

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET AKTİVİTELERİ
VE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ BİLİŞSEL
ÇARPITMALAR İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Arif ÖZPARLAK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2020-ANTALYA

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET AKTİVİTELERİ
VE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ BİLİŞSEL
ÇARPITMALAR İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Arif ÖZPARLAK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Dudu KARAKAYA

Bu tez Akdeniz Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi tarafından TYL-2019-4315 proje numarası ile desteklenmiştir.

“Kaynakça gösterilerek tezimden yararlanılabilir.”

2020-ANTALYA

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca hoşgörüsünü, samimiyetini ve bilgisini hiçbir zaman benden esirgemeyen, her zaman yanımda olan değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Dudu KARAKAYA'ya,

Yüksek lisans eğitimimin henüz başlarında desteklerini esirgemeyen ve ilk temellerimi atmamı sağlayan Doç. Dr. Neslihan GÜNÜŐEN'e ve Arş. Gör. Dr. Burcu ÖZKUL'a,

Yüksek lisans eğitimimin her aşamasında engin bilgileri ile bana katkı sağlayan değerli hocalarıma,

Araştırmaya katılmayı kabul eden ve değerli vakitlerini bana ayıran tüm öğrencilere,

Tüm hayatım boyunca bana destek olan, sevgisini esirmeyen annem Serpil ÖZPARLAK, babam Bülent ÖZPARLAK ve kardeşim Asya ÖZPARLAK'a sevgi, saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

Amaç: Bu çalışma lise öğrencilerinde internet aktiviteleri ve internet bağımlılığının bilişsel çarpıtmalar ile ilişkisini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: İlişkisel türde olan bu çalışma, Antalya- Konyaaltı İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı Akdeniz Anadolu Lisesi ve Konyaaltı Mehmet Zeki Balcı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde Şubat 2019-Haziran 2019 tarihleri arasında yapılmıştır. Çalışmada örneklem evreni bilinen örnekleme yöntemiyle belirlenmiş olup, toplam 638 ergen çalışma kapsamına alınmıştır. Veriler, “Kişisel Bilgi Formu”, “İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve “Çocuklukta Olumsuz Düşünceleri Değerlendirme Ölçeği” kullanılarak toplanmıştır.

Bulgular: Öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyi %16.9 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları ile online oyun oynama, pornografik siteleri ziyaret etme, sosyal medya kullanımı/sohbet etme, ev ödevi hazırlama/ders çalışma ve amaçsız gezinme internet aktiviteleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($p<.05$). Felaketleştirme, kişiselleştirme ve seçici algılama yordayıcı değişkenlerinin öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($p<.05$). Ayrıca seçici algılamının online oyun oynamayı ($OR = 1.05$) ve amaçsız gezinmeyi ($OR = 1.05$), kişiselleştirmenin pornografik siteleri ziyaret etmeyi ($OR = 1.05$) ve felaketleştirmenin internette ev ödevi hazırlamayı ($OR = 1.05$) anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur ($p<.05$).

Sonuç: Bu çalışmanın sonuçları, internet bağımlılığı ile bilişsel çarpıtmalar arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca pornografik siteleri ziyaret etme, online oyun oynama, ev ödevi yapma ve amaçsız gezinme gibi internet aktivitelerinin bilişsel çarpıtmalar ile ilişkisi olduğu bulunmuştur. Bu doğrultuda, hemşireler aşırı internet kullanımı sorunu olan bireye bakım verirken bilişsel temelli müdahaleleri kullanabilirler.

Anahtar Kelimeler: bilişsel çarpıtmalar, ergenler, internet aktiviteleri, internet bağımlılığı, psikiyatri hemşireliği

ABSTRACT

Objective: This study was conducted to investigate the relationship between internet activities and internet addiction and cognitive distortions in high school students.

Method: This relational study was conducted between February 2019 and June 2019 at Akdeniz Anatolian High School and Konyaaltı Mehmet Zeki Balcı Vocational and Technical Anatolian High School affiliated to Antalya-Konyaaltı District National Education Directorate. In the study, the sample universe was determined by the known sampling method and a total of 638 adolescents were included in the study. The data were collected using "Personal Information Form", "Internet Addiction Scale and" Children's Negative Cognitive Errors Questionnaire ".

Results: The internet addiction level of the students was determined as 16.9%. It was found that there was a statistically significant difference between students' internet addiction score averages and playing online games, visiting pornographic sites, using social media / chatting, preparing homework / studying and aimless surfing internet activities ($p < .05$). Catastrophizing, personalization and selective abstraction predict students' internet addiction levels significantly ($p < .05$). In addition it was found that selective abstraction significantly predicted online gaming (OR = 1.05) and aimless browsing (OR = 1.05), personalization visiting pornographic sites (OR = 1.05), and catastrophizing to prepare homework on the internet (OR = 1.05) ($p < .05$).

Conclusion: The results of this study show that there is a relationship between internet addiction and cognitive distortions. It has also been found that internet activities such as visiting pornographic sites, playing online games, doing homework and navigating the purpose are related to cognitive distortions. Accordingly, nurses can use cognitive-based interventions while caring for individuals with excessive internet use problems.

Key words: adolescents, cognitive distortions, internet activities, internet addiction, psychiatric nursing

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLolar DİZİNİ	vi
ŞEKİLLER DİZİNİ	vii
SİMGELER ve KISALTMALAR	viii
1. GİRİŞ	1
1.1. Problemin Tanımı	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. İnternetin Tanımı ve Tarihçesi	3
2.2. İnternet Aktiviteleri	4
2.3. İnternet Bağımlılığı	4
2.3.1. İnternet Bağımlılığının Tanımı ve Tarihçesi	5
2.3.2. İnternet Bağımlılığının Nedenleri	6
2.3.3. İnternet Bağımlılığının Sınıflaması ve Tanı Kriterleri	8
2.3.4. İnternet Bağımlılığının Epidemiyolojisi	9
2.3.5. Ergenlik Dönemi ve İnternet Bağımlılığı	10
2.3.6. İnternet Bağımlılığının Olumsuz Etkileri	11
2.3.7. İnternet Bağımlılığının Tedavisi	12
2.4. Bilişsel Kuram	15
2.4.1. Bilişsel Kuramın Kavramları	16
2.5. Ergenlerde Bağımlılık ve Bilişsel Çarpıtmaların İlişkisine Yönelik Araştırmalar	20
2.6. İnternet Bağımlılığı, Bilişsel Çarpıtmalar ve Psikiyatri Hemşireliği Uygulamaları	22
3. GEREÇ ve YÖNTEM	26
3.1. Araştırmanın Tipi	26
3.2. Araştırmanın Yeri ve Zamanı	26
3.3. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme	26
3.3.1. Katılımcıların Sosyo-demografik ve İnternet Kullanım Özellikleri	28
	iii

3.4. Ön uygulama	31
3.5. Verilerin Toplanması	31
3.6. Veri Toplama Araçları	31
3.6.1. Kişisel Bilgi Formu	32
3.6.2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği	32
3.6.3. Çocukluktaki Olumsuz Düşünceleri Değerlendirme Ölçeği	32
3.7. Araştırmanın Değişkenleri	33
3.8. Verilerin Analizi	33
3.9. Araştırmanın Etik Boyutu	36
3.10. Araştırmanın Sınırlılıkları	36
4. BULGULAR	37
4.1. Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Düzeyleri	37
4.2. Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Puan Ortalamalarının İnternet Aktiviteleri İle Karşılaştırılması	37
4.3. Öğrencilerin Bilişsel Çarpıtmaları Kullanma Düzeylerinin İnternet Aktiviteleri Üzerindeki Yordayıcı Etkisi	38
4.4. Öğrencilerin Bilişsel Çarpıtmaları Kullanma Düzeylerinin İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Yordayıcı Etkisi	39
5. TARTIŞMA	42
5.1. Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Düzeyleri	42
5.2. Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Puan Ortalamalarının İnternet Aktiviteleri İle Karşılaştırılması	43
5.3. Öğrencilerin İnternet Aktiviteleri ile Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri Arasındaki İlişki	48
5.4. Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Düzeyleri ile Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri Arasındaki İlişki	51
6. SONUÇ ve ÖNERİLER	53
KAYNAKLAR	55

EKLER

76

EK-1. Kişisel Bilgi Formu

EK-2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği

EK-3. Çocukluktaki Olumsuz Düşünceleri Değerlendirme Ölçeği

EK-4. Etik Kurul Onayı

EK-5. Kurum İzin Yazısı

EK-6. Ölçek Kullanımı İçin İzin Yazıları

EK-6.1. İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kullanımı İçin İzin Yazısı

EK-6.2. Çocukluktaki Olumsuz Düşünceleri Değerlendirme Ölçeği
Kullanımı İçin İzin Yazısı

EK-7. Aydınlatılmış Onam Formu- Ebeveyn

ÖZGEÇMİŞ

87

TABLolar DİZİNİ

Tablo 2.1.	İnternet bağımlılığına yönelik hemşirelik girişimleri	25
Tablo 3.1.	G-Power post-hoc güç analizi	28
Tablo 3.2.	Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri	28
Tablo 3.3.	Katılımcıların İnternet Kullanım Özellikleri	29
Tablo 3.4.	Değişkenlerin Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları	35
Tablo 3.5.	Bağımsız Değişkenlerin VIF ve TV Değerleri	35
Tablo 4.1.	Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Düzeyleri	37
Tablo 4.2.	Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamalarının İnternet Aktivitelerinin Türüne Göre Karşılaştırılması	38
Tablo 4.3.	İnternet Aktivitelerinin Yordanmasına İlişkin Lojistik Regresyon Analizi Sonuçları	40
Tablo 4.4.	İnternet Bağımlılığının Yordanmasına İlişkin Çok Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	40

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 3.1. Katılımcıların Araştırmaya Dahil Edilme Süreci

27



SİMGELER ve KISALTMALAR

BDT : Bilişsel Davranışçı Terapi

CADDÖ: Çocukluktaki Olumsuz Düşünceleri Değerlendirme Ölçeği

DSM: Ruhsal Hastalıkların Teşhis ve İstatistiği El Kitabı

ICD: Uluslararası Hastalık Sınıflaması

İBÖ: İnternet Bağımlılığı Ölçeği

NIC: Nursing Intervention Classsification

OKB : Obsesif Kompulsif Bozukluk

SPSS: Statistical Package for Social Science

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

TV: Tolerance Value

VIF: Variance Inflation Factor

1. GİRİŞ

1.1. Problemin Tanımı

Ergenlik dönemi bağımlılık için riskli bir dönemdir (Ceyhan, 2008; Moss ve ark., 2003). Araştırmalar bu dönemde bağımlılıkların nedeni ve tedavi yöntemleri üzerinde yoğunlaşmaktadırlar. Bu konuları açıklamak adına üzerinde durulan konulardan biri de bilişsel çarpıtmalardır. Ergenler üzerinde yapılan araştırmalarda, bilişsel çarpıtmalar ile madde ve kumar bağımlılığı gibi bağımlılık türlerinin ilişkili olduğu bulunmuştur. Kirisci ve arkadaşları (2004) tarafından yapılan bir çalışmada, ergenlik dönemindeki bilişsel çarpıtmaların genç yetişkinlik döneminde madde kullanım bozukluğuna aracılık ettiği bulunmuştur. Cosenza ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan bir çalışmada da, ergenlerde kumarla ilgili bilişsel çarpıtmalar arttıkça kumar oynama şiddetinin arttığı bildirilmiştir.

Yapılan araştırmalar, internet bağımlılığı ile diğer bağımlılıkların ortak bir patofizyolojisi olabileceğini göstermektedir (Brand ve ark., 2016; Griffiths, 2005). Bilişsel çarpıtmaların diğer bağımlılık türleri ile ilişkili olduğu düşünüldüğünde (Kirisci ve ark., 2004; Taylor ve ark., 2015) bu durum internet bağımlılığı için de geçerli olabilir. Çelik ve Odacı (2013) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, internet bağımlılığı ile kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların pozitif ve orta düzeyde bir ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Kalkan (2012) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada da, problemli internet kullanımı ile kişiler arası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Griffiths ve Szabo (2014) internetin yanı sıra internette gerçekleştirilen aktivitelerin de bağımlılık kaynağı olduğunu vurgulamaktadır. Literatürde sınırlı sayıda olmakla birlikte internet aktiviteleri ile bilişsel çarpıtmaların ilişkisini inceleyen çalışmalar da bulunmaktadır (Li ve Wang, 2013; Mackay ve Hodgins, 2012). Li ve Wang (2013) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, ruminasyon ve kutuplaşmış düşünce bilişsel çarpıtmalarının online oyun oynamayı anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır. Mackay ve Hodgins (2012) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ise, internette kumar oynama davranışı gösteren öğrencilerin, internet dışı kumar oynama davranışı gösteren öğrencilerden daha fazla bilişsel çarpıtmaya

sahip olduğu bulunmuştur. Yapılan bu çalışmalarda internet bağımlılığı ve internet aktivitelerinin (kumar oynama, online oyun oynama) bilişsel çarpıtmalar ile ilişkisini daha iyi ortaya koymak için farklı ve daha büyük örneklerde araştırmalara ihtiyaç olduğu bildirilmiştir (Çelik ve Odacı, 2013; Kalkan, 2012, Li ve Wang, 2013; Mackay ve Hodgins, 2012). Ayrıca farklı internet aktiviteleri ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkinin ortaya konmasının, bilişsel çarpıtmaların internet bağımlılığı üzerindeki etki mekanizmasını anlamamızı sağlayabileceği düşünülmektedir. Daha önce yapılan çalışmalarda internet bağımlılığı ile zihin okuma, yakınlıktan kaçınma ve kutuplaşmış düşünce gibi bilişsel çarpıtmaların ilişkisi incelenmiştir. Bu çalışmada ise ilk defa kişiselleştirme, felaketleştirme ve seçici algılama bilişsel çarpıtmalarının internet bağımlılığı üzerinde yordayıcı etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Ruh Sağlığı Yasa çalışmaları, Ruh Sağlığı Eylem Planı, ANA tarafından belirlenen uygulama standartları ve Hemşirelik Yönetmeliğinde belirtilen roller çerçevesinde psikiyatri hemşirelerinin internet bağımlılığı riski ve sorunu olan ergenlerle çalışabileceği düşünülmektedir (<http://www.psikiyatri.org.tr/1800/ruh-sagliği-yasa-taslagi>, Erişim tarihi; 11.08.2019; ANA, 2014; Sağlık Bakanlığı, 2011; <http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2011/04/20110419-5.htm>, Erişim Tarihi; 11.08.2019). Bu kapsamda psikiyatri hemşireleri, internet bağımlılığı sorunu olan ergenlere bakım verirken, etkisiz baş etme, anksiyete, yalnızlık riski, intihar riski, sosyal izolasyon ve insomnia gibi hemşirelik tanımlarını kullanabilirler (Buleçek ve arkadaşları, 2017). Ergenlerde internet aktivitelerinin ve internet bağımlılığının bilişsel çarpıtmalar ile ilişkisinin ortaya konmasının, psikiyatri hemşirelerine eğitimci, danışman ve bakım verici rolleri kapsamında bakımda kullanabilecekleri bilgiler sağlayacağı düşünülmektedir. Bu amaçla çalışmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyi nedir?
2. Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamaları internet aktivitelerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
3. Lise öğrencilerinde bilişsel çarpıtmalar, internet bağımlılığı düzeyini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
4. Lise öğrencilerinde bilişsel çarpıtmalar, internet aktivitelerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

2. GENEL BİLGİLER

2.1. İnternetin Tanımı ve Tarihiçesi

İnternet uluslararası ağ anlamına gelmektedir ve tüm dünya kapsamında bilgisayarları birbirine bağlayan büyük bir ağıdır. Morris ve Ogan (1996) interneti, “Dünya üzerindeki tüm bilgisayarların belli elektronik kurallarla iletişim kurmasına imkân sağlayan çok yönlü bir kitle iletişim aracı” olarak tanımlamıştır. Yalçın (2003) ise interneti, “Dünyanın herhangi bir yerinde farklı coğrafyalardaki bilgisayarların birbirine bağlanarak oluşturdukları bir ağ” olarak tanımlamıştır.

İnternetin ilk temelleri Amerikan Birleşik Devletleri ve Sovyetler Birliği arasındaki soğuk savaş döneminde atılmıştır. Bu dönemde Sovyetler Birliği askeri üstünlük sağlamak adına ilk yapay uzay uydusunu 4 Ekim 1957’de fırlatmıştır. Bunun üzerine ABD, Sovyetler Birliğine karşılık vermek amacıyla ARPA’yı (Advanced Research Projects Agency) kurmuştur. ARPA’nın misyonu geleneksel yaklaşımların ötesine geçerek Sovyetler Birliği ile rekabet etmesini sağlayacak yenilikçi araştırma fikirleri üretmek ve bunları hayata geçirmek olmuştur. Ardından ARPA tarafından dört farklı bilgisayar arasında iletişimi sağlayan askeri bilgisayar ağı kurulmuş ve ARPANET adını almıştır (Cohen-Almagor, 2013). Ağ daha sonra Harvard, Carnegie Mellon, Case Western Reserve ve Illinois Üniversitesi gibi diğer kurumlara da yayılmıştır (Conn, 2002). Her geçen gün büyümeye devam eden ARPANET, 1980’lerde soğuk savaşın etkisini yitirmesiyle akademik ve ticari çevrelerin ilgisini çekmiştir. 1989 yılına gelindiğinde Tim Barnes Lee uluslararası bir protokol sistemi fikrini önermiş ve World Wide Web’i (WWW) icat etmiştir. 1993 yılının sonunda kullanıcı sayısı 2.1 milyona ulaşmış (<https://www.internetworldstats.com/emarketing.htm>, Erişim tarihi: 24.08.2019) ve bilgisayar ağı bugünkü “internet” adını almıştır. Bu süreci takiben internet halka açık hale gelmiş ve internet kullanımı büyük bir ivme kazanmıştır (Bölükbaş, 2003). 2019 yılının haziran ayına göre dünya nüfusunun %58,4’ünün (4,5 milyar) internet kullanıcısı olduğu bilinmektedir (<https://www.internetworldstats.com/stats.htm>, Erişim tarihi: 31.08.2019).

İnternetin Türkiye’de kullanılmaya başlanması ise 1990’ların başlarında olmuştur. İlk internet bağlantısı Ortadoğu Teknik Üniversitesi’nde gerçekleştirilmiştir. Daha sonra Ege Üniversitesi, Boğaziçi Üniversitesi, Bilkent Üniversitesi ve İstanbul Teknik

Üniversitesi de internete bağlanmıştır. 1996 yılında TURNET çalışmaya başlamış, bir sonraki yıl ise akademik kuruluşların internete ve birbirine bağlanmasını sağlayan ULAKNET devreye girmiştir. 1999 yılında TURNET'in yerini TTNET almıştır. 2000'lerin başlarında ticari kullanıcılar TTNET üzerinden internete bağlanırken, akademik kuruluşlar ULAKNET üzerinden internete bağlanmışlardır (Bölükbaş, 2003).

1990'lı yıllardan sonra internet kafeler aracılığıyla halka sunulan internet, teknolojinin gelişimi ile birlikte sürekli gelişen mobil telefonlar, masaüstü ya da dizüstü bilgisayarlar aracılığıyla yaygın bir şekilde kullanılmaya başlamıştır. 21. yüzyıl itibariyle internet gündelik yaşamın önemli bir parçası haline gelmiştir (Çakmak ve Yalçın, 2013). Türkiye İstatistik Kurumunun (TÜİK) 2019 yılında yaptığı "Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması" sonucuna göre, Türkiye'de internet kullanım oranı %75,3'tür (<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=30574>, Erişim tarihi: 31.08.2019).

2.2. İnternet Aktiviteleri

İnternet aktiviteleri, bireyin interneti kullanım amaçları doğrultusunda değişen örüntüleridir. İnternet aracılığıyla birçok farklı online aktivite gerçekleştirilebilmektedir. Her biri farklı özelliklere sahiptir ve kullanıcılara farklı zevkler sağlamaktadır (Chou ve ark., 2018). En çok tercih edilen internet aktiviteleri online oyun oynama, film izleme, alışveriş yapma, kumar oynama, pornografik web sitelerini ziyaret etme, sosyal medyayı kullanma, haber izleme ve araştırma yapma şeklinde sıralanabilir (Choi ve ark., 2017; Malak ve ark., 2017).

2.3. İnternet Bağımlılığı

İnternet gündelik hayatımıza girdiğinden beri birçok kolaylık sağlamaktadır. Ancak internetin giderek yaygınlaşması ve kullanımının kontrol edilememesi birçok olumsuz etkinin yanında bağımlılık durumunu ortaya çıkarmıştır. İnternete aşırı bağlanıp, sorumluluklarını ihmal eden ve sosyal ilişkileri zayıflayan bireyler internet bağımlılığı sorunu olan kişiler olarak karşımıza çıkmaktadır (Karaca, 2019).

Yapılan araştırmalar, internetin yanı sıra online oyun oynama (Van Rooij ve ark., 2010), sosyal medya kullanımı (Elphinston & Noller, 2011; Hong ve ark., 2014), anlık mesajlaşma (Rosenbaum & Wong, 2012; Yuen & Lavin, 2004) ve online pornografi

(Meerkerk ve ark., 2006) gibi internet aktivitelerinin de bağımlılık kaynağı olabileceğini göstermiştir.

