyine doğru bilgi akışı sağlanmaktadır. Bu bilgi akışı sırasında bilişlerin kontrol edilmesi amaçlanmaktadır; bu amaç ile birlikte nesne düzeyindeki süreçte birtakım değişiklikler olabilmektedir. Üst düzey, nesne düzeye sağladığı bilgi ile yeni bir faaliyetin başlamasını ya da devam etmekte olan faaliyetin sona ermesini etkileyebilir (Nelson ve ark., 1999).

Birçok bilişsel sürecin nasıl sonuçlanacağı, bu süreçleri kontrol eden ve izleyen üstbilişsel koşullara bağlıdır (Wells, 2009). Hem kontrol hem de izleme süreçlerinde meydana gelebilecek bozulmaların psikolojik problemlere yol açabileceği düşünülmektedir (Wells, 2000). Üstbilişlerin psikolojik bozuklukların

gelişmesi ve sürmesinde önemli bir etken olduğunu ileri süren Wells ve Matthews (1994) kendini düzenleyici yürütücü işlevler modelini geliştirmişlerdir.

### **1.2.1. Kendini Düzenleyici Yürütücü İşlevler Modeli (S-REF)**

Wells ve Matthews (1994) Kendini Düzenleyici Yürütücü İşlevler Modelini (Self-Regulatory Executive Function Model) S-REF geliştirmiştir. Bu model, psikolojik problemlerin oluşumunda üstbilişlerin, düşünce hakkındaki inançların ve stratejilerinin rolü olduğunu öne sürmektedir (Wells ve Matthews (1994). Model, birbirleriyle etkileşim içinde üç boyuttan oluşmaktadır. Birincisi; uyaranlara bağlı otomatik devreye giren alt düzey (lower level); ikincisi olayların bilinçli değerlendirilmesini, düşüncelerin ve davranışların kontrol altına alınmasını içeren aktif işleme düzeyi (online processing level) ve üçüncüsü ise; uzun süreli bellekte depolanan kendine yönelik bilgi ve inançların bilgisidir (self-knowledge) (Wells, 2000).

S-REF yapılandırması dikkatin benlik üzerine odaklanmasına neden olarak bedensel uyaranlar ile bilişlerin birey açısından ifade ettiği anlamı değerlendirmektedir. S-REF etkinliği kişiler için tehdit ifade eden uyaranlara tepki olarak, kendi düşüncelerinin anlamlarını değerlendirerek düşünce stratejilerinden birini uygulamalarına olanak sağlamaktadır (Wells ve Matthews, 1996). Bir başka deyişle bu modelin, düşüncelerin anlam ve önemin değerlendirilmesinde bir işlevi vardır. Model psikolojik problemlerin ortaya çıkmasında ve devam etmesinde bireylerin olumsuz benlik bilgisine sahip olmalarının, işlevsel olmayan ya da yetersiz üstbilişsel kontrol stratejileri kullanmalarının rolüne dikkat çekmektedir (Wells, 2000).

### 1.2.2. Üstbiliş ve Psikolojik Bozukluklar

Üstbiliş ile psikopatoloji arasındaki ilişkiyi inceleyen çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalarda üstbiliş ile depresyon (Papageorgiou ve Wells, 2003; Yılmaz, 2015), yaygın anksiyete bozukluğu (Wells, 2005), problemlerle internet kullanımı (Spada, Langston, Nikcevic ve Moneta, 2008), panik bozukluk (Böke ve ark., 2015), travma sonrası stres bozukluğu (Roussis ve Wells, 2006), internet bağımlılığı (Himghaempanah, Karimi ve Mahmoodnafari, 2014) arasındaki ilişki ortaya konmuş ve açıklanmaya çalışılmıştır.

Wells (2005) yaygın anksiyete bozukluğunun oluşmasında ve sürdürülmesinde olumsuz üstbilişsel inançların ve üst endişenin merkezde olduğunu ifade etmektedir. Yaygın anksiyete bozukluğunda görülen, tekrarlayan ve kontrol edilemeyen endişenin, bireylerin sahip olduğu endişeye dair üstbilişsel inançları ile bağlantılı olduğunu öne sürmektedir (Wells, 2005). Böke ve arkadaşları (2015) ise panik bozukluk tanısı almış bireylerin, panik bozukluk tanısı almayan bireylere oranla daha fazla işlevsel olmayan üstbilişler kullandıklarını belirtmiştir.

Üstbilişin depresyonla ilişkisinde, bireyin depresif düşüncelerine yönelik olumsuz inançların ve bu düşüncelerle ruminasyonla baş etmesinin, semptomun şiddet ve sürekliliğini arttırdığı ortaya konmuştur (Papageorgiou ve Wells, 2003). Bununla tutarlı olarak Yılmaz'ın (2015) çalışmasında ruminasyona yönelik olumlu inançların bireylerin ruminasyona dair yönelimlerinin artmasına sebep olduğu, artan ruminasyonun ortaya çıkaracağı olumsuz sonuçlara yönelik inançları kuvvetlendirdiği ve bütün bu durumların depresif şikayetlerde artışı tetiklediği bulunmuştur. Çalışmaya göre, olumlu inançların depresif şikayetler ile kurduğu bağlantıya, ruminasyon seviyesi ve olumsuz inançlar bağlantısı aracılık etmektedir



(Yılmaz, 2015). Ayrıca sigara bağımlılığı olan bireylerin endişelenme, bilişsel güvensizlik ve düşünceleri kontrol ihtiyacını yoğun olarak kullandıkları gözlenmiştir (Spada, Nikcevic, Moneta ve Wells, 2007). Son olarak, Roussis ve Wells (2006) travma sonrası stres semptomları ile üstbilişler arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, endişelenmek hakkında olumlu inanca sahip öğrencilerin daha yüksek düzeyde stres semptomları gösterdikleri bulunmuştur.

Spada ve arkadaşları (2008) yaptıkları çalışmada üstbilişler ile problemler internet kullanımının tüm boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (Spada ve ark., 2008). Bununla birlikte, Himghaempanah, Karimi ve Mahmoodnajafi'nin (2014) çalışmasında internet bağımlılığı ve üstbilişler arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu çelişkili bulgular, üstbilişler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin netleşmesi için yeni çalışmalara duyulan ihtiyacı göstermektedir.

### **1.3. Düşünce Kontrol Stratejileri**

Düşünce kontrol stratejileri kişinin aklına gelebilecek herhangi bir düşünce hakkında, düşünmemek adına vermiş olduğu çaba olarak ifade edilmektedir (Wells ve Davies, 1994). Kişilerin büyük bir çoğunluğu akla zorla giren ve onları huzursuz eden düşüncelerle karşı karşıya kalmaktadır (Abramowitz, Whiteside, Kalsy ve Tolin, 2003). Aklına gelen düşünce kendisini huzursuz hissettirdiğinde, kişinin bu huzursuz edici düşünceleri kontrol etmek için çaba göstermesi doğaldır. Huzursuz edici düşünceleri kontrol etmek için gösterilen çaba ile birlikte, bu kontrol çabasının sonuçları da değişebilir. Düşüncesinden dolayı kendini huzursuz hisseden kişi onu kontrol etmek isteyebilir, ancak bu çaba başarısızlıkla sonuçlanabilir (Yorulmaz, Baştuğ, Tüzer ve Göka, 2013). Düşüncenin kontrol çabasının başarısızlıkla

sonuçlanması, düşünceye dair yanlı yorumlamanın doğruluğunu destekleyecek şekilde yorum yapmaya, kontrol edilme gerekliliğine dair oluşan inancı pekiştirmeye ve daha fazla kontrol için çaba gösterilmesine neden olabilmektedir (Yorulmaz, Baştuğ, Tüzer ve Göka, 2013). Kişilerin akla zorla giren düşünceleri yönetmek amacıyla kullandıkları birtakım stratejiler muhtemelen diğerler stratejilerden daha uyumludur (Abramowitz, Whiteside, Kalsy ve Tolin, 2003).

Wells ve Davies (1994) kullanılan düşünce kontrol stratejilerini beş boyutta ele almışlardır. İlki dikkat dağıtma olarak adlandırılan, dikkatin girici düşünceden farklı olarak bir başka düşünceye yönlendirildiği stratejidir. Girici düşünce yerine kişinin farklı işler ile uğraşarak kendini meşgul etmesi dikkat dağıtmaya örnektir. İkincisi kişinin girici düşünceleri ile ilgili olarak endişelenmesidir. Kişinin sahip olduğu girici düşüncelerin yerine daha kötü bir şeyi düşünerek endişelendiği stratejidir. Üçüncü strateji sosyal kontrol, kişinin girici düşüncelerini diğer kişilerle konuşarak ya da tartışarak fikir alışverişinde bulunmalarını içerir. Kişinin kendi sahip olduğu girici düşünceyle arkadaşlarının sahip olduğu girici düşünceler arasında benzerlikler olup olmadıklarını sorguladığı stratejidir. Dördüncü strateji de girici düşünceyi yeniden değerlendirmedir. Yeniden değerlendirmede kişi, girici düşüncesinin geçerli olup olmadığını sorgulamaktadır. Beşinci strateji ise kişinin istenmeyen düşünceye sahip olmasından dolayı kendisine yönelik kızgınlık duyması ile kendisini cezalandırmasıdır. Kendini cezalandırma stratejisinde kişi, böyle bir girici düşünceye sahip olduğu için kendine kızma, hakaret etme, bağırma gibi yöntemlerle kendini cezalandırmaktadır (Wells ve Davies, 1994).

### 1.3.1. Düşünce Kontrol Stratejileri ve Psikolojik Bozukluklar

Akla zorla giren ve kontrol çabaları başarısızlıkla sonuçlanan düşünceler yaygın anksiyete bozukluğu, obsesif-kompulsif bozukluk, post-travmatik stres bozukluğu gibi anksiyete bozukluklarının önemli bir içeriğini oluştururken; depresyon ile hipokondri gibi diğer bozukluklarda da görülebilir (Wells ve Davies, 1994).

Kullanılan strateji ve psikopatoloji ilişkisine bakıldığında, endişelenme ve kendini cezalandırma stratejilerinin travma sonrası stres bozukluğunun şiddetinin artmasına neden olduğu; yeniden değerlendirme ve sosyal kontrol stratejilerini kullanmanın ise travma sonrası stres bozukluğunun şiddetinin azalmasını sağladığı bulunmuştur (Bennett, Gayle ve Clapp, 2009; Roussis ve Wells, 2006).

Benzer şekilde endişelenme ve kendini cezalandırmanın, akut stres bozukluğu (Warda ve Bryant, 1998), şizofreni (Morrison ve Wells, 2000), kronik ve akut uykusuzluk (Ellis ve Copley, 2002) semptomlarının artmasında etkili olduğu bulunmuştur. Düşünce kontrol stratejileri OKB semptomlarıyla da yakından ilişkilidir. OKB tanısı almış bireylerin yeniden değerlendirme, sosyal kontrol, kendini cezalandırma ve endişelenme stratejilerini OKB tanısı olmayan bireylere oranla daha yoğun olarak kullandıkları bulunmuştur. Aksine OKB tanısı olmayan bireylerin ise; dikkat dağıtma stratejisini yoğun olarak kullandıkları görülmektedir. Endişelenme ve kendini cezalandırma stratejilerinin kullanılmasının OKB'nin şiddeti ile ilişkili olabileceği ve özellikle de obsesyonlar ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Abramowitz, Whiteside, Kalsy ve Tolin, 2003; Amir, Cashman ve Foa, 1997; Yorulmaz ve Gençöz, 2008). Son olarak Tabatabaee, Sheikh, Malekirad, ve Samadi (2013) bağımlı bireylerin bağımlı olmayan bireylere oranla kendini

cezalandırma stratejisini daha yoğun ve sosyal kontrol stratejisini ise daha az olarak kullandıklarını tespit etmişlerdir (Tabatabaee ve ark., 2013).

### **1.3.2. Düşünce Kontrol Stratejileri ve Üstbilişler Arasında Yapılan Çalışmalar**

Sica, Steketee, Ghisi, Chiri ve Franceschini'nin (2007) çalışmasında, endişelenmek hakkındaki olumsuz inançların obsesif belirtilerle ilişkili olduğu; endişelenmek hakkında olumlu inançların da, uygunsuz baş etme stillerini, endişelenme ile kendini cezalandırma stratejilerini yordadığı belirtilmiştir. Bununla tutarlı olarak düşünce kontrolünün, abartılı tehdit algısının, müdahaleleri kontrol altına alma gerekliliği hakkındaki inançların, mükemmellik ve kesinlik ihtiyacının, kendini cezalandırma stratejisinin kullanımıyla ilişkili olduğu, bu bilişsel süreçlerin obsesif kompulsif semptomlar ile kendini cezalandırma stratejisi arasındaki ilişkiye aracılık ettiği de gözlenmiştir (Moore ve Abamowitz, 2007). Ayrıca, Roussis ve Wells (2006) düşünceleri kontrol ihtiyacı ve olumsuz inançlara sahip bireylerin daha fazla stres semptomları gösterdiklerini, endişelenme ve kendini cezalandırma stratejileri ile stres semptomları arasında ise önemli pozitif yönlü ilişki olduğunu ve de sosyal kontrol ile yeniden değerlendirmenin stres semptomlarıyla negatif yönlü ilişkili olduğunu göstermiştir.

### **1.4. Çalışmanın Amacı ve Önemi**

Araştırmanın genel amacı, üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımlarının belirlenmesi, bu kullanımın üstbilişler ve düşünce kontrol stratejileri ile ilişkilerinin incelenmesidir.

Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması (TÜİK, 2015) verilerine göre; ülkemizde bilgisayar ve internet kullanım oranlarının en yüksek

olduğu yaş grubu 16 ile 24 arasındadır. Üniversite öğrencilerinin internete kolay ulaşımı ve ders saatlerinin esnek olmasından kaynaklı olarak internet ile ilişkili olarak sorunlu davranış göstermede yüksek risk grubu olarak düşünölmektedir (Moore, 1995).

Problemlı internet kullanımı sosyal etkileşim sorunları, zamanlama sıkıntıları, yapılması gereken işlerin aksaması gibi öğrencilerde belki de ileride telafi edemeyebilecekleri sorunlara neden olabilir. Türkiye’deki genç nüfus yoğunluğunun fazla olması ve son yıllarda internet kullanımının yaygınlaşma hızı göz önüne alındığında, öğrencilerin ileriki yıllarda sorunlar yaşamamaları için problemlı internet kullanım alanlarının ve bu kullanımı arttıracak etmenlerin incelenmesi önem kazanmaktadır. Bununla birlikte, bu alanda yapılan bilimsel çalışmalar özellikle ölkemizde oldukça kısıtlıdır. Çalışma sonuçlarının, öğrencilerin bu konuda yaşayabilecekleri olumsuzlukları önlemede, aileler ile yetkili kişilerin bu anlamda gerekli tedbirleri almasında, problemlı internet kullanımı ile ilgili çalışan profesyonellerin bu konuda bilgi birikiminin artırılması noktasında önemli bir katkıda bulunacağı düşünölmektedir. Ayrıca, güncel bir konu olan problemlı internet kullanımının, üstbiliş ve düşünce kontrol stratejileri ile ilişkisine yönelik yapılacak olan bu çalışmanın, sadece yerel değil uluslararası alan yazına da önemli katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

### **1.5. Araştırma Soruları ve Hipotezleri**

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanımları ile üstbilişler arasındaki ilişkide düşünce kontrol stratejilerinin aracı rolü çalışılacaktır. Aşağıda araştırma sorularına yer verilmiştir:

1-) Üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanımları nasıl özellikler göstermektedir?

2-) Problemlı internet kullanımı demografik (cinsiyet, anne eğitim, baba eğitim) özelliklere göre farklılaşmakta mıdır?

3-) Üstbilişler demografik (cinsiyet, anne eğitim, baba eğitim) özelliklere göre farklılaşmakta mıdır?

4-) Düşünce kontrol stratejileri demografik (cinsiyet, anne eğitim, baba eğitim) özelliklere göre farklılaşmakta mıdır?

5-) Üstbilişler, düşünce kontrol stratejileri ve problemlı internet kullanımı arasında nasıl bir ilişki vardır?

Bu sorular kapsamında, daha önce yapılan araştırma bulguları göz önünde bulundurularak, çalışmada test edilecek hipotezler şunlardır:

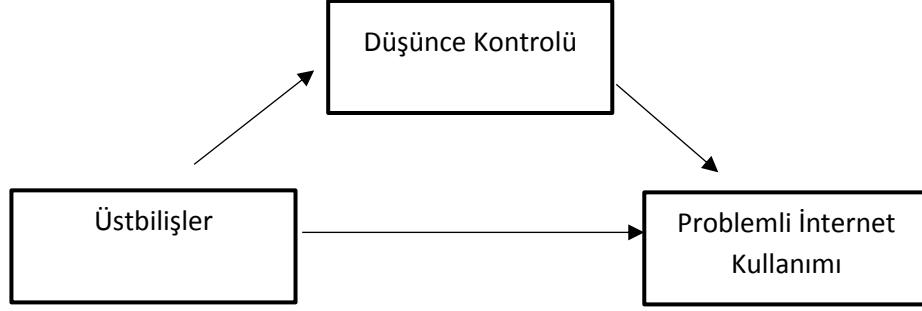
1-) Öğrencilerin gün içi internet kullanım süreleri ve internet kullanım yılları ile problemlı internet kullanımları arasında pozitif yönde ilişki olması beklenmektedir.

2-) Üstbilişler, düşünce kontrol stratejileri ve problemlı internet kullanımında demografik (cinsiyet, anne eğitim, baba eğitim) değişkenlere göre farklılık olması beklenmektedir.

3-) Üstbilişler ile problemlı internet kullanımı arasında anlamlı ilişki beklenmektedir.

4-) Düşünce kontrol stratejileri ile problemlı internet kullanımı arasında anlamlı ilişki beklenmektedir.

5) Üstbilişler ile düşünce kontrol stratejileri arasında pozitif yönde ve düşünce kontrol stratejileriyle de problemlı internet kullanımı arasında pozitif yönde ilişki olması beklenmektedir (bakınız şekil 2.).



**Şekil 2:** Araştırma Hipotezi Modeli: Düşünce Kontrolü, Üstbilişler ve Problemlı İnternet Kullanımı

## BÖLÜM II

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcılara ait demografik bilgiler, verilerin toplanma süreci ve veri toplamada kullanılan ölçüm araçlarına dair detaylı bilgi verilmiştir. Ayrıca, ölçek maddelerinin değerlendirilmesi ve uygulanan analizler de ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

#### 2.1. Katılımcılar

Bu çalışma için uygun örnekleme yöntemi kullanılarak, yaşları 18 ile 24 (*Ort.* = 20.68, *SS* = 1.74) arasında değişen ve üniversitede bir lisans programına devam eden 523 öğrenciye ulaşılmıştır. Öğrencilerin % 56.4'si kadınlardan ( $n = 295$ ) ve % 43.6'ü de erkeklerden ( $n = 228$ ) oluşmaktadır. Katılımcıların % 51.2'si ( $n = 268$ ) çalışmaya internette hazırlanan araştırma sitesi üzerinden katılırken; % 48.8'i ( $n = 255$ ) elden dağıtılan ölçekleri doldurmuşlardır. Katılımcıların % 78.4'ü ( $n = 410$ ) İstanbul'dan ve % 21.6'sı ( $n = 113$ ) diğer şehirlerden çalışmaya katılmıştır.

Katılımcıların anne eğitim seviyeleri incelendiğinde; % 3.4'ünün ( $n = 18$ ) okuma yazma bilmediği, % 30.6'sının ( $n = 160$ ) okuma yazma bildiği ya da ilkokul mezunu, % 26.8'inin ( $n = 140$ ) ortaokul mezunu, % 24.7'sinin ( $n = 129$ ) lise mezunu, % 11.9'unun ( $n = 62$ ) üniversite mezunu ve % 1.9'unun ( $n = 10$ ) yüksek lisans ya da doktora mezunu olduğu gözlenmiştir. Baba eğitim seviyeleri incelendiğinde ise; % 1.1'inin ( $n = 6$ ) okuma yazma bilmediği, % 19.9'unun ( $n = 104$ ) okuma yazma bildiği ya da ilkokul mezunu, % 27.2'sinin ( $n = 142$ ) ortaokul mezunu, % 26.8'inin ( $n = 140$ ) lise mezunu, % 19.9'unun ( $n = 104$ ) üniversite



mezunu ve % 4.6'sının ( $n = 24$ ) yüksek lisans ya da doktora mezunu olduğu belirlenmiştir.

Sosyoekonomik düzey (SED) dağılımına bakıldığında, katılımcıların % 5.7'si ( $n = 30$ ) düşük, % 79.9'u ( $n = 418$ ) orta ve % 14.1'i ( $n = 74$ ) yüksek SED'e sahip olduğunu belirtmiştir. Demografik değişkenlere ait bilgiler ayrıntılı olarak Tablo 1'de yer almaktadır.

**Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri**

<b>Değişkenler</b>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
<b>Yaş</b>	20.68	1.74		
18			50	9.6
19			104	20.0
20			105	20.2
21			104	20.0
22			68	13.1
23			44	8.4
24			46	8.8
<b>Cevap Türü</b>				
Kağıt			255	48.8
İnternet			265	51.2
<b>Şehir</b>				
İstanbul			410	78.4
Diğer			113	21.6
<b>Cinsiyet</b>				
Kadın			295	56.4
Erkek			228	43.6
<b>SED</b>				
Düşük			30	5.7
Orta			418	79.9
Yüksek			74	14.1
<b>Anne Eğitim</b>				
Okuma yazma bilmiyor			18	3.4
Okuma yazma biliyor/ilkokul			160	30.6
Ortaokul			140	26.8
Lise			129	24.7
Üniversite			62	11.9
Yüksek lisans/doktora			10	1.9
<b>Baba Eğitim</b>				
Okuma yazma bilmiyor			6	1.1
Okuma yazma biliyor/ilkokul			104	19.9
Ortaokul			142	27.2
Lise			140	26.8
Üniversite			104	19.9
Yüksek lisans/doktora			24	4.6

## **2.2. Veri Toplama Araçları**

Bu araştırmada veri toplama araçları olarak; Demografik Bilgi Formu (EK B), İnternette Bilişsel Durum Ölçeği (EK C), Üstbilişler Ölçeği-30 (EK D) ve Düşünceleri Kontrol Etme Ölçeği (EK E) kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan ölçeklerin, betimleyici bilgileri Tablo 2’de verilmiştir.

### **2.2.1. Demografik Bilgi Formu**

Demografik Bilgi Formu araştırmacı tarafından, üniversite öğrencilerine dair cinsiyet, yaş, ailenin gelir ve eğitim düzeyi, akademik başarısı, internete bağlanmaya yardımcı teknolojik alet sayısı, internet kullanımının süresi, sıklığı, içeriği ve kullanım nedenlerine yönelik bilgi edinmek amacıyla geliştirilmiştir.

### **2.2.2. İnternette Bilişsel Durum Ölçeği (İBDÖ)**

İnternette Bilişsel Durum Ölçeği (Online Cognition Scale - Davis, Flett ve Besser, 2002), problemlı internet kullanımını ve bireylerin internet ile ilişkili düşüncelerini değerlendirmek için geliştirilmiştir. İnternetin kullanımı ile ilgili, davranışlardan çok bilişlere odaklanan bu ölçekte bilişler, dört alt boyutta (Yalnızlık-Depresyon, Azalmış Dürtü Kontrolü, Sosyal Destek, Dikkat Dağıtma) değerlendirilmektedir. Ölçekteki 36 madde 7’li Likert tipinde (1’den “Kesinlikle Katılmıyorum” 7’ye “Kesinlikle Katılıyorum”) değerlendirilmektedir. Yalnızlık-Depresyon alt boyutu, problemlı internet kullanımıyla ilgili olarak değersizlik ve yalnızlıkla ilgili depresif düşünceleri içermektedir. Azalmış Dürtü Kontrolü alt boyutu internet kullanımının azaltılmak istenmesine rağmen azaltılamaması ile sürekli internetle ilgili şeyler düşünülmesini kapsamaktadır. Dikkat Dağıtma alt boyutu, yapılması gereken bir aktiviteden kaçmak/kaçınmak için internet kullanımını, Sosyal Destek alt boyutu ise yalnız bireylerin sosyal destek aramak

amacıyla ya da sosyal ret yaşamamak amacıyla internet kullanmasını değerlendirmektedir (Davis, Flett ve Besser, 2002).

Ölçeğin değerlendirilmesi, toplam puanı ve alt ölçek puanları hesaplanarak yapılmaktadır. Toplam puanın yüksek olması “problemlili kullanım” olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin orijinalinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında; tüm ölçek iç tutarlılık için Cronbach Alpha .94 bulunmuştur. Alt ölçeklerden; sosyal destek faktörü için .87, yalnızlık / depresyon faktörü için .77, azalmış dürtü kontrolü faktörü için .84 ve dikkat dağıtma faktörü için .81’tir (Davis, Flett ve Besser, 2002).

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Keser Özcan ve Buzlu (2005) tarafından yapılmıştır. Türkçe uyarlamasında ölçeğin faktör yapısının orijinali ile uyumlu olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliliği toplam ölçek için .90, Sosyal Destek faktörü için .87, Yalnızlık / Depresyon faktörü için .76, Azalmış Dürtü Kontrolü faktörü için .89 ve Dikkat Dağıtma faktörü için .85 olarak bulunmuştur. Türkçe ölçek için toplam iç tutarlılık katsayısı .91’dir ve madde toplam güvenirlilik katsayıları .17 - .66 arasında değişiklik göstermektedir. Her bir madde varyansının alt grup puan varyansı ile arasındaki ilişkide ise, değerler .40 ile .73 arasında bulunmuştur (Keser Özcan ve Buzlu, 2005).

Yapılan bu araştırmada ise; tüm ölçek iç tutarlılık için Cronbach Alpha .94 bulunmuştur ve madde toplam korelasyon aralığı .05 ile .71 arasında değişmektedir. Alt ölçeklerden; Sosyal Destek faktörü için iç tutarlılık katsayısı .89 ve madde toplam korelasyon aralığının .22 ile .74 arasında değiştiği; Yalnızlık / Depresyon faktörü için iç tutarlılık katsayısı .74 ve madde toplam korelasyon aralığının .39 ile .64 arasında değiştiği; Azalmış Dürtü Kontrolü faktörü için iç tutarlılık katsayısı .85 ve madde toplam korelasyon aralığının .10 ile .64 arasında değiştiği; Dikkat Dağıtma faktörü için iç tutarlılık katsayısı .79 ve madde toplam korelasyon aralığının .34 ile

.61 arasında değiştiği bulunmuştur.

### 2.2.3. Üstbilişler Ölçeği-30 (ÜBÖ-30)

Üstbilişler Ölçeği-30 (Metacognition Questionnaire - Wells ve Cartwright-Hatton, 2004) psikolojik bozuklukların ortaya çıkma ve devam etme mekanizmalarında rol oynadığı düşünölen çeşitli üstbilişsel inançları, yargıları ve süreçleri değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. 30 maddeden oluşan ölçekte maddeler 4'lü Likert aralığında ( 1 = katılmıyorum ile 4 = tamamen katılıyorum) değişmektedir. ÜBÖ-30, birbiri ile bağlantılı; ancak kavramsal olarak farklı beş alt boyut içermektedir. Bunlar: (1) kişinin endişenin işlevsel olduğuna ne derece inandığını ölçen endişe ile ilgili “Olumlu İnançlar”, (2) kişinin endişenin ne derece kontrol edilemez ve tehlikeli olduğuna dair inançlarını değerlendiren endişe ile ilgili “Olumsuz İnançlar”, (3) kişinin bilişsel yetilerine ne derece güvendiğini ölçen “Bilişsel Güvensizlik”, (4) kişinin düşönceleri kontrol etme gerekliliğine ve kendi düşöncelerini kontrol etmemesinin sonuçlarına ilişkin inançlarını değerlendiren “Düşönceleri Kontrol İhtiyacı” ve (5) kişinin kendi düşöncelerini izleme ve farkına varma (monitoring) eğilimini değerlendiren “Bilişsel Farkındalık”. ÜBÖ-30'dan alınabilecek toplam puanlar 30 ile 120 arasında değişmekte ve elde edilen toplam puanın yüksek olması, üstbilişsel inanç ve süreçlerde patolojik yönde bir yükselme olduğuna işaret etmektedir (Wells ve Cartwright-Hatton, 2004).

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama alışması Yılmaz, Gençöz ve Wells (2008) tarafından, özgün çalışmaya uygun olarak üniversite öğrencileri ve üniversite öğrencisi olmayan yetişkinlerden oluşan örnekleme üzerinde yapılmıştır. Bulgular Türkçe ölçeğin orijinaline uygun olarak beş faktörlü bir yapıdan oluştuğunu göstermiştir. Ölçeğin iç tutarlılık incelemesinde, düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının tüm ölçek için .20 ile .59 arasında değiştiği belirtilmiştir. Türkçe

ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı tüm ölçek için .87, Olumlu İnançlar için .89, Olumsuz İnançlar için .80, Bilişsel Güvensizlik için .89, Düşünceleri Kontrol İhtiyacı için .73 ve Bilişsel Farkındalık için .80 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise tüm ölçek için .80 ve alt ölçek puanları için .45 ile .90 arasında rapor edilmiştir. Ölçeğin yakınsak (convergent) geçerliği için ÜBÖ-30 toplam ve alt ölçek puanları ile Penn Eyalet Endişe Ölçeği, Padua Envanteri-Washington Eyalet Üniversitesi Revizyonu, Sürekli Kaygı Envanteri, Beck Anksiyete Envanteri ve Beck Depresyon Envanteri arasındaki korelasyonlar incelenerek anlamlı ve pozitif yönde korelasyonlar bulunmuştur; bu durum ÜBÖ-30'un yakınsak geçerliğinin uygun olduğunu işaret etmektedir. Özetle, ölçeğin Türkçe versiyonunun psikometrik özelliklerine yönelik yapılan incelemeler, ÜBÖ-30'un Türkiye örneklemini için güvenilir ve geçerli bir değerlendirme aracı olduğunu göstermektedir (Yılmaz, Gençöz, ve Wells, 2008).

Yapılan bu araştırmada ise; tüm ölçek iç tutarlılık için Cronbach Alpha .90 bulunmuştur ve madde toplam korelasyon aralığı .33 ile .57 arasında değişmektedir. Alt ölçeklerden; Olumlu İnançlar faktörü için iç tutarlılık katsayısı .83 ve madde toplam korelasyon aralığının .48 ile .66 arasında değiştiği; Olumsuz İnançlar faktörü için iç tutarlılık katsayısı .82 ve madde toplam korelasyon aralığının .49 ile .65 arasında değiştiği; Bilişsel Güvensizlik faktörü için iç tutarlılık katsayısı .84 ve madde toplam korelasyon aralığının .40 ile .78 arasında değiştiği; Düşünceleri Kontrol İhtiyacı faktörü için iç tutarlılık katsayısı .72 ve madde toplam korelasyon aralığının .39 ile .53 arasında değiştiği; Bilişsel Farkındalık faktörü için iç tutarlılık katsayısı .80 ve madde toplam korelasyon aralığının .48 ile .62 arasında değiştiği bulunmuştur.

#### 2.2.4. Düşünceleri Kontrol Etme Ölçeği (DKÖ)

Düşünceleri Kontrol Etme Ölçeği (Thought Control Questionnaire - Wells ve Davies,1994), rahatsız edici ve istenmeyen düşüncelerin kontrolü için kullanılan stratejilerin etkililiğini değerlendirmek için istenmeyen düşüncelerle baş etmede kullanılan çeşitli üstbilişsel kontrol yöntemlerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. DKÖ, kişilerin rahatsız edici ve istenmeyen düşüncelerin kontrolünü sağlamak amacıyla kullandıkları çeşitli teknikleri değerlendirir. Ölçek aynı zamanda değişik stratejilerin kullanımı ve stres hassasiyeti ile psikopatoloji ölçümlerinin arasındaki ilişkiyi de ortaya koymaktadır (Wells ve Davies, 1994).

DKÖ'deki stratejiler beş alt boyutta gruplanmaktadır. Bunlar; Dikkat Dağıtma (ör; 'yerine başka şeyler düşünme), Sosyal Kontrol (ör; 'başkalarına sorma), Endişe Etme (ör; 'diğer endişelere odaklanma), Kendini Cezalandırma (ör; 'bu düşünceye sahip olduğum için kendimi cezalandırırım) ve Yeniden Değerlendirme (ör; 'tekrardan gözden geçirme). Ölçek 30 maddeden oluşur ve maddeler 4'lü Likert tipinde (1 = *Asla* ile 4 = *Neredeyse Her Zaman* arasında) değerlendirilir (Wells ve Davies, 1994). Orijinal ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı; Yeniden Değerlendirme faktörü için .67, Kendini Cezalandırma faktörü için .64, Endişe Etme faktörü için .71, Sosyal Kontrol faktörü için .79 ve Dikkat Dağıtma faktörü için .72 olarak bulunmuştur (Wells ve Davies, 1994).

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Yorulmaz ve Gençöz (2008) tarafından yapılmıştır. Bu uyarlamada, orijinal çalışma ile aynı faktör sayısı ve yapısı bulunmuştur. Uyarlama için iç tutarlılık katsayısı .78, Yeniden Değerlendirme faktörü için .72, Kendini Cezalandırma faktörü için .66, Endişe Etme faktörü için .77, Sosyal Kontrol faktörü için .77 ve Dikkat Dağıtma faktörü için .79 olarak bulunmuştur (Yorulmaz ve Gençöz, 2008).

Yapılan bu çalışmada ise; tüm ölçek iç tutarlılık için Cronbach Alpha .82 bulunmuştur ve madde toplam korelasyon aralığı .04 ile .47 arasında değişmektedir. Alt ölçeklerden; Dikkat Dağıtma faktörü için iç tutarlılık katsayısı .82 ve madde toplam korelasyon aralığının .48 ile .64 arasında değiştiği; Sosyal Kontrol faktörü için iç tutarlılık katsayısı .71 ve madde toplam korelasyon aralığının .36 ile .54 arasında değiştiği; Endişelenme faktörü için iç tutarlılık katsayısı .82 ve madde toplam korelasyon aralığının .49 ile .64 arasında değiştiği; Kendini Cezalandırma faktörü için iç tutarlılık katsayısı .74 ve madde toplam korelasyon aralığının .29 ile .55 arasında değiştiği; Yeniden Değerlendirme faktörü için iç tutarlılık katsayısı .64 ve madde toplam korelasyon aralığının .06 ile .55 arasında değiştiği bulunmuştur.

**Tablo 2.Ölçeklerin Betimsel Bilgileri**

Ölçekler	N	Ort.	SS	En Düşük ve En Yüksek Değerler	Cronbach Alpha
<b>DKA - Toplam</b>	519	66.95	10.51	37-105	.82
Dikkat Dağıtma	519	15.90	3.72	6-24	.82
Sosyal Kontrol	520	14.51	3.54	6-24	.71
Endişelenme	520	10.90	3.58	6-24	.82
Kendini Cezalandırma	521	10.53	3.26	6-23	.74
Yeniden değerlendirme	516	15.17	3.23	6-24	.68
<b>İBDÖ - Toplam</b>	523	103.50	37.75	36-238	.94
Sosyal Destek	523	33.93	14.60	13-91	.89
Yalnızlık-Depresyon	521	16.67	8.01	6-72	.74
Azalmış Dürtü Kontrolü	522	29.10	11.26	10-67	.85
Dikkat Dağıtma	522	23.84	9.26	7-67	.79
<b>ÜBÖ-30 - Toplam</b>	522	65.38	14.38	30-120	.90
Olumlu İnançlar	521	12.50	4.07	6-24	.83
Olumsuz İnançlar	520	12.44	4.18	6-24	.82
Bilişsel Güvensizlik	520	11.25	4.35	6-24	.84
Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	520	13.36	3.80	6-24	.72
Bilişsel Farkındalık	521	15.81	3.91	6-24	.80

Not:DKA = Düşünce Kontrol Anketi, İBDÖ= İnternette Bilişsel Durum Ölçeği, ÜBÖ = Üstbilişler Ölçeği 30.

### 2.3. İşlem

Veri toplama işlemi başlamadan önce Maltepe Üniversitesi Etik Kurulu'ndan ölçekler ve uygulama ile ilgili gerekli izinler alınmıştır. Katılımın gönüllülük esasına göre olduğu çalışmada, uygulamalar öncesinde tüm katılımcılara araştırma hakkında bilgi verilmiş ve katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu imzalatılmıştır. Veri toplama işleminde ölçekler katılımcılara internet üzerinden ve elden uygulanmıştır. Çalışma için internetten veri toplama süreci Mayıs-Kasım 2016 tarihleri arasında tamamlanmıştır. Bir ölçek setinin uygulanması yaklaşık 25 dakika sürmüştür. Ölçekleri eksik veya tutarsız dolduran; yaşı 18-24 aralığında olmayan veya üniversite



öğrencisi olmayan toplam 88 katılımcının verileri çıkartılarak analizlere dahil edilmemiştir.

#### **2.4. Verilerin Analizi**

Veriler, SPSS 16.0 (Statistical Package for the Social Sciences) istatistik paket programı ile analiz edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılığı için tüm ölçek ve alt ölçekler için Cronbach alpha katsayısı hesaplanmıştır. Araştırmada tüm değişkenlerin birbirleri ile ilişkisini değerlendirmek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Araştırmadaki değişkenlerin, katılımcıların demografik özelliklerine göre farklılaşp farklılaşmadığının değerlendirilmesi amacıyla Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) yapılmıştır. Hipotez testleri için çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

## BÖLÜM III

### BULGULAR

#### 3.1. Katılımcıların İnternet Kullanımına Yönelik Bilgiler

Katılımcıların kaç yıldır internet kullandıkları incelendiğinde 520 kişi (*Ort.* = 8.95, *SS* = 2.94) sonuçlarına, interneti gün içerisinde ne kadar süre kullandıkları incelendiğinde ise; 511 kişi (*Ort.* = 5.54, *SS* = 4.44) sonuçlarına ulaşılmıştır. Katılımcıların internet kullanım yılları ve gün içi internet kullanım sürelerine ait ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri aşağıda Tablo 3'te verilmiştir.

**Tablo 3. Değişkenlere Ait Ortalama, Standart Sapma ve Min-Mak Değerler**

<b>Değişkenler</b>	<b><i>N</i></b>	<b><i>Ort.</i></b>	<b><i>SS</i></b>	<b>En Düşük ve En Yüksek Değerler</b>
Kullanım Yılı	520	8.95	2.94	1-20
Gün İçi Kullanım (saat)	511	5.54	4.44	0-24

Katılımcıların internete hangi teknolojik aletler ile bağlandıkları incelendiğinde; % 32.7'sinin ( $n = 171$ ) cep telefonu-tabletten, % 3.6'sının ( $n = 19$ ) bilgisayardan, % 60.8'inin ( $n = 318$ ) cep telefonu-tablet ve bilgisayardan, % 2.3'ünün ( $n = 12$ ) cep telefonu-tablet, bilgisayar ve diğer teknolojik aletlerden, % 0.4'ünün ( $n = 2$ ) diğer teknolojik aletlerden bağlandıkları ve % 0.2'sinin ( $n = 1$ ) ise hiçbir teknolojik aletten bağlanmadığı bulunmuştur.

Katılımcıların % 10.5'i ( $n = 55$ ) internette gerçek kimliğini saklamayı tercih ettiğini, % 59.7'si ( $n = 312$ ) gerçek kimliğini saklama yönünde bir tercihlerinin olmadığını, % 28.1'i de ( $n = 147$ ) bazen kimlik gizlediklerini belirtmişlerdir.

**Tablo 4. Katılımcıların Teknolojik Alet Kullanım ve Gerçek Kimlik Saklama Tercihlerine Ait Özellikler**

Değişkenler	<i>N</i>	%
<b>Teknolojik Alet Tercihi</b>		
Cep Telefonu-Tablet	171	32.7
Bilgisayar	19	3.6
Cep Telefonu-Tablet ve Bilgisayar	318	60.8
Cep Telefonu-Tablet, Bilgisayar ve Diğer	12	2.3
Diğer	2	0.4
Hiçbiri	1	0.2
<b>Gerçek Kimlik Saklama Tercihi</b>		
Evet	55	10.5
Hayır	312	59.7
Bazen	147	28.1

Katılımcıların interneti belirli amaçlar için günde ne kadar süre kullandıkları incelendiğinde; e-posta için % 15.9'unun ( $n = 83$ ) hiç kullanmadıkları, % 66'sının ( $n = 345$ ) günde bir saatten az kullandıkları, % 14.1'inin ( $n = 74$ ) günde bir saat ve daha fazla kullandıkları belirlenmiştir. Sosyalleşme (facebook, twitter, vb.) amacıyla, katılımcıların % 5'inin ( $n = 26$ ) hiç kullanmadıkları, % 23.5'inin ( $n = 123$ ) günde bir saatten az kullandıkları, % 70'inin ( $n = 366$ ) günde bir saat ve daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Alışveriş yapmak için % 44'ününün ( $n = 230$ ) hiç kullanmadıkları; % 40'ının ( $n = 209$ ) günde bir saatten az kullandıkları, % 8.8'inin ( $n = 46$ ) günde bir saat ve daha fazla kullandıkları belirlenmiştir. İnternet bankacılığı için katılımcıların % 48'inin ( $n = 251$ ) hiç kullanmadıkları, % 39'unun ( $n = 204$ )

günde bir saatten az kullandıkları, % 5'inin ( $n = 26$ ) günde bir saat ve daha fazla kullandıkları belirlenmiştir. Dizi ve/veya film izlemek için katılımcıların % 20.1'inin ( $n = 105$ ) hiç kullanmadıkları; % 28.9'unun ( $n = 151$ ) günde bir saatten az kullandıkları, % 46.3'ünün ( $n = 242$ ) günde bir saat ve daha fazla kullandıkları; müzik dinlemek için ise % 9.8'inin ( $n = 51$ ) hiç kullanmadıkları, % 39'unun ( $n = 204$ ) günde bir saatten az kullandıkları, % 47.2'sinin ( $n = 247$ ) günde bir saat ve daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Eğitim/araştırma amacıyla katılımcıların % 5.2'sinin ( $n = 27$ ) hiç kullanmadıkları, % 45.1'inin ( $n = 236$ ) günde bir saatten az kullandıkları, % 45.5'inin ( $n = 238$ ) günde bir saat ve daha fazla kullandıkları; internet gazeteciliği/haberciliği için ise % 19.7'sinin ( $n = 103$ ) hiç kullanmadıkları, % 49.3'ünün ( $n = 258$ ) günde bir saatten az kullandıkları, % 25.2'sinin ( $n = 132$ ) günde bir saat ve daha fazla kullandıkları belirlenmiştir. Oyun oynamak için katılımcıların % 50.1'inin ( $n = 262$ ) hiç kullanmadıkları, % 24.9'unun ( $n = 130$ ) günde bir saatten az kullandıkları, % 18.5'inin ( $n = 97$ ) günde bir saat ve daha fazla kullandıkları; kumar oynamak için ise % 79.3'ünün ( $n = 415$ ) hiç kullanmadıkları, % 7.5'inin ( $n = 39$ ) günde bir saatten az kullandıkları, % 4'ünün ( $n = 21$ ) günde bir saat ve daha fazla kullandıkları belirlenmiştir. Bunların dışında diğer amaçlar için ise; % 48.4'ünün ( $n = 253$ ) hiç kullanmadıkları, % 19.9'unun ( $n = 104$ ) günde bir saatten az kullandıkları, % 5.7'sinin ( $n = 30$ ) günde bir saat ve daha fazla kullandıkları bulunmuştur (bakınız Tablo 5.).

**Tablo 5. Katılımcıların İnternete Hangi Amaçlar ile Ne kadar Süre Bağlandıklarına Dair Özellikler**

<b>Amaç</b>	<b>Süre</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>E-Posta ile iletişim</b>	Hiç	83	15.9
	1 saatten az	345	66.0
	1 saat ve daha fazla	74	14.1
<b>Sosyalleşme (facebook vb.)</b>	Hiç	26	5.0
	1 saatten az	123	23.5
	1 saat ve daha fazla	366	70.0
<b>Alışveriş</b>	Hiç	230	44.0
	1 saatten az	209	40.0
	1 saat ve daha fazla	46	8.8
<b>İnternet bankacılığı</b>	Hiç	251	48.0
	1 saatten az	204	39.0
	1 saat ve daha fazla	26	5.0
<b>Dizi/film</b>	Hiç	105	20.1
	1 saatten az	151	28.9
	1 saat ve daha fazla	242	46.3
<b>Müzik</b>	Hiç	51	9.8
	1 saatten az	204	39.0
	1 saat ve daha fazla	247	47.2
<b>Eğitim/araştırma</b>	Hiç	27	5.2
	1 saatten az	236	45.1
	1 saat ve daha fazla	238	45.5
<b>İnternet gazeteciliği/haberciliği</b>	Hiç	103	19.7
	1 saatten az	258	49.3
	1 saat ve daha fazla	132	25.2
<b>Oyun oynama</b>	Hiç	262	50.1
	1 saatten az	130	24.9
	1 saat ve daha fazla	97	18.5
<b>Kumar oynama</b>	Hiç	415	79.3
	1 saatten az	39	7.5
	1 saat ve daha fazla	21	4.0
<b>Diğer</b>	Hiç	253	48.4
	1 saatten az	104	19.9
	1 saat ve daha fazla	30	5.7

Katılımcıların internette hangi siteleri gün içinde ne kadar süre ile kullandıkları da incelenmiştir. Sonuçlara göre katılımcıların %40.7'si ( $n = 213$ ) Facebook'u günde bir ile üç saat arası kullandıklarını; %44'ü ( $n = 230$ ) Instagram'ı günde bir ile üç saat arası kullandıklarını; %74.6'sı ( $n = 390$ ) interneti LinkedIn için günde hiç kullanmadıklarını; %33.8'i ( $n = 177$ ) interneti Twitter için günde hiç kullanmadıklarını; %58.5'i ( $n = 306$ ) interneti Foursquare için günde hiç kullanmadıklarını; %36.9'u ( $n = 193$ ) WhatsApp'ı günde bir ile üç saat arası kullandıkları; % 74.4'ü ( $n = 389$ ) ise interneti gün içinde bunların dışında başka siteler için hiç kullanmadıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların hangi internet sitelerini kullandıkları ve bu sitelerde ne kadar süre geçirdikleri ile ilgili ayrıntılı bilgiler Tablo 6'da verilmiştir.