2.3.1. İnternet Bağımlılığının Tanımı ve Tarihçesi

İnternet bağımlılığı kavramını ilk kez 1996 yılında Goldberg kullanmış ve Ruhsal Hastalıkların Teşhis ve İstatistiği El Kitabından (DSM IV-TR) yararlanarak alkol-madde bozukluğu tanı ölçütlerine göre internet bağımlılığı kriterlerini oluşturmuştur (Goldberg, 1999; Akt. Esen, 2010). Daha sonra Goldberg bu kriterleri arkadaşlarına mail aracılığıyla yollamıştır. Başta şaka olduğu sanılsa da daha sonra arkadaşları kendilerinin de internet bağımlısı olduklarını ifade etmeye başlamışlardır (<http://www.usr.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html>, Erişim tarihi: 31.09.2019). Hemen ardından klinisyenler bu kriterlere uyan vakalar bildirmeye başlamışlardır. Ardından Young DSM-IV' deki patolojik kumar oynama tanı ölçütlerinden yararlanarak internet bağımlılığı tanı ölçütlerini oluşturmuştur (Young, 1997). Bildirilen vakaların ardından literatürde internet aşırı kullanımının diğer kimyasal bağımlılıklar gibi bağımlılık yapıp yapmayacağı konusunda tartışmalar başlamıştır (Young, 1997; Gönül, 2002). Bu tartışmalar ile birlikte, araştırmacılar internet bağımlılığını tanımlamak için birçok kavram ortaya çıkarmıştır. Bunlar:

- Problemlili internet kullanımı (Shapira ve ark., 2003; Yellowlees ve Marks, 2007),
- Patolojik internet kullanımı (Gönül, 2002; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000),
- Kompulsif internet kullanımı (Greenfield 1999),
- İnternet bağımlılığı (Johansson ve Götestam, 2004; Young, 1998),
- İnternet istismarı (Young 2004),
- Siber bağımlılık (Vaugeois 2006).

Griffiths (2000) internet bağımlılığını, "interneti aşırı kullanma isteğinin kontrol edilememesi, internetsiz geçirilen vaktin anlamını yitirmesi, internetten yoksun kalınması durumunda ise aşırı derecede öfke, saldırganlık ve sinirlilik halinin görülmesi" olarak tanımlamıştır. Bunun yanında Hansen (2002)'e göre internet bağımlılığı; "Sanal seks bağımlılığı, sanal arkadaşlık bağımlılığı, bilgi yükleme bağımlılığı, kumar ve oyun bağımlılığı gibi farklı ve geniş çerçevedeki davranış ve dürtü kontrol problemlerini kapsayan genel bir kavramdır". Young (2007) ise internet

bağımlılığını “giderek artan miktarda internet kullanımını sonucu ortaya çıkan kişilerarası ilişkilerde, sosyal ve mesleki alanlarda oluşan bozulma” şeklinde tanımlamıştır.

2.3.2. İnternet Bağımlılığının Nedenleri

İnternet bağımlılığının nedenleri henüz kesin olarak net değildir. Ancak internet bağımlılığıyla ilgili yapılan nörogörüntüleme çalışmalarında, madde bağımlılığına benzer nörobiyolojik değişikliklerin görülmesi ortak nedenlerin bulunabileceğini göstermektedir (Yuan ve ark., 2011). Dolayısıyla bu benzerlik internet bağımlılığının nedenleri hakkında bize daha fazla fikir vermekte ve araştırmaları bu yönde şekillendirmektedir. Bu doğrultuda internet bağımlılığının nedenleri; internetin baş etme mekanizması olarak kullanılması, yalnızlık, sosyalleşme ihtiyacı, bazı ruhsal hastalıklar ve kişilik özellikleri şeklinde sıralanabilir.

Baş Etme

Birçok internet bağımlısı birey, karşı karşıya gelmek istemedikleri sorunlardan kaçmakta ve bunlarla baş etmek için interneti kullanmaktadır. İnternet, geçici bir süre de olsa kişiyi rahatlatmakta, dikkatini dağıtmakta ve sorunlarını hafifletmektedir. Bireylerin devamlı olarak kaçış yolu olarak interneti kullanması, interneti sürekli ve aşırı kullanmalarına neden olmaktadır. (American Psychiatric Association, 2013; Tarcan, 2005). Kılıç ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, öğrencilerin algılanan sosyal destek puanları arttıkça internet bağımlılığı puanlarının düştüğü bulunmuştur. Oh (2003) tarafından yapılan bir çalışmada ise öğrencilerin öz kontrol becerileri ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Sosyalleşme İhtiyacı

İnternet bağımlılığının önemli nedenlerinden biri de sosyalleşme ihtiyacıdır. Bireyler günlük hayatta karşıyalamadığı bu ihtiyacı sanal ortamda gidermeyi arzular. Eğer birey gerçek yaşamda arkadaşlık ilişkileri kurmakta sorunlar yaşıyorsa bu gereksinimini başka ortamlarda gidermek ister (Beard, 2005). Douglas (2008) bireylerin sosyalleşme ihtiyaçlarını e-posta, tartışma forumları, çevrimiçi oyunlar ve sohbet uygulamaları aracılığıyla gerçek zamanlı etkileşimde bulunarak karşıladığını belirtmiştir. Chou ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan bir çalışmada internet bağımlılığı olan ergenlerin, olmayanlara göre sosyal becerilerinin daha zayıf olduğu

saptanmıştır. Başka bir çalışmada ise internet bağımlılığı ile iletişim becerileri arasında negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Kılıc ve ark., 2016).

Yalnızlık

Yalnızlık, sosyalleşme ihtiyacı ile bağlantılı şekilde internet bağımlılığı nedenleri arasında yer almaktadır. Çünkü birey sosyalleşemediği takdirde yalnızlık çekmekte ve çevresinden alamadığı desteği internetten almaya çalışmaktadır. Birey, yalnızlık problemini internet dünyasında gidermeye çalıştıkça daha çok bağlanacak ve toplumdaki kopmalar başlayacaktır. Ancak yalnızlık internet bağımlılığının nedeni olmakla birlikte sonucu da olabilir. Yani birey aşırı internet kullanımından dolayı sosyal ortamdan uzaklaşarak yalnız kalabilir ya da sosyal ortamda yalnız kalmasından dolayı interneti aşırı kullanabilir (Ögel, 2012; Thatcher ve Goolam, 2005). Durualp ve Çiçekoğlu (2013) tarafından yapılan bir çalışmada, ergenlerin yalnızlık düzeyi arttıkça internet bağımlılığı düzeylerinin arttığı bulunmuştur.

Ruhsal Hastalıklar

İnternet bağımlılığına bazı ruhsal hastalıkların yatkınlık oluşturabileceği düşünülmektedir. Yapılan çalışmalar sonucunda internet bağımlılığı ile depresyon (Malak, 2017), anksiyete (Jang, 2012), sosyal fobi (Yayan ve ark., 2017), post travmatik stres bozukluğu (Hsieh ve ark., 2016), alkol ve madde bağımlılığı (Chang ve ark., 2015) ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (Yen ve ark., 2007) arasında ilişki bulunmuştur.

Kişilik Özellikleri

Bazı kişilik özelliklerinin internet bağımlılığı ile ilişkili olduğunu düşünülmektedir. Ozturk ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan bir çalışmada dışadönük olma ve deneyime açık olma kişilik özelliklerinin internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Dışadönük olmayan ergenler arkadaş edinme ve sosyal ilişki kurmakta güçlük çekmekte ve bu nedenle internet bağımlılığına daha yatkın olabilmektedirler (Subrahmanyam, 2011). Deneyime açık olma kişilik özelliği gösteren ergenler ise internet bağımlılığı açısından daha riskli durumdadırlar. Bu kişilik özelliğini gösteren ergenler sıra dışı bir şey yapma, farklı olma ve risk alma davranışları gösterme eğilimindedir. Dolayısıyla yüksek oranda yenilik arayışı içinde olan ergenler, internet bağımlılığına daha yatkın bir hale gelebilmektedir (Kuss & Griffiths, 2013).

2.3.3. İnternet Bağımlılığının Sınıflaması ve Tanı Kriterleri

Araştırmacılar internet bağımlılığının kavramsal çerçevesini oluştururken birçok sınıflama yapmıştır. Bunlardan en çok kullanılanı Young'ın önerdiği sınıflamadır. Young (2000) internet bağımlılığını 13 kalitatif çalışmanın sonuçlarına göre beş alt tipe ayırmıştır. Bunlar:

- Sanal-seks bağımlılığı (Cyber sexual addiction): Sanal porno ve sanal seks için yetişkin sitelerinin kompulsif kullanımı.
- Sanal ilişki bağımlılığı (Cyber-relationship addiction): Online ilişkilerde aşırı bağlanma.
- Ağ tutkuları (Net compulsions): Saplantısal çevrim içi kumar oynama, çevirim-içi alış-veriş yapma.
- Aşırı bilgi yükleme (Information overload): Kompulsif web sörfü veya veritabanı aramaları.
- Bilgisayar bağımlılığı (Computer addiction): Takıntılı bilgisayar oyunu oynama.

Daha sonra bunları sanal seks bağımlılığı, sanal oyun bağımlılığı, sanal kumar bağımlılığı, sanal alışveriş bağımlılığı ve sanal borsa bağımlılığı olmak üzere beş alt sınıfta toplamıştır. Young (1998) aynı zamanda DSM-IV'te yer alan patolojik kumar oynama bozukluğu kriterlerinden yararlanarak internet bağımlılığı tanı ölçütlerini oluşturmuştur. Young'a göre son 12 aylık dönemde bu kriterlerden dört veya daha fazlası karşılanıyorsa bağımlılıktan söz edilmektedir. Tanı ölçütleri şunlardır:

1. İnternetle ilgili aşırı zihinsel uğraş,
2. Online olunan sürenin artışına ihtiyaç duyma,
3. İnternet kullanımının azaltılması denemelerinde başarısız olma,
4. İnternet kullanım süresinin azaltılması halinde yoksunluk semptomlarının görülmesi,
5. Sürekli artan sürelerde internete bağlı kalma,
6. Aşırı internet kullanımına bağlı olarak ilişkilerde ve okulda sorun yaşama,
7. İnternete bağlı kalabilmek için aileye, terapisteye veya başkalarına yalan söyleme,
8. İnterneti problemlerden veya olumsuz duygulardan kaçmak için kullanma.

İnternet bağımlılığı DSM-5'te bir bozukluk olarak tanımlanmamakla birlikte üçüncü bölümde "İnternette oyun oynama bozukluğu" olarak tanımlanabileceği önerilmektedir (American Psychiatric Association, 2013). Uluslararası Hastalık Sınıflamasının 11. versiyonunda (ICD-11) ise internet bağımlılığı "oyun oynama bozukluğu" olarak yer almış ve çevrim-içi veya çevrim-dışı olarak gösterilebilecek sürekli veya tekrarlanan oyun davranışı olarak tanımlanmıştır. ICD-11' de tanımlanan oyun oynama bozukluğu kriterleri aşağıda verilmiştir:

- Oyun oynama üzerinde kontrol kaybı,
- Oyun oynamaya verilen önceliğin, diğer yaşam ilgilerine ve günlük aktivitelere göre daha fazla olması,
- Olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına rağmen oyun oynamaya devam edilmesi,
- Oyun oynama davranışının aile yaşamı, sosyal alan, eğitim ve diğer alanlarda önemli ölçüde bozulmalara yol açması.

Tanı için oyun oynama davranışı ve diğer özelliklerin en az 12 aylık bir süre ile devam etmesi gerekir. Ancak tüm teşhis kriterlerinin karşılanması ya da semptomların şiddetli olması durumunda bu süre kısaltılabilir (<https://icd.who.int/browse11/l-m/en>, Erişim tarihi: 25.06.2018).

2.3.4. İnternet Bağımlılığının Epidemiyolojisi

İnternet bağımlılığının yaygınlığına yönelik birçok çalışma yapılmıştır. Almanya Sağlık Bakanlığı tarafından yapılan bir sistematik derlemede, internet bağımlılığının uluslararası yaygınlığının %1,5 ile %8,2 arasında değiştiği belirtilmiştir (Petersen ve ark., 2009). Avusturya, Estonya, Fransa, Almanya, Macaristan, İrlanda, İsrail, İtalya, Romanya, Slovenya ve İspanya'dan oluşan 11 Avrupa ülkesinde, yaş ortalaması 14,9 olan 11.356 ergenle yapılan bir çalışmada, internet bağımlılığı yaygınlığı %4,2, sorunlu internet kullanımı yaygınlığı ise %13,4 olarak bulunmuştur (Kaess ve ark., 2014). Araştırmalarda, internet bağımlılığı oranlarının Asya ülkelerinde daha yüksek olduğu görülmüştür. Asya ülkelerinde yapılan araştırmalarda ergenlerde internet bağımlılığı oranları, Tayvan 'da %23,4 (Lin ve ark., 2009), Çin'de %12,2 (Wang ve ark., 2011), Filipinler'de %21, Malezya'da %14 ve Güney Kore'de %10 (Mak ve ark., 2014) olarak bulunmuştur. Türkiye'de ise ergenlerde problemlili internet kullanımı oranlarının %7,1 ile %16 arasında değiştiği görülmektedir (Çam ve Nur, 2015; Yayan ve ark., 2017; Yılmaz ve ark., 2014).

2.3.5. Ergenlik Dönemi ve İnternet Bağımlılığı

Ergenlik dönemi biyolojik, psikolojik ve toplumsal açıdan hızlı ve önemli değişimlerin olduğu kritik bir süreçtir. Vücutta boy ve ağırlık artışı ile birlikte, inişli çıkışlı duygulanımlar, bozulan ilişkiler, çevreden kolay etkilenme, toplumda bir rol sahibi olmaya çabalama gibi özellikler görülmektedir. Biyolojik ve psikolojik değişimler sonucunda ortaya çıkan sorunlara, aile, okul ve arkadaş çevresinde yaşanan toplumsal sorunların da eklenmesi, ergenlik çağını sıkıntılı bir dönem haline getirmektedir (Avcı, 2010). Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre ergenlik bireyin kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası yaşadığı kritik bir dönemdir. Ergenin hem kendi kimliğini sorgulamaya başladığı hem de birçok değişimin olduğu bu dönemde, ergen aileden çok arkadaş gruplarıyla zaman geçirmekte ve anti-sosyal davranışlar gözlenebilmektedir (Şendağ ve Odabaşı, 2007; Akt. Esen 2014). Freud'un psikoseksüel gelişim kuramında ise 12-18 yaş arasındaki dönem genital dönem olarak bilinmektedir. Bu dönemin amacı, ergenin ana-babasına olan bağımlılığın koparak aile dışındaki karşı cinsten kişilerle olgun ilişkiler kurabilmeyi öğrenmesine yöneliktir. Ayrıca bu dönemde ergenler, kendi kimliğini sık sık sorgulamakta ve "kimlik bunalımı" yaşayabilmektedir. Ergenlerin yaşadığı bu "kimlik bunalımı" doğal ve geçici bir olgudur. Çözümlemediği takdirde ciddi sorunlara neden olabilmektedir (Gürhan, 2006).

İnternet bağımlılığı tüm yaş gruplarında ciddi psikolojik, sosyal ve bedensel zararlara yol açmakla birlikte ergenler internet bağımlılığının en dezavantajlı grubunu oluşturmaktadır. Ergenler internet bağımlılığının muhtemel zararları konusunda çocuklara göre daha korunaksız, yetişkinlere kıyasla daha savunmasızdırlar. Bu dönemdeki internet kullanım alışkanlıklarında çocukluk dönemindeki aile denetimi büyük oranda önemini yitirmektedir. Yine internet kullanımının olası zararlarıyla baş etme konusunda ergenler, yetişkin bireyler kadar tecrübeli değildir (Ha ve arkadaşları, 2007). Ergenlik döneminin en temel özelliklerinden heyecan ve yenilik arayışına bağlı olarak ergenler ilaç kullanma, paraşütle atlama ve alkollü araç kullanma gibi riskli davranışlara yönelebilmektedirler. İnternetin sürekli güncellenen, gelişen yapısına bağlı olarak birçok online aktivitede bulunmak ergenlerin heyecan duygularına hitap etmektedir (Farley ve Cox 1971; Akt. Ceyhan, 2008). Bu dönemde akran kabulü ve sosyal onay beklentileri ön plana çıkarken, anlık mesajlaşma, elektronik posta, sohbet odaları ve bloglar gibi çeşitli internet uygulamaları bu

beklentileri karşılama fırsatı sunmaktadır (Subrahmanyam ve Lin, 2007). İnternetin bireylere kimliklerini gizleme ya da istediği bir kimlik ile görünme fırsatı vermesi, ideal ya da arzu edilen kimliği ortaya koyma çabasında olan ergenler için interneti gerçek yaşamdan daha cazip hale getirmektedir. İnterneti yoğun biçimde kullanan ergenler, ideal kimliklerini sıklıkla gösterebilmektedirler. Bu da kişisel kimlik değerlendirilmelerinin gerçekçi olmamasına sebep olmaktadır. Diğer yandan bakıldığında sanal dünyada, gerçek dünyadan daha fazla doyum verici yaşantılar yaşanması ergenleri psikolojik olarak daha kırılgan bir hale getirmektedir (Ceyhan, 2008).

2.3.6. İnternet Bağımlılığının Olumsuz Etkileri

İnternet bağımlılığının ergenler üzerinde olumsuz etkileri birçok alanda görülebilmektedir. Bu alanlar, fiziksel sağlık (Gür ve ark., 2015), psikososyal sağlık (Arbabisarjou ve ark., 2016) ve ruhsal sağlık (Tahiroğlu ve ark., 2010) şeklinde sıralanabilir. Ülkemizde Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü (2008) tarafından yapılan İnternet Kullanımı ve Aile araştırmasına göre, aşırı internet kullanımına bağlı olarak bireylerin en çok yaşadığı fizyolojik sorunlar sırasıyla, göz yorgunluğu, boyun ağrısı, eklem ağrısı, yorgunluk ve uykusuzluk olarak belirtilmektedir. Gür ve arkadaşlarının (2015) 549 ergenle yaptıkları bir çalışmada, internet bağımlısı ergenlerin, sık sık uyku problemleri yaşadıkları, yemek yemedikleri ya da bilgisayar başında yemeye ihtiyaç duydukları bulunmuştur. Ayrıca sırt ağrıları ve boyun ağrıları yaşadıkları ek olarak uzun süre ekrana bakılması sonucu gözlerinin tahriş olduğu bulunmuştur. İnternet bağımlılığının kalp hızı üzerindeki etkisinin incelendiği başka bir çalışmada ise, internet bağımlısı olan ergenlerin daha yüksek sempatik aktiviteye ve daha düşük parasempatik aktiviteye sahip olduğu belirlenmiştir (Lin ve ark., 2014).

İnternet bağımlılığının olumsuz etkilediği alanlardan biri de psikososyal sağlıktır. Ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada internet bağımlısı olan grubun, internet bağımlısı olmayan gruba göre akademik başarılarının daha düşük olduğu bulunmuştur (Arbabisarjou ve ark., 2016). Ayrıca birçok çalışmada internet bağımlılığının aile içi ilişkileri olumsuz etkilediği görülmüştür (Jang ve ark., 2012; Oh, 2003; Shek ve ark., 2018). Wu ve arkadaşları (2016) tarafından 1163 ergenle yapılan bir çalışmada, internet bağımlılığı ile düşük aile işlevselliği, düşük gelirli aile, yüksek aile çatışması

ve eşlerin boşanmış olması arasında ilişkisi olduğu bulunmuştur. İnternet bağımlılığının ergenler üzerinde neden olduğu bir diğer olumsuz etki, ergenlerin iletişim becerilerini ve sosyalleşme eğilimlerini zayıflatmasıdır. Teknolojik bağımlılıklar ergenin kişilerarası ilişkilerinin bozulmasına, toplumdaki soyutlanmasına ve yalnızlaşmasına neden olmaktadır (Savcı ve Aysan, 2017). Teknolojik bağımlılık sorunu olan birey günün büyük bir bölümünü sanal ortamlarda geçirmektedir. Sanal ortamlar, gerçek sosyal iletişimin ipuçlarından yoksundur. Bu durum sosyal ortamlarda kullanılan becerilerin zayıflamasına sebep olmaktadır. (Kearney 2012; Akt. Savcı ve Aysan 2017). Yapılan bir çalışmada sosyal beceri eksikliği artan internet kullanımıyla önemli derecede ilişkili bulunmuştur. Özellikle internette oyun oynamanın ve film izlemenin sosyal beceri eksikliklerine neden olduğu belirtilmektedir (Chou ve ark., 2017).

İnternet bağımlılığının, fiziksel ve psikososyal sorunların yanı sıra ruh sağlığı üzerinde de olumsuz etkileri vardır. Birçok çalışma internet bağımlılığının ergenlerin ruh sağlığına olumsuz etkisini göstermektedir. Kore'de 912 ergenle yapılan bir çalışmada, obsesif-kompulsif ve depresif belirtilerin internet bağımlılığıyla önemli derecede ilişkili olduğu bulunmuştur (Jang ve ark., 2008). Kim ve arkadaşlarının (2006) 1573 ergenle yaptığı başka bir çalışmada ise, internet bağımlısı olan grubun, internet bağımlısı olmayan gruba göre depresyon ve intihar düşünceleri puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca araştırmalar, internet bağımlılığının çocuklarda ve ergenlerde sigara bağımlılığı, uyuşturucu bağımlılığı ve alkol bağımlılığı ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Sung ve ark., 2013). Chang ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan bir çalışmada, internet bağımlılığı olan ergenlerin, olmayanlara göre alkol ve madde kullanım oranları daha yüksek bulunmuştur. Bunların yanı sıra araştırmalar internet bağımlılığı ile dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) (Yen ve ark., 2007), sosyal fobi (Yayan ve ark., 2017), anksiyete (Malak ve ark., 2017) ve post travmatik stres bozukluğu (Hsieh et al., 2016) gibi psikopatolojilerin ilişkili olduğunu göstermektedir.