**Tablo 6. Katılımcıların İnternet Kullanımının İçeriğine Yönelik Özellikler**

İnternet Sitesi	Değerler	Hiç	1 saatten az	1-3 saat	3-5 saat	5-7 saat	7 saat ve üzeri
<b>Facebook</b>	<i>N</i>	101	128	213	15	6	12
	%	19.3	24.5	40.7	2.9	1.1	2.3
<b>Instagram</b>	<i>N</i>	76	95	230	41	12	23
	%	14.5	18.2	44.0	7.8	2.3	4.4
<b>LinkedIn</b>	<i>N</i>	390	23	15	0	1	1
	%	74.6	4.4	2.9	0	.02	.02
<b>Twitter</b>	<i>N</i>	177	97	144	24	5	5
	%	33.8	18.5	27.5	4.6	1.0	1.0
<b>Foursquare</b>	<i>N</i>	306	47	72	5	0	5
	%	58.5	9.0	13.8	1.0	0	1.0
<b>WhatsApp</b>	<i>N</i>	18	65	193	75	39	84
	%	3.4	12.4	36.9	14.3	7.5	16.1
<b>Diğer</b>	<i>N</i>	389	65	42	6	4	6
	%	74.4	12.4	8.0	1.1	.08	1.1

Ayrıca katılımcıların% 50.3'ünün ( $n = 263$ ) haftada bir ya da daha az statü güncelledikleri; % 32.5'inin ( $n = 170$ ) haftada bir ya da daha az başkalarının duvarlarına yazdıkları ya da statüleri/fotoğrafları ile ilgili yorumlarını okudukları; % 19.7'sinin ( $n = 103$ ) günde bir kez internet üzerinden kayıtlı oldukları sosyal ağlarda başkalarının yaptıklarını takip ettikleri belirlenmiştir. Sosyal medyada kullanımına yönelik özellikler ile ilgili ayrıntılı bilgiler Tablo 7'de verilmiştir.

**Tablo 7. Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımına Yönelik Özellikler**

Sorular	Sıklık	N	%
<b>Ne sıklıkla internet üzerinden kayıtlı olduğunuz sosyal ağlardaki statünüzü güncellersiniz?</b>	Hiç	111	21.2
	Haftada 1 ya da daha az	263	50.3
	Haftada 1'den fazla	65	12.4
	Günde 1	36	6.9
	Günde 2-3	23	4.4
	Günde 4-5	13	2.5
<b>Ne sıklıkla diğerlerinin duvarınıza yazdıklarını ya da statünüzle/fotoğraflarınızla ilgili yorumlarını okursunuz?</b>	Hiç	92	17.6
	Haftada 1 ya da daha az	170	32.5
	Haftada 1'den fazla	74	14.1
	Günde 1	92	17.6
	Günde 2-3	55	10.5
	Günde 4-5	14	2.7
<b>Ne sıklıkla internet üzerinden kayıtlı olduğunuz sosyal ağlarda diğerlerinin yaptıklarını takip edersiniz?</b>	Hiç	43	8.2
	Haftada 1 ya da daha az	95	18.2
	Haftada 1'den fazla	61	11.7
	Günde 1	103	19.7
	Günde 2-3	94	18.0
	Günde 4-5	47	9.0
	Günde 5 ve daha fazla	78	14.9

### 3.2. Araştırmanın Değişkenleri Arasında Korelasyon Analizi Sonuçları

Çalışmada yer alan Düşünceleri Kontrol Etme Ölçeği'nin alt boyutları dikkat dağıtma, sosyal kontrol, endişelenme, kendini cezalandırma, yeniden değerlendirme; Üstbilişler Ölçeği'nin alt boyutları olumlu inançlar, olumsuz inançlar, bilişsel güvensizlik, düşünceleri kontrol ihtiyacı, bilişsel farkındalık; İnternette Bilişsel Durum Ölçeği'nin alt boyutları sosyal destek, yalnızlık/depresyon, azalmış dürtü kontrolü, dikkat dağıtma arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Çalışma örnekleminin geniş olmasından dolayı .30 ve üzeri korelasyon katsayısına sahip olan anlamlı sonuçlar yorumlanmıştır. Korelasyon katsayılarına yönelik detaylı bilgi Tablo 8'de verilmiştir.

İlk olarak düşünce kontrol etme yöntemlerinden dikkat dağıtma boyutunun diğer değişkenlerle ilişkisine bakıldığında sadece bir diğer düşünce kontrol yöntemi olan yeniden değerlendirme ile ( $r = .38, p < .001$ ) anlamlı ve pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Endişelenme alt boyutu ile kendini cezalandırma alt boyutu arasında ( $r = .60, p < .001$ ), üstbilişlerden olumsuz inançlar arasında ( $r = .36, p < .001$ ), düşünceleri kontrol ihtiyacı arasında ( $r = .30, p < .001$ ), internet bilişlerinden sosyal destek arasında ( $r = .37, p < .001$ ) ve azalmış dürtü kontrolü arasında ( $r = .33, p < .001$ ) anlamlı ve pozitif yönde ilişkili oldukları bulunmuştur. Kendini cezalandırma alt boyutu ile üstbilişlerden olumlu inançlar ( $r = .31, p < .001$ ), olumsuz inançlar ( $r = .41, p < .001$ ), bilişsel güvensizlik ( $r = .30, p < .001$ ) ve düşünceleri kontrol ihtiyacı ( $r = .37, p < .001$ ); internet kullanımı ile ilgili sosyal destek ( $r = .39, p < .001$ ), yalnızlık/depresyon ( $r = .31, p < .001$ ), azalmış dürtü kontrolü ( $r = .36, p < .001$ ) ve dikkat dağıtma ( $r = .30, p < .001$ ) ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Son olarak, yeniden değerlendirme alt boyutu ile üstbilişlerden bilişsel farkındalık arasında ( $r = .41, p < .001$ ) anlamlı ve pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.



Üstbilişlerden olumlu inançlar alt boyutu, olumsuz inançlar ( $r = .40, p < .001$ ), bilişsel güvensizlik ( $r = .30, p < .001$ ), düşünceleri kontrol ihtiyacı ( $r = .49, p < .001$ ), bilişsel farkındalık ( $r = .40, p < .001$ ), internet kullanımına yönelik sosyal destek ( $r = .32, p < .001$ ), yalnızlık/depresyon ( $r = .31, p < .001$ ) ve azalmış dürtü kontrolü ( $r = .31, p < .001$ ) ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Olumsuz inançlar alt boyutu ile bilişsel güvensizlik ( $r = .42, p < .001$ ), düşünceleri kontrol ihtiyacı ( $r = .56, p < .001$ ), internet kullanımına yönelik sosyal destek ( $r = .39, p < .001$ ), yalnızlık/depresyon ( $r = .42, p < .001$ ), azalmış dürtü kontrolü ( $r = .44, p < .001$ ) ve dikkat dağıtma ( $r = .43, p < .001$ ) arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bilişsel güvensizlik alt boyutu, düşünceleri kontrol ihtiyacı ( $r = .40, p < .001$ ), internet kullanımına yönelik sosyal destek ( $r = .37, p < .001$ ), yalnızlık/depresyon ( $r = .44, p < .001$ ), azalmış dürtü kontrolü ( $r = .43, p < .001$ ) ve dikkat dağıtma ( $r = .38, p < .001$ ) ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili oldukları bulunmuştur. Son olarak, düşünceleri kontrol ihtiyacı alt boyutu, bilişsel farkındalık ( $r = .49, p < .001$ ), internet kullanımına yönelik sosyal destek ( $r = .35, p < .001$ ), yalnızlık/depresyon ( $r = .35, p < .001$ ), azalmış dürtü kontrolü ( $r = .34, p < .001$ ) ve dikkat dağıtma ( $r = .37, p < .001$ ) ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili oldukları bulunmuştur.

İnternet kullanımına yönelik bilişlerden, sosyal destek alt boyutu, yalnızlık/depresyon ( $r = .70, p < .001$ ), azalmış dürtü kontrolü ( $r = .73, p < .001$ ) ve dikkat dağıtma ( $r = .61, p < .001$ ) ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili oldukları bulunmuştur. Yalnızlık/depresyon alt boyutu ile azalmış dürtü kontrolü ( $r = .78, p < .001$ ) ve dikkat dağıtma ( $r = .65, p < .001$ ) arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Son olarak, azalmış dürtü kontrolü alt boyutu ile dikkat dağıtma ( $r = .64, p < .001$ ) anlamlı ve pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

**Tablo 8a. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1	.02	.22	.19	.38***	.61***	.06	-.02	-.00
2		1	.01	-.04	.24	.41***	-.05	-.01	-.12
3			1	.60***	.29	.70***	.25	.36***	.20
4				1	.23	.64***	.31***	.41***	.30***
5					1	.69***	.17	.11	.05
6						1	.24	.27	.13
7							1	.40***	.30***
8								1	.42***
9									1
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									

**Not:** \*\*\*  $p < .001$ ; **Not:** 1 = DKA\_Dikkat Dağıtma, 2 = DKA\_Sosyal Kontrol, 3 = DKA\_Endişelenme, 4 = DKA\_Kendini Cezalandırma, 5 = DKA\_Yeniden Değerlendirme, 6 = DKA\_Toplam, 7 = ÜBÖ\_Olumlu İnançlar, 8 = ÜBÖ\_Olumsuz İnançlar, 9 = ÜBÖ\_Bilişsel Güvensizlik, 10 = ÜBÖ\_Düşünceleri Kontrol İhtiyacı, 11 = ÜBÖ\_Bilişsel Farkındalık, 12 = ÜBÖ\_Toplam, 13 = İBDÖ\_Sosyal Destek, 14 = İBDÖ\_Yalnızlık/Depresyon, 15 = İBDÖ\_Azalmış Dürtü Kontrolü, 16 = İBDÖ\_Dikkat Dağıtma, 17 = İBDÖ\_Toplam

**Tablo 8b.Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları (devam)**

	10	11	12	13	14	15	16	17
1	.10	.18	.08	.01	.00	.01	.10	.03
2	.00	.02	-.05	-.02	-.10	-.04	-.05	-.05
3	.30***	.16	.36***	.37***	.25	.33***	.29	.37***
4	.37***	.17	.44***	.39***	.31***	.36***	.30***	.40***
5	.28	.41***	.28	.07	.12	.08	.17	.12
6	.34***	.30***	.36***	.26	.20	.24	.26	.28
7	.49***	.40***	.73***	.32***	.31***	.31***	.26	.35***
8	.56***	.28	.76***	.39***	.42***	.44***	.43***	.47***
9	.40***	.05	.63***	.37***	.44***	.43***	.38***	.46***
10	1	.49***	.82***	.35***	.35***	.34***	.37***	.40***
11		1	.61***	.18	.19	.14	.25	.21
12			1	.46***	.49***	.47***	.48***	.54***
13				1	.70***	.73***	.61***	.90***
14					1	.78***	.65***	.87***
15						1	.64***	.90***
16							1	.81***
17								1

Not: \*\*\*  $p < .001$ ; Not: 1 = DKA\_Dikkat Dağıtma, 2 = DKA\_Sosyal Kontrol, 3 = DKA\_Endişelenme, 4 = DKA\_Kendini Cezalandırma, 5 = DKA\_Yeniden Değerlendirme, 6 = DKA\_Toplam, 7 = ÜBÖ\_Olumlu İnançlar, 8 = ÜBÖ\_Olumsuz İnançlar, 9 = ÜBÖ\_Bilişsel Güvensizlik, 10 = ÜBÖ\_Düşünceleri Kontrol İhtiyacı, 11 = ÜBÖ\_Bilişsel Farkındalık, 12 = ÜBÖ\_Toplam, 13 = İBDÖ\_Sosyal Destek, 14 = İBDÖ\_Yalnızlık/Depresyon, 15 = İBDÖ\_Azalmış Dürtü Kontrolü, 16 = İBDÖ\_Dikkat Dağıtma, 17 = İBDÖ\_Toplam

### 3.3. Problemlİ İnternet Kullanımının Demografik Özelliklere Bağı Farklılıkların İncelenmesi

Problemlİ internet kullanımının demografik özelliklere göre (cinsiyet, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu) farklılık gösterip göstermediğini incelemek için Tek Yönlü MANOVA yapılmıştır.

#### 3.3.1. Problemlİ İnternet Kullanımının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların problemlİ internet kullanımlarının cinsiyete (kadın, erkek) göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığının değerlendirilmesi için cinsiyet değişkeni ve İnternette Bilişsel Durum Ölçeği'nin (İBDÖ) alt boyutları (sosyal destek, yalnızlık/depresyon, azalmış dürtü kontrolü ve dikkat dağıtma boyutları kullanılarak Tek Yönlü MANOVA yapılmıştır. Analiz sonucu cinsiyetin problemlİ internet kullanım düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermiştir [Wilks'  $\lambda = .91$ ;  $F(4, 514) = 12.92, p < .001, \eta^2 = .09$ ].

Buna göre bir sonraki adımda, problemlİ internet kullanımının hangi alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaştığını incelemek için Bonferroni düzeltmesiyle tek değişkenli (univariate) analizlere bakılmıştır. Bu düzeltmeyle, tek değişkenli analizler için .013'ün (alpha değerinin alt ölçek sayısına bölünmesi bulunmuştur; yani  $.05/4 = .013$ ) altındaki alpha değerleri dikkate alınmıştır. Düzeltmeden sonraki analiz sonuçlarına göre; sosyal destek alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur [ $F(1, 517) = 21.00, p < .001, \eta^2 = .04$ ]. Erkek katılımcıların ( $Ort = 37.13$ ) kadın katılımcılara ( $Ort = 31.32$ ) göre daha fazla sosyal destek aramak amacıyla ya da sosyal ret yaşamamak amacıyla internet kullandıkları gözlenmiştir.

**Tablo 9: Problemlİ İnternet Kullanımlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması**

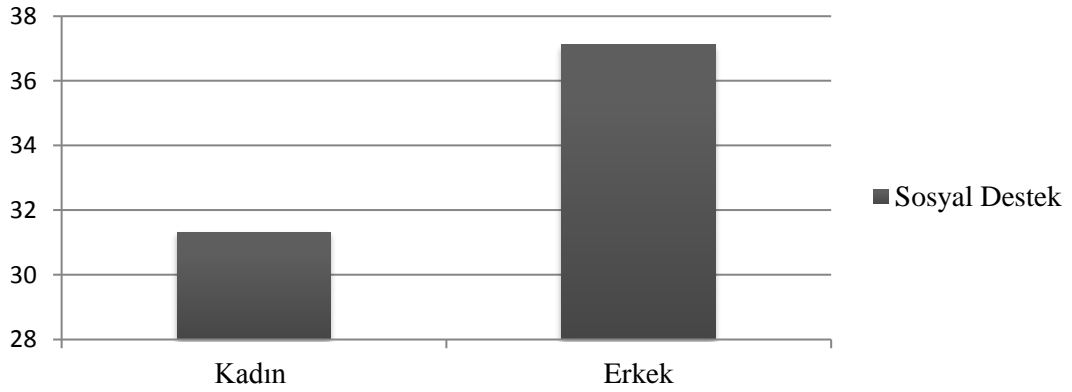
Kaynak	Multivariate				Univariate		
	Wilks' $\lambda$	F	Sd	$\eta^2$	F	Sd	$\eta^2$
CİNSİYET	.91	12.92***	4, 514	.09	-	-	-
Sosyal Destek	-	-	-	-	21.00***	1, 517	.04
Yalnızlık/Depresyon	-	-	-	-	0.93	1, 517	.00
Azalmış Dürtü Kontrolü	-	-	-	-	1.80	1, 517	.00
Dikkat Dağıtma	-	-	-	-	1.49	1, 517	.00

Not: \*\*\*  $p < .001$

**Tablo 10: Sosyal Destek Alt Boyutunun Cinsiyete Göre Ortalamaları**

	Kadın	Erkek
Sosyal Destek	31.32 <sub>a</sub>	37.13 <sub>b</sub>

Not: Her alt boyut için aynı harfi paylaşmayan ortalamalar birbiri ile anlamlı olarak farklılaşmaktadır

**Şekil 3: Cinsiyete Göre Sosyal Destek Ortalamaları**

### 3.3.2. Problemlı İnternet Kullanımının Anne Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların problemlı internet kullanımlarının anne eğitim durumuna (okuma yazma bilmiyor, okuma yazma biliyor veya ilkokul mezunu, ortaokul mezunu, lise mezunu, üniversite mezunu, yüksek lisans/doktora) göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığının değerlendirilmek için anne eğitim durumu değişkeni ve İnternette Bilişsel Durum Ölçeği'nin (İBDÖ) alt boyutları (sosyal destek, yalnızlık/depresyon, azalmış dürtü kontrolü ve dikkat dağıtma boyutları kullanılarak Tek Yönlü MANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda anne eğitim durumunun problemlı internet kullanım düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır [Wilks'  $\lambda = .99$ ;  $F(4, 510) = 1.49$ ,  $p > .05$ ,  $\eta^2 = .01$ ].

### 3.3.3. Problemlı İnternet Kullanımının Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların problemlı internet kullanımlarının baba eğitim düzeyine (okuma yazma bilmiyor, okuma yazma biliyor veya ilkokul mezunu, ortaokul mezunu, lise mezunu, üniversite mezunu, yüksek lisans/doktora) göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığının değerlendirilmek için baba eğitim durumu değişkeni ve İnternette Bilişsel Durum Ölçeği'nin (İBDÖ) alt boyutları (sosyal destek, yalnızlık/depresyon, azalmış dürtü kontrolü ve dikkat dağıtma boyutları kullanılarak Tek Yönlü MANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda baba eğitim durumunun problemlı internet kullanım düzeyi üzerinde anlamlı etkisi bulunmamıştır [Wilks'  $\lambda = .99$ ;  $F(4, 514) = 1.35$ ,  $p > .05$ ,  $\eta^2 = .01$ ].

### 3.4. Üstbilişlerin Demografik Özelliklere Bağlı Farklılıkların İncelenmesi

Üstbilişlerin demografik özelliklere göre (cinsiyet, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu) farklılık gösterip göstermediğini incelemek için Tek Yönlü MANOVA yapılmıştır.

### 3.4.1. Üstbilişlerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların üstbilişlerinin cinsiyete (kadın, erkek) göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını değerlendirmek için cinsiyet değişkeni ve Üstbilişler Ölçeği-30'un (ÜBÖ-30) alt boyutları (olumlu inançlar, olumsuz inançlar, bilişsel güvensizlik, düşünceleri kontrol ihtiyacı ve bilişsel farkındalık) kullanılarak Tek Yönlü MANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda cinsiyetin üstbilişler üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmuştur [Wilks'  $\lambda = .95$ ;  $F(5, 510) = 5.62$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = .05$ ].

Buna göre bir sonraki adımda, üstbilişlerin hangi alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaştığını incelemek için Bonferroni düzeltmesiyle tek değişkenli (univariate) analizlere bakılmıştır. Bu düzeltmeyle, tek değişkenli analizler için .01'in (alpha değerinin alt ölçek sayısına bölünerek bulunmuştur; yani  $.05/5 = .01$ ) altındaki alpha değerleri dikkate alınmıştır. Düzeltmeden sonraki analiz sonuçlarına göre; düşünceleri kontrol ihtiyacı cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır [ $F(1, 514) = 12.72$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = .02$ ]. Erkek katılımcıların ( $Ort = 14.00$ ) kadın katılımcılara ( $Ort = 12.82$ ) göre daha fazla düşüncelerini kontrol etme ihtiyacı duydukları bulunmuştur.

**Tablo 11: Üstbilişlerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması**

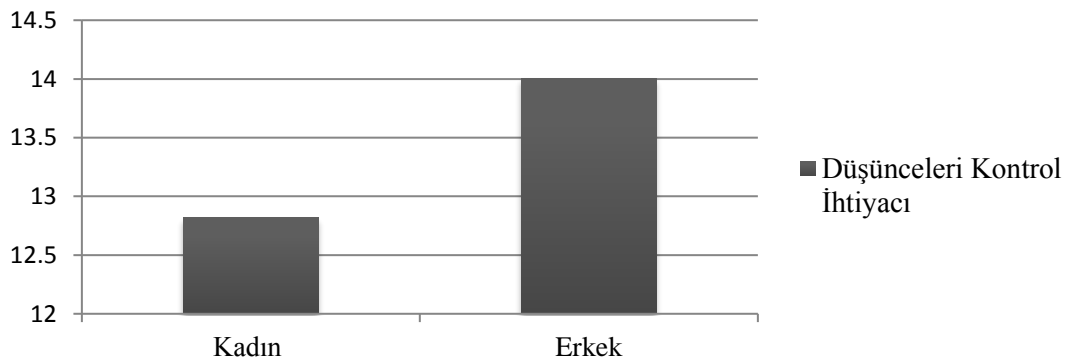
KAYNAK	Multivariate				Univariate		
	Wilks' $\lambda$	F	Sd	$\eta^2$	F	Sd	$\eta^2$
CİNSİYET	.95	5.62***	5, 510	.05	-	-	-
Olumlu İnançlar	-	-	-	-	5.50	1, 514	.01
Olumsuz İnançlar	-	-	-	-	0.54	1, 514	.00
Bilişsel Güvensizlik	-	-	-	-	0.61	1, 514	.00
Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-	-	-	-	12.72***	1, 514	.02
Bilişsel Farkındalık	-	-	-	-	0.54	1, 514	.00

Not: \*\*\*  $p < .001$

**Tablo 12: Düşünceleri Kontrol İhtiyacı Alt Boyutunun Cinsiyete Göre Ortalamaları**

	Kadın	Erkek
Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	12.82 <sub>a</sub>	14.00 <sub>b</sub>

Not: Her alt boyut için aynı harfi paylaşmayan ortalamalar birbiri ile anlamlı olarak farklılaşmaktadır

**Şekil 4: Cinsiyete Göre Düşünceleri Kontrol İhtiyacı Ortalamaları**



### 3.4.2. Üstbilişlerin Anne Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların üstbilişlerinin anne eğitim durumuna (okuma yazma bilmiyor, okuma yazma biliyor veya ilkokul mezunu, ortaokul mezunu, lise mezunu, üniversite mezunu, yüksek lisans/doktora) göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığının değerlendirilmek için anne eğitim durumu değişkeni ve Üstbilişler Ölçeği-30'un (ÜBÖ-30) alt boyutları (olumlu inançlar, olumsuz inançlar, bilişsel güvensizlik, düşünceleri kontrol ihtiyacı ve bilişsel farkındalık) kullanılarak Tek Yönlü MANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda anne eğitim düzeyinin üstbilişler üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı bulunmuştur [Wilks'  $\lambda = .99$ ;  $F(5, 507) = 1.00$ ,  $p > .05$ ,  $\eta^2 = .01$ ].

### 3.4.3. Üstbilişlerin Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Katılımcıların üstbilişlerinin baba eğitim durumuna (okuma yazma bilmiyor, okuma yazma biliyor veya ilkokul mezunu, ortaokul mezunu, lise mezunu, üniversite mezunu, yüksek lisans/doktora) göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığının değerlendirilmek için baba eğitim durumu değişkeni ve Üstbilişler Ölçeği-30'un (ÜBÖ-30) alt boyutları (olumlu inançlar, olumsuz inançlar, bilişsel güvensizlik, düşünceleri kontrol ihtiyacı ve bilişsel farkındalık) kullanılarak Tek Yönlü MANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda baba eğitim durumunun üstbilişler üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı bulunmuştur [Wilks'  $\lambda = .99$ ;  $F(5, 510) = 1.35$ ,  $p > .05$ ,  $\eta^2 = .01$ ].

### **3.5. Düşünce Kontrol Stratejilerinin Demografik Özelliklere Bağlı Farklılıkların İncelenmesi**

Düşünce kontrol stratejilerinin demografik özelliklere göre (cinsiyet, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu) farklılık gösterip göstermediğini incelemek için Tek Yönlü MANOVA yapılmıştır.

#### **3.5.1. Düşünce Kontrol Stratejilerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması**

Katılımcıların düşünce kontrol stratejilerinin cinsiyete (kadın, erkek) göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığının değerlendirilmesi için cinsiyet değişkeni ve Düşünce Kontrol Anketinin (DKA) alt boyutları (dikkat dağıtma, sosyal kontrol, endişelenme, kendini cezalandırma ve yeniden değerlendirme) kullanılarak Tek Yönlü MANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda cinsiyetin düşünce kontrol stratejileri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna varılmıştır [Wilks'  $\lambda = .93$ ;  $F(5, 503) = 7.33, p < .001, \eta^2 = .07$ ].

Buna göre bir sonraki adımda, düşünce kontrol stratejilerinin hangi alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaştığını incelemek için Bonferroni düzeltmesiyle tek değişkenli (univariate) analizlere bakılmıştır. Bu düzeltmeyle tek değişkenli analizler için .01'in (alpha değerinin alt ölçek sayısına bölünerek bulunmuştur; yani  $.05/5 = .01$ ) altındaki alpha değerleri dikkate alınmıştır. Düzeltmeden sonraki analiz sonuçlarına göre; dikkat dağıtma alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur [ $F(1, 507) = 17.96, p < .001, \eta^2 = .03$ ]. Kadın katılımcıların ( $Ort = 16.48$ ) erkek katılımcılardan ( $Ort = 15.09$ ) daha fazla, istenmeyen düşüncelerin yerine başka şeyler düşünme eğiliminde oldukları bulunmuştur.

**Tablo 13: Düşünce Kontrol Stratejilerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması**

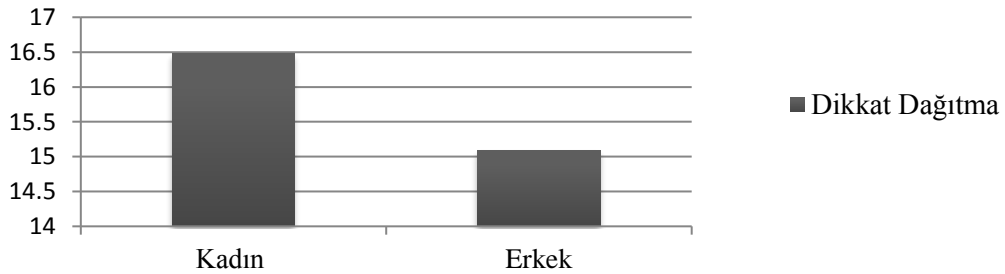
KAYNAK	Multivariate				Univariate		
	Wilks' $\lambda$	F	Sd	$\eta^2$	F	Sd	$\eta^2$
Cinsiyet	.93	7.33***	5, 503	.07	-	-	-
Dikkat Dağıtma	-	-	-	-	17.96***	1, 507	.03
Sosyal Kontrol	-	-	-	-	4.80	1, 507	.00
Endişelenme	-	-	-	-	5.51	1, 507	.01
Kendini Cezalandırma	-	-	-	-	1.04	1, 507	.00
Yeniden Değerlendirme	-	-	-	-	0.18	1, 507	.00

Not: \*\*\*  $p < .001$

**Tablo 14: Dikkat Dağıtma Alt Boyutunun Cinsiyete Göre Ortalamaları**

	Kadın	Erkek
Dikkat Dağıtma	16.48 <sub>a</sub>	15.09 <sub>b</sub>

Not: Her alt boyut için aynı harfi paylaşmayan ortalamalar birbiri ile anlamlı olarak farklılaşmaktadır

**Şekil 5: Cinsiyete Göre Dikkat Dağıtma Ortalamaları**

### **3.5.2. Düşünce Kontrol Stratejilerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması**

Katılımcıların düşünce kontrol stratejilerinin anne eğitim durumuna (okuma yazma bilmiyor, okuma yazma biliyor veya ilkokul mezunu, ortaokul mezunu, lise mezunu, üniversite mezunu, yüksek lisans/doktora) göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığının değerlendirilmek için anne eğitim durumu değişkeni ve Düşünce Kontrol Anketi'nin (DKA) alt boyutları (dikkat dağıtma, sosyal kontrol, endişelenme, kendini cezalandırma ve yeniden değerlendirme) kullanılarak Tek Yönlü MANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda anne eğitim durumunun düşünce kontrol stratejileri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı bulunmuştur [Wilks'  $\lambda = .99$ ;  $F(5, 499) = 1.28, p > .05, \eta^2 = .01$ ].

### **3.5.3. Düşünce Kontrol Stratejilerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması**

Katılımcıların düşünce kontrol stratejilerinin baba eğitim durumuna (okuma yazma bilmiyor, okuma yazma biliyor veya ilkokul mezunu, ortaokul mezunu, lise mezunu, üniversite mezunu, yüksek lisans/doktora) göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığının değerlendirilmek için baba eğitim durumu değişkeni ve Düşünce Kontrol Anketi'nin (DKA) alt boyutları (dikkat dağıtma, sosyal kontrol, endişelenme, kendini cezalandırma ve yeniden değerlendirme) kullanılarak Tek Yönlü MANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda baba eğitim durumunun düşünce kontrol stratejileri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı bulunmuştur [Wilks'  $\lambda = .98$ ;  $F(5, 503) = 2.10, p > .05, \eta^2 = .02$ ].

### 3.6. Problemlı İnternet Kullanımını Yordayan Faktörler

Üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanımını yordayan faktörleri incelemek için 4 farklı hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Bu analizlerdeki için bağımlı değişkenler İnternette Bilişsel Durum Ölçeği'nin sosyal destek, yalnızlık/depresyon, azalmış dürtü kontrolü ve dikkat dağıtma alt boyutlarıdır. Bağımsız değişkenler regresyon denkleminde 3 basamakta girilmiştir. İlk basamakta olası etkilerini kontrol edebilmek için cinsiyet, baba eğitim durumu, anne eğitim durumu, sosyo-ekonomik düzey, internet kullanım yılı ve gün içi internet kullanım süresi değişkenleri regresyon denkleminde aşamalı yöntem kullanılarak alınmıştır. Demografik değişkenlerin olası etkisi kontrol edildikten sonra; ikinci basamakta üstbilişlere (ÜBÖ-30) ait alt boyutlar; olumlu inançlar, olumsuz inançlar, bilişsel güvensizlik, düşünceleri kontrol ihtiyacı ve bilişsel farkındalık regresyon denkleminde aşamalı yöntem kullanılarak denkleme girilmiştir. Son olarak, üçüncü basamakta düşünce kontrol stratejilerine (DKA) ait alt boyutlar; dikkat dağıtma, sosyal kontrol, endişelenme, kendini cezalandırma ve yeniden değerlendirme regresyon denkleminde yine aşamalı yöntemle alınmıştır.

#### 3.6.1. Sosyal Destek Alt Boyutunu Yordayan Faktörler

İlk regresyon analizinde sosyal destek alt boyutunu yordayan faktörler incelenmiştir. Demografik ve internet kullanımına yönelik değişkenlerden ilk olarak gün içindeki internet kullanım süresi [ $(\beta = .23, t(485) = 5.27, p < .001, pr = .23)$ ] denkleme girmiştir ve tek başına varyansının % 5' ini açıklamıştır,  $F_{değişimi}(1,485) = 27.68, p < .001$ . İkinci olarak, cinsiyet [ $(\beta = .20, t(484) = 4.59, p < .001, pr = .20)$ ] regresyon denkleminde girmiş ve açıklanan varyansı % 9' a yükseltmiştir,  $F_{değişimi}(1,484) = 21.08, p < .001$ . Üçüncü olarak, toplam internet kullanım [ $(\beta = .12, t$

(483) = 2.70,  $p < .01$ ,  $pr = .12$ ] denkleme gitmiş ve açıklanan varyansı % 10'a yükseltmiştir,  $F_{değişimi} (1,483) = 7.27$ ,  $p < .01$ . Demografik özellikler kontrol edildikten sonra üstbilişlerden, olumsuz inançlar [ $\beta = .41$ ,  $t (482) = 10.48$ ,  $p < .001$ ,  $pr = .43$ ] regresyon denkleme girmiş ve açıklanan varyansı % 27' ye çıkarmıştır,  $F_{değişimi} (1,482) = 109.92$ ,  $p < .001$ . Beşinci olarak, bilişsel güvensizlik [ $\beta = .18$ ,  $t (481) = 4.32$ ,  $p < .001$ ,  $pr = .19$ ] anlamlı çıkmış ve açıklanan varyansı % 29'a çıkarmıştır,  $F_{değişimi} (1,481) = 18.68$ ,  $p < .001$ . Altıncı olarak, olumlu inançlar anlamlı [ $\beta = .14$ ,  $t (480) = 3.42$ ,  $p \leq .001$ ,  $pr = .15$ ] regresyon denkleme girmiş ve açıklanan varyans % 31' e yükselmiştir,  $F_{değişimi} (1,480) = 11.68$ ,  $p \leq .001$ . Üstbilişler kontrol edildikten sonra düşünce kontrol stratejilerinden sadece endişelenme [ $\beta = .19$ ,  $t (479) = 4.82$ ,  $p < .001$ ,  $pr = .21$ ] regresyon denkleme girmiş ve açıklanan toplam varyansı % 34'e yükseltmiştir,  $F_{değişimi} (1,479) = 23.22$ ,  $p < .001$ .

Bu sonuçlara göre; katılımcıların gün içindeki internet kullanım süresi, internet kullanım yılı, endişenin kontrol edilemez ve tehlikeli olduğu inancı, aynı zamanda endişenin tehlikelere karşı faydalı olduğu inancı, bilişsel süreçlerine olan güvensizliği, rahatsız edici ve istenmeyen düşünceler yerine diğer endişelere odaklanma eğilimi ile sosyal destek aramak amaçlı internet kullanımı arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur.

**Tablo 15: Sosyal Destek Alt Boyutunun Yordayıcıları**

	F	Sd	$\beta$	t	Sd	pr	R <sup>2</sup>
<b>I. Basamak: Demografik</b>							
<b>Değişkenler</b>							
1) Gün içi internet kullanımı	27.68***	1,485	.23	5.27***	485	.23	.05
2) Cinsiyet	21.08***	1,484	.20	4.59***	484	.20	.09
3) İnternet kullanım yılı	7.27**	1,483	.12	2.70**	483	.12	.10
<b>II. Basamak: Üstbilişler</b>							
4) Olumsuz inançlar	109.92***	1,482	.41	10.48***	482	.43	.27
5) Bilişsel güvensizlik	18.68***	1,481	.18	4.32***	481	.19	.29
6) Olumlu inançlar	11.68***	1,480	.14	3.42***	480	.15	.31
<b>III. Basamak: Düşünce</b>							
<b>Kontrol</b>							
7) Endişelenme	23.22***	1,479	.19	4.82***	479	.21	.34

Not: \*\* p < .01, \*\*\* p ≤ .001

### 3.6.2. Yalnızlık/Depresyon Alt Boyutunu Yordayan Faktörler

İkinci regresyon analizinde yalnızlık/depresyon alt boyutunu yordayan faktörler ele alınmıştır. Demografik ve internet kullanımına yönelik değişkenlerden sadece gün içindeki internet kullanım süresi [( $\beta = .18$ ,  $t(484) = 3.93$ ,  $p < .001$ ,  $pr = .18$ ] regresyon denkleminde girmiş ve tek başına varyansın % 3' ünü açıklamıştır,  $F_{değişimi}(1,484) = 15.48$ ,  $p < .001$ . Demografik özellikler kontrol edildikten sonra üstbilişlerden ilk olarak bilişsel güvensizlik [( $\beta = .42$ ,  $t(483) = 10.47$ ,  $p < .001$ ,  $pr = .43$ ] regresyon analizine girmiş ve açıklanan varyansı % 21'e çıkarmıştır,  $F_{değişimi}(1,483) = 109.61$ ,  $p < .001$ . Ardından, olumsuz inançlar [( $\beta = .29$ ,  $t(482) = 6.72$ ,  $p < .001$ ,  $pr = .29$ ] anlamlı çıkmış ve açıklanan varyans % 28'e yükselmiştir,  $F_{değişimi}(1,482) = 45.17$ ,  $p < .001$ . Son olarak, olumlu inançlar [( $\beta = .14$ ,  $t(481) = 3.25$ ,  $p < .001$ ,  $pr = .15$ ] regresyon denkleminde girmiş ve açıklanan varyansı % 29'a yükselmiştir,  $F_{değişimi}(1,481) = 10.59$ ,  $p < .001$ . Üstbilişler kontrol edildikten sonra

düşünce kontrol stratejilerinden endişelenme [ $\beta = .11$ ,  $t(480) = 2.78$ ,  $p < .01$ ,  $pr = .13$ ] anlamlı çıkmış ve açıklanan varyans % 30'a yükselmiştir,  $F_{değişimi}(1,480) = 7.71$ ,  $p < .01$ . Son basamakta, sosyal kontrol [ $\beta = -.08$ ,  $t(479) = -2.08$ ,  $p < .05$ ,  $pr = -.09$ ] regresyon denkleminde girmiş ve açıklanan toplam varyansı % 31'e yükseltmiştir,  $F_{değişimi}(1,479) = 4.34$ ,  $p < .05$ .

Analiz sonuçlarına göre; katılımcıların gün içindeki internet kullanım süresi, bilişsel süreçlerine güvensizliği, endişenin kontrol edilemez ve tehlikeli olduğu inancı, aynı zamanda endişenin tehlikelere karşı hazırlıklı olmak için faydalı olduğu inancı ile değersizlikle ve yalnızlıkla ilgili düşüncelerden kaçınma amaçlı internet kullanımı arasında pozitif; istenmeyen düşüncelerle baş etmek için sosyal destek alma eğilimi ile değersizlikle ve yalnızlıkla ilgili düşüncelerden kaçınma amaçlı internet kullanımı arasında ise negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

**Tablo 16: Yalnızlık/Depresyon Alt Boyutunun Yordayıcıları**

	F	Sd	$\beta$	t	Sd	pr	R <sup>2</sup>
<b>I. Basamak: Demografik</b>							
<b>Değişkenler</b>							
1) Gün içi internet kullanımı	15.48***	1,484	.18	3.93***	484	.18	.03
<b>II. Basamak: Üstbilişler</b>							
2) Bilişsel güvensizlik	109.61***	1,483	.42	10.47***	483	.43	.21
3) Olumsuz inançlar	45.17***	1,482	.29	6.72***	482	.29	.28
4) Olumlu inançlar	10.59***	1,481	.14	3.25***	481	.15	.29
<b>III. Basamak: Düşünce Kontrol</b>							
5) Endişelenme	7.71**	1,480	.11	2.78**	480	.13	.30
6) Sosyal kontrol	4.34*	1,479	-.08	-2.08*	479	-.09	.31

Not: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p \leq .001$



### 3.6.3. Azalmış Dürtü Kontrolü Alt Boyutunu Yordayan Faktörler

Üçüncü regresyon analizinde azalmış dürtü kontrolü alt boyutunu yordayan faktörler incelenmiştir. İlk basamakta, demografik ve internet kullanımına yönelik değişkenlerden gün içindeki internet kullanım süresi [ $(\beta = .19, t(485) = 4.38, p < .001, pr = .19)$ ] regresyon denklemine girmiş ve tek başına varyansın % 4' ünü açıklamıştır,  $F_{değişimi}(1,485) = 19.17, p < .001$ . İkinci olarak, internet kullanım yılı [ $(\beta = .10, t(484) = 2.32, p < .05, pr = .10)$ ] regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyansı % 5'e yükseltmiştir,  $F_{değişimi}(1,484) = 5.39, p < .05$ . Üçüncü olarak, anne eğitim durumu [ $(\beta = -.12, t(483) = -2.74, p < .01, pr = -.12)$ ] çıkmış ve açıklanan varyans % 6'a yükselmiştir,  $F_{değişimi}(1,483) = 7.53, p < .01$ . Demografik özellikler kontrol edildikten sonra üstbilişlerden, olumsuz inançlar [ $(\beta = .44, t(482) = 11.15, p < .001, pr = .45)$ ] regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyansı % 25' e yükseltmiştir,  $F_{değişimi}(1,482) = 124.27, p < .001$ . Ardından, bilişsel güvensizlik [ $(\beta = .25, t(481) = 6.03, p < .001, pr = .26)$ ] regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyansı % 31'e yükselmiştir,  $F_{değişimi}(1,481) = 36.41, p < .001$ . Son olarak, olumlu inançlar [ $(\beta = .12, t(480) = 2.96, p < .01, pr = .13)$ ] anlamlı çıkmış ve açıklanan varyans % 32'ye yükselmiştir,  $F_{değişimi}(1,480) = 8.76, p < .01$ . Üstbilişler kontrol edildikten sonra düşünce kontrol stratejilerinden, sadece endişelenme [ $(\beta = .15, t(479) = 3.69, p < .001, pr = .17)$ ] regresyon denklemine girmiş ve açıklanan toplam varyans % 34'e yükselmiştir,  $F_{değişimi}(1,479) = 513.62, p < .001$ .

Analiz sonuçlarına göre; katılımcıların gün içindeki internet kullanım süresi, internet kullanım yılı, endişenin kontrol edilemez ve tehlikeli olduğuna yönelik inancı, aynı zamanda endişenin işlevsel olduğuna yönelik inancı, bilişsel süreçlerine güvensizliği, rahatsız edici ve istenmeyen düşünceler yerine diğer endişelere odaklanma eğilimi ile internet kullanımının kontrol edilemezliği arasında pozitif

yönlü; anne eğitim seviyesi ile internet kullanımının kendisi ve kullanımına yönelik düşüncelerin kontrolsüzlüğü arasında ise negatif yönlü ilişki bulunmuştur.

**Tablo 17: Azalmış Dürtü Kontrolü Alt Boyutunun Yordayıcıları**

	F	Sd	$\beta$	t	Sd	pr	R <sup>2</sup>
<b>I. Basamak: Demografik</b>							
<b>Değişkenler</b>							
1) Gün içi internet kullanımı	19.17***	1,485	.19	4.38***	485	.19	.04
2) İnternet kullanım yılı	5.39*	1,484	.10	2.32*	484	.10	.05
3) Anne eğitim durumu	7.53**	1,483	-.12	-2.74**	483	-.12	.06
<b>II. Basamak: Üstbilişler</b>							
4) Olumsuz inançlar	124.27***	1,482	.44	11.15***	482	.45	.25
5) Bilişsel güvensizlik	36.41***	1,481	.25	6.03***	481	.26	.31
6) Olumlu inançlar	8.76**	1,480	.12	2.96**	480	.13	.32
<b>III. Basamak: Düşünce Kontrol</b>							
7) Endişelenme	13.62***	1,479	.15	3.69***	479	.17	.34

Not: \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

### 3.6.4. Dikkat Dağıtma Alt Boyutunu Yordayan Faktörler

Son olarak, dikkat dağıtma alt boyutunu yordayan faktörler incelenmiştir. Demografik ve internet kullanımına yönelik değişkenlerden sadece internet kullanım yılı [ $(\beta = .16, t(485) = 3.53, p < .001, pr = .16)$ ] regresyon denklemine girmiş ve tek başına varyansının % 2' sini açıklamıştır,  $F_{değişimi}(1,485) = 12.43, p < .001$ . Demografik özellikler kontrol edildikten sonra üstbilişlerden, olumsuz inançlar [ $(\beta = .43, t(484) = 10.57, p < .001, pr = .43)$ ] regresyon denklemine girmiş ve açıklanan varyansı % 21'e yükseltmiştir,  $F_{değişimi}(1,484) = 111.78, p < .001$ . Üçüncü olarak, bilişsel güvensizlik [ $(\beta = .24, t(483) = 5.42, p < .001, pr = .24)$ ] anlamlı çıkmış ve açıklanan varyans % 25'e yükselmiştir,  $F_{değişimi}(1,483) = 29.42, p < .001$ .

Dördüncü olarak, bilişsel farkındalık [ $(\beta = .15, t(482) = 3.59, p < .001, pr = .16)$ ] regresyon denkleminde girmiş ve açıklanan varyansı % 27'ye çıkarmıştır,  $F_{değişimi}(1,482) = 12.90, p < .001$ . Üstbilişler kontrol edildikten sonra düşünce kontrol stratejilerinden sadece endişelenme [ $(\beta = .13, t(481) = 3.01, p < .01, pr = .14)$ ] regresyon denkleminde girmiş ve açıklanan toplam varyans % 29'a yükselmiştir.