2.3.7. İnternet Bağımlılığının Tedavisi

İnternet bağımlılığı hala resmi olarak bir bozukluk olarak tanımlanmamıştır. Bunun nedeni literatürde iki farklı görüşün olmasıdır. Bunlar, internet bağımlılığının bağımsız bir hastalık olduğu görüşü ve internet bağımlılığının başka bir hastalığa bağlı olarak ortaya çıkan bir bozukluk olduğu görüşüdür. Bu konuda netliğin sağlanması için

internet bağımlılığının altında yatan nedenlerinin daha fazla araştırılması gerekmektedir (Arisoy, 2009; Ögel, 2014). Literatürde bu tartışmalar olmasına rağmen, internet bağımlılığının bireyler üzerindeki olumsuz etkisinden dolayı, tedavisi ve önlenmesi üzerine birçok araştırma yapılmıştır. İnternet bağımlılığının altında yatan neden net olmadığı için bu araştırmalar OKB, dürtü kontrol bozuklukları ve madde kullanım bozuklukları gibi hastalıklarda kullanılan tedavi yöntemlerine odaklanmıştır (Winkler ve ark., 2013). Dolayısıyla internet bağımlılığının tedavisinde biyolojik (farmakolojik ve elektro-punktur) ve psikososyal yöntemler (bilişsel-davranışçı yöntemler, aile terapisi ve gerçeklik terapisi) kullanılmaktadır.

Biyolojik Yöntemler

İnternet bağımlılığının farmakolojik tedavisine yönelik birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalarda özellikle internet bağımlılığı ile diğer psikiyatrik rahatsızlıkların ilişkisi dikkate alınarak benzer farmakolojik ajanlar kullanılmıştır. İnternet bağımlılığı ve OKB arasındaki ilişkiye dayanarak, 19 yetişkin üzerinde OKB’de etkili bir SSRI olan esitalopram çalışması yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda bireylerin çevrim-içi olarak harcadığı zamanda önemli bir azalma olmuştur (Dell’sso ve ark., 2006). Güney Koreli 62 çocuk ile yapılan bir çalışmada, deney grubuna DEHB tedavisinde kullanılan metilfenidat verilmiş ve sekiz haftalık tedaviden sonra internet kullanım sürelerinde belirgin bir düşüş gözlenmiştir (Han ve ark., 2009). Bunlara ek olarak çalışmalar madde bağımlılığının tedavisinde kullanılan bupropion’un, internet bağımlılığını tedavi etmede yararlı olabileceğini göstermiştir (Han ve ark., 2010; Han ve Renshaw, 2012).

Elektro-akupunktur, internet bağımlılığının tedavisinde kullanılan diğer bir yöntemdir. BDT ile kombine olarak kullanılmaktadır. Bu yöntemde akupunktur iğneleri akupunktur noktalarına batırılmakta ve bu noktalara belirli frekansta elektrik akımı verilmektedir. Yapılan çalışmalar, elektro-akupunkturun BDT’nin etkinliğini arttırdığını ve internet bağımlılığının tedavisinde oldukça etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir (Kuss & Lopez- Fernandez, 2016; Zhu ve ark., 2008).

Psikososyal Yöntemler

İnternet bağımlılığının tedavisinde en sık kullanılan psikososyal müdahale bilişsel-davranışçı yöntemler olarak belirtilmektedir. Bu yöntemde bireyin internet erişimini engelleme amacı güdülmemektedir. Çünkü bilgisayar ve internet günlük yaşamın her

alanında yer almaktadır. Onun yerine bireyin internet kullanımını kontrol altına alması sağlanmaktadır (Khazaal ve ark., 2012; Young, 1999). İnternet bağımlılığının tedavisi için birçok bilişsel-davranışçı model geliştirilmekle birlikte en kapsamlı olanı Davis'in modelidir. Davis (2001)'in modelinde yer alan bilişsel-davranışçı terapi (BDT) yöntemleri aşağıdaki şekilde sıralanabilir:

- Bireyin internetten uzak kalıp kalmadığının tespit edilmesi,
- İnternet günlüğü oluşturulması,
- Bilgisayarın diğer bireylerin bulunduğu yere taşınması,
- Bireyin internet ile ilgili sorunlar olduğunu yakınlarından saklamaması,
- İnternet kullanımına aralar verilmesi,
- İnternete bağlanma zamanının değiştirilmesi,
- Otomatik düşüncelerin irdelenmesi,
- Spor aktivitelerinin artırılması,
- Gevşeme egzersizlerinin uygulanması,
- İnternete bağlanma sırasındaki duyguların not edilmesi,
- Yeni sosyal becerilerin kazandırılması.

Literatürde internet bağımlılığı tedavisinde BDT'nin etkinliğini değerlendirmek için araştırmaların yapıldığı görülmektedir. Du ve arkadaşları (2010) tarafından 56 ergen ile yapılan bir çalışmada, farkındalığı sağlama, problemleri davranışları kontrol etme ve etkili iletişimi artırma gibi teknikleri içeren BDT uygulanmış ve ergenlerin internet bağımlılığı puanları anlamlı derecede azalmıştır. Young (2007) tarafından yapılan bir çalışmada ise, internet bağımlılığı sorunu olan 114 birey üzerinde BDT uygulanmış ve tedavi sonrası katılımcıların interneti aşırı kullanmayı bırakmak için motivasyonlarının arttığı, internet kullanımlarını kontrol etme becerilerini geliştirdikleri ve internet dışı etkinliklere daha fazla katıldıkları bulunmuştur.

Aile terapisi, internet bağımlılığı için önemli bir tedavi yöntemidir. Tüm aileye internet bağımlılığı konusunda eğitim vermenin yanı sıra, ebeveynlik becerilerini ve ebeveyn-çocuk ilişkisini geliştirmek, ergenlere alternatif hobiler bulmak ve aile ile yapılan faaliyetlerin artırılması amaçlanır (Ong & Tan, 2014; Yen ve ark., 2007). Ergenler üzerinde aile terapisi yöntemlerinin uygulandığı bir çalışmada, çocukların internet kullanım süresinde ve internet bağımlılığı puanlarında azalma olduğu ve çocuğun

internet kullanımına yönelik ebeveyn memnuniyetinde artma olduğu görülmüştür (Liu ve ark., 2015).

İnternet bağımlılığının tedavisi için diğer bir seçenek gerçeklik terapisi'dir. Diğer bağımlılıkların tedavisinde kullanılan bu yöntem, internet bağımlılığı için de etkili bir yöntem'dir. Gerçeklik terapisinde, bireylerin hayatlarını iyileştirmeyi seçmesi teşvik edilerek sorunlu davranışlarının değiştirilmesi amaçlanır. Ayrıca bireylere zaman yönetimi konusunda eğitim verilmekte ve problemlili davranışa alternatif faaliyetler getirilmektedir (Kim, 2007). Kim (2008) tarafından yapılan bir çalışmada, gerçeklik terapisinin öğrencilerin internet bağımlılığı oranlarını azalttığı ve benlik saygılarını arttırdığı bulunmuştur.

İnternet bağımlılığının tedavisi için birçok farklı tedavi yöntemi olsa da bu yöntemlerin kombine kullanıldığı multimodal tedaviler de mevcuttur (Cash ve ark., 2012). Kombine tedavilerin, tek bir yöntemin kullanıldığı tedavilere kıyasla daha etkili olduğu belirtmektedir (Kuss & Lopez, 2016). Fang-ru ve Wei (2005) tarafından yapılan bir çalışmada, internet bağımlılığı sorunu olan 23 ergen üzerinde çözüm odaklı terapi, aile terapisi ve davranışçı terapi yöntemlerinin olduğu multimodal bir yaklaşım kullanılmış ve ergenlerin internet kullanım sürelerinde ve internet bağımlılığı puanlarında önemli ölçüde azalma olduğu görülmüştür.

2.4. Bilişsel Kuram

Bilişsel kuram, 1960'lı yılların başlarında Aaron Beck tarafından geliştirilmiştir (Beck, 2014). Beck başlarda araştırmalarına psikoanalitik yaklaşım ile başlamıştır. Ancak psikoanalitik yaklaşımın soyut ve karmaşık yapısı nedeniyle bu yaklaşımı depresyon hastaları üzerinde test etmeye karar vermiştir. Beck yaptığı araştırmalar sonucunda deneysel temelleri olmamasından dolayı psikonolitik yaklaşımı eleştirmiştir. Daha sonra klinik gözlemlerine ve deneysel araştırmalarına devam eden Beck, hastaların bilişsel süreçlerinde olumsuzluk olduğunu gözlemlemiş ve bilişsel kuramı geliştirmiştir (Beck, 1967). Beck (1998)'in bilişsel kuramı bazı temeller üzerine kurulmuştur. Bunlar:

- Davranışlar ve duygular doğrudan olaylar sonucu oluşmaz, olaylara yüklenen anlamdan dolayı oluşur. Olaylara yüklenen anlamı, bilişler yani düşünceler belirler.

- Geçmiş deneyimler sonucu oluşan bilişler, olayları algılama ve yorumlama şeklimizi etkiler.
- Her birey olayları kendine özgü biçimde algılar.
- Kişilik özellikleri, bireyi daha incinebilir duruma getiren faktörlerdendir.
- Depresyon, kaygı bozuklukları gibi her bir psikopatolojinin kendine özgü bilişsel alt yapısı vardır.
- Birey stres durumu ile karşılaştığında bilişsel sistem kendini korumak amacıyla harekete geçer ve bireyin olayları değerlendirmesi aşırı, tek taraflı, kesin ve genel yargılar biçiminde oluşabilir.

2.4.1. Bilişsel Kuramın Kavramları

Beck'in kuramında bir takım temel kavramlar mevcuttur. Bunlar: bilişsel şemalar, temel inançlar, ara inançlar, otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmalardır.

Bilişsel Şemalar

Bilişsel şemalar, bireylerin geçmiş deneyimleri üzerine kurulan inançları ve sayılılardır. Aynı zamanda bireylerin bilgiyi algılama, kodlama ve hatırlamada başvurdukları, içinde yaşadıkları dünyayı temsil eden unsurlardır (Morris, 2002). Bireyler yeni bir durum ile karşılaştığında, şemalar sayesinde yeni bilgiyle eskisi arasında bağlantı kurar. Bu sayede birey bir sonraki sefer aynı duruma karşı yeni ve düzenlenmiş şemalarını kullanır. Ayrıca farklı bireyler aynı durumu farklı algılayabilirler. İki farklı bireyin şemaları aynı olmadığı için, aynı olayı farklı şekilde algılayıp, açıklamaya çalışacaklardır (Beck ve Arthur, 1990).

Bilişsel kurama göre, psikopatolojiye sahip bireyler belli olumsuz şemalara sahiptir. Bu şemalar genelde çocukluk dönemine dayanan, oldukça değişmez ve kalıcı özelliktedirler. Olumsuz şemalar çoğu zaman pasif durumda iken, zorlayıcı bir yaşam olayı ile aktif duruma geçebilir. Aktif duruma geçtiğinde ise bireylerin yeni durumları algılamasını etkileyebilir ve olumsuz duygusal durumun devam etmesine neden olabilir (Beck & Haigh, 2014). Örneğin, depresyondaki hastalar kendisinin kusurlu olduğuna, dış dünyanın baş edemeyecek kadar zorluklara sahip olduğuna ve geleceğin umutsuz olduğuna dair şemalara sahip olabilir (Beck, 1967).

Temel ve Ara İnançlar

Bilişsel şemalar, temel ve ara inançlar olmak üzere iki grupta incelenebilir. Temel inançlar en derinde olan bilişsel yapılardır. Bireyler çocukluktan itibaren çevresiyle etkileşimde buldukça, kendisi ve diğer insanlara yönelik bir takım temel inançlar geliştirirler. Bu inançlar, katı, değiştirilmesi zor ve aşırı genelleştirici fikirlerdir. Bazı yazarlar temel inançlara “şemalar” adını vermektedir. Ancak Beck bu ikisinin farkını belirtmektedir. Şemalar dünyayı algılamamızı sağlayan bilişsel yapılar iken, temel inançlar bu yapıların öznel deneyimlere dair içeriğidir (Beck, 2014).

Genel olarak insanlar yaşamları boyunca bir takım temel inançlar geliştirirler. Bu inançlar olumlu olduğu gibi olumsuz da olabilir. Örneğin, “sevilen biriyim” ve “hayatımda olaylar kontrolüm altında” düşünceleri olumlu temel inançlardandır. Olumsuz temel inançlar psikopatolojileri olan bireylerde daha sık görüleceği gibi olmayanlarda da görülebilir (Beck ve Haigh 2014). Beck (2014) temel inançları çaresizlik, sevilme ve değersizlik olmak üzere üç grupta toplamıştır. Temel inançlarla ilgili örnekler şu şekildedir:

- Çaresizlik temel inancı: “Yetersizim, beceriksizim, baş edemem, güçsüzüm, zayıfım, başarısızım.”
- Sevilme temel inancı: “Sevilmiyorum, önemsizim, çirkinim, sıkıcıyım, istenmeyen biriyim, hep yalnız kalacağım.”
- Değersizlik temel inancı: “Değersizim, kötü ruhluym, tehlikeliyim, yaşamayı hak etmiyorum, bir hiçim.”

Ara inançlar, bireyin herhangi bir durumu nasıl algıladığını etkileyen, kendisi ve çevresi ile ilgili kural, tutum ve varsayımlardır. Bu inançlar bireyi bir durumu yorumlarken yönlendirir ve bu sayede kişinin davranışlarını şekillendirir. Temel inançlar, ara inançların gelişimini etkileyebilir. Ara inançlar, temel inançlara kıyasla daha yüzeyledir ve daha kolay değiştirilebilir. Ara inançlar, otomatik düşüncelerin altında yer almakla birlikte çoğu zaman bireyler tarafından dile getirilmez. Ara inançlara, “eğer hayır dersem sevilmem”, “hata yaparsam başarılı olamam”, “duygularımı gösterirsem insanları uzaklaştırırım” şeklinde örnek verilebilir (Beck, 2014; Türkçapar, 2012).

Otomatik Düşünceler

Otomatik düşünceler, herhangi bir durum ya da olayla ilgili olarak bireyin aklından o an hızlıca geçen düşüncelerdir. Bireyler genelde bu düşüncelerin farkında olmamaktadır. Bu düşünceler hiç yargılanmadan doğru olarak kabul edilir. Refleksler gibi aniden oluşur ve mantıksal bir yönü yoktur (Beck, 1990). Otomatik düşünceler yalnızca psikopatolojiye sahip bireylerde değil, her bireyde gözlenebilmektedir. Örneğin, yarınki sınavına çalışan bir öğrenci okuduğu notu anlamakta zorlandığında “kafam almıyor” şekilde düşünebilir. Ancak anksiyete ve depresyon gibi psikopatolojilerde otomatik düşüncelerin içeriği daha farklıdır. Bu otomatik düşünceler genellikle çarpıtılmış bir şekilde ortaya konulmaktadır (Beck, 2014). Örneğin, depresyon hastaları kendilerinin kusurlu olduğuna ve geleceğin ümitsiz olduğuna dair otomatik düşüncelere sahip olabilir (Kalafat, 1996).

Beck (2014) üç tür otomatik düşünce olduğunu belirtmektedir. Bunlardan birincisi hiçbir şekilde gerçekle bağlantısı olmayan düşünceler iken, ikincisi doğru olsa bile işlevselliği kalmayan düşüncelerdir. Üçüncüsü ise doğru olsa bile birey tarafından yanlış yorumlanan yani bilişsel çarpıtmaları temsil eden otomatik düşüncelerdir. Otomatik düşünceler kanıta dayanmadıkları zamanlarda düşünce şeklindeki hatayı yani bilişsel çarpıtmayı gösterebilmektedir.

Bilişsel Çarpıtmalar

Bilişsel çarpıtmalar, kişinin işlevsel olmayan biçimde düşünmesinin ürünleridir. Aynı zamanda kişinin kendisini ve dünyayı algılamasındaki gerçekçi olmayan değerlendirmeleri, olumsuz otomatik düşünceleri, bilişsel önyargılarıdır. Bilişsel çarpıtmalar kişinin yaşamının her alanını etkileyerek, o anda yaşadığı deneyimini ve geleceği değerlendirme biçimini şekillendirir (Beck, 2014; Fair, 1986). Bilişsel çarpıtmalar normal bireylerde de gözlenebilir. Ancak devamlı olarak ortaya çıkması bireyin mesleki ve sosyal yaşamını önemli biçimde etkilemekte ve depresyon gibi psikopatolojilerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Sharf, 2000).

Beck (1976) kuramında yedi bilişsel çarpıtmayı “keyfi çıkarsama, seçici algılama, aşırı genelleme, felaketleştirme, kişiselleştirme, etiketleme ve kutuplaşmış düşünce” şeklinde sıralamıştır. Bu liste birçok araştırmacı (Beck, 2014; Burns, 1980; Wills, 2009) tarafından genişletilmiştir. Literatürde yaygın olarak kullanılan bilişsel çarpıtmalar şunlardır:

1. **Keyfi Çıkarsama:** Herhangi bir kanıt olmamasına rağmen bir durumla ilgili kesin bir kanaata varılmasıdır. Yöneticisi tarafından çağırılarak işi konusunda bilgi verilen çalışanın, “beni işten çıkaracağı için benimle konuşuyor” şeklinde düşünmesi örnek olarak verilebilir.
2. **Seçici Algılama:** Belirli bir durumun geneli yok sayılarak, bireyin seçtiği bir detayın öne çıkartılmasıdır. Örneğin, bir ortamda yaptığı sunumu çok beğenilen bir kişinin, gelen bir eleştiriyi düşünüp durması ve etkilenmesi gibi.
3. **Aşırı Genelleme:** Bireyin sınırlı sayıda yaşadığı durumdan yola çıkarak tüm olayları veya durumları kapsayan sonuçlar çıkarmasıdır. Örneğin, araba sürerken ufak bir kaza geçiren bir kişi “hiç iyi araba kullanamıyorum” diye düşünebilir.
4. **Felaketleştirme:** Diğer muhtemel sonuçları hesaba katmadan geleceğin hep kötü olacağı düşüncesidir. Örneğin, “çok berbat hissediyorum”, “bu durum hep böyle gidecek”, “iş zamanında yapamadım, patron beni işten çıkaracak”, “çok hastayım asla düzelmeyeceğim” gibi.
5. **Kişiselleştirme:** Bireylerin herhangi bir kanıt olmamasına rağmen karşılaştıkları olumsuz bir durumun kendisiyle ilişkili olduğuna inanmasıdır. Örneğin, bir arkadaşı toplantıya gelmediğinde “ben varım diye gelmedi” diye düşünmesi gibi.
6. **Etiketleme:** Kişinin elinde olumlu kanıtlar olmasına rağmen, kendisine ve diğer insanlara karşı genelleyici ve yargılayıcı etiketler yapıştırmasıdır. Örneğin, herhangi bir işte başarısız olan birinin bu düşünceyi genel duruma yayarak “başarısızım tekiyim” diye etiketleme yapması gibi.
7. **Kutuplaşmış Düşünce:** Bireyin, her türlü yaşantıyı belli bir süreçte değerlendirmek yerine iki uç kutupta değerlendirmesidir. Bu düşünce yapısında “siyah” ta da “beyaz” tonlar mevcuttur “gri” ye yer verilmez. Örneğin, “sınavdan tam puan alamazsam başarısızım” şeklinde düşünme gibi.
8. **Duygusal Çıkarsama:** Bireyin herhangi bir durumda tam tersi kanıtlar olmasına rağmen, bunları yok sayarak hissettiği şeye inanmasıdır. Örneğin, “depresif hissediyorum, bu yüzden evliliğim yürümüyor” gibi.
9. **Zihin Okuma:** Kişinin, insanların düşünceleri hakkında yeterli kanıt olmamasına rağmen, insanların ne düşündüğünü bildiğine inanmasıdır. Örneğin, “kaybeden olduğumu düşünüyor”, “yetersiz olduğumu düşünüyor” gibi.

- 10. Aşırı Büyütme/Küçültme:** Bireyin herhangi bir durumu değerlendirirken pozitif özellikleri küçültüp, negatif özellikleri büyütmesidir. Örneğin, bir öğrencinin kötü not aldığı dersi gözünde büyütmesi veya yüksek not aldığı dersi gözünde önemsiz hale getirmesi bu duruma örnek verilebilir.
- 11. Meli-malı Cümleler:** Bireyin kendisinin ve diğer insanların davranışlarının nasıl olması gerektiğine dair kesin kurallara sahip olması ve bu kurallar yerine getirilmediğinde her şeyin kötü olacağına dair beklenti içine girmesidir. Örneğin, “hiç hata yapmamalıyım”, başkaları tarafından sevilme için hata yapmamalıyım” gibi.
- 12. Ya olursa:** Bireyin sürekli olarak kendisine “ya olursa” sorusunu sorması ve tatmin edici cevaplar bulamamasıdır. Örneğin, “ya hasta olursam”, “ya sınavda kalırsam”.
- 13. Suçlama:** Bireyin olumsuz duygularının kaynağını hep karşıdaki insan olarak görmesi ve kendisinin hiçbir şekilde suçu olmadığına inanmasıdır. Örneğin, “tüm sorunlarımın sebebi ailemdir”, “her zaman kendimi kötü hissettiriyorsun” (Beck, 2014; Burns, 1980; Wills, 2009).

2.5. Ergenlerde Bağımlılık ve Bilişsel Çarpıtmaların İlişisine Yönelik Araştırmalar

Ergenlik dönemi bağımlılık için riskli bir dönemdir (Ceyhan, 2008; Moss ve ark., 2003). Araştırmalar bu dönemde bağımlılıkların nedeni ve tedavi yöntemleri üzerinde yoğunlaşmaktadırlar. Bunları açıklamak adına üzerinde durulan bir konu da bilişsel çarpıtmalardır. Ergenler üzerinde yapılan araştırmalarda, bilişsel çarpıtmalar ile birçok bağımlılık türünün ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Giancola ve arkadaşları (1999) tarafından yapılan bir çalışmada, ailede madde kullanım öyküsü olan (n=75) ve olmayan (n=90) çocuklarda madde kullanım bozukluğu ile bilişsel çarpıtmaların ilişkisi incelenmiştir. Sonuçlar, her iki grupta da bilişsel çarpıtmalar ile madde kullanım bozukluğunun ilişkili olduğunu göstermektedir. Kirisci ve arkadaşları (2004) tarafından 127 ergen ile yapılan prospektif kohort bir çalışmada, ergenlik dönemindeki bilişsel çarpıtmaların genç yetişkinlik döneminde madde kullanım bozukluğuna aracılık ettiği bulunmuştur. Gelecek araştırmalarda madde kullanım bozukluğuna aracılık eden farklı kişisel ve çevresel faktörlerin de araştırılması önerilmiştir. Shoal ve Giancola (2001) ise, bilişsel çarpıtmaların artan madde kullanımıyla ilişkili

olduğunu bildirmektedir. Ayrıca bu çalışma, madde kullanım bozukluğunun tedavisinde bilişsel çarpıtmaların ele alınması gerektiğini önermektedir.