Analiz sonuçlarına göre; katılımcıların internet kullanım yılı, endişenin kontrol edilemez ve tehlikeli olduğuna inancı, bilişsel süreçlerine güvensizliği, düşüncelerini izleme ve farkına varma yönelimi ve istenmeyen düşünceler yerine diğer endişelere odaklanmaları eğilimi ile dikkat dağıtma amaçlı internet kullanımını arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

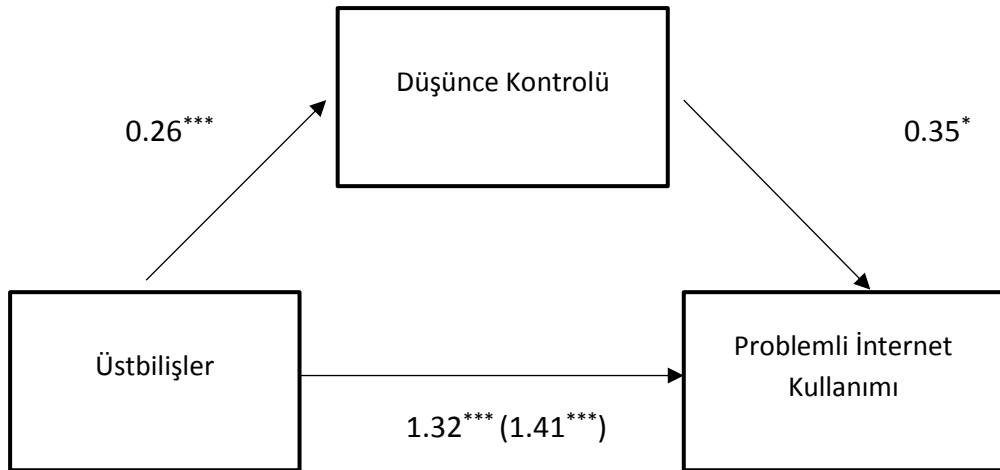
**Tablo 18: Dikkat Dağıtma Alt Boyutunun Yordayıcıları**

	<b>F</b>	<b>Sd</b>	<b><math>\beta</math></b>	<b>t</b>	<b>Sd</b>	<b>pr</b>	<b>R<sup>2</sup></b>
<b>I. Basamak: Demografik</b>							
<b>Değişkenler</b>							
1) İnternet kullanım yılı	12.43***	1,485	.16	3.53***	485	.16	.02
<b>II. Basamak: Üstbilişler</b>							
2) Olumsuz inançlar	111.78***	1,484	.43	10.57***	484	.43	.21
3) Bilişsel güvensizlik	29.42***	1,483	.24	5.42***	483	.24	.25
4) Bilişsel farkındalık	12.90***	1,482	.15	3.59***	482	.16	.27
<b>III. Basamak: Düşünce Kontrol</b>							
5) Endişelenme	9.09**	1,481	.13	3.01**	481	.14	.29

Not: \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

### 3.7. Üstbiliş ve Problemlı İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkide Düşünce Kontrolünün Aracı Rolünün İncelenmesi

Düşünce kontrolünün, üstbiliş ve problemlı internet kullanımı arasındaki aracı rolünü incelemek için Hayes and Preacher (2008) tarafından yazılan makro kullanılmıştır. Analiz Bootstrapping yöntemiyle, orijinal datadan yeniden elde edilen 5000 yeni örnekleme dayalı güven aralıklarının değerlendirilmesiyle incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, üstbilişlerin problemlı internet kullanımı üzerinde pozitif yönde anlamlı bir toplam etkisi olduğu [( $B = 1.41$ ,  $t(516) = 14.51$ ,  $SE = .10$ ,  $p < .001$ )] bulunmuştur. Üstbilişlerin düşünce kontrolü ile pozitif yönde [( $B = .26$ ,  $t(516) = 8.79$ ,  $SE = .03$ ,  $p < .001$ )] ve düşünce kontrolünün de problemlı internet kullanımı ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur [( $B = .35$ ,  $t(516) = 2.45$ ,  $SE = .14$ ,  $p < .05$ )]. Üstbilişlerin, problemlı internet kullanımı üzerindeki doğrudan etkisinin de [( $B = 1.32$ ,  $SE = .10$ ,  $t(516) = 12.71$ ,  $p < .001$ )] anlamlı olduğu gözlenmiştir. Son olarak, üstbilişler ve problemlı internet kullanımı arasındaki ilişkide, düşünce kontrolünün aracı değişken rolünün de anlamlı olduğu bulunmuştur [( $B = .09$ ,  $SE = .04$ , 95% CI [.02, .19]. Bu sonuçlara göre düşünce kontrolünün, üstbilişler ile problemlı internet kullanımı arasındaki ilişkide kısmen aracı rolü vardır. Bütün model, toplam varyansın % 29'nu açıklamıştır,  $F(1, 516) = 210.43$ ,  $p < .001$ .



## BÖLÜM IV

### TARTIŞMA

Bu bölümde, elde edilen bulguların ilgili literatür ışığında yorumlanmasına ve tartışılmasına yer verilecektir.

#### 4.1. Katılımcıların İnternet Kullanımına Yönelik Bulguların Tartışılması

İnternet kullanım yılına ait çalışmalar incelendiğinde (Dursun, 2004; Odabaşı, Çoklar ve Kabakçı, 2007; Oğuz, Zayim, Özel ve Saka, 2008; Keser Özcan ve Buzlu, 2005) bu çalışmada internet kullanım yılı ortalamasının diğer çalışmalara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak; yapılan çalışmaların daha eski yıllarda yapılmış olduğu göz önüne alındığında birbirine yakın sonuçlara ulaşıldığı düşünülebilir. Örneğin; 2007 yılında bir katılımcının internet kullanım yılı 1 yıl iken; şu anda 11 yıldır.

İnternet kullanım sürelerine ait çalışmalar incelendiğinde (Tektaş, 2014; Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007; Deniz ve Coşkun, 2004; Keser Özcan ve Buzlu, 2005; Davis, Flett ve Besser, 2002) bu çalışmada gün içi internet kullanım süre ortalamalarının diğer çalışmalara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu çalışmada ortalamaların daha yüksek çıkmasının nedeni olarak, internetin her geçen gün daha yaygın hale gelmesi, internete ulaşım imkanlarının kolay ve ucuz/ücretsiz olması ve internete bağlanmanın mobilize bir yapıya kavuşarak birçok teknolojik alet ile bağlanma imkanı sağlaması gibi sebepler düşünülebilir.

Katılımcıların interneti belirli amaçlar için günde ne kadar süre kullandıkları incelendiğinde; “Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması” (TÜİK, 2016) verilerine göre; 2016 yılında ilk üç ayda internet kullanan bireylerin sırasıyla en çok; sosyal medya, video izleme, gazete ve dergi okuma ile müzik dinleme amacıyla internet kullandıkları bulunmuştur (TÜİK, 2016). Bu verilerin bu çalışma ile tutarlı olduğu, tek bir farklılık olarak bu çalışmada eğitim/araştırma amacıyla kullanım oranlarının da yüksek olduğu görülmektedir. Bu çalışmada, üniversite öğrencileri örneklemini ile veri toplandığı göz önüne alındığında farklılığın bu sebepten ortaya çıktığı düşünülebilir.

Katılımcıların internete hangi teknolojik aletler ile bağlandıkları incelendiğinde; TÜİK 2016 verilerine göre sırasıyla en çok, cep telefonu, tablet bilgisayar, televizyon ve masaüstü bilgisayar; Filiz, Erol, Dönmez ve Kurt’un (2014) çalışmasına göre sırasıyla, bilgisayar ve cep telefonu; Tektaş’ın (2014) çalışmasına göre ise cep telefonu ve bilgisayardan bağlandıkları görülmektedir. Bu verilerin bu çalışma ile tutarlık gösterdiği görülmektedir. Akıllı telefon kullanımının yaygınlaşması ile internet kullanımında cep telefonunun yoğun kullanımı ortaya çıkmış ve bilgisayar, tablet gibi diğer teknolojik aletlere duyulan ihtiyaç azalmıştır. Bu sebepten dolayı, yapılan çalışmalarda cep telefonu kullanımının ilk sırada olduğu ve internet kullanım sürelerinin buna bağlı artış gösterdiği düşünülebilir.

#### **4.2. Çalışmadaki Değişkenlerin Demografik Özelliklere Göre Farklılıklarının İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması**

Bu çalışmada, cinsiyet, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu değişkenlerine ait bulgular analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarında yalnızca cinsiyet değişkeni anlamlı olarak bulunmuştur. Bu çalışmada erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha fazla sosyal destek aramak amacıyla ya da sosyal ret

yaşamamak amacıyla internet kullandıkları gözlenmiştir. Bu bulgular; daha önce ülkemizde ve farklı kültürlerde yapılan çalışmalarda problemlili internet kullanma oranlarının erkeklerde kızlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koyan çeşitli araştırma bulgularını desteklemektedir (Çakır Balta ve Horzum, 2008; Sargin, 2013; Berber Çelik ve Odacı, 2011; Durak Batıgün ve Kılıç, 2011; Ançel, Açıköz ve Yavaş Ayhan, 2015; Esen ve Siyez, 2011; Akdağ, Şahan, Özhan ve Şan, 2014; Zorbaz ve Tuzgöl Dost, 2014; Öztürk ve Kaymak Özmen, 2011; Sırakaya ve Seferoğlu, 2013; Ceyhan, 2011b ve Morahan-Martin ve Schumacher, 2000). Bununla birlikte literatürde, problemlili internet kullanımının cinsiyete göre değişmediğini (Oğuz, Zayim, Özel ve Saka, 2008; Ceyhan, 2010 ve Durak Batıgün ve Hasta, 2010) ve kadınların problemlili internet kullanımlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğunu (Odacı ve Berber Çelik, 2011) ifade eden çalışmalara da rastlanmaktadır. Problemlili internet kullanımının erkeklerde daha yüksek olmasının nedenleri çeşitli şekilde açıklanmaktadır. Kahraman, Altun Yalçın ve Çevik'e (2011) göre internete bağlanmak için internet kafe kullanma oranları kadın öğrencilerde %16,4 iken erkeklerde %52,3'e kadar yükselmektedir ve fark bu noktada ortaya çıkmaktadır. Günümüzde öğrenci yurtlarında, kafelerde ya da birçok alanda ücretsiz internet erişimi imkanları gelişmiş olsa da internet kafe kullanımı imkanının problemlili internet kullanımını yordayıcı bir etkisi olabileceği; ancak ilerleyen süreçlerde bu etkinin zamanla kaybolacağı düşünülebilir. Zorbaz ve Tuzgöl Dost'a (2014) göre, erkeklerin kadınlara göre teknolojiye ortaya çıkan gelişmeleri takip etmeleri ve teknolojiye daha yoğun ilgi duymaları ile internet kafeleri rahat kullanabilmeleri gibi sebeplerden dolayı erkeklerde problemlili internet kullanımının kadınlara göre daha yüksek olabileceği düşünülmektedir. Çakır Balta ve Horzum (2008) da benzer şekilde Türkiye'de kadınların internete genelde evden bağlanırken, erkeklerin

internete hem evden hem de internet kafeden erişebilmelerinin erkeklerin problemleri internet kullanımının daha fazla olmasıyla ilişkilendirmişlerdir. İnternete erişim imkanlarının yanında, toplumsal cinsiyet rollerinin de problemleri internet kullanımında önemli bir yeri olabileceği düşünülebilir. Toplumsal kalıp yargılar sebebiyle aile; sağlık, eğitim, harcama, vb. konularda kız çocuğa erkek çocuktan daha az olanaklar tanımaktadır (Özaydınlık, 2014). Kitaplarda kadın, evde ev işleriyle ilgili rollerde gösterilmektedir (Özaydınlık, 2014). Kadınların ev işleri dolayısıyla internete yoğun zaman harcamamaları ya da teknolojik alet alımında veya kullanımında erkeklere öncelik tanınması gibi toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklı olarak, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere oranla daha fazla internet kullanımına sahip oldukları düşünülebilir.

Ançel, Açıkgoz ve Yavaş Ayhan (2015) hemşirelik öğrencileri ile yaptıkları çalışmada; duyguları tanıma ve düzenlemede başarılı olan bireylerin internet yoluyla iletişimi daha az tercih ettiklerini belirtmiştir. Kadınlar erkeklere oranla daha sosyaldır ve iletişim kurarken yüz yüze iletişimi yoğun olarak kullanırlar (Sargın, 2013). Erkekler günlük hayatlarında çevresiyle sağlayamadıkları sosyal ilişki ihtiyaçlarını internet aracılığıyla sanal ortamda sağlıyor olabilirler (Sargın, 2013). Ceyhan (2000) yaptığı çalışmada, kadınların erkeklere oranla daha yoğun olarak, duygularını dışarı vurabildiklerini, sözel olarak ifade edebildiklerini ve duygularını yaşayabildiklerini gözlemlemiştir. Bundan dolayı, erkeklerin duygularını ifade etmekte zorlanabildikleri ve sosyal destek aramak ya da sosyal ret yaşamamak adına interneti kadınlara oranla daha yoğun kullanabildikleri söylenebilir.

Bu çalışmada, üstbilişlerden düşünceleri kontrol ihtiyacı cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı, erkeklerin kadınlara göre daha fazla düşüncelerini kontrol etme ihtiyacı duydukları bulunmuştur. Semerci ve Elaldı (2011) yaptıkları



çalışmada, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere oranla düşünceleri kaynaklı ortaya çıkabilecek sonuçlardan daha çok korktuklarını ve ortaya çıkabilecek sonuçların sorumluluğunu üstlenme eğiliminin daha fazla olduğunu öne sürmüşlerdir. Nazik, Sönmez ve Güneş (2014) yaptıkları çalışmada olumsuz inançlar alt boyutunda erkeklerin, olumlu inançlar alt boyutunda ise kadın öğrencilerin puanlarının yüksek olduğunu bulmuşlardır. Öte yandan, Tosun ve Irak (2008) yaptıkları çalışmada olumlu inançlar alt ölçeğinde erkeklerin, olumsuz inançlar ve düşünceleri kontrol ihtiyacı alt ölçeklerinde ise kadınların daha yüksek ortalamaya sahip olduklarını bulmuşlardır. Demir ve Kaymak Özmen (2011) de kadınların üstbilis puanlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Son olarak, düşünce kontrol stratejilerinden dikkat dağıtmanın cinsiyete göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre, kadın katılımcılar erkek katılımcılara göre daha fazla istenmeyen düşüncelerin yerine başka şeyler düşünme eğilimindedirler.

### **4.3. Problemlı İnternet Kullanımını Yordayan Faktörlerin Tartışılması**

Bu bölümde, problemlı internet kullanımının sosyal destek, yalnızlık/depresyon, azalmış dürtü kontrolü ve dikkat dağıtma alt boyutlarını yordayan değişkenlere yönelik bulgular tartışılmıştır.

#### **4.3.1. Sosyal Destek Yordayıcılarının Tartışılması**

Çalışma sonuçlarına göre ilk olarak, katılımcıların gün içindeki internet kullanım süresi ve internet kullanım yılı ile sosyal destek aramak amaçlı internet kullanımları arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgular; daha önce ülkemizde ve farklı kültürlerde yapılan çalışmalarda gün içindeki internet kullanım süresi ile sosyal destek aramak amaçlı internet kullanımı arasında pozitif yönlü ilişki

olduğunu ortaya koyan çeşitli araştırma bulgularını desteklemektedir (Öztürk ve Kaymak-Özmen, 2011; Davis, Flett ve Besser, 2002; Keser Özcan ve Buzlu, 2005; Sırakaya ve Seferoğlu, 2013). Caplan (2005), sosyal ilişki problemi yaşayan bireylerin yüz yüze iletişim kullanmaktansa çevrimiçi iletişimi kullanmayı tercih ettiklerini belirtmektedir. Tutarlı olarak, sosyal ilişki kurmakta engeller yaşayan bireylerin, kişisel ilişkilerini yeniden kurmak ve devam ettirmek için genellikle interneti kullandıkları ve interneti yüz yüze iletişim kurmak yerine tercih ettikleri belirtilmektedir (Durak-Batıgün ve Kılıç, 2011). İnterneti, yeni insanlarla iletişim kurmak ve tanışmak için kullanımının ve forumlara dahil olmanın problemlili internet kullanımının önemli ön göstergeleri olduğu bulunmuştur (Caplan, Williams ve Yee, 2009). Problemlili internet kullanıcılarının çevrimiçi iken diğerlerine oranla kendilerini daha rahat hissedecekleri ve çevrimiçi olmanın verdiği anonimlikten daha fazla zevk alacakları ön görülmektedir (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000). Bu anlamda internet, bireylerin sosyal açıdan özgürleşmesine fırsat sağlayan “sosyal iletişimin Prozak’ı” olarak da nitelendirilmektedir (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000).

Bonetti ve arkadaşları (2010) internet aracılığıyla kurulan iletişimin sosyal ret yaşamayı hafiflettiğini ifade etmektedirler. Siyez (2015), empati düzeyinde azalma olan bireylerin internetten sağladığı sosyal faydada artış olduğunu ve bunun sonucu olarak da internet kullanımının arttığını ifade etmektedir. Empatik tepkilerin kullanılması için beden dili kullanımı ve sözlü iletiler gerekmektedir. Empati becerilerinde eksiklik olan bireyler internet sayesinde sözlü iletiler kullanmak yerine avatarlardan faydalanarak kendilerini ifade edebilmektedir. İnternet sayesinde ortaya çıkan bu sosyal fayda sebebiyle bireyler internet kullanımına yönelebilir. (Siyez, 2015). Bireylerin internet aracılığı ile sağladıkları bu ve buna benzer faydalar ile

birlikte sosyal ret yaşamalarındaki azalmanın vermiş olduğu duygusal doyum ile birlikte internet kullanımını uzun yıllara yaydıkları düşünülebilir.

Bu çalışmada ayrıca; endişenin kontrol edilemez ve tehlikeli olduğu inancı, aynı zamanda endişenin tehlikelere karşı faydalı olduğu inancı ve bilişsel süreçlerine olan güvensizlik ile sosyal destek aramak amaçlı internet kullanımı arasında da pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Endişenin kontrol edilmez ve tehlikeli olduğuna dair inançların, hem bireyin düşüncelerini kontrol edemeyeceğine dair inancına hem de yüksek bir performans ve yaşam kalitesi için düşüncelerin kontrol edilmesi gerektiğine dair inancıyla ilişkilendirilebileceği söylenebilir. Bu tarz üstbilişsel inançların var olması, bireylerin kişisel kontrole daha az sahip olduklarını düşünmelerine ve olası tehlikeler için çevreden destek alma eğiliminin artmasına neden olabilir. Diğer taraftan, endişenin kontrol edilemez ve tehlikeli olduğu hakkındaki inançlar, bireylerin kendi yetenekleri ve becerileri hakkında kuşku duymalarına ve bilişsel sağlıklarına zarar vererek madde kullanımına yönelme ihtimallerinde artışa yol açar (Spada, Caselli ve Wells, 2009). Davis'in (2001) modeline göre, uyumsuz tepkilerin şiddetlenmesini ya da kalıcı hale gelmesini tetikleyebilen problem yaratıcı bilişler ve davranışlar problemlili internet kullanımına yol açmaktadır. Ayrıca, internet kullanımı hakkında obsesif düşünceler ve internetin bireyin tek arkadaşı olduğu düşüncesi ile bunun yarattığı duygular problemlili internet kullanımının sebepleri arasındadır (Davis, 2001). Bireyler, interneti yaşadığı dünya üzerinde kendini iyi hissetmelerine olanak sağlayabilecek tek yermiş gibi düşünebilirler. Bireyler çevrimiçi kurduğu arkadaşlıkları için gerçek yaşamdaki arkadaşlıklarından kendilerini izole ettiklerinde büyük bir problem ortaya çıkmakta ve problemlili internet kullanımının sürmesine yol açmaktadır (Davis, 2001). Kişisel ve fiziksel özellikleri ile zihinsel yeteneklerinden hoşnut olmayan, özgüveni ve

özsaygısı düşük bireylerin gerçek hayatta gideremedikleri sosyal ihtiyaçlarını internet ortamında karşılayarak kendilerini bu yolla rahatlatmayı tercih ettikleri düşünülebilir (Berber Çelik ve Odacı, 2011). Sosyal kaygısı yüksek bireylerin yüz yüze ilişki kurma ile ilgili problemler yaşayabilecekleri ve bu sebepten dolayı interneti, iletişim kurma, duygu ve düşüncelerini diğer bireylerle paylaşabilme ve sosyalleşme aracı olarak kullanabilecekleri düşünüldüğünde; sosyal kaygısı yüksek bireylerin sosyal kaygısı düşük bireylere oranla sosyal destek aramak amaçlı internet kullanma ihtimallerinin daha fazla olduğu söylenebilir (Taş ve Ayas, 2015).

Son olarak çalışmada, istenmeyen düşünceler yerine diğer endişelere odaklanma eğilimi ile sosyal destek aramak amaçlı internet kullanımı arasında pozitif yönlü ilişki gözlenmiştir. Tipik özelliği endişe olan düşünce kontrol stratejilerinin stres semptomlarının sürdürülmesine katkıda bulunduğu, uzun süre kullanımında uyum sorunu yarattığı (Roussis ve Wells, 2008) ve stres semptomlarında artışa neden olduğu düşünülmektedir (Roussis ve Wells, 2006). Bireylerin stres faktörleriyle baş edebilmek adına internet üzerinden sosyal destek arayışına girdikleri ve bunun sosyal destek aramak amaçlı internet kullanımını tetikleyebileceği düşünülebilir.

#### **4.3.2. Yalnızlık/Depresyon Yordayıcılarının Tartışılması**

Çalışma sonuçlarına göre; katılımcıların gün içindeki internet kullanım süresi ile değersizlikle ve yalnızlıkla ilgili düşüncelerden kaçınma amaçlı internet kullanımı arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Literatürde gün içindeki internet kullanım süresi ile değersizlikle ve yalnızlıkla ilgili düşüncelerden kaçınma amaçlı internet kullanımı arasında pozitif yönlü ilişki belirlenmiştir (Davis, Flett ve Besser, 2002; Sırakaya ve Seferoğlu, 2013; Young ve Rodgers, 1998). Kraut ve arkadaşları (1998) yaptıkları boylamsal çalışmada haftada ortalama birkaç saat internet kullanımı

bildiren bireyler arasında depresyon ve yalnızlık düzeylerinde artış ortaya çıktığını ifade etmişlerdir. Problemlili internet kullanımına sahip bireylerin, olmayanlara oranla yalnızlık ve değersizlik düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Problemlili internet kullanımından yüksek puan alan bireyler kendilerini daha değersiz ve yalnız olarak hissettiklerini bildirmişlerdir. Ancak; ortaya çıkan sonucun yönü ile ilgili kesinlik bulunmamaktadır. Yalnızlığın mı problemlili internet kullanımına sebebiyet verdiği, yoksa problemlili internet kullanımının mı bireyleri yalnızlaştırdığı belirsizdir (Durak Batıgün ve Hasta, 2010). Young ve Rodgers (1998) da benzer şekilde, bireylerin gerçek yaşamda kurdukları ilişkilerini azaltmasının problemlili internet kullanımının ortaya çıkardığı bir sonuç olduğunu; artan sosyal izolasyon düzeyi ile birlikte ortaya çıkan bilgisayar kullanımında görülen zaman artışının sadece internet kullanımında değil depresyon düzeyinde de artışa neden olabileceğini önermiştir. Depresyon ve problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkide döngüsel nedenselliğin bulunduğu söylenebilir; yani artan depresyon düzeyi problemlili internet kullanımını arttırırken, problemlili internet kullanımı da depresyon düzeyini arttırabilir.

Ayrıca, çalışma sonuçlarına göre katılımcıların bilişsel süreçlerine güvensizliği, endişenin tehlikelere karşı faydalı olduğu inancı ile endişenin kontrol edilemez ve tehlikeli olduğu inancı ile değersizlikle ve yalnızlıkla ilgili düşüncelerden kaçınma amaçlı internet kullanımı arasında da pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Ruminasyona yönelik olumlu inanışlar bireylerin ruminasyona olan eğilimlerinde artışın oluşmasına sebebiyet vermekte, ruminasyon düzeyinde ortaya çıkan artış ruminasyonun olumsuz sonuçlarına dair inançların güçlenmesine neden olmakta ve bütün bu gelişmelerin sonucu olarak da depresif belirtilerde artış meydana gelmektedir (Esin Yılmaz, 2015). Yani, üstbilişsel bir strateji olarak ruminasyonu kullanmanın fayda sağlayacağı inancı ile tetiklenen ruminatif düşünme

biçimi, depresif belirtilerde artışa neden olmaktadır (Esin Yılmaz, 2015). Bunun sonucu olarak, bireyin bilişsel işlevselliğine yönelik duymuş olduğu güven düzeyinde de azalma meydana gelmektedir (Esin Yılmaz, 2015). Spada ve arkadaşları (2008), üniversite öğrencilerinde problemlerle internet kullanımı ile olumsuz duygular (depresyon, kaygı, vb.) arasındaki ilişkide üstbilişlerin aracı rolünü göstermişlerdir.

Çalışma sonuçlarına göre istenmeyen düşüncelerle baş etmek için sosyal kontrol eğilimi ile değersizlikle ve yalnızlıkla ilgili düşüncelerden kaçınma amaçlı internet kullanımı arasında negatif yönlü ilişki gözlenmiştir. Düşünce kontrol stratejilerinden sosyal kontrol ile ilgili yapılan çalışmalarda, Tabatabaee ve arkadaşları (2013) bağımlıların sosyal kontrolü en az kullandıklarını, Roussis ve Wells (2006) sosyal kontrolün stres semptomları ile ters ilişkili olduğunu, Bennett, Gayle Beck ve Clapp (2009) sosyal kontrolün travma sonrası stres bozukluğu seviyesini ve travma ile ilişkili birkaç inancı azalttığını ve Abramowitz ve arkadaşları (2003) sosyal kontrolün anksiyete düzeyini düşürdüğünü öne sürmüşlerdir. Bu bilgiler ışığında sosyal kontrolü kullanan bireylerin psikopatolojik belirtilerinde düşüş olduğu dikkat çekmektedir. Sosyal kontrolü düşük seviyede kullanan bireylerin sosyal destek yönünden de yetersiz hissedeceği düşünülebilir. Sosyal desteği ve sosyal kontrolü düşük olan bireylerin kendilerini yalnız hissedeceği ve bu durumun yalnızlıkla ilgili düşüncelerden kaçınma amaçlı internet kullanımını arttıracığı düşünülebilir.

Son olarak çalışmada, istenmeyen düşünceler yerine diğer endişelere odaklanma eğilimi ile yalnızlıkla ilgili düşüncelerden kaçınma amaçlı internet kullanımı arasında pozitif yönlü ilişki gözlenmiştir. Bununla tutarlı olarak Warda ve Bryant (1998) endişe ile depresif belirtiler arasında ilişki olduğunu söylemiştir. Wells

ve Davies'e (1994) göre ise, endişenin kullanılması duygusal sorunlara olan hassasiyetle bağlantılıdır.

#### **4.3.3. Azalmış Dürtü Kontrolü Yordayıcılarının Tartışılması**

Çalışma sonuçlarına göre ilk olarak, katılımcıların gün içindeki internet kullanım süresi ve internet kullanım yılı ile internet kullanımının kontrol edilemezliği arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Literatürde gün içindeki internet kullanım süresi ile internet kullanımının kontrol edilemezliği arasında pozitif yönlü ilişki belirlenmiştir (Davis, Flett ve Besser, 2002; Sırakaya ve Seferoğlu, 2013; Acier ve Kern, 2010). Kontrol edilemezlik, internet kullanımının frenlenemediği ve internete yönelik aktiviteler ile sürekli zihinsel meşguliyeti içerir (Acier ve Kern, 2010). Örnek olarak, bazı bireyler internetten çıkmaya yönelik çabaları olmasına rağmen bu çabaları boşa gitmekte ve amaçladıkları süreden fazla internet kullanımı gerçekleştirirler (Acier ve Kern, 2010). Öte yandan, Taş ve Ayas (2015) yaptıkları çalışmada özdenetimi yüksek bireylerin problemleri internet kullanım düzeylerinin de yüksek olduklarını bulmuşlardır. Özdenetim kişilik örüntüsüne sahip bireylerin hırslı, istekli, başarıya yönelik beklentilerinin yüksek oldukları göz önüne alındığında; özdenetim örüntüsüne sahip bireylerin özellikle internette oynadıkları oyunlarda amaçladıklarından daha fazla zaman geçirdikleri düşünülebilir, bu sebepten ötürü internetin kontrol edilemezliğine yönelik internet kullanım düzeylerinin daha yüksek çıktığı söylenebilir (Taş ve Ayas, 2015).

Azalmış dürtü kontrolü, riskli ve tehlikeli davranışlarda bulunmaya yönelik eylemler olarak açıklanmaktadır (Keser Özcan ve Buzlu 2005). Buna göre, bağımlılık problemi yaşayan bireylerin uzun yıllar süren madde, alkol, sigara vb. kullanımı gösterdikleri bilinmektedir. Bağımlıların yaşadıkları haz, heyecan ve zevk

arama, zarar görmeye yönelik ihtimallerinin düşük olabileceğini düşünme gibi sebeplerden dolayı uzun süren kullanımlar gösterdikleri düşünülebilir. Benzer şekilde problemlili internet kullanımına sahip bireylerin de internet kullanımı ile birlikte elde ettikleri doyum, haz, heyecan, internetten görebilecekleri zararın düşük olduğuna dair inançları dolayısıyla yıllar süren kullanım gösterdikleri söylenebilir.

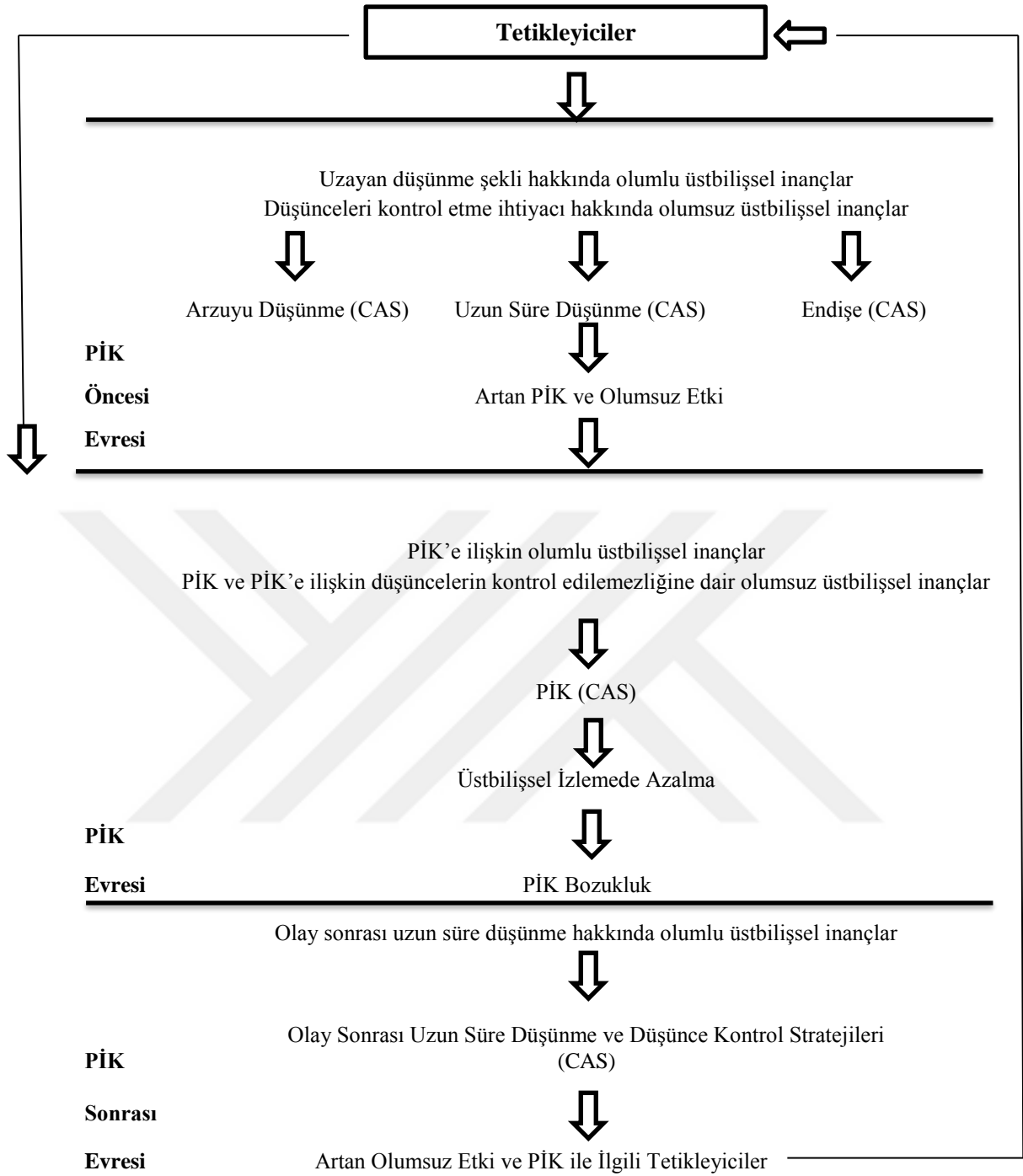
Bu çalışmada ikinci olarak, anne eğitim seviyesi ile internet kullanımının kendisinin ve kontrol edilemezliği arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Tutarlı olarak, Nazik, Sönmez ve Güneş (2014) ile Demir ve Özmen (2011) kontrol edilemezlik alt boyutunda, annesi lise ya da daha yüksek eğitime sahip olan öğrencilerin puan ortalamalarının anlamlı olarak daha düşük olduğunu belirtmişler, Nazik, Sönmez ve Güneş (2014) bunu da annenin eğitimi olmasının, çocukta endişenin azalması ile daha doğru ve güvenilir kararlar alabilen bireyler olarak yetişebilmesiyle açıklamışlardır. Problemlili internet kullanımını yordayan psiko-sosyal değişkenleri ortaya koymayı amaçlayan araştırmada aileden algılanan sosyal destek ile problemlili internet kullanımı arasında anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmuştur. (Esen ve Siyez, 2011). Sosyal destek bireylerin, yakınlarında güven duyabilecekleri, onlara değerli olduklarını hissettiren ve onlarla paylaşımında bulunan insanların varlıkları anlamına gelmektedir (Durak Batıgün ve Kılıç, 2011). Algıladıkları sosyal destek düzeyleri düşük olan bireylerin problemlili internet kullanımının yüksek oldukları görülmektedir (Durak Batıgün ve Kılıç, 2011). Eğitim düzeyi yüksek annelerin, çocuklarına karşı daha olumlu davranış özellikleri göstermeleri, duygusal ihtiyaçlarına cevap vermeleri ve onların problemlili ile baş etmelerine yardımcı olma konusunda eğitim düzeyi düşük annelerden daha başarılı olacakları tahmin edilebilir. Bu sonuçlardan yola çıkarak; eğitim seviyesi yüksek annelerin çocuklarına daha yoğun sosyal destek sağlayacakları ve bundan kaynaklı



olarak da internet kullanımındaki kontrol edilmezlik düzeylerinin daha düşük olacağı düşünülebilir. Durak Batıgün ve Kılıç (2011) ise farklı sonuçlara ulaşmıştır. Problemlerli internet kullanımı puanlarının sosyo-ekonomik düzey ve cinsiyet ile ilişkisini incelenmiş ve sosyoekonomik düzeyin göstergesi olarak anne eğitim düzeyi kullanılmıştır. Annesi ilköğretim mezunu olanlar alt sosyoekonomik düzey, lise mezunu olanlar orta sosyoekonomik düzey ve üniversite mezunu olanlar ise üst sosyoekonomik düzey olarak gruplandırılmıştır. Çalışma sonucunda üst sosyoekonomik düzeyde bulunan bireylerin alt ve orta sosyoekonomik düzeyde bulunan bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek problemlerli internet kullanımı puanına sahip oldukları bulunmuştur (Durak Batıgün ve Kılıç, 2011). Bu farklılığın anne eğitim seviyesinin sosyoekonomik düzey olarak değerlendirilmesinden kaynaklanmış olabileceği düşünülebilir.

Ayrıca çalışma sonuçlarına göre; katılımcıların endişenin kontrol edilemez ve tehlikeli olduğuna yönelik inancı, aynı zamanda endişenin işlevsel olduğuna yönelik inancı, bilişsel süreçlerine güvensizliği ile internet kullanımının kontrol edilemezliği pozitif yönlü ilişkilidir. Spada, Caselli ve Wells (2012) problemlerli içki içme davranışının üstbilişsel formülasyonunu oluşturdukları çalışmada, bağımlılığın ele alınmasının arkasındaki üstbilişsel modeli incelemişlerdir. Bu formülasyonun internet kullanımı için geçerli olup olmadığına bakmak için formülasyon internete uyarlanmıştır. Bu uyarlamaya göre, problemlerli internet kullanımı öncesi evresinde internetle ilişkili tetikleyiciler; şiddetli internet kullanma arzusu, görseller ve anı veya düşünceler halinde uzayan düşünme hakkındaki olumlu üstbilişsel inançlar ile ilişkilidir. Olumlu üstbilişsel inançların örnekleri arasında “İnternet kullanmayı hayal edersem onu kontrol edebilirim” (arzuyu düşünme), “Şiddetli internet kullanma arzumu değerlendirirsem, buna neyin neden olduğunu bilirim” (uzun süre düşünme)

ve “internetin olumsuz etkilerini düşünmek gelecekte internet kullanımından kaçınmamı sağlar” (endişe) bulunmaktadır. Aktif hale getirildikten sonra CAS (Bilişsel Dikkat Sendromu) (Cognitive Attention Syndrome), içme arzusu ve düşünceleri kontrol etme ihtiyacı hakkındaki olumsuz üstbilişsel inançların (“Düşüncelerimi kontrol etmem gerek yoksa onlar beni kontrol edecek gibi”) güçlenmesine neden olan olumsuz bilişler ile ilişkilidir (Spada, Caselli ve Wells, 2012). Ortaya çıkan birleşim, şiddetli internet kullanma arzusunun ve olumsuz etkilerin şiddetlenmesi; dolayısıyla da düşünce kontrolü ihtiyacı hakkındaki olumsuz üstbilişselerin güçlenmesi problemlili internet kullanımı olasılığı ile pozitif ilişkilidir. İnternet kullanımı evresinde, internet kullanımı hakkındaki olumlu üstbilişler internet kullanımındaki bozukluk ile pozitif ve üstbilişsel izleme ise internet kullanımındaki bozukluk ile negatif yönde ilişkilidir. Zamanla problemlili internet kullanımının şiddeti artar; internet kullanımına ve internetle ilişkili düşünceleri kontrol edememeye dair olumsuz inançlar ortaya çıkar. Bu inanç ve düşünceler problemlili internet kullanımının sürdürülmesine sebep olur (Spada, Caselli ve Wells, 2012). İnternet kullanımı sonrası evresinde, olay sonrası uzun süre düşünme hakkındaki olumlu üstbilişsel inançların (“Neden böyle hissettiğimi çözersem, neden internet kullandığımı anlayacağım”) aktif hale gelmesinin ardından problemlili internet kullanımının duygusal, bilişsel ve psikolojik sonuçları uzun süre düşünmenin konusu olur. Dolayısıyla, olumsuz etki ve internetle ilişkili düşüncelerde çelişkili artışa ve bununla beraber bu tür düşünceler (“İnternet kullanmak konusundaki düşüncelerim üzerinde kontrolüm yok”) hakkında olumsuz üstbilişsel inançların güçlenmesine neden olur. İnternetle ilişkili düşünceleri bastırmaya yönelik aralıklı girişimler, öz denetimi sağlamak için problemlili internet kullanımına tekrar başlama olasılığı ile ilişkilidir (Spada, Caselli ve Wells, 2012). (bakınız şekil 6.).



**Şekil 6:** Problemlili İçki İçme Davranışının Üç Evreli Üstbilişsel Formülasyonu (Spada, Caselli ve Wells, 2009).

Son olarak bu çalışma sonuçlarına göre, istenmeyen düşünceler yerine diğer endişelere odaklanma eğilimi ile internet kullanımının kontrol edilemezliği ile ilgili düşüncelerden kaçınma amaçlı internet kullanımı arasında pozitif yönlü ilişki gözlenmiştir.

#### **4.3.4. Dikkat Dağıtma Yordayıcılarının Tartışılması**

Bu çalışmada katılımcıların internet kullanım yılı ile dikkat dağıtma amaçlı internet kullanımı pozitif yönlü ilişkilidir. Öğrenciler ekonomi, kalacak yer, ders başarısı, beslenme ve sosyal ilişkiler gibi çeşitli konularda problemlerle karşılaştıklarında interneti bu sıkıntılardan kurtulmak adına bir kurtarıcı olarak kullanmayı tercih edebilmektedirler. Böylelikle internet, öğrenciler için sorunlardan kaçma ve sosyalleşme aracı haline gelebilir. Nitekim problemlerle internet kullanımı duygusal sorunlardan (depresyon, kaygı), yaşamsal zorluklardan (akademik problemler, geçim problemi, aile içi problemler) kaçmayı sağlayan bir araç olabilir (Ceyhan, 2011a). Problemlerle internet kullanımı ile patolojik erteleme arasında önemli bir bağlantı bulunmaktadır. Bireyler stresle başa çıkmak ve rahatlamak için interneti kullandıklarını bildirirler. Özellikle de patolojik erteleme; bilişsel olarak görevden uzaklaşma ve kişinin sorumlu olduğu işlerde dikkat dağıtma amaçlı aktivitelerde bulunmayı içermektedir (Davis, Flett ve Besser, 2002). Bu bilgilerden yola çıkarak bireylerin problemlerden ve sorumluluklardan kaçınmak ve zihinsel rahatlama sağlamak amacıyla uzun süreli internet kullanabildikleri düşünülebilir.

Bu çalışma sonuçlarına göre endişenin kontrol edilemez ve tehlikeli olduğu inancı, bilişsel süreçlerine güvensizlik, düşünceleri izleme ve farkına varma yönelimi ile dikkat dağıtma amaçlı internet kullanımı pozitif yönlü ilişkilidir. Kontrolsüzlüğe dair endişe, düşünceleri kontrol etme ihtiyacı ve yüksek öz bilinç istenmeyen

düşüncelerin denetlenmesi ve kontrol edilmesi eğilimini arttırabilir. Böylelikle, akla giren istenmeyen düşünceler uyumsuz ise onları kontrol etmek ve duygu durumunu düzeltmek için dikkat dağıtma amaçlı internet kullanma olasılığında artışa neden olacaktır (Spada ve ark., 2008). Bilişsel güvensizlik hafıza ve yargının etkisizliğini temsil etmektedir. İnternet üstbilişsel rahatsızlığı azaltmaya ve dikkat dağıtmaya katkı sağlayabilir (Spada ve ark., 2008).

Son olarak bu çalışma sonuçlarına göre, istenmeyen düşünceler yerine diğer endişelere odaklanma eğilimi ile dikkat dağıtma amaçlı internet kullanımı arasında da pozitif yönlü ilişki gözlenmiştir. Endişenin, travma sonrası stres bozukluğunun şiddetinin artmasıyla (Bennett, Beck, ve Clapp, 2009) OKB'nin şiddeti özellikle de obsesyonla (Amir, Cashman ve Foa, 1997) ve akut stres bozukluğu ile ilişkili olabileceği (Warda ve Bryant, 1998) bildirilmiştir. Düşünce kontrol stratejisi olarak endişelenmeyi kullanmanın birtakım ruhsal problemlere ya da mevcut ruhsal problemlerde artışa neden olduğu görülmektedir. Bu bilgilerden yola çıkarak, endişenin dikkat dağıtma amaçlı internet kullanımını da arttığı düşünülebilir.

#### **4.4. Problemlili İnternet Kullanımı ile Üstbilişler Arasındaki İlişkide Düşünce Kontrol Stratejilerinin Aracı Rolünün Tartışılması**

Bu çalışmada, internetteki toplam bilişlerin üstbilişlerle ilişkisinde kullanılan toplam düşünce kontrol stratejilerine bakılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre, üstbilişlerin düşünce kontrolü ile pozitif yönde ve düşünce kontrolünün de problemlili internet kullanımı ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Son olarak, üstbilişler ve problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkide düşünce kontrolünün kısmi aracı rolünün de anlamlı olduğu bulunmuştur.

Bu bulguların, son zamanlarda ortaya konulan obsesif-kompulsif bozukluğun bilişsel kavramsallaştırılmalarına dair hipotezler ile tutarlılık gösterdiği düşünülebilir. Normal durumda ortaya çıkan akla zorla giren düşüncelerin yanlış yorumlanması düşünceleri kontrol etme girişimine sebep olur (Abramowitz ve ark., 2003). Ceza ve endişe kontrol stratejilerinin aşırı kullanımı ile dikkat dağınıklığı stratejilerinin yetersiz kullanımı zorla akla giren düşüncelerle alakalı sıkıntının ve yanlış yorumlamaların sürmesine neden olur. Bu durum genellikle başarısızlıkla sonuçlanan düşünceyi bastırma girişiminde artışa yol açar ve böylelikle düşüncenin sıklığında, duygusal sıkıntıda ve düşüncenin takılmasında artışa neden olur (Abramowitz ve ark., 2003). Buna paralel olarak düşünce kontrolünün benzer şekilde problemlili internet kullanımının sürdürülmesiyle ilişkili olabileceği düşünülebilir (Şenormancı, Konkan ve Sungur, 2014). Problemlili internet kullanımının en temel bileşimi bireyin kendisine yönelik ruminatif tarzda işlevsel olmayan bilişleridir (Şenormancı, Konkan ve Sungur, 2014). Ruminasyonlar, bireyin sık sık neden aşırı olarak internet kullanıyor olabileceğini anlamak adına çaba göstermesi, problemlili internet kullanımına yönelik okumalar yapması ya da yakınları ile aşırı internet kullanımına dair konuşması gibi düşünce ve davranışları içinde barındırır (Şenormancı, Konkan ve Sungur, 2014). Ruminasyonu olan bireyler ruminasyonla baş etmek için genellikle düşünce baskılanması ve dikkat dağıtma stratejilerini kullanırlar (Karatepe, Yavuz ve Türkcan, 2013). Ruminatifler olumsuz düşüncelerini kontrol etmekte zorlanmakta ve dikkatlerini dağıtma, hatalı bilişsel aktivitelere ya da aşırı yeme/içme gibi uyumsuz davranışlara yönelmektedirler (Hoeksma, Stice, Wade ve Bohon, 2007). Benzer şekilde, ruminatiflerin olumsuz düşüncelerini kontrol etmekte zorlanmaları dolayısıyla, interneti dikkat dağıtma amaçlı kullanabilecekleri düşünülebilir. Bu sonuçla tutarlı şekilde; Spada ve arkadaşları (2008) yaptıkları

çalışmada üstbilişler ile problemlerle internet kullanımının bütün boyutları arasında pozitif ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır.