Araştırmalar, bilişsel çarpıtmaların kumar bağımlılığı ile ilişkili olduğunu da göstermektedir (Blaszczynski ve Nower, 2007). Cosenza ve Nigro (2014) tarafından yapılan bir çalışmada, bilişsel çarpıtmaların kumar bağımlılığının güçlü bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Cosenza ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan başka bir çalışmada, ergenlerde kumarla ilgili bilişsel çarpıtmalar arttıkça kumar oynama şiddetinin arttığı bildirilmiştir. Taylor ve arkadaşları (2015) ise özel gereksinime ihtiyacı olan (n =266) ve olmayan (n= 1738) çocuklarda problemlili kumar oynama ve kumar bilişleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçları, her iki grupta da bilişsel çarpıtmaların problemlili kumar oynamanın önemli bir belirleyicisi olduğunu göstermektedir. Ayrıca araştırmada özel gereksinime ihtiyacı olan çocukların (örn. DEHB), özel gereksinime ihtiyacı olmayanlara göre daha fazla bilişsel çarpıtmaya ve problemlili kumar oynama davranışlarına sahip olduğunu belirtilmektedir.

Yapılan araştırmalar, internet bağımlılığı ile diğer bağımlılıkların ortak bir patofizyolojisi olabileceğini göstermektedir (Brand ve ark., 2016; Griffiths, 2005). Bilişsel çarpıtmaların diğer bağımlılık türleri ile ilişkili olduğu düşünüldüğünde (Kirisici ve ark., 2004; Taylor ve ark., 2015) bu durum internet bağımlılığı için de geçerli olabilir. Çelik ve Odacı (2013) tarafından 418 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada, internet bağımlılığı ile kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların pozitif ve orta düzeyde bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu çalışmada, gelecek araştırmaların farklı örneklem gruplarında yapılması önerilmiştir. Li ve Wang (2013) tarafından 495 ergen ile yapılan bir çalışmada ise, ruminasyon ve kutuplaşmış düşünce bilişsel çarpıtmalarının online oyun oynamayı anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır. Bilişsel çarpıtmalar ile online oyun oynama arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamak için gelecek araştırmaların daha büyük örneklemelerde, nitel veya prospektif kohort tasarımlarda yapılması önerilmiştir. Kalkan (2012) tarafından 351 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada, problemlili internet kullanımı ile kişiler arası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Sonuçların genelleştirebilmesi için gelecek araştırmaların daha büyük ve farklı örneklem gruplarında yapılması önerilmiştir. Ergenlerde internet bağımlılığını önlemeye yönelik programların incelendiği bir sistematik derlemede, bu programlarda

bilişsel çarpıtmalara yeterince yer verilmediği belirlenmiştir. Gelecek önleme programlarında ergenlerin bilişsel çarpıtmaları fark etmesi ve tanınması gibi müdahalelere yer verilmesi önerilmiştir (Bağatarhan ve Siyez, 2017). Sonuç olarak internet bağımlılığı ile bilişsel çarpıtmaların ilişkisini netleştirmek için daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.

2.6. İnternet Bağımlılığı, Bilişsel Çarpıtmalar ve Psikiyatri Hemşireliği Uygulamaları

Ülkemizde hazırlanmakta olan Ruh Sağlığı Yasasının altıncı maddesi koruyucu ve önleyici ruh sağlığı hizmetlerine yöneliktir. Bu kapsamda özellikle ruh sağlığını bozan etkenlerin önlenmesi, ruh sağlığını geliştiren etkenlerin artırılması ve ruhsal hastalıkların erken tanınmasına değinilmektedir. Taslakta toplumda sık görülen ruh sağlığı sorunlarına yönelik kapsamlı toplum taramaların yapılmasının, risk etkenlerinin belirlenmesinin ve riskli grupların saptanarak koruyucu ve önleyici ruh sağlığı programlarının oluşturulmasının önemi belirtilmektedir. Bu bağlamda çocukların ve gençlerin bağımlılıklardan korunması için toplumsal farkındalığın oluşturulması, desteğin sağlanması ve gençlerin işlevsel davranışlara yönlendirilmesi gerektiği belirtilmektedir (<http://www.psikiyatri.org.tr/1800/ruh-sagligi-yasa-taslagi>, Erişim tarihi; 11.08.2018). Ayrıca Sağlık Bakanlığı'nın 2011-2023 yılları için geliştirdiği Ruh Sağlığı Eylem Planında, 2011-2016 yılları için planlanan eylemlerden biri de çocukluk ve ergenlik dönemine yönelik çalışmaların düzenlenmesidir (Sağlık Bakanlığı, 2011). Ruh Sağlığı Yasa tasarısı ve Ruh Sağlığı Eylem Planı çocuk ve ergen ruh sağlığını öncelemekte ve bu konuda ruh sağlığı çalışanlarına sorumluluk yüklemektedir. Ruh sağlığı çalışanı olarak psikiyatri hemşirelerinin de bu konuda sorumluluk üstlenmesi gerektiği düşünülmektedir.

Amerikan Hemşireler Birliği (American Nurses Association/ANA) yayımladığı Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği uygulama standartlarında, ruh sağlığı ekibinin önemli bir parçası olarak psikiyatri hemşirelerinin ruh sağlığını korumada ve geliştirmede eğitmen ve danışmanlık rollerinin olduğunu belirtmiştir. Psikiyatri hemşirelerinin uygulamaları sırasında psikoterapötik çerçevede bilişsel-davranışçı terapi tekniklerini kullanabileceğini vurgulamıştır (ANA, 2014). Ülkemizde ise 19 Nisan 2011 tarihli Hemşirelik Yönetmeliğinde Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelikte hemşirelerin görev, yetki ve sorumlulukları belirlenmiştir. Buna göre psikiyatri hemşireleri,

Toplum Ruh Sağlığı Hemşiresi, Çocuk ve Adölesan Psikiyatri Hemşiresi, Alkol-Madde Bağımlılığı Hemşiresi ve okul sağlığı hemşiresi için tanımlanan roller çerçevesinde ergenlerle çalışabilir (<https://www.saglik.gov.tr/TR,10533/hemsirelik-yonetmeliği.html>,Erişim Tarihi: 24.06. 2020). Ruh Sağlığı Yasa çalışmaları, Ruh Sağlığı Eylem Planı, ANA tarafından belirlenen uygulama standartları ve Hemşirelik Yönetmeliğinde belirtilen roller çerçevesinde psikiyatri hemşirelerinin internet bağımlılığı riski ve sorunu olan ergenlerle çalışabileceği düşünülmektedir.

Okul çağı dönemi çocuğun fiziksel, bilişsel ve psikolojik gelişiminin olduğu bir dönemdir. Bu dönemde çocukların sağlıklarına yönelik risklerin saptanması ve koruyucu önlemlerin alınması sağlıklı toplumun oluşmasında büyük önem taşımaktadır (Ayaz, 2014). Okul çağı çocuklarına yönelik korucuyu sağlık uygulamalarında ve sağlık davranışları kazandırmada okul sağlığı hemşiresinin önemli sorumlulukları bulunmaktadır (Seçginli ve ark., 2014). Amerikan Okul Sağlığı Birliği (ASHA) okul sağlığı hemşiresinin rollerini; vaka yöneticisi, eğitimci, bakım verici, danışman, savunucu ve araştırmacı rolleri olan profesyonel bir meslek mensubu olarak ifade etmektedir. Bu roller kapsamında okul sağlığı hemşireleri diğer okul çalışanları ile birlikte multi-disipliner çalışır (Ceylan ve Turan, 2009). Okulda sürekli bulunan bir hemşire internet bağımlılığı açısından taramalar yapabilir, danışmanlık ve eğitim verebilir. Okulda yapılan ruh sağlığı taramaları sonucunda riskli durumda olan öğrencileri saptar. Gerektiğinde öğretmen ve ailesi arasında iş birliğini sağlar ve sağlık danışmanlığını yürütür (Gündüz ve Albayrak, 2014).

İlgili literatür incelendiğinde hemşirelerin ve psikiyatri hemşirelerinin konu ile ilgilendiğini gösteren çalışmalar vardır. Seymenoğlu (2019) tarafından 579 ergen ile yapılan bir çalışmada, internet bağımlılığı ile sürekli, dışa ve içe vurulan öfke durumları arasında pozitif ilişki olduğu bulunmuştur. AlAmer ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, internet bağımlılığı ile sigara kullanımı, yüksek aile geliri ve depresyon belirtileri arasında ilişki olduğu saptanmıştır. İnternet bağımlılığı ile ilgili hemşirelik çalışmalarının incelendiği bir sistematik derlemede ise 40 çalışma incelenmiş ve çalışmaların daha çok ruhsal ve psikososyal sağlığa odaklandığı, fiziksel sağlığa yeterince odaklanmadığı görülmüştür. İnternet bağımlılığıyla ilişkisi en çok incelenen değişkenler depresyon, okul başarısı ve aile ve ebeveynle ilişkili özellikler olurken en az incelenen değişkenlerin ise dürtüsellik, boyun ağrısı, gözlerin yanması

ve siber zorbalık gibi kavramlar olduğu görülmüştür. Ayrıca çalışmaların çoğunluğunun tanımlayıcı desende olduğu görülmüş, deneysel ve nitel desenlerin daha çok kullanılması gerektiği önerilmiştir (Özparlak ve Karakaya, 2020).

Psikiyatri hemşireleri vaka yöneticisi, eğitimci, bakım verici, danışman, savunucu ve araştırmacı rolleri kapsamında internet bağımlılığı sorunu olan ergenler ile okullar başta olmak üzere birçok alanda çalışabilir. Bu roller kapsamında psikiyatri hemşireleri, internet bağımlılığı sorunu olan ergenlere bakım verirken, etkisiz baş etme, anksiyete, yalnızlık riski, intihar riski, sosyal izolasyon, insomnia ve aile içi süreçlerin devamlılığında bozulma hemşirelik tanımlarını kullanabilir. Bu bağlamda Hemşirelik Girişimleri Sınıflamasında (Nursing Intervention Classification- NIC) yer alan girişimleri uygulayabilir. Bu girişimler Tablo 2.1 verilmiştir.

Tablo 2.1. İnternet bağımlılığına yönelik hemşirelik girişimleri

- İnternet bağımlılığı sorunu olan ergenlerle, güven ve saygıya dayanan terapötik bir ilişki kurulur.
- Ergenin, işlevsiz düşünme şekillerini/ bilişsel çarpıtmalarını (örn; abartma, kişiselleştirme, aşırı genelleme) fark etmesi sağlanır. Böylece gerçekçi olmayan iç konuşmalarından kaynaklanan, istedik davranışları sürdürmedeki yetersizliğini anlamasına yardım edilebilir.
- İşlevsiz düşünme şekillerine, alternatif bakış açıları sunarak, daha rasyonel düşünceler üretmesine yardımcı olunur.
- Ergene duyguları ifade etmenin iletişimi desteklediği ve kolaylaştırdığı yönünde bilgi verilir.
- Ergenin baş etme mekanizmaları tanımlanır.
- Ergene anksiyete ile baş etmesi için gevşeme ve nefes egzersizleri öğretilir.
- Problemlere yönelik tüm olası seçenekleri listelemesi ve bunları öncelik sırasına dizmesinde bireylere yardımcı olunur.
- Ergenin intihar düşünceleri varsa bu düşüncelere işaret eden davranışlar sık sık değerlendirilir.
- Ortam düzenli olarak değerlendirilir ve kendine zarar verebileceği maddeler ortamdaki uzaklaştırılır.
- Ergenin uyku örüntüsü özellikleri yakından izlenir ve kaydedilir.
- Ergenin gece geç saatte yatmaması ve gündüz uykularını azaltması sağlanır.
- Ergenin algıladığı ve var olan destek sistemleri belirlenir.
- Yalnızlıkla ilgili risk faktörleri belirlenir.
- Ergen yalnızlık duygusu hakkında konuşması için cesaretlendirilir.
- Aile üyeleri arasında açık iletişim kolaylaştırılır.
- Aile üyelerinden yemek yeme gibi bazı ev içi aktivitelerini birlikte gerçekleştirmeleri istenir.
- İşlevsel olmayan davranışların daha yetkin bir şekilde ele alınması için, ailenin hedef belirlemesine yardımcı olunur.
- Aile üyelerinin duygusal tepkisini azaltmak amacıyla bireyleri konuşmaya ya da ağlamaya cesaretlendirilir.

Kaynak: Bulechek MG, Butcher HK, Dochterman JM, Wagner, C. Nursing Interventions Classification. Çeviren: Erdemir F, Kav S, Yılmaz A. Hemşirelik Girişimleri Sınıflaması. 7.basım, Nobel Tıp Kitabevleri Ltd. Şti., İstanbul; 2017.

3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Tipi

Araştırma, lise öğrencilerinde internet aktiviteleri ve internet bağımlılığının bilişsel çarpıtmalar ile ilişkisini incelemek amacıyla ilişkisel türde gerçekleştirilmiştir (Erdoğan ve arkadaşları, 2017).

3.2. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma, Antalya-Konyaaltı İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı Akdeniz Anadolu Lisesi ve Konyaaltı Mehmet Zeki Balcı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde Şubat 2019-Haziran 2019 tarihleri arasında yapılmıştır.

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, 2018-2019 eğitim öğretim yılı güz döneminde, Antalya-Konyaaltı İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı toplam yedi lisede okuyan 4282 öğrenci oluşturmuştur (<http://konyaalti.meb.gov.tr/>, Erişim Tarihi: 20.09. 2018). Örneklem sayısı evreni bilinen örneklem hesaplama yöntemine göre, aşağıdaki formül baz alınarak hesaplanmıştır (Erdoğan ve arkadaşları, 2017).

$$n = \frac{N \cdot t^2 \cdot p \cdot q}{D \cdot (N-1) + t^2 \cdot p \cdot q} = \frac{4282 \times (1.96)^2 \times (0.5 \times 0.5)}{(0.05)^2 \times 4281 + (1.96)^2 \times (0.5 \times 0.5)} = 353$$

N: Evren birim sayısı: 4282

n: Örneklem büyüklüğü

p: İncelenen olayın görülüş sıklığı: 0.5

q: İncelenen olayın görülmeyiş sıklığı: 1-p

t: %95 anlamlılık düzeyinde 1.96 olarak alınmıştır.

D= Örneklem hatası: 0.05

Örneklem sayısı, %95 güven aralığında ve %5 hata payı ile 353 öğrenci olarak hesaplanmıştır. Örneklem sayısında %20 kayıp olabileceği varsayılarak örneklem büyüklüğü en az 424 öğrenci olarak belirlenmiştir. Araştırmanın yapılacağı okulların seçiminde basit rastgele örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Erdoğan ve arkadaşları, 2017). Antalya-Konyaaltı Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı yedi lise 1'den 7'ye kadar numaralandırılmış ve rastgele sayılar tablosundan yararlanılarak "Akdeniz Anadolu Lisesi" ve "Konyaaltı Mehmet Zeki Balcı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi"

araştırmanın yapılacağı yer olarak belirlenmiştir. Bu liselerdeki öğrenci sayıları sırasıyla 652 ve 277 olup toplamda 929 kişidir. Araştırmanın katma ve dışlama kriterleri aşağıda verilmiştir. Bunlar:

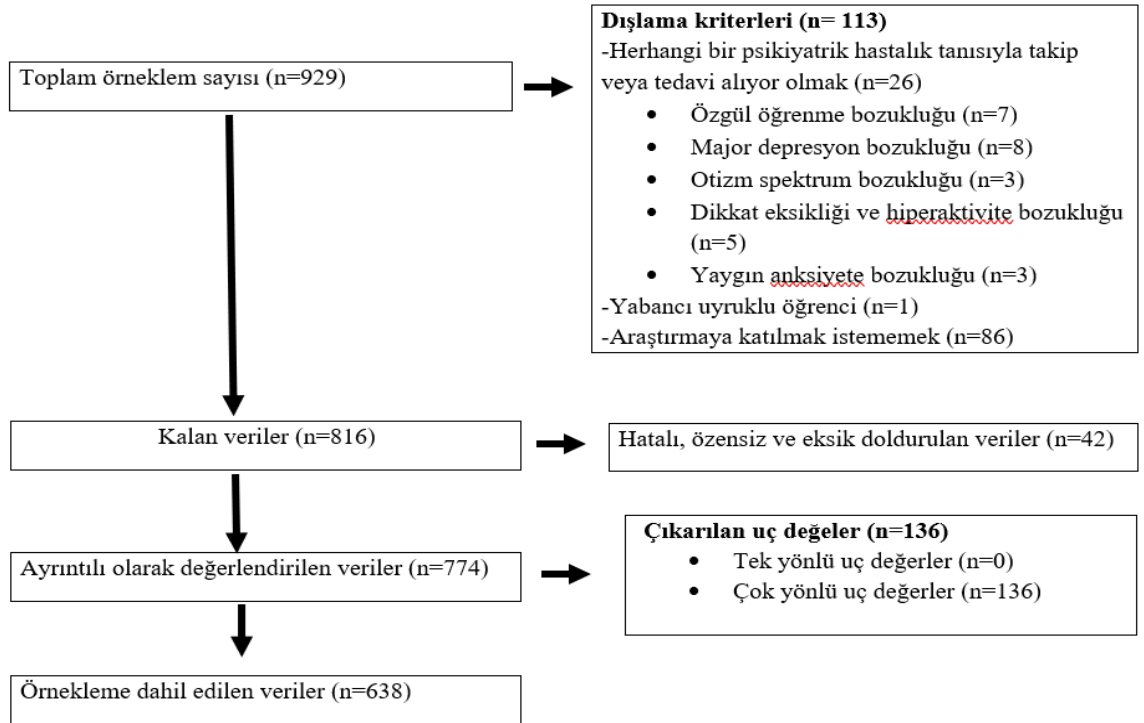
Katma Kriterleri

- Araştırmaya katılmaya istekli olmak,
- 14-20 yaş arasında olmak,
- Araştırmanın yönergesini takip edecek zihinsel kapasiteye sahip olmak.

Dışlama Kriterleri

- Görme ve işitme problemlerine sahip olmak,
- Araştırmaya katılmak istememek.
- Herhangi bir psikiyatrik hastalık tanısıyla takip veya tedavi alıyor olmak (Depresyon, anksiyete bozukluğu, DEHB vb.)

Örneklem grubundaki öğrencilerden (n=929) 113'ü araştırmanın dışlama kriterleri doğrultusunda, 42'si veri toplama formlarını hatalı, özensiz ve eksik doldurduğu için, 136'sı da veriler uç değerlerde olduğu için araştırma kapsamından çıkarılmıştır. Sonuç olarak araştırmanın dahil etme kriterlerini karşılayan 638 öğrenci ile araştırma sonlandırılmıştır. Katılımcıların araştırmaya dahil edilme süreci Şekil 3.1'de verilmiştir.



Şekil 3.1. Katılımcıların araştırmaya dahil edilme süreci

Araştırmanın gücünü değerlendirmek amacıyla G-power programı kullanılarak post hoc güç analizi yapılmıştır (Erdoğan ve ark., 2017). Etki büyüklüğü değerini hesaplamak için çoklu doğrusal regresyon analizi sonucu kullanılmış ($R^2 = .175$) ve etki büyüklüğünün $f^2 = .21$ değerinde orta düzeyde olduğu görülmüştür (Cohen, 1988). Bu etki değeri internet bağımlılığı ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi temsil etmektedir. Sonuç olarak .05 hata payında araştırmanın gücü %99 olarak bulunmuştur (Tablo 3.1).

Tablo 3.1. G-Power post-hoc güç analizi

F tests- Linear Multiple Regression: Fixed model, R² deviation from zero		
Analysis¹	Post-hoc: Compute achieved power	
Input	Effect size f²	.2121212
	A err prob	.05
	Total sample size	638
	Number of predictors	3
Output	Noncentrality parameter	135.3333
	Critical F	2.6189549
	Numerator df	3
	Denominator df	634
	Power (1-β err prob)	.99

¹Post-hoc güç analizi internet bağımlılığı ölçeği ve çocukluktaki olumsuz düşünceleri değerlendirme ölçeği çoklu doğrusal regresyon analizi sonucuna göre yapılmıştır.

3.3.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik ve İnternet Kullanım Özellikleri

Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri Tablo 3.2’de, internet kullanım özellikleri ise Tablo 3.3’de verilmiştir.

Tablo 3.2. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri

Sosyo-demografik özellikler	n	%
Cinsiyet		
Kadın	325	50.9
Erkek	313	49.1
Yaş		
14-15	266	41.7
16-18	358	56.1
19-20	14	2.2
Sınıf		
9	265	41.5
10	156	24.5
11	119	18.7
12	98	15.4
TOPLAM	638	100

Tablo 3.2 Devam Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri

Sosyo-demografik özellikler	n	%
Okul Başarısı		
45 ve Altı	11	1.7
45-54	72	11.3
55-69	236	37.0
70-84	268	42.0
85-100	51	8.00
Sigara Kullanma Durumu		
Evet	126	19.7
Hayır	512	80.3
Alkol/Madde Kullanma Durumu		
Evet	133	20.8
Hayır	505	79.2
Ailenin Ekonomik Durumu		
Gelir giderden az	62	9.7
Gelir gidere denk	462	72.4
Gelir giderden fazla	114	17.9
TOPLAM	638	100

Katılımcıların %50.9'u kadın cinsiyette, %56.1'i 16-18 yaş aralığında ve %41.5'i dokuzuncu sınıf öğrencisi olup %42'sinin okul başarıları 70-84 puan aralığındadır. Katılımcılardan %80.3'ü sigara kullanmadığını, %79.2'si alkol/madde kullanmadığını belirtmiş olup, %79'4'ünün ailesinin geliri gidere denktir.

Tablo 3.3. Katılımcıların internet kullanım özellikleri

İnternet Kullanım Özellikleri	n	%
Evde İnternet Bağlantısı Durumu		
Evet	574	90.0
Hayır	64	10.0
İnterneti İlk Kullanma Yaşı		
Hatırlamıyorum	34	5.4
1-6	122	19.1
7-11	365	57.2
12-16	117	18.3
Hafta İçleri İnterneti Kullanma Süresi		
1 saat ve altı	65	10.2
1-3 saat	282	44.2
3-6 saat	204	32.0
6-10 saat	57	8.9
10 saat ve üstü	30	4.7
Hafta Sonları İnterneti Kullanma Süresi		
1 saat ve altı	32	5.0
1-3 saat	129	20.2
3-6 saat	228	35.7
6-10 saat	156	24.5
10 saat ve üstü	93	14.6
İnternete En Çok Bağlanılan Yer		
Ev	581	91.1
Okul	8	1.2
İnternet kafe	1	0.2
Diğer	48	7.5
TOPLAM	638	100

Tablo 3.3. Devam Katılımcıların internet kullanım özellikleri

İnternet Kullanım Özellikleri	n	%
Bir Seferde İnternet Kullanım Süresi		
1 saat ve altı	207	32.4
1-2 saat	231	36.2
2-3 saat	104	16.3
3 saat ve üstü	96	15.0
İnternet Kullanımı Olmadan Geçirebilecek Gün sayısı		
Hiçbir gün	70	11.0
1 gün	88	13.8
2 gün	100	15.7
3 gün	143	22.4
Tüm hafta	237	37.1
İnternet Aktiviteleri		
Online Oyun Oynama		
Evet	362	56.7
Hayır	276	43.3
Film İzleme		
Evet	486	76.2
Hayır	152	23.8
Alışveriş Yapma		
Evet	233	36.5
Hayır	405	63.5
Kumar Oynama		
Evet	36	5.6
Hayır	602	94.4
Pornografik Siteleri Ziyaret Etme		
Evet	160	25.1
Hayır	478	74.9
Sosyal Medya Kullanımı/Sohbet etme		
Evet	572	89.7
Hayır	66	10.3
Haber İzleme		
Evet	110	17.2
Hayır	528	82.8
Ev Ödevi Hazırlama/Ders Çalışma		
Evet	405	63.5
Hayır	233	36.5
Amaçsız Gezinme		
Evet	349	54.7
Hayır	289	45.3
Sosyal/Bilimsel/Kültürel Bilgi Arama		
Evet	238	37.3
Hayır	400	62.7
TOPLAM	638	100

Katılımcıların internet kullanım özelliklerine bakıldığında, %91.1'inin internete en çok evinden bağlandığı ve %90'ünün evinde internet bağlantısı olduğu görülmektedir. Bireylerin %57.2'si interneti ilk defa 7 ile 11 yaşları arasında kullandığını belirtmektedir. Ayrıca katılımcıların %44.2'sinin interneti hafta içi bir ile üç saat arasında kullandığı, %35.7'sinin ise interneti hafta sonu üç ile altı saat arasında kullandığı saptanmıştır. Bu bireylerin %36.2'sinin interneti bir seferde bir ile iki saat

arasında kullandığı görülmekle birlikte, katılımcıların %37.1'i internet kullanımı olmadan geçirebilecek en fazla gün sayısını tüm hafta olarak bildirmiştir. İnternet aktivitelerini incelediğimizde ise sosyal medya kullanımı/sohbet etme (%89.7) öğrencilerin tercih ettiği en popüler internet aktivitesi olmakla birlikte, bunu film izleme (%76.2), ev ödevi hazırlama/ders çalışma (%63.5), online oyun oynama (%56.7), amaçsız gezinme (%54.7), sosyal/bilimsel/kültürel bilgi arama (%37.3), alışveriş yapma (%36.5), pornografik siteleri ziyaret etme (%25.1), haber izleme (%17.2) ve kumar oynama (%5.6) takip etmektedir.

3.4. Ön uygulama

Örneklem sayısı, evreni bilinen örneklem hesaplama yöntemine göre hesaplanmış ve en az 424 öğrenci olarak belirlenmiştir. Araştırmanın ön uygulamasının belirlenen örneklem sayısının %10'u kadar öğrenci ile yapılması planlanmıştır. Veri toplama formlarının anlaşılabilirliğini değerlendirmek için, Akdeniz Anadolu Lisesi'nde eğitim gören 40 öğrenci ile formların ön uygulaması yapılmıştır. Ön uygulama sırasında formlarda herhangi bir düzeltme yapılmadığı için toplanan veriler araştırmaya dahil edilmiştir. Veri toplama formları ortalama 20 dakikada doldurulmuştur.

3.5. Verilerin Toplanması

Bu çalışmanın verileri, Akdeniz Anadolu Lisesi ve Konyaaltı Mehmet Zeki Balcı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde eğitim gören öğrencilerden elde edilmiştir. Veriler toplanırken okullarda görev yapan rehberlik öğretmenleriyle iş birliği yapılmıştır. Bu doğrultuda rehberlik öğretmenleri ile birlikte öğrenciler, katma ve dışlama kriterleri açısından değerlendirilmiştir. Bu aşamada her bir sınıfa ayrı ayrı girilerek öğrencilere araştırma hakkında sözlü bilgi verilmiştir. Daha sonra öğrencilerin ebeveynlerinden Aydınlatılmış Onam Formu kullanılarak yazılı onam alınmıştır. Onamları alınan öğrencilere okul yönetimi tarafından uygun görülen ders saatlerinde veri toplama formları dağıtılmış ve dikkatlice okuyarak doldurmaları istenmiştir.

3.6. Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu (EK-1), İnternet Bağımlılığı Ölçeği (EK-2) ve Çocukluktaki Olumsuz Düşünceleri Değerlendirme Ölçeği (EK-3) kullanılmıştır.

3.6.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından literatür doğrultusunda (Choi ve ark., 2017; Chou ve ark., 2017; Gür ve ark., 2015; Lin ve ark., 2014; Malak ve ark., 2017) geliştirilen form toplam 15 sorudan oluşmaktadır. Form, öğrencilerin yaş, cinsiyet, okul başarısı gibi sosyodemografik özelliklerini, internete bağlanma yeri ve süresi gibi internet kullanım özelliklerini ve online oyun oynama, alışveriş yapma, kumar oynama gibi internet aktivitelerini tercih edip etmeme durumlarını sorgulamaktadır.

3.6.2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği

İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ), Griffiths (1998) tarafından DSM-IV’de yer alan madde bağımlılığı kriterlerinden yararlanarak oluşturulmuştur. Ölçek 31 maddeden oluşmaktadır. Griffiths’in (1998) çalışmasının sonucuna göre ölçeğin Cronbach Alfa değeri 0.95 bulunmuştur. İBÖ’nün Türkçeye uyarlaması Canan ve arkadaşları (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe versiyonunda 27 madde bulunmaktadır. Beşli likert tipi bir ölçek olan İnternet Bağımlılığı Ölçeğinde, katılımcılardan internet kullanımı ile ilgili tanımlanan durumları değerlendirerek “Asla” “Nadiren” “Bazen” “Sık sık” ve “Her zaman” seçeneklerinden birini işaretlemesi istenmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 27, en yüksek puan ise 135’dir. Ölçekten toplam 81 ve üstü puan alan öğrenciler internet bağımlısı olarak değerlendirilmektedir. Ancak ölçek yazarları kesme puanının rastgele belirlendiğini bildirdiği için bu puan kullanılmamıştır (Canan ve ark., 2010). Normal dağılıma yakın bir örnekleme ölçek toplam puanının bir standart puan üstü, üst değer kabul edilebilir (Büyüköztürk ve ark., 2019). Araştırmanın örnekleme normal dağılıma yakın olduğu için internet bağımlılığı ölçeğinin kesme puanı, ortalamanın (\bar{x} :70.45) bir standart puan (SS:19.69) üstü 90 puan olarak kabul edilmiştir. İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçe versiyonunun Cronbach’s Alpha değeri .94 bulunmuştur. Bu çalışmada ise İBÖ’nün Cronbach’s Alpha değeri .91 olarak hesaplanmıştır.

3.6.3. Çocukluktaki Olumsuz Düşünceleri Değerlendirme Ölçeği

Ergenlerde bilişsel çarpıtmaları değerlendirmeyi amaçlayan Çocukluktaki Olumsuz Düşünceleri Değerlendirme Ölçeği (CADDÖ) Leitenberg ve arkadaşları (1986) tarafından Beck’in bilişsel kuramından yola çıkılarak geliştirilmiştir. Ölçekte Beck’in tanımladığı 7 bilişsel çarpıtma birleştirilmiş ve dört negatif bilişsel çarpıtma kategorisi oluşturulmuştur. Geliştirilen ölçek felaketleştirme, aşırı genelleme, kişiselleştirme ve

seçici algılama olmak üzere dört bilişsel çarpıtmayı değerlendirmektedir. Bilişsel çarpıtmalar sosyal, akademik ve atletik olmak üzere üç farklı alanda sorgulanmaktadır. Ölçeğin Cronbach's Alpha değeri 0.89'dur. CADDÖ'nün Türkçe uyarlaması Karakaya ve arkadaşları (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formu felaketleştirme (1,8,9,11,14,18,20 ve 22 numaralı maddeler), kişiselleştirme (2,4,5,6,7,16,17,21 ve 24 numaralı maddeler) ve seçici algılama (3,10,12,13,15,19 ve 23 numaralı maddeler) olmak üzere üç faktörlü yapıdan oluşmaktadır. Özgün ölçekte yer alan aşırı genelleme faktörünün Türkçe formunda diğer faktörler altında toplandığı görülmektedir. Beşli likert tipi olan ölçek, 24 maddeden oluşmaktadır. Toplam ölçek puanı 24 ile 120 arasında değişir. Alınan puan ne kadar yüksekse bilişsel çarpıtmaları kullanma düzeyi o kadar yüksek demektir. Ölçeğin Türkçe formunda Cronbach's Alpha değeri .82 bulunmuştur. Bu çalışmada ise CADDÖ'nün Cronbach's Alpha değeri .85 bulunmuştur. Leitenberg Çocuklukta Olumsuz Düşünceleri Değerlendirme Ölçeğini dördüncü, altıncı ve sekizinci sınıf öğrencileriyle geliştirmiştir. Ancak ölçeğin daha büyük ergenlerde kullanıldığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Kingery ve ark., 2009; Maric ve ark., 2011).

3.7. Araştırmanın Değişkenleri

Bağımlı değişkenler: Lise öğrencilerinin internet aktiviteleri ve internet bağımlılığı düzeyi

Bağımsız değişkenler: Lise öğrencilerindeki bilişsel çarpıtmalar (kişiselleştirme, seçici algılama, felaketleştirme)

3.8. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS (Statistical Package for Social Science) 23.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Veriler, analizlere başlamadan önce kayıp değerler, uç değerler, normallik, doğrusallık ve çoklu bağlantı problemi açısından incelenmiştir. Veriler, öncelikle kayıp değerler açısından değerlendirilmiştir. Kayıp değer atama işleminin yapılabilmesi için ölçek maddeleri ile toplam puanları arasında örüntü bulunmaması gerekmektedir. Kayıp değerlerin örüntü oluşturup oluşturmadığını belirlemek amacıyla ölçek maddeleri ile toplam puanları arasında bağımsız gruplar için t testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonrası ölçek maddeleri ile toplam puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur ($p > .05$). Dolayısıyla kayıp değerlerin örüntü oluşturmadığı görülmüştür. Kayıp değer atama işleminde yapılan analizlerden

biri regresyon yöntemlerinden noktanın doğrusal eğimini kullanmaktır. Bu yöntemin avantajı, araştırmacı tarafından yapılan tahminden daha objektif olması ve basit bir genel ortalama atamaktan daha fazla bilgi içermesidir (Tabachnick ve Fidell, 2015). Kayıp değer atama işlemi regresyon yöntemlerinden noktanın doğrusal eğimi kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Uç değerler hem tek yönlü hem de çok yönlü olarak incelenmiştir. Tek yönlü uç değerleri belirlemek için ham puanlar standart Z puanlarına dönüştürülebilir. Ayrıca geniş örneklerde ($n > 100$) Z değeri aralığı ± 4 olarak kullanılabilir (Çokluk ve ark., 2018). Çalışmamızda Z değerlerinin ± 4 arasında dağıldığı görülmüş ve herhangi bir veri araştırmadan çıkarılmamıştır. Çok yönlü uç değerler ise mahalnobis uzaklığı hesaplanarak belirlenmektedir. Mahalanobis uzaklığı, bir deneğin diğer deneklerin merkezinden olan uzaklığını gösterir. Bu merkez nokta, tüm değişkenlerin ortalamalarından oluşturulan bir noktadır. Çok yönlü uç değerler için kabul edilen ölçüt $p < .001$ düzeyinde anlamlı Mahalanobis uzaklığı değeridir (Tabachnick ve Fidell, 2015). Çalışmamızda çok yönlü uç değer olarak saptanan 136 veri araştırma kapsamından çıkarılmıştır ($p < .001$).

Verilerin normal dağılıma yakın olup olmadığı tek değişkenli ve çok değişkenli normallik analizleri kullanılarak belirlenmiştir. Tek değişkenli normallik için ölçeklerin alt boyut ve toplam puanlarının basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiştir. Standart normal dağılımda basıklık ve çarpıklık katsayıları sıfırdır. Bu değerlerin ± 1 arasında olması, dağılımın normalden aşırı sapma göstermediğinin kanıtı olarak değerlendirilebilir (Mertler ve Vannatta, 2005). Bu doğrultuda ölçeklerin her bir alt boyut ve toplam puanları basıklık ve çarpıklık katsayıları açısından incelenmiş ve kabul edilebilir sınırlar dahilinde olduğu görülmüştür (Tablo 3.4). Çok değişkenli normallik ve doğrusallık ise saçılma diyagramı matrisi yardımıyla incelenebilir. Eğer elips şeklinde dağılımlar elde edilir ise, çok değişkenliği normalliğin ve doğrusallığın sağlandığı ifade edilebilir (Mertler ve Vannatta, 2005). Yapılan analiz sonucunda elips şeklinde dağılımların olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, araştırma verilerinin tek ve çok değişkenlik normallik ile doğrusallık varsayımlarını karşıladığını göstermektedir.

Tablo 3.4. Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayıları

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık
İBÖ ¹	.384	-.327
CADDÖ ²	.769	.518
Kişiselleştirme	.949	.904
Felaketleştirme	.627	.163
Seçici Algılama	.411	-.112

¹İnternet Bağımlılığı Ölçeği

²Çocukluktaki Olumsuz Düşünceleri Değerlendirme Ölçeği

Regresyon analizlerinin temel sayıltularından biri çoklu bağlantı probleminin olmaması şartının sağlanmasıdır. Bağımsız değişkenler arasında güçlü ilişkilerin olmasına çoklu bağlantı adı verilmektedir. Çoklu bağlantı, bağımsız değişkenler arasındaki korelasyonların yüksek olması ($r > .90$ ve üzeri) durumunda ortaya çıkmaktadır. Çoklu bağlantıların saptanmasında kullanılan yöntemlerden biri varyans artış faktörlerinin (VIF=Variance Inflation Factor) belirlenmesidir. VIF değerinin 10'a eşit veya küçük olması çok bağlantı probleminin olmadığını göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015). Çoklu bağlantı probleminin belirlenmesi kullanılan bir diğer yöntem ise bağımsız değişkenler için tolerans değerlerinin (TV= Tolerance Value) hesaplanmasıdır. TV değerlerinin .10'dan büyük olması bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığına işaret etmektedir (Field, 2005). Yapılan analiz sonucunda bağımsız değişkenlerin VIF ve TV değerleri hesaplanmış ve değişkenlerin çoklu bağlantı problemi göstermediği saptanmıştır (Tablo 3.5).

Tablo 3.5. Bağımsız değişkenlerin VIF ve TV değerleri

Bağımsız Değişkenler	VIF	TV
CADDÖ ¹	1.000	1.00
Kişiselleştirme	2.099	.476
Felaketleştirme	2.229	.449
Seçici Algılama	1.972	.507

¹Çocukluktaki Olumsuz Düşünceleri Değerlendirme Ölçeği

Sonuç olarak araştırma verilerinin normale yakın dağılım gösterdiği, doğrusallık ve çoklu bağlantı probleminin olmadığı görülmüştür. Bu doğrultuda veriler frekans, yüzdelik hesaplama, ortalama, standart sapma, bağımsız gruplar için t testi, çoklu doğrusal regresyon ve lojistik regresyon analizi yöntemleri kullanılarak değerlendirilmiştir. Yapılan analizlerde istatistiksel anlamlılık sınırı için hata payı .05 olarak kabul edilmiştir. Verilerin analizinde Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesi Ölçme ve Değerlendirme Anabilim Dalı'nda görev yapan bir öğretim üyesinden danışmanlık alınmıştır.

3.9. Araştırmanın Etik Boyutu

Araştırmaya başlamadan önce Akdeniz Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan etik onay (EK-4) ve Antalya Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden kurum izni (EK-5) izni alınmıştır. Araştırmada kullanılacak ölçeklerle ilgili ölçek sahiplerinden kullanım izni alınmıştır (EK-6). Araştırma rneklemine alınacak öğrencilerin ebeveynlerinden Aydınlatılmış Onam Formu kullanılarak (EK-7) yazılı onam alınmıştır.

3.10. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak araştırmanın bağımsız değişkeni olan bilişsel çarpıtmaların sadece üç türü (felaketleştirme, kişiselleştirme ve seçici algılama) araştırmaya dahil edilmiştir. Gelecekteki araştırmalar daha farklı bilişsel çarpıtma türlerini dahil ederek internet bağımlılığı ile ilişkisini inceleyebilir. İkinci olarak bu araştırmanın sonuçları çalışmaya dahil edilen örneklem ile sınırlıdır. Bulgular ve sonuçlar yorumlanırken bu durumun gz önünde bulundurulması önerilmektedir. Son olarak, psikiyatrik hastalıklar öz bildirimine dayalı alınmış olup ruhsal bir değerlendirme yapılmamıştır.

4. BULGULAR

Lise öğrencilerinde internet aktiviteleri ve internet bağımlılığının bilişsel çarpıtmalar ile ilişkisini incelemek amacıyla yapılan bu araştırmanın bulguları dört ana başlık altında verilmiştir. Bunlar:

- Öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri,
- Öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamalarının internet aktiviteleri ile karşılaştırılması,
- Öğrencilerin bilişsel çarpıtmaları kullanma düzeylerinin internet aktiviteleri üzerindeki yordayıcı etkisi,
- Öğrencilerin bilişsel çarpıtmaları kullanma düzeylerinin internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcı etkisi

4.1. Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Düzeyleri

Öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları ve bu ölçeğe ilişkin bulgular Tablo 4.1’de verilmiştir. Öğrencilerin internet bağımlılığın ölçeğinden ortalama 70.45 ± 19.69 puan aldığı görülmektedir. İnternet bağımlılığı ölçeğinin kesme puanı 90’dır. İstatistiksel analizde 90 ve üstü puan alan öğrencilerin sayısı incelenmiş ve 108 (% 16.9) olarak belirlenmiştir.

Tablo 4.1. Öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri

	\bar{x}	$\pm SS$	Minimum	Maksimum	Ölçek Sınırları	%	n
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	70.45	19.69	29	131	27-135		
İnternet Bağımlılığı Olan ¹					90-135	16.9	108
İnternet Bağımlılığı Olmayan					27-89	83.1	530
TOPLAM						100	638

¹Öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri kesme puanı üzerinden hesaplanmıştır.

4.2. Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Puan Ortalamalarının İnternet Aktiviteleri ile Karşılaştırılması

Öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarının internet aktivitelerine göre dağılımını gösteren bulgular Tablo 4.2’de verilmiştir. Buna göre öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları ile online oyun oynama, pornografik siteleri ziyaret etme, sosyal medya kullanımı/sohbet etme, ev ödevi hazırlama/ders çalışma ve amaçsız gezinme internet aktiviteleri arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur

($p < .05$). Online oyun oynama, pornografik siteleri ziyaret etme, sosyal medya kullanımı/sohbet etme ve amaçsız gezinme internet aktivitelerini kullanan öğrencilerin kullanmayanlara göre internet bağımlılığı puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ev ödevi hazırlama/ders çalışma internet aktivitesini kullanan öğrencilerin kullanmayanlara göre internet bağımlılığı puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşüktür.