#### **4.5. Araştırmanın Güçlü Yönleri ve Sınırlılıkları**

Yapılan çalışmanın sınırlılıklarından ilki örnekleme ile ilgilidir. Araştırmanın örnekleminin büyük çoğunluğu İstanbul'da yaşayan katılımcılar oluşturmaktadır. Bundan sonraki yapılacak çalışmalarda örneklemin Türkiye'de yaşayan diğer üniversite öğrencilerini de kapsayacak şekilde genişletilmesi önemlidir. İstanbul, internete ulaşım açısından diğer şehirlere oranla daha avantajlı bir konumdadır. Bu durumun elde edilen sonuçlarda internet kullanımının daha fazla olmasına neden olduğu düşünülmektedir. Bir diğer sınırlılık yalnızlık/depresyon alt boyutu ile ilgilidir. Yalnızlık/depresyon alt boyutuna yönelik maddeler genelde yalnızlıkla ilgilidir; bu nedenle depresyonun gerçek bir depresif durum olup olmadığına yönelik bilgi vermemektedir. Dolayısıyla, klinik bir depresif örüntüye yönelik daha kapsamlı bir değerlendirme (örn; Beck Depresyon Ölçeği aracılığıyla) faydalı olabilir. Ayrıca, çalışma kesitsel bir çalışma olduğu için neden-sonuç ilişkisine dair bir bilgiye ulaşılamamıştır.

Çalışmanın güçlü yanlarından ilki de örneklem ile ilgilidir. Çalışmaya toplam 523 kişi dahil edilmiştir ve bu sayının yüksek olması çalışmanın örnekleminin temsil ediciliğinin artmasına katkı sağlamaktadır. Ayrıca, alanyazın incelendiğinde problemlerle internet kullanımı ile üstbilişler arasındaki ilişkiye yönelik Spada ve arkadaşlarının (2008) çalışması bulunmakta, ama bu ilişkinin nasıl sağlandığına yönelik hala birtakım açıklamalara ihtiyaç duyulmaktadır. Üstbilişlerin problemlerle internet kullanımı ile ilişkisinde, internet kullanımının bilişsel mekanizmasına yönelik düşünce kontrolünün iyi bir açıklayıcı olabileceği düşünülebilir. İnternetin

bilişsel alanında, düşünce kontrolünün yerinin ne olduğunun anlaşılması bu çalışmayla ilk defa ele alınmaktadır. Bu yönüyle, problemlili internet kullanımı ile üstbilişler arasındaki ilişkide düşünce kontrol stratejilerinin aracı rolünün ele alındığı bu çalışmanın ulusal ve uluslararası alanyazına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

#### **4.6. Sonuç ve Öneriler**

Çalışmada problemlili internet kullanımı ile üstbilişler arasındaki ilişkiye düşünce kontrol stratejilerinin aracılık ettiği bulunmuştur; ancak sınırlı bir aracılık elde edilmiştir. Problemlili internet kullanımı ile üstbilişler arasındaki ilişkiye aracılık eden başka değişkenlerin de olduğu düşünülmektedir. Bundan sonraki yapılacak çalışmalarda; sosyal destek, stresle baş etme yöntemleri ve problem çözme becerileri gibi konuların ele alınmasının problemlili internet kullanımı ile üstbilişler arasındaki ilişkiyi anlamaya yönelik katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Problemlili internet kullanımı düzeyini yordayacak bir ölçeğe ulaşamadık. Bu eksiklik problemlili internet kullanımına sahip olan ve olmayan bireyler arasındaki farklılıkların ortaya konmasını zorlaştırmaktadır. Problemlili internet kullanımı düzeyini ölçecek bir araca ihtiyaç duyulmaktadır. Bunun sağlanabilmesi halinde sonraki çalışmalarda problemlili internet kullanımı ölçeğinden yüksek ve düşük puan alanlar olarak grup karşılaştırılması yapılabilir ve üstbilişler ile düşünce kontrol stratejilerinin problemlili internet kullanımını yordayıcılığa dair daha güçlü verilere ulaşılabilir.

Yapılan çalışmalarda problemlili internet kullanımını öngören faktörlerden biri olarak gün içi internet kullanım süresi yoğun olarak kullanılmaktadır. Teknolojik gelişmelerle birlikte okul, iş, sosyalleşme, vb. konular daha yoğun bir şekilde internet



üzerinden gerçekleşmektedir. Bu sebepten dolayı internet kullanım süresinin problemlili internet kullanımı yordayıcılardan çıkartılarak kullanım amaçlarına odaklanılmasının daha sağlıklı veriler sağlayabileceği düşünülmektedir.

Geçmiş yıllardaki araştırmalar incelendiğinde günlük internet kullanım süresinin her geçen yıl artış gösterdiği dikkat çekmektedir. Yetkili kişilerin bu konu üzerinde ivedilikle durması ve bunun sebeplerinin araştırılmasına dair çalışmaların yapılması önemlidir. Bununla birlikte problemlili internet kullanımını önleyici çalışmalar ve sağlıklı internet kullanımına yönelik eğitimler düzenlenmesi risk faktörlerinin azaltılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Problemlili internet kullanımının üstbilişler ve düşünce kontrol stratejileri tarafından yordandığı bulunmuştur. Buradan çıkan verilere göre problemlili internet kullanımına bir sonuç olarak bakmak yetersiz kalacaktır. Problemlili internet kullanımına dair yapılacak terapi çalışmalarında, uzmanların üstbilişlere ve düşüncelere müdahale etmelerinin problemlili internet kullanımının etkilerinin azaltılmasına/ortadan kaldırılmasına ve ileride nüksetme ihtimalinin azaltılmasına yardım edebileceği öngörülmektedir. Örneğin, ruminasyonla baş etmek adına dikkat dağıtma amaçlı internet kullanımı olan bireylerde, ruminatif yapı ortadan kaldırıldığında dikkat dağıtma amaçlı internet kullanımı ihtiyacının da ortadan kalkabileceği düşünülebilir.

Problemlili internet kullanımına yönelik her bir alt boyut, bireylerin farklı amaçlardaki ihtiyaçları için internet kullanımı olduğunu ifade etmektedir. Dolayısıyla farklı alanlarda kullanım ihtiyaçlarının anlaşılması ve bu ihtiyaçların karşılanması ile birlikte internet kullanımına yönelik hayatı engelleyen kullanım azalabilir. Örnek olarak, endişe ya da duygu kontrolü problemi yaşayan bireylerin bu

problemlerden kaçınmak için dikkat dağıtma amaçlı internet kullanım göstermeleri düşünülebilir. Bireylerin endişe ve duygu problemlerine yönelik yapılacak güçlendirme ile birlikte dikkat dağıtma amaçlı internet kullanımlarında da azalma beklenebilir. Yalnızca davranışsal olarak internet kullanımına odaklanarak bireylerin endişe ve duygu problemlerine yönelik çalışmaların yapılmaması ilerleyen süreçte dikkat dağıtma amaçlı internet kullanımının tekrar ortaya çıkmasını ya da farklı bir psikolojik problemin bireyde oluşmasına sebebiyet verebilir. Bu sebeplerden, uzmanların terapide davranışsal belirtilerden ziyade danışanların kişilik örüntülerine yönelik çalışmalar yapmasının danışanlardaki problemlerin azaltılmasına ve bu problemlerin ileride nüks etme ihtimalinin azaltılabilmesine katkı sağlayacağı düşünülebilir.

Valenzuela, Halpern ve Katz (2014) Amerika Birleşik Devletleri'nde yaptıkları çalışmada, sosyal paylaşım siteleri kullanmanın, evlilik kalitesi ve mutluluğu ile negatif ilişkili; sorunlu bir ilişkinin yaşanması ve boşanma hakkında düşünme ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. İnternette sosyal medya kullanımının evlilik doyumunu düşürdüğü ve evlilikteki iletişime zarar verdiği düşünülebilir. Evlilikteki iletişimin bozulması ile birlikte çiftlerin yalnızlıkla ilgili düşüncelerden kaçınma amaçlı internet kullanımına ya da evlilik problemlerine dair düşüncelerden kaçınmak için dikkat dağıtma amaçlı internet kullanımına yönelebilecekleri düşünülebilir. Çift ve aile terapisinde, çiftler arasındaki iletişim problemleri ele alınarak evlilik doyumunun artırılabilceği ve bu sayede çiftlerin yalnızlıkla ilgili düşüncelerden kaçınma amaçlı internet kullanımı ya da evlilik problemlerine dair düşüncelerden kaçınma amaçlı dikkat dağıtmaya yönelik internet kullanımlarında azalma sağlanabileceği düşünülebilir.

## BÖLÜM V

### KAYNAKÇA

- Abramowitz, J. S., Whiteside, S., Kalsy, S. A. ve Tolin, D. F. (2003). Thought control strategies in obsessive-compulsive disorder: A replication and extension. *Behaviour Research ve Therapy*, 41, 529-540.
- Acier, D. ve Kern, L. (2010). Problematic internet use: Perceptions of addiction counsellors. *Computers ve Education*, 56(2011), 983-989.
- Akdağ, M., Yılmaz Şahan, B., Özhan, U. ve Şan, İ. (2014). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (İnönü Üniversitesi örneği). *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 73-96.
- Aksu, H. ve İrgil, E. (2003). İnternetin Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi 5. ve 6. sınıf öğrencilerinin hayatındaki yeri. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 29(2), 19-23.
- Amir, N., Cashman, L., ve Foa, E. B. (1997). Strategies of thought control in obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 775-777.
- Ançel, G., Açıkgöz, İ. ve Yavaş-Ayhan, A. G. (2015). Problemlı internet kullanımı ile duygusal zeka ve bazı sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16, 255-263.
- Ayas, T. ve Horzum, M. B. (2013). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ve aile internet tutumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 46-57.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychology ve Behavior*, 4, 377-383.

- Bennett S.A., Gayle Beck, J. ve Clapp, J.D. (2009). Understanding the relationship between posttraumatic stress disorder and trauma cognitions: The impact of thought control strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 1018-1023.
- Berber-Çelik, Ç. ve Odacı, H. (2011). Kendilik algısı ve benlik saygısının problemlili internet kullanımı üzerindeki yordayıcı rolü. *5th International Computer ve Instructional Technologies Symposium*, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Bonetti, L., Campbell, M. A. ve Gilmore, L. (2010). The relationship of loneliness and social anxiety with children's and adolescents' online communication. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 279-285.
- Böke, Ö., Pazvantoğlu, O., Babadağı, Z., Ünverdi, E., Ay, R., Çetin, E., ve Şahin, AR. (2015). Panik bozukluğunda üst bilişler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 1-6.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553-575.
- Caplan, S. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30, 625-648.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55, 721-736.
- Caplan, S. (2010). Theory and measurement of generalized problematic internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26, 1089-1097.
- Caplan, S., Williams, D. ve Yee, N. (2009). Problematic internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in Human Behavior*, 25, 1312-1319.

- Ceyhan, A. A. (2000). Üniversite öğrencilerinin duygu ifade eden sözcük ve deyimlere yükledikleri duygu yoğunluklarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(13), 33-44.
- Ceyhan, A. A. (2010). Comment on Kesici and Şahin (2009): Measurement of negative consequences of internet use. *Psychol Rep*, 106, 939-940.
- Ceyhan, A. A. (2011a). Ergenlerin problemleri internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2), 85-94.
- Ceyhan, A. A. (2011b). İnternet kullanma temel nedenlerine göre üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımı ve algıladıkları iletişim beceri düzeyleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(1), 59-77.
- Ceyhan, E., Ceyhan, A. A. ve Gürcan, A. (2007). Problemleri internet kullanımı ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(1), 387-416.
- Ceyhan, E. (2010). Problemleri internet kullanımı düzeyi üzerinde kimlik statüsünün ve cinsiyetin yordayıcılığı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(3), 1323-1355.
- Çakır-Balta, Ö. ve Horzum, M. B. (2008). Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(1), 187-205.
- Çevik, G. ve Çelikkaleli, Ö. (2010). Ergenlerin arkadaş bağımlılığı ve internet bağımlılığının cinsiyet, ebeveyn tutumu ve anne baba eğitim düzeylerine göre incelenmesi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(3), 225-240.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.

- Davis, R. A., Flett, G. L. ve Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic internet use: Implications for pre-employment screening. *CyberPsychology & Behavior*, 5(4), 331–345.
- Demir, Ö. ve Kaymak-Özmen, S. (2011). Üniversite öğrencilerinin üstbiliş düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(3), 145-160.
- Demirel, H. (2010). Üniversite öğrencilerinin elektronik alışveriş hakkındaki görüşleri. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 12(3), 119–134.
- Deniz, L. ve Coşkun, Y. (2004). Öğretmen adaylarının internet kullanımına yönelik yaşantıları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 20, 39-52.
- Derin, S. ve Bilge, F. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(46), 35-51.
- Doğan, U. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının mutluluk, psikolojik iyi-oluş ve yaşam doyumlarına etkisi: facebook ve twitter örneği. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 41(183), 217-231.
- Durak-Batıgün, A. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 213-219.
- Durak-Batıgün, A. ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.
- Dursun, F. (2004). Üniversite öğrencilerinin internet kullanım amaçları. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Malatya.

- Ekici, A. (2002). Aziz Antonius'un baştan çıkarılması: Bir kötü alışkanlık olarak internet, *Cogito Dergisi*, 30, 228-235.
- Ellis, J. ve Croyley, M. (2002). An examination of thought control strategies employed by acute and chronic insomniacs. *Sleep Medicine*, 3(5), 393-400.
- Esen, E. ve Siyez, M. D. (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 127-138.
- Esin-Yılmaz, A. (2015). Depresyonun üstbilişsel modelinin Türkiye'deki bir üniversite öğrencisi örnekleminde incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, bt, 1-10.
- Filiz, O., Erol, O., İnan-Dönmez, F. ve Aşkı-Kurt, A. (2014). BÖTE bölümü öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanım amaçları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education*, 3(2), 17-28.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognitive and Cognitive Monitoring: A New Area of Cognitive Developmental Inquiry. *American Psychologist*, 34, 906-911.
- Garner, R. ve Alexander, P. A. (1989). Metacognition: Answered and unanswered questions. *Educational Psychologist*, 24(2), 143-158.
- Goldberg, I. (1996). *Goldberg's message*.  
<http://users.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html> Erişim Tarihi: 25 Temmuz 2016.
- Gönül, A.S. (2002). Patolojik internet kullanımı. *Yeni Symposium*, 40(3), 105-110.
- Himghaempanah, E., Karimi, B. ve Mahmoodnajafi, B. (2013). A study of relationship between meta-cognitive skills (wells) and internet addiction with academic

- achievement in students of Islamic Azad University, hameden branch 2012-2013. *European Journal of Experimental Biology*, 4(1), 487-493.
- Hoeksema, S., Stice, E., Wade, E. ve Bohon, C. (2007). Reciprocal relations between rumination and bulimic, substance abuse and depressive symptoms in female adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 116(1), 198-207.
- Horzum, M. H., Ayas, T. ve Balta, Ö.Ç. (2008). Çocuklar İçin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ölçeği. *Türk PDR (Psikolojik Danışma ve Rehberlik) Dergisi*, 3(30), 76-88.
- Horzum, M. H. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159), 56-68.
- İşler, D., Yarangümelioğlu, D. ve Öztürk, E. (2014). Online tüketici satın alma davranışlarını etkileyen faktörlere yönelik bir durum değerlendirmesi: Isparta ilinde bir uygulama. *Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi*, 6(3), 77-94.
- Kahraman, S., Yalçın Altun, S. ve Çevik, C. (2011). Lise öğrencilerinin internet kullanımı. 5th International Computer & Instructional Technologies Symposium, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychology ve behavior*, 1, 11-17.
- Karatepe, H., Yavuz, F. K. ve Türkcan, A. (2013). Ruminatif düşünme biçimi ölçeği'nin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 23(3), 231-241.
- Keser Özcan, N. ve Buzlu, S. (2005). Problemlerle internet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç: İnternette bilişsel durum ölçeği'nin üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliği. *Bağımlılık Dergisi*, 6(1), 19-26.



- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T. ve Scherlis, W. (1998) Internet Paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychological Association*, 53(9), 1017-1031.
- Moore, D. (1995). The emperor's virtual clothes: the naked truth about internet culture. Chapel Hill, NC: Alogonquin.
- Moore, E. L. ve Abramowitz, J. S. (2007). The cognitive mediation of thought control strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 45(8), 1949-1955.
- Morahan-Martin, J., ve Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13–29.
- Morrison, A. P. ve Wells, A. (2000). Thought control strategies in schizophrenia: a comparison with not-patients. *Behaviour Research and Therapy*, 38(12), 1205-1209.
- Nazik, F., Sönmez, M. ve Güneş, G. (2014). Hemşirelik öğrencilerinin üstbiliş düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17(3), 145-150.
- Nelson, T. O. ve Narens, L. (1990). Metamemory: A theoretical framework and new findings. *The Psychology of Learning and Motivation*, 26, 125-141.
- Nelson, T. O., Stuart, R. B., Howard, C., ve Crowley, M. (1999). Metacognition and clinical psychology: A preliminary framework for research and practise. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 6, 73-79.
- Odabaşı, H. Çoklar, N. ve Kabakçı, I. (2007). Yeni dünya: İnternet-ailelerin yeni dünyadaki sorumlulukları nelerdir? 8. *Aybastı-Kabataş Kurultayı*.
- Oğuz, B., Zayim, N., Özel, D. ve Saka, A. (2008). Tıp öğrencilerinin internette bilişsel durumları. *Akademik Bilişim*, 447-452.

- Özaydınlık, K. (2014). Toplumsal cinsiyet temelinde Türkiye’de kadın ve eğitim. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 14(33), 93-112.
- Öztürk, E. ve Kaymak-Özmen, S. (2011). Öğretmen adaylarının problemlili internet kullanım davranışlarının, kişilik tipi, utangaçlık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(4), 1785-1808.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2003). An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 261-273.
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behaviour Research Methods*. 40(3), 879-891.
- Reeve, R. A. ve Brown, A. L. (1985). Metacognition reconsidered: Implications for intervention research. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 13, 343-356.
- Roussis, P. ve Wells, A. (2006). Post-traumatic stress symptoms: Tests of relationships with thought control strategies and beliefs as predicted by the metacognitive model. *Personality and Individual Differences*, 40, 111-122.
- Roussis, P. ve Wells, A. (2008). Psychological factors predicting stress symptoms: Metacognition, thought control and varieties of worry. *Anxiety, Stress ve Coping*, 21(3), 213-225.
- Sargın, N. (2013). Üniversite öğrencilerinin internete yönelik tutumları ve problemlili internet kullanımları. *Turkish Journal of Education*, 2(2), 44-52.
- Saydan, R. (2008). Tüketicilerin online alışverişe yönelik risk ve fayda algılamaları: geleneksel ve online tüketicilerin karşılaştırılması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(23), 386-402.

- Semerci, Ç. ve Elaldı, Ş. (2011). Tıp fakültesi öğrencilerinin üstbilişsel inançları (Cumhuriyet Üniversitesi Örneği). *Uluslararası Eğitim Programları ve Öğretim Çalışmaları Dergisi*, 1(2), 37-49.
- Sırakaya, M. ve Seferoğlu, S. S. (2013). Öğretmen adaylarının problemleri internet kullanımlarının incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(1), 356-368.
- Sica, C., Steketee, G., Ghisi, M., Chiri, L.R. ve Franceschini, S. (2007). Metacognitive beliefs and strategies predict worry, obsessive-compulsive symptoms and coping styles: A preliminary prospective study on an Italian non-clinical sample. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14(4), 258-268.
- Siyez, D. M. (2015). Üniversite öğrencilerinde onay bağımlılığı ve empatinin sosyal fayda aracılığıyla aşırı internet kullanımına etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 16, 30-36.
- Spada, M. M., Caselli, G. ve Wells, A. (2009). Metacognitions as a predictor of drinking status and level of alcohol use following CBT in problem drinkers: a prospective study. *Behaviour Research and Therapy*, 47(10), 882-886.
- Spada, M. M., Caselli, G. ve Wells, A. (2012). A triphasic metacognitive formulation of problem drinking. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 20(6), 494-500.
- Spada, M. M., Langston, B., Nikcevic, A. V. ve Moneta, G. B. (2008). The role of metacognitions in problematic internet use. *Computers in Human Behavior*, 24, 2325-2335.
- Spada, M. M., Nikcevic, A. V., Moneta, G. B. ve Wells, A. (2007). Metacognition as a mediator of the relationship between emotion and smoking dependence. *Addictive Behaviors*. 32(10), 2120-2129.

- Şahin, F. ve Özyürek, A. (2008). 5-6 yaş grubu çocuğa sahip ebeveynlerin demografik özelliklerinin çocuk yetiştirme tutumlarına etkisinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 395-414.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R. ve Sungur, M. Z. (2014). İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 261-268.
- Şimşek, N., Akça, N. ve Şimşek, M. (2015). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve internet bağımlılığı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(1), 7-14.
- Tabatabaee, S.M., Sheikh, M., Malekirad, A. ve Samadi, F. (2013). Cognitive failures and metacognitive strategies of thought control in addicts and normal individuals. *European Journal of Experimental Biology*, 3(6), 315-321.
- Taş, İ.ve Ayas, T. (2015). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyinin kişilik özellikleriyle ilişkisi. *International Journal of Human Sciences*, 12(2),: 150-162.
- Taylor, W. J., Zhu, G. X., Dekkers, J. ve Marshall, S. (2003). Factors affecting home internet use in Central Queensland. *Proceedings of the Information Science and Information Technology Education Conference*, 573-588.
- Tektaş, N. (2014). Üniversite öğrencilerinin sosyal ağları kullanımlarına yönelik bir araştırma. *Tarih Okulu Dergisi*, 7(17), 851-870.
- Tosun, A. ve Irak, M. (2008). Üstbiliş Ölçeği-30'un Türkçe uyarlaması, geçerliği, güvenilirliği, kaygı ve obsesif-kompulsif belirtilerle ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(1), 67-80.
- Turan, H. A. (2008). İnternet alışverişi tüketici davranışını belirleyen etmenler: Geliştirilmiş teknoloji kabul modeli (E-TAM) ile bir model önerisi. *Akademik Bilişim*, 723-731.