Tablo 4.2. Öğrencilerin internet bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarının internet aktivitelerinin türüne göre karşılaştırılması

İnternet Aktiviteleri	Toplam İBÖ Puanı $\bar{x} \pm SS$	t	p
Online Oyun Oynama			
Evet	72.91±19.89	3.660	.000**
Hayır	67.21±18.98		
Film İzleme			
Evet	70.93±19.70	1.119	.264
Hayır	68.89±19.65		
Alışveriş Yapma			
Evet	71.75±19.56	1.273	.204
Hayır	69.69±19.75		
Kumar Oynama			
Evet	71.04±22.79	.186	.853
Hayır	70.41±19.51		
Pornografik Siteleri Ziyaret Etme			
Evet	74.92±19.09	3.349	.001**
Hayır	68.95±19.68		
Sosyal Medya Kullanımı/Sohbet etme			
Evet	71.00±19.86	2.113	.035*
Hayır	65.61±17.53		
Haber İzleme			
Evet	71.17±20.35	.421	.674
Hayır	70.30±19.56		
Ev Ödevi Hazırlama/Ders Çalışma			
Evet	68.88±19.82	2.660	.008**
Hayır	73.17±19.21		
Amaçsız Gezinme			
Evet	75.66±19.44	7.841	.000**
Hayır	64.03±18.03		
Sosyal/Bilimsel/Kültürel Bilgi Arama			
Evet	68.91±18.95	1.518	.129
Hayır	71.36±20.08		

* $p < .05$

** $p < .01$

4.3. Öğrencilerin Bilişsel Çarpıtmaları Kullanma Düzeylerinin İnternet Aktiviteleri üzerindeki Yordayıcı Etkisi

Öğrencilerin bilişsel çarpıtmaları kullanma düzeylerinin, internet aktivitelerini anlamlı bir şekilde yordayıp yordadığını belirlemek amacıyla lojistik regresyon analizi yapılmıştır. Bu doğrultuda elde edilen analiz sonuçları Tablo 4.3’de verilmiştir. Buna göre öğrencilerde toplam CADDÖ puanı, internet aktivitelerinden amaçsız gezinmeyi

anlamli bir sekilde yordarken ($p < .05$); diğer internet aktivitelerini anlamli bir sekilde yordamamaktadır ($p > .05$). Toplam CADDÖ puanındaki bir (1) birimlik artişın, amaçsız gezinme internet aktivitesinde %2’lik ($OR=1.02$, %95 $CI=1.00-1.02$) bir artışa yol açtığı görölmektedir.

CADDÖ’nün alt boyutları incelendiğinde, felaketleştirme yordayıcı değişkeninin ev ödevi hazırlama/ders çalışma internet aktivitesini anlamli bir sekilde yordadığı ($p < .05$) ancak diğer internet aktivitelerini anlamli bir sekilde yordamadığı saptanmıştır ($p > .05$). Felaketleştirme yordayıcı değişkenindeki bir birimlik artişın ev ödevi hazırlama/ders çalışma internet aktivitesinde %5’lik ($OR=1.05$, %95 $CI= 1.00-1.09$) bir artışa yol açtığı belirlenmiştir. Kişiselleştirme yordayıcı değişkeni, pornografik siteleri ziyaret etme internet aktivitesini anlamli bir sekilde yordarken ($p < .05$), diğer internet aktivitelerini anlamli bir sekilde yordamamaktadır ($p > .05$). Kişiselleştirme yordayıcı değişkenindeki bir birimlik artişın, pornografik siteleri ziyaret etme internet aktivitesinde %5’lik ($OR=1.05$, %95 $CI= 1.00-1.09$) bir artışa yol açtığı saptanmıştır. Seçici algılama yordayıcı değişkeni ise online oyun oynama ve amaçsız gezinme internet aktivitelerini anlamli bir sekilde yordarken ($p < .05$), diğer internet aktivitelerini anlamli bir sekilde yordamamaktadır ($p > .05$). Seçici algılama yordayıcı değişkenindeki bir birimlik artişın online oyun oynama ve amaçsız gezinme internet aktivelerinde %5’lik ($OR=1.05$, %95 $CI= 1.00-1.09$) bir artışa yol açtığı belirlenmiştir.

4.4. Öğrencilerin Bilişsel Çarpıtmaları Kullanma Düzeylerinin İnternet Bağımlılığı üzerindeki Yordayıcı Etkisi

Öğrencilerin bilişsel çarpıtmaları kullanma düzeylerinin, internet bağımlılığını anlamli bir sekilde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Bu doğrultuda elde edilen analiz sonuçları Tablo 4.4’te verilmiştir.

Tablo 4.3. İnternet aktivitelerinin yordamasına ilişkin lojistik regresyon analizi sonuçları

İnternet Aktiviteleri	Toplam CADDÖ Puanı			Felaketleştirme			Kişiselleştirme			Seçici Algılama		
	Wald χ^2	OR	%95 CI	Wald χ^2	OR	%95 CI	Wald χ^2	OR	%95 CI	Wald χ^2	OR	%95 CI
Online Oyun Oynama	3.676	1.01	1.00-1.02	.148	.99	.95-1.03	.002	.99	.96-1.03	4.342*	1.05	1.00-1.09
Film İzleme	1.734	1.00	.96-1.02	.905	1.02	.97-1.07	.434	.98	.94-1.02	.592	1.02	.96-1.07
Alışveriş Yapma	.247	1.00	.99-1.01	.943	1.02	.97-1.06	.112	.99	.95-1.03	.093	.94	.94-1.03
Kumar Oynama	.080	.99	.97-1.02	.244	.97	.89-1.06	.000	.99	.92-1.08	.110	1.01	.92-1.11
Pornografik Siteleri Ziyaret Etme	2.381	1.00	.99-1.02	.839	.97	.93-1.02	4.689*	1.05	1.00-1.09	.004	.99	.94-1.05
Sosyal Medya Kullanımı/Sohbet etme	.407	1.00	.98-1.02	.395	1.02	.95-1.09	.407	1.02	.96-1.08	.718	.97	.90-1.04
Haber İzleme	.751	1.00	.99-1.02	.163	.98	.93-1.04	1.566	1.03	.98-1.08	.037	.99	.93-1.05
Ev Ödevi Hazırlama/Ders Çalışma	.178	1.00	.99-1.01	5.682*	1.05	1.00-1.09	.472	.98	.95-1.02	2.507	.96	.92-1.00
Amaçsız Gezinme	9.950*	1.02	1.00-1.02	.476	1.01	.97-1.05	.003	.99	.96-1.03	3.938*	1.05	1.00-1.09
Sosyal/Bilimsel/Kültürel Bilgi Arama	.011	1.00	.99-1.01	.037	.99	.95-1.03	.127	.99	.95-1.03	.470	1.01	.97-1.06

*p<.05

CADDÖ: Çocuklukta olumsuz düşünceleri değerlendirme ölçeği

OR: Odds ratio (Olasık oranı)

CI: Confidence interval (Güven aralığı)

Tablo 4.4. İnternet bağımlılığının yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart Hata(B)	β	t	p
Sabit	40.402	2.683		15.005	.00
Felaketleştirme	.437	.183	.129	2.394	.017*
Kişiselleştirme	.521	.166	.164	3.146	.002**
Seçici Algılama	.723	.199	.184	3.628	.000**

r=.419 R²= .175
F (3.634) = 44.980 p=.00

*p<.05

**p<.01

Tablo 4.4'e göre felaketleştirme, kişiselleştirme ve seçici algılama yordayıcı değişkenleri öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($p < .05$). Buna göre felaketleştirme, kişiselleştirme ve seçici algılama ile internet bağımlılığı arasında pozitif, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki vardır ($r = .419$, $p < .05$). Söz konusu yordayıcı değişkenler internet bağımlılığının varyansını %17.5 düzeyinde açıklamaktadırlar ($R^2 = .175$, $F(3.634) = 44.980$, $p = .000$).



5. TARTIŞMA

Lise öğrencilerinde internet aktiviteleri ve internet bağımlılığının bilişsel çarpıtmalar ile ilişkisini incelemek amacıyla yapılan bu çalışmanın bulguları dört başlık altında tartışılmıştır.

- Öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri,
- Öğrencilerin internet aktiviteleri ile internet bağımlılığı puan ortalamalarının karşılaştırılması,
- Öğrencilerin internet aktiviteleri ile bilişsel çarpıtma düzeyleri arasındaki ilişki,
- Öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri ile bilişsel çarpıtma düzeyleri arasındaki ilişki

5.1. Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Düzeyleri

Bu çalışmada öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri %16.9 olarak bulunmuştur. Daha önce yapılan araştırmaları incelediğimizde, ergenlerde internet bağımlılığı düzeylerinin Almanya’da %11.2 (Müller ve ark., 2012), İspanya’da %5 (Lopez ve ark., 2013), Vietnam’da %21.2 (Tran ve ark., 2017), Ürdün’ de %6.3 (Malak ve ark., 2017), Çin’de %21.1 (Li ve ark., 2014), Tayvan’da %15.8 (Chou ve ark., 2017) ve Türkiye’de %13.7 (Yayan ve ark., 2017) olduğu görülmüştür. Araştırmamızın bulguları Türkiye’de yapılan çalışma sonuçlarına yakın bir oran ortaya koymakla birlikte sonuçların farklı olduğu görülmektedir. Gerek ulusal düzeyde, gerekse uluslararası düzeyde internet bağımlılığı oranlarının farklı olmasının nedenleri; katılımcılar arasındaki sosyokültürel farklılıklar, araştırmalarda kullanılan örnekleme yöntemi farklılıkları, internet bağımlılığını ölçmede kullanabilecek altın bir standardın olmaması ile açıklanabilir.

Ergenlik döneminde başlayan bağımlılık alışkanlıklarının, ileriki yıllarda bağımlılık davranışlarına neden olabileceğini bildirmektedir (Chen ve ark., 2009). Madde kullanım davranışlarına benzer şekilde aşırı internet kullanımı ergenlerin, yaşam boyu internete bağımlı olma olasılığının artmasına neden olabilir (Leung ve Lee, 2012). Bu yüzden aşırı internet kullanımı olan ergenlerin tespit edilmesi ve erken girişimlerde bulunulması önemlidir. Bu amaçla hemşireler farklı disiplinlerle iş birliği içinde ergenler üzerinde taramalar yaparak, bilinçlendirme ve önleme programlarında yer

alabilirler (Özparlak ve Karakaya, 2020). Literatürde hemşireler tarafından geliştirilen ve etkinliği test edilmiş internet bağımlılığını önlemeye yönelik programlar bulunmaktadır. Bunlardan biri Uysal ve Balcı (2018) tarafından geliştirilen sağlıklı internet kullanımı programıdır. Bir diğeri ise Yang ve Kim (2018) tarafından geliştirilen öz-düzenleyici etkinlik geliştirme programıdır. Bu programlarda aşırı internet kullanımının etkileri konusunda farkındalık oluşturmak ve ergenlerin öz-kontrol becerilerini arttırmak amaçlanmıştır. Hemşireler gerek bu programları uygulayarak, gerekse yeni programlar geliştirerek internet bağımlılığı oranlarını azaltmayı hedefleyebilirler.

5.2. Öğrencilerin İnternet Aktiviteleri ile İnternet Bağımlılığı Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Bu çalışmada öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları ile internet aktiviteleri arasında anlamlı sonuçlar bulunmuştur. Bu internet aktivitelerden ilki, online oyun oynamadır. Online oyun oynayan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları online oyun oynamayanlara göre daha yüksektir ($p<.05$). Yapılan araştırmalar da benzer olarak aşırı online oyun oynamanın internet bağımlılığını yordadığını göstermektedir (Gentile ve ark., 2011; Korkeila ve ark., 2010; Weinstein ve Lejoyeux, 2010). Kuss ve Griffiths (2012), nörolojik görüntüleme teknikleri kullanılarak yapılmış 18 çalışmayı sistematik olarak incelemiştir. Bu çalışmanın sonuçları, katılımcılara online oyunlarla ilgili hatırlatıcılar sunulması sırasında beyin bölgelerinde oluşan aktivitelerin, madde bağımlılığı ve diğer davranışsal bağımlılıklar ile benzer olduğunu göstermektedir. Bu bulgular online oyun oynamanın internet bağımlılığı için önemli bir ayırt edici değişken olduğu anlamına gelebilir. Ayrıca aşırı online oyun oynamanın erkek ergenlerde, kızlara göre daha fazla olması (Çakır ve ark., 2011; Greenberg ve ark., 2010) müdahaleler için önemli bir ipucu olabilir.

Ergenlerin en sık tercih ettiği internet aktivitelerinden biri de sosyal medya kullanımı/sohbet etmedir (Chou ve ark., 2018). Sosyal medyalar, kullanıcıların kişisel profiller oluşturabildikleri, gerçek hayattaki arkadaşları ile etkileşime girebildikleri ve paylaşılan ilgi alanlarına dayanarak diğer insanlarla tanışabildikleri sanal topluluklardır (Kuss ve Griffiths, 2011). Gelişimsel özellikleri düşünüldüğünde ergenler, sosyal ilişkilerde yüz yüze iletişime sıcak bakmayarak, internet aracılığıyla iletişim kurmayı tercih etmektedirler (Caplan, 2002). Bu çalışmada sosyal

medya/sohbet etme internet aktivitesini kullanan öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamalarının kullanmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<.05$). Yapılan araştırmalar sosyal medya kullanımı ve sohbet etme internet aktivitelerinin internet bağımlılığı ile güçlü bir ilişkisi olduğunu göstermektedir (Jang ve ark., 2008). Kaplan ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, öğrencilerin kullandığı sosyal medya sayısı arttıkça internet bağımlılığı puan ortalamalarının anlamlı şekilde arttığı bulunmuştur. Chang ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan bir çalışmada ise, internet bağımlılığı olan ergenlerin, olmayanlara göre sosyal medya sitelerinde ve sohbet odalarında daha fazla zaman geçirdiği belirtilmektedir.

Sosyal medya kullanımı ve internet bağımlılığının ilişkili olması internet bağımlılığının bir alt boyutu gibi görülen sosyal medya bağımlılığını gündeme getirmiştir (Frangos, 2009). Kuss ve Griffiths (2011) aşırı sosyal medya kullanımının bazı bireyler için bağımlılık yaratabileceğini öne sürmüştür. Aşırı sosyal medya kullanımı olan bazı bireylerin, duygudurum değişikliği, tolerans, geri çekilme, bilişsel ve davranışsal meşguliyet ve yoksunluk belirtileri gibi “klasik” bağımlılık semptomlarını deneyimlediği görülmektedir (Griffiths, 2005). Aşırı sosyal medya kullanımının bağımlılık için risk oluşturmasının sebebi bireylerin yetersiz sosyal becerilere sahip olmasından kaynaklanabilir (Griffiths ve ark., 2014). Hemşirelerin sosyal medya kullanımı fazla olan ergenleri tespit etmesi ve sosyal becerilerini geliştirmeye yönelik girişimlerde bulunması önemli olabilir. Hemşireler sosyal beceri eğitimleri vererek ergenlerde bağımlılık davranışlarının önüne geçebilir. Bu amaçla hemşireler ergenlere sosyal beceri eğitimleri verebilir ve ergenlerin sosyal beceri eksikliğinden kaynaklanan kişilerarası problemlerini tanımlarına yardımcı olabilir (Bulechek ve arkadaşları, 2017).

Ergenlerde internet bağımlılığı için risk oluşturan faktörlerden biri de pornografik sitelerin aşırı kullanımudur (Frangos ve ark., 2011). Yapılan araştırmalar internetin kontrolsüzce pornografi amaçlı kullanımının bağımlılığa neden olabileceğini göstermektedir (Chang ve Man Law, 2008; Jang ve ark., 2008). Beyin görüntüleme çalışmalarının sonuçları, madde bağımlılıkları ile internet pornografi bağımlılığının paralel olduğunu göstermektedir (Potenza ve ark., 2013; Romanczuk-Seiferth ve ark., 2015). Brand ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan bir çalışmada katılımcıların bir kısmına pornografi materyalleri içeren resim gösterilmiş diğer kısmına ise pornografi

ile ilgili olmayan nötr uyaran verilmiştir. Çalışmanın sonunda pornografi materyalleri gösterilen bireylerde, gösterilmeyenlere kıyasla beynin ödül sistemi ile ilgili olan ventral striatum bölgesinde daha fazla aktivite artışı olduğu gözlenmiştir.

Bu çalışmada pornografik siteleri ziyaret etme internet aktivitesini kullanan öğrencilerin, internet bağımlılığı puan ortalamalarının kullanmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<.05$). Chou ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan bir çalışmada internet bağımlısı olan ergenlerin, olmayanlara göre daha fazla pornografik içeriğe maruz kaldığı bulunmuştur. Başka bir çalışmada ise, internet bağımlısı olan ergenlerin, olmayanlara göre pornografik siteleri daha fazla kullanıldığı görülmüştür (Frangos ve ark., 2011). Ergenler arasında pornografik sitelerin sık kullanılmasının nedenleri bu sitelere kolay ulaşımın olması, kimliğin gizlenebilir olması ve bu sitelere erişimle ilgili herhangi bir sınırlama olamaması şeklinde sıralanabilir (Tüzer, 2011). Ayrıca ergenler günlük hayatta karşılaştıkları zorluklarla baş etmenin bir yolu olarak pornografik siteleri kullanıyor olabilir (Koletic, 2017). Hemşireler ergenlerin baş etme becerilerini güçlendirerek internette aşırı pornografi kullanımına dolaylı bir şekilde müdahale edebilir. Bu amaçla ergene karmaşık sorunlarda hedefleri küçük parçalara ve yönetilebilir adımlara bölmesinde yardım edilir. Duygularını, algılarını ve korkularını sözel olarak ifade etmesi için cesaretlendirilir. Ergene gevşeme tekniklerinin kullanımı öğretilir (Bulechek ve arkadaşları, 2017).

Ergenler interneti ev ödevi hazırlamak amacıyla da kullanabilmektedir. Bu çalışmada ev ödevi hazırlama internet aktivitesini kullanan öğrencilerin, internet bağımlılığı puan ortalamaları kullanmayanlara göre daha düşük bulunmuştur ($p<.05$). Kaplan ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan bir çalışmada da benzer olarak interneti ev ödevi hazırlamak için kullanan öğrencilerin, kullanmayanlara göre internet bağımlılığı puanlarının anlamlı şekilde azaldığı bulunmuştur. İnternetin ev ödevi hazırlamak için kullanılması öğrenmeyi geliştirebilir, hızlandırabilir ve motivasyonu artırabilir (Braten & Stromso, 2004). Ancak interneti ev ödevi hazırlamak için kullanma, tamamlaması gereken ödevlerin gerçekçi olmayan bir şekilde ertelenmesine yol açabilir (Sepehrian ve Jabari Lotf, 2011; Timothy ve Potenza, 2007). Mohammadi ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan bir çalışmada, internet kullanımı ile akademik erteleme davranışı arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Ayrıca bazı araştırmalar internet tabanlı ödev yapan öğrencilerin, kâğıt kullanarak ödev yapan öğrencilere kıyasla daha fazla zaman harcadığını bildirmektedir (Dufresne ve ark., 2002). İnternette ev ödevi hazırlamanın yararlı olduğunu gösteren bulgular olsa da, bu durumun riskli olduğunu bildiren çalışmalar da olduğu görülmektedir. Dolayısıyla evde internet teknolojilerini kullanan öğrencilerin ödevlerini ebeveyn kontrolü altında yapması yararlı olabilir (Altun, 2008). Bu durumda hemşireler ebeveynlere “internet kullanımı ile ilgili ebeveynlik yaklaşımları” konusunda eğitim verebilir. Ebeveynlere çocukları ile sürekli iletişim halinde olmaları ve çocukların internet ortamında neler yaptıklarının takibi önerilebilir (Karan, 2006). Ebeveynlere ergenlerin internet kullanımını düzenli olarak takip etmesi gerektiği, baskı yapmadan denetlemeleri ve internet dışı etkinliklere de yönlendirmesi gerektiği belirtilir (Yalçın ve Duran, 2017).

Öğrencilerin internette ev ödevi hazırlarken bu görevlerini ihmal etme davranışı göstermesinin sebebi internette amaçsızca gezinmeleri olabilir (Lavoie & Pychyl, 2001). İnternet bağımlısı olan ergenler sıklıkla internette amaçsızca gezinirken zamanın nasıl geçtiğini fark etmemektedir (Ahmed ve Alshawi, 2014). Bu çalışmada internette amaçsızca gezinmeyi tercih eden öğrencilerin, etmeyenlere kıyasla internet bağımlılığı puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür ($p < .05$). Xu ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan çalışmada, internet bağımlısı olan ergenlerin, olmayanlara göre amaçsız gezinme internet aktivitesini daha fazla kullandığı bulunmuştur. İnternette amaçsızca gezinme aktivitesi, internet bağımlılığı için risk oluşturmasının yanı sıra birçok psikiyatrik ve psikolojik soruna da yol açabilir (Dinç, 2010). Ergenin internette amaçsızca gezinmesinin yol açtığı problemler hakkında farkındalık sağlaması önemli olabilir. Hemşireler ergenlere bu konuda danışmanlık verebilir (Bulechek ve arkadaşları, 2017). Günlük internet kullanım süresi konusunda sınır koymasına yardımcı olabilir. Bunun için internet kullanımı sırasında duygu ve davranış günlüğü tutmasını sağlayabilir (Ko ve ark., 2015).

Yapılan çalışmalar ergenlerin internette problemlili kumar oynama davranışları açısından risk altında olduğu bildirmektedir. Ergenlerde internette kumar oynama yaygınlığı yetişkinlere kıyasla 4 kat daha fazladır (Dickson ve ark., 2004; Griffiths ve Parke 2010). Bu durum ergenlik döneminin en temel özelliklerinden heyecan ve yenilik arayışına bağlı olarak ergenlerin, riskli ve dürtüsel davranışlara yönelmelerinden

kaynaklanabilir (Ceyhan, 2008; Liu ve ark., 2013). Bu çalışmada öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları ile kumar oynama internet aktivitesi arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ($p>.05$). Ancak yapılan çalışmalar bu durumun tersi kanıtlar bildirmektedir. Mitchell ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan bir çalışmada, internet bağımlılığı olan ergenlerin %15'inin internette kumar oynama davranışı gösterdiği belirlenmiştir. Floros ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan bir çalışmada ise, internette kumar oynayan ergenlerin, oynamayanlara göre internet bağımlılığı puanları daha yüksek bulunmuştur. Araştırmamızın sonuçları ile önceki araştırmalar arasındaki tutarsızlığın sosyokültürel farklılıklardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Literatürde Türk öğrenci grubu üzerinde internette kumar oynama davranışlarını inceleyen yeterli çalışma bulunmamaktadır. İnternet bağımlılığı ile internette kumar oynama davranışları arasındaki ilişkiyi netleştirmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Bu çalışmada öğrencilerin internet bağımlılığı puan ortalamaları ile film izleme, alışveriş yapma, haber izleme ve sosyal/bilimsel/kültürel bilgi arama internet aktiviteleri arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur ($p>.05$). Bilindiği üzere internet aşırı ve kontrolsüzce kullanıldığında ve kişinin hayatını etkilemeye başladığında internet bağımlılığı durumundan söz etmek mümkündür (Young, 2007). Ancak internet kontrollü olarak aile ve arkadaşlarla iletişim kurmak, eğlence amaçlı film izlemek, bilgiye ve habere ulaşmak ve ihtiyaçları için alışveriş yapmak amacıyla kullanıldığında yarar sağlayabilir (Clark, 2005; Lenhart ve ark., 2005). Ayrıca internet bağımlılığı konusunda çalışan araştırmacılar yaptıkları sınıflamada film izleme, alışveriş yapma, haber izleme ve bilgi arama gibi internet aktivitelerini bu sınıflamaya dahil etmemiştir (Soule ve arkadaşları, 2003; Young, 2000). Bu durumun nedeni araştırmalarda bu internet aktivitelerinin bağımlılık yaptığına dair kanıt olmaması olabilir.

Görüldüğü üzere araştırma sonuçları, online oyun oynama, sosyal medya kullanımı, pornografik siteleri ziyaret etme, internette amaçsızca gezinme gibi internet aktivitelerinin internet bağımlılığı için önemli bir ayırt edici faktör olabileceğini göstermektedir. Griffiths ve Szabo (2014) internetin yanı sıra internette gerçekleştirilen aktivitelerin de bağımlılık kaynağı olduğunu vurgulamaktadır. Ancak internet aktiviteleri, internet bağımlılığına kıyasla daha spesifik ve daha amaçlıdır.

İnternet bağımlılığı bu yönüyle “uçucu maddelere” benzetilebilir. Uçucu madde kavramı yapıştırıcılar, tiner, soğutucu spreyle ve çakmak gazı gibi maddelerin temel çerçevesini oluşturmaktadır. Bireyin ne tür bir uçucu maddeye bağımlı olduğunun bilinmesi müdahale ve önleme çalışmalarını kolaylaştırmaktadır. Benzer şekilde internet bağımlılığı genel ve kapsayıcı bir kavramdır. İnternet bağımlısı bireyin, internetin hangi uygulama ve etkinliğine bağımlılık geliştirdiğinin bilinmesi önleme ve müdahale çalışmaları açısından oldukça kritiktir (Savcı ve Aysan, 2017).

5.3. Öğrencilerin İnternet Aktiviteleri ile Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri Arasındaki İlişki

Araştırmada öğrencilerin seçici algılama bilişsel çarpıtmasını kullanma düzeyi arttıkça online oyun oynama eğilimlerinin arttığı görülmektedir ($p < .05$). Seçici algılama belirli bir durumun geneli yok sayılarak, bireyin seçtiği bir detayın öne çıkartılması anlamına gelmektedir (Beck, 1976). Bu duruma şöyle bir örnek verilebilir; Aslında sosyal ortamda da saygı duyulan birisi olan birey, “online oyun dünyası bana saygı duyulan tek yer” şeklinde düşünebilir (Liu ve Peng, 2009).

Li ve Wang (2013) tarafından ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada, ruminasyon ve kutuplaşmış düşünce bilişsel çarpıtmalarının, online oyun oynamayı anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. King ve Delfabbro (2016) tarafından yapılan bir çalışmada ise, oyunlar hakkında bilişler ile internet oyun oynama bozukluğu (İOOB) belirtileri arasında güçlü bir ilişki olduğu belirtilmektedir. Ayrıca bu çalışmada İOOB ile en çok ilişkili olan bilişlerin, oyun oynamadan hiçbir şey ile baş edemeyeceğine ve oyun oynama davranışlarını kontrol edebileceğine dair inançlar olduğu bildirilmektedir. Sonuç olarak online oyun oynama ile ilgili bilişlerin aşırı internet kullanımı ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin kişiselleştirme bilişsel çarpıtmasını kullanma düzeyi arttıkça pornografik siteleri ziyaret etme eğilimleri artmaktadır ($p < .05$). Kişiselleştirme, bireylerin herhangi bir kanıt olmamasına rağmen karşılaştıkları olumsuz bir durumun kendisiyle ilişkili olduğuna inanmasıdır (Beck, 1976). Kişiselleştirme bilişsel çarpıtmasına sahip birey olumsuz duygularından kurtulmak için pornografik siteleri kullanıyor olabilir. Ergenlik döneminde cinselliğe ilginin ve merakın arttığı bilinmektedir. Bu dönemde ergen kendini cinsel araştırmalar ve deneyler içerisinde bulur (Santrock, 2015). Ergenler cinsellikle ilgili bilgilere pornografik siteler aracılığıyla kolaylıkla

ulaşabilmektedir (Çetin ve ark., 2008). Ek olarak ergenlik döneminin getirdiği değişim süreci ve yeniliklere uyum süreci nedeniyle ergenlerin bilişsel çarpıtmalara daha açık olduğu söylenebilir (Beck, 2014). Ergenlerin bilişsel çarpıtmalara yatkın olması ve cinselliğe ilgili olması onları pornografik sitelere yönlendiriyor olabilir. Bandura (1977) tarafından ortaya atılan sosyal bilişsel kurama göre bireyler yeni davranışları başkalarını gözlemleyerek öğrenebilmektedir. Sosyal bilişsel kurama göre bir davranışın taklit edilebilmesi için dikkat çekici olması ve sergilenen davranışın ödülle sonuçlanacağına dair bir güdünün olması gerekmektedir. Ergenlik döneminde cinselliğe merakın artması ve pornografik sitelerde güzel kadın ve yakışıklı erkeklerin bulunması bu sitelerin çekiciliğini arttırmaktadır (Peter ve Valkenburg, 2009a). Pornografik siteler aracılığıyla ergenler gözlemledikleri davranışlar konusunda hayal kurabilmekte ve elde edilecek haz ve ödüllere odaklanmaktadır (Peter ve Valkenburg, 2008). Bütün bunlar ergenlik döneminde pornografik sitelerin kullanımının nedeni olarak düşünülebilir. Griffiths (2001) bilişsel çarpıtmaların, internet pornografisinin ergenin hayatında çok önemli hale gelmesinde ve okul ve sosyal yaşamını etkilemeye başlamasında etkili olduğunu belirtmektedir. Literatürde internetin aşırı şekilde pornografi amaçlı kullanımı ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi inceleyen yeterli çalışma bulunmamaktadır. Bu yüzden gelecek araştırmalarda bu iki değişken arasındaki ilişkinin incelenmesi internet bağımlılığı kavramına katkı sağlayabilir.

Öğrencilerin felaketleştirme bilişsel çarpıtmasını kullanma düzeyi arttıkça ev ödevi hazırlama/ders çalışma internet aktivitesini kullanma eğilimlerinin arttığı görülmektedir ($p < .05$). Arıkan ve Altun (2007) tarafından yapılan bir çalışmada, öğrencilerin %41'inin internette ev ödevi hazırlama nedeninin, ödevlerini son dakikaya bırakmaları olduğu belirtilmektedir. Ayrıca bu çalışmada öğrencilerin %58'i öğretmenlerin çok fazla ödev verdiğini bu yüzden internette ödev yapmayı tercih ettiğini belirtmiştir. Öğretmenlerin aşırı ödev vermesi ve öğrencilerin ödevlerini son ana bırakması gibi nedenler felaketleştirme bilişsel çarpıtmasını tetikleyebilir. Örneğin öğrenciler, “ödevi yapmak için yeterli vaktim kalmadı, ödevleri yetiştiremezsem öğretmen bana çok kızacak” veya “öğretmen çok fazla ödev verdi, ödevleri zamanında yapamazsam sınıfta kalabilirim” şeklinde düşünebilir. Literatürde bilişsel çarpıtmalar ile ev ödevi hazırlama/ders çalışma internet aktivitesi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma bulunmamaktadır. Bu yüzden ev ödevi hazırlama/ders çalışma internet aktivitesinin altında yatan bilişlerin daha fazla araştırılması önerilmektedir.

Araştırmada öğrencilerin bilişsel çarpıtma düzeyleri (felaketleştirme, seçici algılama, kişiselleştirme) ile amaçsız gezinme internet aktivitesinin ilişkili olduğu görülmektedir ($p < .05$). Ancak bilişsel çarpıtmalar ayrı ayrı incelendiğinde bu ilişkinin seçici algılama bireysel çarpıtmasından kaynaklandığı görülmektedir. Öğrencilerin seçici algılama bilişsel çarpıtmasını kullanma düzeyi arttıkça internette amaçsız gezinme eğilimleri artmaktadır ($p < .05$). Ergenlik döneminde çevresinden uzaklaşma, yalnızlık, bir şey yapmak istememe, arkadaş çevresiyle ve aile üyeleriyle çatışma gibi sorunlar yaşayabilmektedir. Ergenler yaşadıkları bu sorunlardan uzaklaşmak ve yeni şeyler keşfetmek için internette amaçsızca gezinebilirler (Griffiths, 2005). Bu durum öğrencilerin, aslında günlük hayattaki sorunlarını çözebileceği birçok yöntem varken “internet benim tek çözüm kaynağım” şeklindeki düşünce biçimi ile açıklanabilir.

Bu çalışmada öğrencilerin bilişsel çarpıtmaları kullanma düzeyleri ile kumar oynama internet aktivitesi arasında ilişki olmadığı bulunmuştur ($p > .05$). Yapılan bir çalışmada özel gereksinime ihtiyacı olan ($n = 266$) ve olmayan ($n = 1738$) çocuklarda problemlili kumar oynama ve kumar bilişleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları, her iki grupta da bilişsel çarpıtmaların problemlili kumar oynamanın önemli bir belirleyicisi olduğunu göstermektedir. Bu çalışmadaki çarpık bilişlere, “kumarda kazanmamı arttıran özel ritüellerim var”, “bir süre kaybedebilirim ama daha sonra üst üste kazanacağım” şeklinde örnekler verilmiştir (Taylor ve ark., 2015). Mackay ve Hodgins (2012) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ise, internette kumar oynama davranışı gösteren öğrencilerin, internet dışı kumar oynama davranışı gösteren öğrencilerden daha fazla bilişsel çarpıtmaya sahip olduğu bulunmuştur. İnternette kumar davranışı gösteren öğrencilerin bilişsel çarpıtmaları daha fazla kullanmasının nedeni internette para kazanma ihtimalinin daha fazla olduğunu düşünmesi olabilir. Ayrıca internet ortamındaki kolaylık oyuncuları gerçekte olduğundan daha fazla kontrole sahip olduklarına inandırmaya yönlendirebilir (Cantinotti ve ark., 2004). Literatürde ergenlerde internette kumar oynama davranışı ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi inceleyen yeterli çalışma bulunmamaktadır. Ayrıca internette kumar oynamanın çok faktörlü yapısı nedeniyle bilişsel çarpıtmaların nasıl etki ettiği ve geliştiği henüz net değildir. Gelecek araştırmalarda bu konunun ele alınması önerilmektedir.

Bu çalışmada öğrencilerin bilişsel çarpıtmaları kullanma düzeyleri ile film izleme, alışveriş yapma, sosyal medya kullanma, haber izleme ve sosyal/bilimsel/kültürel bilgi arama internet aktiviteleri arasında ilişki olmadığı bulunmuştur ($p>0.05$). Bunun nedeni bu internet aktivitelerinin bağımlılık yapıcı etkilerinin olmaması olabilir ya da çalışmada bu internet aktivitelerini sorunlu kullanan öğrencilerin belirlenmemesinden kaynaklanabilir. Gelecek araştırmalarda bu internet aktivitelerini aşırı kullanan öğrenciler ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişki incelenebilir.

5.4. Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Düzeyleri ile Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri Arasındaki İlişki

Bu çalışmada öğrencilerin bilişsel çarpıtmaları kullanma düzeyleri (felaketleştirme, kişiselleştirme ve seçici algılama) arttıkça internet bağımlılığı puanlarının yükseldiği bulunmuştur ($p<0.05$). Yapılan araştırmalar kişilerarası ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtmaların internet bağımlılığı ile pozitif bir ilişkisi olduğunu göstermektedir. Ayrıca internet bağımlılığı ile ilişkili olan bilişsel çarpıtmaların yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma olduğu belirtilmektedir (Çelik ve Odacı, 2013; Kalkan, 2012; Şahan ve Çapan, 2017). Davis (2001) bireylerin kendisi ve dünya hakkındaki bilişsel çarpıtmalarının patolojik internet kullanımına neden olduğunu belirtmektedir. Patolojik internet kullanımı olan bireylerin benlik hakkındaki bilişleri, “online oyun dünyası bana saygı duyulan tek yer”, “internette olmadığım zaman kimse beni sevmiyor” olabilirken, dünya hakkındaki bilişleri “internet güvende hissettiğim tek yer”, “internette olmazsam kimse beni sevmiyor” olabilir. Ayrıca aşırı internet kullanımının günlük hayattaki problemlerle baş etmek için kullanılması (Caplan ve High, 2011), “internet sorunlarımı çözebileceğim tek yer” bilişiyle ilişkili olabilir. Bireyler internetle ilgili bir uyarana karşılaştığında bu bilişsel çarpıtmalar tetiklenebilir ve aşırı internet kullanımına neden olabilir (Davis, 2001).

Bilişsel çarpıtmalara sahip olan bireylerin, gerçek dünyada göremediklerini düşündükleri sevgi ve saygıyı interneti kullanarak bulacaklarını düşünmesi internet bağımlılığı açısından risk oluşturmaktadır (Davis, 2001). Bireylerin bu düşüncesi nedeniyle interneti aşırı kullanması, gerçek dünyadaki sosyal etkileşimini azaltabilir ve yalnızlık açısından riskini artırabilir (Kalkan, 2012). Arısoy (2009) bilişsel çarpıtmaları olan bireylerin interneti aşırı kullanmalarını ve sosyal geri çekilmelerini azaltmak için online arkadaşlıklar yerine gerçek hayattan arkadaş edinmelerine

yardımcı olacak sosyal destek gruplarının oluşturulmasını önermektedir. Young (2007) ise internet bağımlılığı olan bireylerde bilişsel çarpıtmalara müdahale etmek için bilişsel yeniden yapılandırma tekniklerinin kullanılmasını önermektedir. Hemşireler de bu amaçla Hemşirelik Girişimleri Sınıflamasında (Nursing Intervention Classification- NIC) yer alan bilişsel yeniden yapılandırma girişimlerini kullanabilir. Ergenin, işlevsiz düşünme şekillerini/ bilişsel çarpıtmalarını fark etmesini sağlayabilir. Gerçekçi olmayan iç konuşmalarından kaynaklanan, istedik davranışları sürdürmedeki yetersizliğini anlamasına yardım edebilir. Stresli durumlar, olaylar ve etkileşimlerdeki yanlış yorumlamalarını daha gerçekçi temellere dayalı yorumlara dönüştürmesine destek olabilir. İşlevsiz düşünme şekillerine, alternatif bakış açıları sunarak, daha rasyonel düşünceler üretmesine yardımcı olabilir (Bulecek ve arkadaşları, 2017).

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışma, lise öğrencilerinde internet aktiviteleri ve internet bağımlılığının bilişsel çarpıtmalar ile ilişkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmadan elde edilen önemli sonuçlar aşağıda verilmiştir.

- Öğrencilerin internet bağımlılığı oranları %16.9 olarak bulunmuştur.
- Online oyun oynama, pornografik siteleri ziyaret etme, sosyal medya kullanımı/sohbet etme ve amaçsız gezinme internet aktivitelerini kullanan öğrencilerin, internet bağımlılığı puan ortalamaları bu internet aktivitelerini kullanmayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir.
- Ev ödevi hazırlama/ders çalışma internet aktivitesini kullanan öğrencilerin, internet bağımlılığı puan ortalamaları kullanmayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşüktür.
- Öğrencilerin bilişsel çarpıtmaları (seçici algılama, kişiselleştirme, felaketleştirme) kullanma düzeyleri arttıkça internet bağımlılığı puanları artmaktadır.
- Öğrencilerin seçici algılama bilişsel çarpıtmasını kullanma düzeyi arttıkça online oyun oynama eğilimleri artmaktadır.
- Öğrencilerin kişiselleştirme bilişsel çarpıtmasını kullanma düzeyi arttıkça pornografik siteleri ziyaret etme eğilimleri artmaktadır.
- Öğrencilerin felaketleştirme bilişsel çarpıtmasını kullanma düzeyi arttıkça interneti ev ödevi hazırlama/ders çalışma amacıyla kullanma eğilimleri artmaktadır.
- Öğrencilerin bilişsel çarpıtmaları (seçici algılama, kişiselleştirme, felaketleştirme) kullanma düzeyi arttıkça internette amaçsız gezinme eğilimleri artmaktadır.

Bu sonuçlar göz önüne alınarak aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur;

- Liselerde öğrenciler ve aileler için internet bağımlılığı konusunda bilinçlendirme programlarının yapılması,
- Hemşirelerin aşırı internet kullanımı sorunu olan bireye bakım verirken bilişsel temelli müdahalelere yer vermesi ve internet bağımlılığı sorunu olan

bireylere müdahalede kullanılacak, bilişsel kuramı temel alan bir hemşirelik bakım programı oluşturması,

- İnternet bağımlılığı ile internette kumar oynama davranışları arasındaki ilişkiyi netleştirmek için uzunlamasına araştırmaların yapılması,
- Ev ödevi hazırlama, kumar oynama ve pornografik siteleri ziyaret etme internet aktivitelerinin altında yatan bilişsel faktörlerin nitel araştırmalarla açığa çıkarılması önerilmektedir.



KAYNAKLAR

Ahmed KI, Alshawi SS. The relationship between internet addiction and loneliness among girls of faculty of physical education\university of baghdad. International Journal of Advanced Sport Sciences Research. 2014;2(3):235-42.

AlAmer M, Shdaifat E, Alshowkan A, Eldeen AG, Jamama A. Exploring associations between internet addiction, depressive symptoms, and sleep disturbance among saudi nursing students. The Open Nursing Journal. 2020;14(1):29-36

Altun E. 6th, 7th and 8th graders' attitudes towards online homework assignment sites. Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET. 2008;7(4):5-18.

American Nurses Association. Psychiatric-mental health nursing: Scope and standards of practice (2nd Edition). Silver Spring, MD: Author. 2014.

American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders, Fifth Edition. Arlington: American Psychiatric Association; 2013.

Arbabisarjou A, Gorgich EAC, Barfroshan S, Ghoreishinia G. The association of internet addiction with academic achievement, emotional intelligence and strategies to prevention of them from student's perspectives. International Journal of Humanities and Cultural Studies (IJHCS).2016; 3(1):1656-1666.

Arıkan YD, Altun E. A research on preschool and primary student-teachers' use of online homework sites. Elementary Education Online. 2007;6(3):366-377.

Arısoy, Ö. Internet addiction and its treatment. Current Approaches in Psychiatry. 2009; 1:55-67.

Avcı M. Ergenlikte toplumsal uyum sorunları. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2010; 7(1): 39-64.

Ayaz S. İlköğretim öğretmenlerinin okul sağlığı hemşireliğine ilişkin görüşleri. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi. 2014;1(2):42-52.

Bağatarhan T, Siyez DM. Programs for preventing Internet addiction during adolescence: A systematic review. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*. 2017;4(2):243-65.

Bandura, Albert, and Richard H. Walters. *Social learning theory*. Vol. 1. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-hall, 1977.

Blaszczynski A & Nower L. Research and measurement issues in gambling studies: Etiological models. In G. Smith, D.C. Hodgins, & R. Williams (Eds.), *Research and measurement issues in gambling studies* Burlington, MA: Academic Press. 2007, pp. 323–344.

Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü. *İnternet Kullanımı ve Aile*. Ankara: 2008

Beard K. Internet Addiction: A review of current assessment techniques and potential assessment questions. *Cyberpsychology & Behavior*. 2005;8(1): 7–14.

Beck AT, *Depression: Causes and Treatment*, Philadelphia: University Pennsylvania Press, 1967.

Beck AT. *Cognitive Therapy and Emotional Disorders*. NewYork. International University Press. 1976.

Beck AT, Arthur F. *Cognitive Therapy of Personality Disorders*, USA: The Guildford Pres, 1990.

Beck AT. *Cognitive Therapy. The Evolution of Psychoterapy*. Editor: J. K. Zeigh. New York: Brunner/Mazel Publishers.1998.

Beck AT, Haigh EA. Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *Annual Review Of Clinical Psychology*. 2014;10: 1-24.

Beck J. *Cognitive Behaviour Therapy: Basics and Beyond*. Çeviren: Şahin M. Bilişsel Davranışsal Terapi: Temelleri ve Ötesi. 2. basım, Nobel Yayıncılık, İstanbul, 2014.

Bozkurt H, Coskun M, Ayaydin H, Adak I, Zoroglu SS. Prevalence and patterns of psychiatric disorders in referred adolescents with Internet addiction. *Psychiatry Clin Neurosci*. 2013; 67: 352-359.

Bölükbaş K. İnternet kafeler ve internet bağımlılığı üzerine sosyolojik bir araştırma: Diyarbakır örneği. Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2003, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. M. Cengiz Yıldız).

Braten I & Stromso HI. Epistemological beliefs, interest, and gender as predictors of Internet-based learning activities. *Institute for Educational Research*. 2004; 6: 1027-1042.

Brand M, Snagowski J, Laier C, Maderwald S. Ventral striatum activity when watching preferred pornographic pictures is correlated with symptoms of Internet pornography addiction. *Neuroimage*. 2016; 129:224-32.