- Uzel, E. ve Aydoğdu, C. (2010). Çalışanların elektronik alışverişe bakış açıları hakkında kalitatif alışma. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 19-25.
- Valenzuela, S., Halpern, D. ve Katz, E. J. (2014). Social network sites, marriage well-being and divorce: Survey and state-level evidence from the United States. *Computers in Human Behavior*, 36, 94-101.
- Warda, G. ve Bryant, A. R. (1998). Thought control strategies in acute stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 1171-1175.
- Wells, A. (2000). *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. UK: John Wiley ve Sons.
- Wells, A. (2005). The metacognitive model of GAD: Assesment of meta-worry and relationship with DSM-IV generalized anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 107-121.
- Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. New York: Guilford Press.
- Wells, A., ve Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: Properties of the MCQ-30. *Behaviour Research ve Therapy*, 42, 385-396.
- Wells, A. ve Davies, M. (1994). The Thought Control Questionnaire: a measure of individual differences in the control of unwanted thoughts. *Behaviour Research ve Therapy*, 32, 871-878.
- Wells, A. ve Matthews, G. (1994). *Attention and emotion: a clinical perspective*. Hove, UK: Erlbaum.

- Wells, A., ve Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behaviour Research ve Therapy*, 34, 881-888.
- Yaman, E., Eroğlu, Y. ve Peker, A. (2011). Okul zorbalığı ve siber zorbalık. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Yelpaze, İ. ve Ceyhan, E. (2015). Facebook kullanıcılarının kişilik özellikleri ile facebook kullanım örüntülerinin ilişkisi: bir gözden geçirme çalışması. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 24-53.
- Yılmaz, A. E., Gençöz, T., ve Wells, A. (2008). Psychometric characteristics of the Penn State Worry Questionnaire and Meta-Cognitions Questionnaire-30 and metacognitive predictors of worry and obsessive-compulsive symptoms in a Turkish Sample. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 15, 424-439.
- Yorulmaz, O., Baştuğ, G., Tüzer, V. ve Göka, E. (2013). Obsesif-kompulsif bozukluğu olan hastalarda yanlış yorumlama, inançlar ve düşünce kontrol yöntemleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14, 183-191.
- Yorulmaz, O. ve Gençöz, T. (2008). Obsesif-kompulsif bozukluk semptomlarının değerlendirilmesinde kullanılan istem dışı düşünceleri yorumlama envanteri, obsesif inanışlar ölçeği ve düşünceleri kontrol etme ölçeği'nin Türk örnekleminde incelenmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 11(22), 1-13.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of new clinical disorder. *CyberPsychology ve Behavior*, 1, 237-244.
- Young, K. S. ve Rodgers, R. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *CyberPsychology ve Behavior*, 1(1), 25-28.

Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. In L. Van de Creek, ve X. Jackson, *Innovations in clinical practice: a source book* (Vol. 17; 19±31). Sarasota, FL: Professional Resource Press.

Young, K. S. (2007). Cognitive-behavioral therapy with Internet addicts: Treatment outcomes and implications. *CyberPsychology ve Behavior*, 10(5), 671–679.

Yurtseven, G. (2014). Kredi kartı kullanımı ve alışveriş bağımlılığı. *Bağımlılık Dergisi*, 15(2), 91–101.

Zorbaz, O. ve Dost Tuzgöl, M. (2014). Lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımının cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 298–310.

<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21779> Erişim Tarihi: 10 Şubat 2016.

<http://wearesocial.com/uk/special-reports/digital-in-2016> Erişim Tarihi: 10 Şubat 2016.

<http://www.internetworldstats.com/stats4.htm> Erişim Tarihi: 23 Kasım 2015.

<http://www.internetworldstats.com/stats.htm> Erişim Tarihi: 5 Aralık 2015.

<http://tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do;jsessionid=pn1CVThhjBD4tpKThlg1KR2Ndlbjj6DG1yK6mLm4hSPFdGQdYph!-906726151?id=18660> Erişim Tarihi: 5 Kasım 2015.

## EK A

### Gönüllü Katılım Formu

Sayın katılımcı;

Bu çalışma, T.C Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı tezi kapsamında Yrd. Doç. Dr. Başak BAHTİYAR danışmanlığında Celil SEVİM tarafından yapılmaktadır. Bu çalışmanın amacı; 18-24 yaş arası üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımları ile üstbilişler arasındaki ilişkinin ve bu ilişkide düşünce kontrol stratejilerinin aracı rolünün incelenmesidir.

Size sunulan anketlerde geçen soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Sizi en doğru yansıtacak şekilde sorulara cevap veriniz. Vereceğiniz cevaplar çalışma sonuçlarının güvenilirliği açısından önemli olduğu için soruları cevaplarken kimseden yardım almayınız. Çalışmada toplanan veriler, **bireysel değil bütün olarak değerlendirilecektir.** Çalışmadaki sorularda sizden kimliğinize yönelik kişisel bilgiler istenmemektedir. **Verileriniz kesinlikle gizli tutulacak ve çalışma sonuçları sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır.** Tüm soruların yanıtlanması yaklaşık olarak 20 ile 25 dakika arası sürmektedir. Çalışmanın güvenilirliği için tüm soruların yanıtlanması oldukça önemlidir.

Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır; ancak katılım sırasında sorulardan veya herhangi bir başka nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz çalışmadan istediğiniz zaman vazgeçme hakkınız bulunmaktadır. Yine de anketleri tamamlamanız çalışma amaçları açısından önem arz etmektedir. Çalışmanın veya cevaplarınızın sonucu hakkında bilgi almak, çalışmayla ilgili herhangi bir yorum yapmak ya da soru sormak isterseniz Celil SEVİM (e-posta: celilsvm@gmail.com) ile irtibat kurabilirsiniz.

Çalışmaya yaptığınız değerli katkılarınız için teşekkür ederiz.

**Verilerimin gizli tutulacağını okudum ve gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.**

Tarih	İmza
...../...../20.....	



**EK B**  
**DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU**

1-) Cinsiyetiniz: Kadın ( ) Erkek ( )

2-) Yaşınız: .....

3-) Eğitim durumunuz:	Mezun	Öğrenci (öğrenim devam)
Üniversite		Sınıf:

4-) Genel alan not ortalamanız (GANO)? .....

5-) Babanızın eğitim durumu nedir?	6-) Annenizin eğitim durumu nedir?
Okuma-yazma bilmiyor ( )	Okuma-yazma bilmiyor ( )
Okuma-yazma biliyor veya ilkökul ( )	Okuma-yazma biliyor veya ilkökul ( )
Ortaokul Mezunu ( )	Ortaokul Mezunu ( )
Lise Mezunu ( )	Lise Mezunu ( )
Üniversite Mezunu ( )	Üniversite Mezunu ( )
Yüksek Lisans/Doktora ( )	Yüksek Lisans/Doktora ( )

7-) Sosyo-ekonomik durumunuzu nasıl tanımlarsınız?

Düşük ( )

Orta ( )

Yüksek ( )

8-) Kaç kardeşiniz var? (Siz hariç)

Kardeşim yok ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ve daha fazla ( )

9-) Kaç yıldır internet kullanıyorsunuz? .....

10-) İnterneti bir gün içerisinde ne kadar süre kullanıyorsunuz? .....

11-) İnternete hangi teknolojik aletlerle bağlantıyorsunuz? (1den fazla şık işaretlenebilir)

Cep Telefonu ve/veya Tablet ( )

Bilgisayar (diz üstü ve/veya masaüstü bilgisayar) ( )

Diğer (varsa belirtiniz) ( )

Hiçbiri ( )

12-) İnterneti hangi amaçla ve ne kadar süre kullanıyorsunuz?	Hiç	Günde 1 saatten az	Günde 1 saat ve daha fazla
e-posta ile iletişim			
sosyalleşme (facebook, twitter, vb.)			
alışveriş			
internet bankacılığı			
dizi / film			
müzik			
eğitim / araştırma			
internet gazeteciliği / haberciliği			
oyun oynama			
kumar oynama			
diğer			

13-) İnternet üzerinden kayıtlı olunan sosyal ağlar/medya:	Hayır	Evet	Yanıt Evet ise, günlük ortalama kullanım süresi:
Facebook	( )	( )	
Instagram	( )	( )	
LinkedIn	( )	( )	
Twitter	( )	( )	
Foursquare	( )	( )	
WhatsApp	( )	( )	
Diğer (lütfen belirtiniz).....	( )	( )	

**Eğer sosyal ağ/medya kullanıyor iseniz?**

	Hiç	Haftada 1 kere ya da daha az	Haftada 1 kereden fazla	Günde 1 kere	Günde 2 ya da 3 kere	Günde 4 ya da 5 kere	Günde 5 kereden fazla
14. Ne sıklıkla internet üzerinden kayıtlı olduğunuz sosyal ağlardaki statünüzü güncellersiniz?							
15. Ne sıklıkla diğerlerinin duvarımıza yazdıklarını ya da statünüzle / fotoğraflarınızla ilgili yorumlarını okursunuz?							
16. Ne sıklıkla internet üzerinden kayıtlı olduğunuz sosyal ağlarda diğerlerinin yaptıklarını takip edersiniz?							

**17) İnternette bulunduğunuz zaman içerisinde gerçek kimliğinizi sakladığınız oluyor mu?**

Evet ( ) Hayır ( ) Bazen ( )

## EK C

Bu ölçek internet ile ilgili düşünceleriniz hakkında soru sorar. Aşağıdaki soruların her biri için, aşağıda gösterilen ölçeğe göre "1" ve "7" arasından yalnızca bir sayı seçin ve size en uygun sayıya (X) işareti koyun:

**(1) kesinlikle katılmıyorum, (2) katılmıyorum, (3) kısmen katılmıyorum, (4) ne katılıyorum ne katılmıyorum, (5) kısmen katılıyorum, (6) katılıyorum, (7) kesinlikle katılıyorum**

1. Kendimi en çok internetteyken rahat hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2. İnternette tanıştığım insanların dışında çok az insan beni seviyor.	1	2	3	4	5	6	7
3. Kendimi en çok internetteyken güvende hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4. Çoğu zaman internetten çıkmamın üzerinden uzun süre geçtikten sonra bile internetteyken yaşadıklarımı düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
5. İnternetteyken çoğu zaman bir telaş veya duygusal bir yoğunluk hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
6. İnsanları internet yoluyla, şahsen olduğundan daha iyi tanımak mümkün.	1	2	3	4	5	6	7
7. İnternette olmak bana çoğu zaman huzur veriyor.	1	2	3	4	5	6	7
8. İnternetteyken kendim olabiliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
9.İnternetteyken gerçek hayatta olduğundan daha fazla saygı görüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
10.Ben interneti kullanmam gerekenden daha sık kullanıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
11. İnsanlar interneti çok fazla kullanmamdan şikâyet ediyorlar.	1	2	3	4	5	6	7
12. Asla planladığımdan uzun süre internette kalmıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
13. İnsanlar internette beni olduğum gibi kabul ediyorlar.	1	2	3	4	5	6	7
14. İnternet üzerinden kurulan ilişkiler günlük hayattaki ilişkilerden daha tatmin edici olabiliyor.	1	2	3	4	5	6	7
15. İnternette olmadığım zaman çoğunlukla interneti düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
16. İnternette olduğum zaman en iyi halimde oluyorum.	1	2	3	4	5	6	7
17. Günlük yaşam, internette yapılabileceklerle oranla daha az heyecan verici.	1	2	3	4	5	6	7
18. Arkadaşlarım ve ailemin internetteki insanların benimle ilgili görüşlerini bilmelerini isterdim.	1	2	3	4	5	6	7
19. İnternet gerçek hayattan daha "gerçek".	1	2	3	4	5	6	7
20. İnternetteyken sorumluluklarımı düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
21. İnternet aklımdan hiç çıkmıyor.	1	2	3	4	5	6	7
22. İnternetteyken kendimi daha az yalnız hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
23. Uzun süre internetten uzak kaldığımı hayal bile edemiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
24. İnternet hayatımın önemli bir parçasını oluşturuyor.	1	2	3	4	5	6	7
25. İnternete giremediğimde kendimi çaresiz hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
26. İnternette gerçek hayatta asla yapamayacağım şeyleri söylüyor ve yapıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
27. Yapacak daha iyi bir işim olmadığında internete giriyorum.	1	2	3	4	5	6	7
28. Yapmam gereken başka bir iş olduğunda internete daha fazla girdiğimi fark ediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
29. İnternetteyken günlük hayatın sorunlarını düşünmek zorunda olmuyorum.	1	2	3	4	5	6	7
30. İnterneti bazen yapmam gereken bir işi ertelemek için bahane olarak kullanıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
31. İnternetteyken kaygılarımdan uzaklaşabiliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
32. İnterneti çoğu zaman hoş olmayan işlerle uğraşmaktan kaçınmak için kullanıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
33. İnternet kullanmak, yapmam gereken ama aslında yapmak istemediğim şeyleri unutmamın bir yolu.	1	2	3	4	5	6	7
34. Zaman zaman istememe rağmen internet kullanımımı azaltmıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
35. İnterneti bu kadar çok kullanmayı bırakamamam beni rahatsız ediyor.	1	2	3	4	5	6	7
36. İnternet kullanımım zaman zaman denetimden çıkmış görünüyor.	1	2	3	4	5	6	7

## EK D

Bu anket insanların kendi düşünceleri hakkında sahip oldukları inançları ile ilgilidir. Aşağıda, insanların ifade ettikleri bazı inançlar listelenmiştir. Lütfen her maddeyi okuyunuz ve bu ifadeye genellikle ne kadar katıldığınızı uygun numarayı daire içine alarak belirtiniz. Lütfen tüm maddelere cevap veriniz, doğru ya da yanlış cevap yoktur.

		Katılıyorum	Biraz katılıyorum	Oldukça katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Endişelenmek gelecekte olabilecek sorunları engellememe yardımcı olur.	1	2	3	4
2	Endişelerim benim için tehlikelidir.	1	2	3	4
3	Düşüncelerim hakkında çok düşünürüm.	1	2	3	4
4	Endişelenerek kendi kendimi hasta edebilirim.	1	2	3	4
5	Bir sorun üzerinde düşündüğüm esnada, zihnimin nasıl çalıştığının farkında olurum.	1	2	3	4
6	Endişe verici bir düşünceyi kontrol altına almazsam ve sonra bu düşüncem gerçekleşirse, bu benim hatam olur.	1	2	3	4
7	Planlı kalabilmek için endişelenmem gerekir.	1	2	3	4
8	Kelime ve isimlerle ilgili hafızama güvenim azdır.	1	2	3	4
9	Durdurmak için ne kadar uğraşsam da, endişe verici düşüncelerim devam eder.	1	2	3	4
10	Endişelenmek, işleri zihnimde bir düzene koymama yardımcı olur.	1	2	3	4
11	Endişe verici düşüncelerimi görmezden gelmek elimde değildir.	1	2	3	4
12	Düşüncelerimi izler, takip altında tutarım.	1	2	3	4
13	Düşüncelerimi her zaman kontrolüm altında tutabilmem gerekir.	1	2	3	4
14	Hafızam beni zaman zaman yanıltabilir.	1	2	3	4
15	Endişelerim beni deliye döndürebilir.	1	2	3	4
16	Düşüncelerimin sürekli farkındayım.	1	2	3	4
17	Hafızam zayıftır.	1	2	3	4
18	Zihnimin nasıl çalıştığına çok dikkat ederim.	1	2	3	4
19	Endişelenmek yaşadıklarımın baş etmeme yardımcı olur.	1	2	3	4
20	Düşüncelerimi kontrol altına alamamak bir zayıflık işaretidir.	1	2	3	4
21	Endişelenmeye başladığımda, bunu durduramam.	1	2	3	4
22	Bazı düşünceleri kontrol altına almadığım için cezalandırılacağım.	1	2	3	4
23	Endişelenmek sorunları çözmeme yardımcı olur.	1	2	3	4
24	Yerlerle ilgili hafızama güvenim azdır.	1	2	3	4
25	Bazı düşünceleri akıldan geçirmek kötüdür.	1	2	3	4
26	Hafızama güvenmem.	1	2	3	4
27	Düşüncelerimi kontrol altına alamazsam, iş göremez hale gelirim.	1	2	3	4
28	İyi çalışmak için, endişelenmem gerekir.	1	2	3	4
29	Olaylarla ilgili hafızama güvenim azdır.	1	2	3	4
30	Düşüncelerimi sürekli incelerim.	1	2	3	4

## EK E

Birçok insanın aklına zaman zaman kontrol edilmesi zor olan nahoş ve/veya istenmeyen düşünceler (sözel ve/veya görsel olarak) gelebilir. Bu ankette, *genel olarak* bu tür düşünceleri kontrol etmek üzere kullanılan teknikleri ele almaktayız.

Aşağıda, bu tür düşünceleri kontrol etmek için kullanılan bir dizi yöntem bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve her bir tekniği ne sıklıkla kullandığınızı uygun rakamı *yuvarlak içine alarak* belirtiniz. Ankette doğru veya yanlış cevap yoktur. Cevaplarken her bir madde üzerinde çok fazla zaman harcamayınız.

### ***Aklına nahoş ve/veya istenmeyen bir düşünce geldiğinde:***

		Asla	Bazen	Sıklıkla	Neredeyse her zaman
1	Onun yerine aklıma olumlu şeyler getirmeye çalışırım.	1	2	3	4
2	Kendime bu kadar aptal olma derim.	1	2	3	4
3	İstenmeyen düşünceye odaklanırım.	1	2	3	4
4	O düşünce yerine, daha önemsiz bir kötü şeyi düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4
5	Bu düşüncemden hiç kimseye bahsetmem.	1	2	3	4
6	Böyle bir şeyi düşündüğüm için kendimi cezalandırırım.	1	2	3	4
7	Başka endişelerim üzerine odaklanırım.	1	2	3	4
8	Düşüncemi kendime saklarım.	1	2	3	4
9	Onun yerine, kendimi işle meşgul ederim.	1	2	3	4
10	Düşüncenin ne kadar geçerli olduğunu sorgularım.	1	2	3	4
11	Böyle bir düşünce aklıma geldiği için kendime kızarım.	1	2	3	4
12	Düşünceyi tartışmaktan kaçınırım.	1	2	3	4
13	Böyle bir düşünce aklıma geldiği için kendime bağırırım.	1	2	3	4
14	Düşüncemi mantık çerçevesinde analiz ederim.	1	2	3	4
15	Düşünceyi durdurmak için kendimi çimdikler veya kendime vururum.	1	2	3	4
16	Onun yerine hoş şeyler düşünürüm.	1	2	3	4
17	Arkadaşlarımla bu düşüncelerle nasıl baş ettiğini öğrenirim.	1	2	3	4
18	Onun yerine daha önemsiz, ufak tefek şeyleri dert edinirim.	1	2	3	4
19	Hoşlandığım bir şeyler yaparım.	1	2	3	4
20	Düşünceyi yeniden yorumlamaya çalışırım.	1	2	3	4
21	Başka bir şey düşünürüm.	1	2	3	4
22	Daha küçük sorunlarım hakkında daha çok düşünürüm.	1	2	3	4
23	Düşünceye başka bir açıdan yaklaşırım.	1	2	3	4
24	Onun yerine geçmişteki endişelerimi düşünürüm.	1	2	3	4
25	Arkadaşlarıma, benzer düşünceleri olup olmadığını sorarım.	1	2	3	4
26	Farklı olumsuz bir düşünceye odaklanırım.	1	2	3	4
27	Bu düşüncenin aklıma gelme sebeplerini sorgularım.	1	2	3	4
28	Kendime, bu düşünceye odaklanırsam kötü bir şey olacak derim.	1	2	3	4
29	Düşünceyle ilgili bir arkadaşımınla konuşurum.	1	2	3	4
30	Kendimi meşgul ederim.	1	2	3	4

## EK F

### T.C. MALTEPE ÜNİVERSİTESİ ETİK KURULU KARARI

Karar Tarihi : 03.02.2016

Karar Sayısı : 2015/2-6

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'nün 25.01.2016 tarih ve 14475162-302.08.01-37 sayılı yazısı ile Kurulumuza gönderilen, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikolojisi Tezli Yüksek Lisans Programında Yrd. Doç. Dr. Başak BAHTİYAR'ın danışmanlığında öğrenim gören 14 11 06 114 numaralı yüksek lisans öğrencisi Celil SEVİM'in "Üniversite Öğrencilerinin Problemleri İnternet Kullanımı ile Üstbilişler Arasındaki İlişki: Düşünce Kontrol Stratejilerinin Aracı Rolü" başlıklı tez önerisi ile ekindeki ölçek ve anket formları incelenmiştir.

Yapılan inceleme ve değerlendirmeler sonucunda:

Araştırma önerisinin T.C. Maltepe Üniversitesi Etik Kurul Yönergesi'nin 6. Maddesinde yazılı; "bilimsel disipline bağlılık, yaşama saygı, zarar vermeme, olası zarar ve riskler konusunda tüm ilgilileri bilgilendirme, insan ve topluma sorumluluk" gibi ilkelere uygun olduğuna; yayına temel oluşturan araştırmanın tasarım, planlama ve yürütülme aşamalarında katkıda bulunanlara yer verilmesi, eksiksiz ve doğru kaynak gösterilmesi, gereken biçim ve doğrulukta atıflarda bulunulması kaydıyla yapılmasının etik olarak uygun olduğuna;

Toplantıya katılan üyelerin oybirliği ile karar verildi.



Prof. Dr. Aytekin BERKMAN



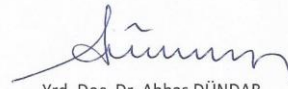
Prof. Dr. Nurgün OKTİK



Prof. Dr. Necla ÖZTÜRK



Yrd. Doç. Dr. Zeynep Karaer GÜÇLÜ



Yrd. Doç. Dr. Abbas DÜNDAR

## ÖZGEÇMİŞ

Celil SEVİM 1989'da Beyoğlu'nda doğdu. 2009'da başladığı Maltepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden (Burslu) bölüm 3.sü olarak yüksek onur derecesiyle lisans derecesini aldı. Lisans eğitimi sırasında çift anadal programı kapsamında onur derecesiyle Sosyoloji Bölümü'nü ve Eskişehir Anadolu Üniversitesi Kamu Yönetimi Bölümü'nü başarıyla tamamlayarak bu bölümlerden de lisans derecesi aldı. 2014 yılında lisans derecesini aldıktan sonra, Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programına (MA) başladı. Halen 2014 yılında çalışmaya başladığı İstanbul Büyükşehir Belediyesi bünyesinde faaliyet göstermekte olan bir kurumda (İSMEK) "Kurum Psikoloğu" olarak görev yapmakta ve Anka Psikolojik Danışmanlık Merkezi'nde Psikolog olarak çalışmalarını sürdürmektedir.

Psk. Celil SEVİM

[celilsvm@gmail.com](mailto:celilsvm@gmail.com)