Bulechek MG, Butcher HK, Dochterman JM, Wagner, C. *Nursing Interventions Classification*. Çeviren: Erdemir F, Kav S, Yılmaz A. *Hemşirelik Girişimleri Sınıflaması*. 7.basım, Nobel Tıp Kitabevleri Ltd. Şti., İstanbul; 2017.

Burns D. *Feeling Good: The New Mood Therapy*. New York: Signet. 1980.

Büyüköztürk Ş, Çokluk Ö, Köklü N. *Sosyal Bilimler için İstatistik*. 22. Baskı. Ankara: Pegem Akademi: 2019.

Canan F, Ataoglu A, Nichols LA, Yildirim T, Ozturk O. Evaluation of psychometric properties of the internet addiction scale in a sample of Turkish high school students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2010;13(3):317-20.

Caplan SE. Problematic internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*. 2002; 18(5), 553-75.

Caplan SE & High AC. Online social interaction, psychosocial well-being, and problematic Internet use. In: KS Young & CN de Abreu (Eds.). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. Hoboken, NJ: Wiley & Sons. 2011, p:35-53.

Cantinotti M, Ladouceur R, Jacques C. Sports betting: Can gamblers beat randomness? *Psychology of Addictive Behaviors*. 2004;18(2):143.

Cash H, Rae C, Steel A, Winkler A. Internet addiction: A brief summary of research and practice. *Current Psychiatry Reviews*. 2012; 8(4): 292-298.

Ceyhan E. Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*. 2008;15(2), 109-116.

Ceylan S, Turan T. Bir ilköğretim okulunda okul sağlığı hemşireliği uygulama sonuçlarının değerlendirilmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*. 2009;4(12):36-49.

Chang FC, Chiu CH, Miao NF, Chen PH, Lee -M, Chiang JT. The relationship between parental mediation and internet addiction among adolescents, and the association with cyberbullying and depression. *Comprehensive Psychiatry*. 2015; 57:21-8.

Chang MK, Man Law SP. Factor structure for Young's Internet addiction test: A confirmatory study. *Computers in Human Behavior*. 2008; 24(6): 2597-2619.

Chen CY, Storr CL, Anthony JC. Early-onset drug use and risk for drug dependence problems. *Addictive Behaviors*. 2009;34(3):319-22.

Choi M, Park S, Cha S. Relationships of mental health and internet use in korean adolescents. *Arch Psychiatr Nurs*. 2017;31(6):566-71.

Chou WJ, Huang MF, Chang YP, Chen YM, Hu HF, Yen CF. Social skills deficits and their association with internet addiction and activities in adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *J Behav Addict*. 2017;6(1):42-50.

Chou WJ, Chang YP, Yen CF. Boredom proneness and its correlation with Internet addiction and Internet activities in adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *The Kaohsiung Journal of Medical Sciences*. 2018.

Cohen-Almagor R. Internet history. *Moral, Ethical, and Social Dilemmas in the Age of Technology: Theories and Practice*: IGI Global;2013, p: 19-39.

Cohen J. Statistical Power Analysis for The Behavioral Science. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates. 1988.

Clark LS. The constant contact generation: Exploring teen friendship networks online. *Girl Wide Web*. 2005:203-22.

Conn K. The internet and the law: What educators need to know: ASCD; 2002.

Cosenza M, Baldassarre I, Matarazzo O & Nigro G. Youth at stake: Alexithymia, cognitive distortions, and problem gambling in late adolescents. *Cognitive Computation*. 2014; 6(4): 652-660.

Cosenza M, Nigro G. Wagering the future: Cognitive distortions, impulsivity, delay discounting, and time perspective in adolescent gambling. *Journal of Adolescence*. 2015; 45:56-66.

Çakır Ö, Ayas T, Horzum MB. Üniversite öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 2011; 44:95-117.

Çakmak T, Yalçın H. Üniversite öğrencilerinin mobil teknoloji kullanımı: Hacettepe üniversitesi bilgi ve belge yönetimi bölümü örneği. *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*. 2013; 18: 47-61.

Çam HH, Nur N. Adölesanlarda internet bağımlılığı prevalansı ile psikopatolojik semptomlar ve obezite arasındaki ilişkinin incelenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 2015; 14(3): 181-188.

Çelik ÇB, Odacı H. The relationship between problematic internet use and interpersonal cognitive distortions and life satisfaction in university students. *Children and Youth Services Review*. 2013;35(3):505-8.

Çokluk Ö, Şekercioğlu G, Büyüköztürk Ş. Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları. 5. Baskı. Ankara: Pegem Akademi; 2018.

Çetin SK, Bildik T, Erermis S, Demiral N, Özbaran B, Tamar M, et al. Erkek Ergenlerde Cinsel Davranış ve Cinsel Bilgi Kaynakları: Sekiz Yıl Arayla Değerlendirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 2008;19(4).

Davis RA. Cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computer Human Behavior*. 2001; 17: 187-195.

Dell'Osso B, Altamura AC, Hadley SJ, Baker BR & Hollander E: An open-label trial of escitalopram in the treatment of impulsive-compulsive internet usage disorder. *Eur Neuropsychopharmacol*. 2006; 16: 82–83.

Dickson L, Derevensky JL, Gupta R. Youth gambling problems: A harm reduction prevention model. *Addiction Research & Theory*. 2004;12(4):305-16.

Dinç M. İnternet Bağımlılığı, Ferfir Eğitim ve Yayıncılık, İstanbul. 2010

Douglas AC, Mills JE, Niang M, Stepchenkova S, Byun S, Ruffini C, Lee, S.K. et al. Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996-2006. *Journal of Computer in Human Behavior*. 2008; 24: 3027-3044.

Du YS, Jiang W, Vance A. Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioural therapy for Internet addiction in adolescent students in Shanghai. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*. 2010;44(2):129-34

Dufresne R, Mestre J, M Hart, MD, & Rath KA. The effect of web-based homework on test performance in large enrollment introductory physics courses. *Journal of Computers in Mathematics and Science Teaching*. 2002; 21(3): 229-251.

Durualp E, Çiçekoğlu P. Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin yalnızlık düzeylerinin internet bağımlılığı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2013;15(1):29.

Elphinston RA, Noller P. Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2011;14(11):631-5.

Esen, E. Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. DÜ. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2010, İzmir (Danışman: Doç. Dr. Diğdem Müge Siyez)

Erdoğan S, Nahcivan B, Esin M. Hemşirelikte Araştırma. 3.basım, Nobel Tıp Kitabevleri Ltd. Şti., İstanbul; 2017, p:101-111.

Everitt BJ. Neural and psychological mechanisms underlying compulsive drug seeking habits and drug memories—indications for novel treatments of addiction. *European Journal of Neuroscience*. 2014;40(1):2163-82.

Fair, Stephen E. *Cognitive Content and Distortion Associated with Mood Induced Depressive and Anxious States*. Arizona. Arizona State University. 1986.

Fang-ru Y, Wei H. The effect of integrated psychosocial intervention on 52 adolescents with Internet addiction disorder. *Chinese Journal of Clinical Psychology*. 2005; 13(3): 343-5.

Field A. *Discovering statistics using SPSS (Second Ed.)*. London: Sage Publication; 2005.

Floros G, Paradisioti A, Hadjimarcou M, Mappouras DG, Karkanioti O, Siomos K. Adolescent online gambling in Cyprus: associated school performance and psychopathology. *Journal of Gambling Studies*. 2015;31(2):367-84.

Frangos CC, Frangos CC, Sotiropoulos I. Problematic internet use among Greek university students: an ordinal logistic regression with risk factors of negative psychological beliefs, pornographic sites, and online games. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2011;14(1-2):51-8.

Frangos CC. P01-31 Internet dependence in college students from Greece. *European Psychiatry*. 2009; 24: 4-19.

Gentile DA, Choo H, Liau A, Sim T, Li D, Fung D, Khoo A: Pathological video game Use among youths: a Two-year longitudinal study. *Pediatrics*.2011;127:319–329.

Giancola PR, Mezzich AC, Clark DB, Tarter RE. Cognitive distortions, aggressive behavior, and drug use in adolescent boys with and without a family history of a substance use disorder. *Psychology of Addictive Behaviors*. 1999;13(1):22.

Gönül, AS. Patolojik internet kullanımı (İnternet bağımlılığı / kötüye kullanımı). *New Symposium*. 2002;40 (3): 105-110.

Greenberg BS, Sherry J, Lachlan K ve ark. Orientations to video games among gender and age groups. *Simul Gaming*. 2010; 41:238-259.

- Greenfield DN. Psychological characteristics of compulsive Internet use: a preliminary analysis. *CyberPsychology & Behavior*. 1999; 2: 403-412
- Griffiths M. Internet addiction: Does it really exist? In: Gackenbach J, ed. *Psychology and the Internet*. New York: Academic Press, 1998, p: 61–75.
- Griffiths M. Internet addiction-time to be taken seriously? *Addiction research*. 2000;8(5):413-8.
- Griffiths M. Sex on the Internet: Observations and implications for Internet sex addiction. *Journal of sex research*. 2001;38(4):333-42.
- Griffiths MDA. ‘Components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*. 2005; 10: 191–197.
- Griffiths MD, Kuss DJ, Demetrovics Z. Social networking addiction: An overview of preliminary findings. *Behavioral addictions: Elsevier*. 2014. p. 119-41.
- Griffiths MD, Parke J. Adolescent gambling on the Internet: A review. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*. 2010;22(1):59-75.
- Griffiths MD, Szabo A. Is excessive online usage a function of medium or activity? An empirical pilot study. *Journal of behavioral addictions*. 2014;3(1):74-7.
- Gür K, Yurt S, Bulduk S, Atagöz S. Internet addiction and physical and psychosocial behavior problems among rural secondary school students. *Nursing & Health Sciences*. 2015;17(3):331-8.
- Gürhan C. Kişilik gelişimi. Yaprak YB, eds. *Eğitim Psikolojisi, Gelişim-Öğrenme Öğretim*. Ankara: Pegem Yayıncılık; 2006, s. 117-134.
- Gündüz S, Albayrak HM. Okul Sağlığında Neredeyiz?, *Ankara Med J* 2014; 14(1): 29-33.
- Ha JH, Kim SY, Bae SC, Bae S, Kim H, Sim M, Lyoo I.K & Cho SC. Depression and internet addiction in adolescents. *Psychopathology*. 2007; 40(6): 424-430.

Han DH, Hwang JW & Renshaw PF: Bupropion sustained release treatment decreases craving for video games and cue-induced brain activity in patients with Internet video game addiction. *Exp Clin Psychopharmacol.* 2010; 18: 297–304.

Han D, Lee Y, Na C, Ahn J, Chung U, Daniels MA, Haws CA & Renshaw PF: The effect of methylphenidate on Internet video game play in children with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Compr Psychiatry.* 2009; 50: 251–256.

Han D & Renshaw P: Bupropion in the treatment of problematic online game play in patients with major depressive disorder. *J Psychopharmacol.* 2012.

Hong FY, Huang DH, Lin HY, Chiu SL. Analysis of the psychological traits, Facebook usage, and Facebook addiction model of Taiwanese university students. *Telematics and Informatics.* 2014; 31(4): 597-606.

Hansen S. Excessive Internet usage or 'Internet Addiction'? The implications of diagnostic categories for student users. *Journal of Computer Assisted Learning.* 2002.

Hsieh YP, Shen ACT, Wei HS, Feng JY, Huang SCY & Hwa HL. Associations between child maltreatment, PTSD, and internet addiction among Taiwanese students. *Computers in Human Behavior.* 2016; 56: 209-214.

Jang KS, Hwang SY, Choi JY. Internet addiction and psychiatric symptoms among Korean adolescents. *The Journal Of School Health.* 2008; 78(3): 165-71.

Jang MH, Ji ES. Gender differences in associations between parental problem drinking and early adolescents' internet addiction. *Journal For Specialists In Pediatric Nursing: JSPN.* 2012; 17(4): 288-300.

Johansson A, Götestam KG. Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in norwegian youth (12–18 years). *Scandinavian Journal of Psychology.* 2004; 45: 223–229.

Kaess M, Durkee T, Brunner R, Carli V, Parzer P, Wasserman C, ... Wasserman D. Pathological internet use among European adolescents: Psychopathology and self-destructive behaviours. *European Child & Adolescent Psychiatry.* 2014; 23(11): 1093–1102.

Kalkan M. Predictiveness of interpersonal cognitive distortions on university students' problematic Internet use. *Children and Youth Services Review*. 2012;34(7):1305-8.

Kaplan N. Ortaokul öğrencilerinde internet bağımlılık düzeylerinin sağlık üzerine etkilerinin incelenmesi. İzmir Katip Çelebi Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016, İzmir (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Betül AKTAŞ)

Karan G. Anne Babalar İçin İnternet Rehberi. 1. Baskı. İstanbul: Epsilon Yayıncılık; 2006, s: 60-68

Kalafat S. Depresyon ve Mutlulukta Otomatik Düşüncelerin Rolü. On Dokuz Mayıs Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, 1996, Samsun (Danışman: Doç. Dr. Kurtman ERSANLI).

Karaca MB. İnternet bağımlılığının, yenilik arama ve risk alma davranışları ile ilişkisinin incelenmesi: Hasan Kalyoncu Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, 2019, Gaziantep (Danışman: Prof. Dr. Hakan TÜRKÇAPAR).

Karakaya I, Coşkun A, Ağaoğlu B, ÖÇ ÖY, Memik NÇ, Şişmanlar ŞG. Çocuklukta olumsuz düşünceleri değerlendirme ölçeği geçerlik-güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Derg*. 2007;18(2):155-62.

Khazaal Y, Xirossavidou1 C, Khan1 R, Edel Y, Zebouni F & Zullino D. Cognitive-behavioral treatments for “internet addiction.” *The Open Addiction Journal*. 2012; 5: 30-35.

Kilic M, Avcı D, Uzuncakmak T. İnternet addiction in high school students in Turkey and multivariate analyses of the underlying factors. *Journal Of Addictions Nursing*. 2016;27(1):39-46.

Kim JU. A reality therapy group counseling program as an Internet addiction recovery method for college students in Korea. *International Journal of Reality Therapy*. 2007; 26(2): 3-9.

Kim JU. The effect of a R/T group counseling program on the internet addiction level and self-esteem of Internet addiction university students. *International Journal of Reality Therapy*. 2008; 27(2): 4-12.

Kim K, Ryu E, Chon MY, Yeun EJ, Choi SY, Seo JS, & Nam BW. Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*. 2006; 43(2), 185-192.

King DL, Delfabbro PH. The cognitive psychopathology of Internet gaming disorder in adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 2016;44(8):1635-45.

Kingery JN, Kepley HO, Ginsburg GS, Walkup JT, Silva SG, Hoyle RH, et al. Factor structure and psychometric properties of the Children's Negative Cognitive Error Questionnaire with a clinically depressed adolescent sample. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*. 2009;38(6):768-80.

Kirisci L, Tarter RE, Vanyukov M, Reynolds M, Habeych M. Relation between cognitive distortions and neurobehavior disinhibition on the development of substance use during adolescence and substance use disorder by young adulthood: a prospective study. *Drug And Alcohol Dependence*. 2004;76(2):125-33.

Ko CH, Wang PW, Liu TL, Yen CF, Chen CS, Yen JY. Bidirectional associations between family factors and internet addiction among adolescents in a prospective investigation. *Psychiatry Clin Neurosci*. 2015;69(4):192-200.

Koletic G. Longitudinal associations between the use of sexually explicit material and adolescents' attitudes and behaviors: A narrative review of studies. *J Adolesc*. 2017; 57:119–33.

Korkeila J, Kaarlas S, Jääskeläinen M, Vahlberg T, Taiminen T: Attached to the web—harmful use of the internet and its correlates. *Eur Psychiatry* 2010, 25:236–241.

Köse N. Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Yaşam Doyumuna Etkisi. *Elektronik Mesleki Gelişim ve Araştırmalar Dergisi*. 2016; 4(1):58-65

Kuss DJ & Griffiths MD. Addiction to social networks on the Internet: A literature review of empirical research. *International Journal of Environment and Public Health*. 2011; 8: 3528–3552.

Kuss DJ, Griffiths MD. Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research And Public Health*. 2011;8(9):3528-52.

Kuss DJ, Griffiths MD. Internet and gaming addiction: A systematic literature review of neuroimaging studies. *Brain Sci*. 2012; 2:347–374.

Kuss JK, Griffiths MD, Binder JF. Internet addiction in students: prevalence and risk factors. *Computer Human Behaviour*. 2013; 29: 959-66.

Kuss D, Griffiths M, Karila L, Billieux J. Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current pharmaceutical design*. 2014;20(25):4026-52.

Kuss DJ & Lopez-Fernandez O. Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*. 2016; 6(1), 143–176.

Lavoie JAA & Pychyl TA. Cyberslacking and the procrastination superhighway: A web-based survey of online procrastination, attitudes, and emotion. *Social Science Computer Review*. 2001; 19(4): 431-444.

Leitenberg H, Yost LW, Carroll-Wilson M ve ark. Negative cognitive errors in children: questionnaire development, normative data, and comparison between child with and without self-reported symptoms of depression, low self-esteem, and evaluaton anxiety. *J Consult Clin Psychol*. 1986;54:528-536.

Lenhart A, Madden M, Hitlin P, Lenhart A, Madden M. *Teens and technology: Youth are leading the transition to a fully wired and mobile nation*. 2005.

Leung L, Lee PS. The influences of information literacy, internet addiction and parenting styles on internet risks. *New Media & Society*. 2012;14(1):117-36.

Li H, Wang S. The role of cognitive distortion in online game addiction among Chinese adolescents. *Children and Youth Services Review*. 2013;35(9):1468-75.

Li M, Deng Y, Ren Y, Guo S, He X. Obesity status of middle school students in Xiangtan and its relationship with Internet addiction. *Obesity* (19307381). 2014;22(2):482-7.

Lin CH, Lin SL, Wu CP. The effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents' Internet addiction. *Adolescence*. 2009; 44(176).

Lin PC, Kuo SY, Lee PH, Sheen TC, Chen SR. Effects of internet addiction on heart rate variability in school-aged children. *The Journal Of Cardiovascular Nursing*. 2014; 29(6): 493-8.

Liu QX, Fang XY, Yan N, Zhou ZK, Yuan XJ, Lan J & Liu CY. Multi-family group therapy for adolescent Internet addiction: Exploring the underlying mechanisms. *Addictive Behaviors*. 2015; 42: 1–8.

Liu W, Lee GP, Goldweber A, Petras H, Storr CL, Ialongo NS, et al. Impulsivity trajectories and gambling in adolescence among urban male youth. *Addiction*. 2013;108(4):780-8.

Liu M, Peng W. Cognitive and psychological predictors of the negative outcomes associated with playing MMOGs (massively multiplayer online games). *Computers in Human Behavior*. 2009;25(6):1306-11.

Lopez-Fernandez O, Freixa-Blanxart M, Honrubia-Serrano ML. The problematic internet entertainment use scale for adolescents: prevalence of problem internet use in Spanish high school students. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*. 2013;16(2):108-118.

MacKay T-L, Hodgins DC. Cognitive distortions as a problem gambling risk factor in Internet gambling. *International Gambling Studies*. 2012;12(2):163-75.

Mai Y, Hu J, Yan Z, Zhen S, Wang S, Zhang W. Structure and function of maladaptive cognitions in Pathological Internet Use among Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*. 2012;28(6):2376-86.

Mak KK, Lai CM, Watanabe H, Kim DI, Bahar N, Ramos M., ... Cheng C. Epidemiology of internet behaviors and addiction among adolescents in six Asian

countries. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*. 2014; 17(11): 720–728.

Malak MZ, Khalifeh AH, Shuhaiber AH. Prevalence of Internet Addiction and associated risk factors in Jordanian school students. *Computers in Human Behavior*. 2017; 70: 556-63

Maric M, Heyne DA, van Widenfelt BM, Westenberg PM. Distorted cognitive processing in youth: the structure of negative cognitive errors and their associations with anxiety. *Cognitive therapy and research*. 2011;35(1):11-20.

Meerkerk GJ, Eijnden RJVD, Garretsen HF. Predicting compulsive Internet use: it's all about sex! *CyberPsychology & Behavior*. 2006; 9(1): 95-103.

Mertler CA & Vannatta RA. *Advanced and multivariate statistical methods: Practical application and interpretation (Third Ed.)*. Glendale, CA: Pyrczak Publishing; 2005.

Messias E, Castro J, Saini A, Umsan M, Peeples D. Sadness, suicide, and their association with video game and internet overuse among teens: results from the youth risk behavior survey 2007 and 2009. *Suicide and Life-Threatening Behavior*. 2011; 41(2):1-9.

Mitchell KJ, Becker-Blease KA, Finkelhor D. Inventory of problematic internet experiences encountered in clinical practice. *Professional psychology: Research and Practice*. 2005;36(5):498.

Mohammadi M, Tahriri A, Hassaskhah J. The relationship between Internet use and academic procrastination of EFL learners across years of study. *International Journal of Applied Linguistics and English Literature*. 2015;4(1):231-41.

Morahan-Martin J, Schumacher P. Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*. 2000; 16: 13-29.

Morris GC. *Understanding Psychology*. Psikolojiyi anlamak. Çeviren: Ayvaşık H, Sayıl M. Psikolojiyi Anlamak. 4. Basım, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara; 2002.

Morris M, Ogan C. The Internet as mass medium. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 1996;1(4): 141.

Moss HB, Lynch KG, Hardie TL. Affiliation with deviant peers among children of substance dependent fathers from pre-adolescence into adolescence: Associations with problem behaviors. *Drug and Alcohol Dependence*. 2003;71(2):117-25.

Müller KW, Ammerschläger M, Freisleder FJ, Beutel ME, Wölfling K. Addictive Internet use as a comorbid disorder among clients of an adolescent psychiatry – Prevalence and psychopathological symptoms. *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*. 2012;40(5):331–339

Müller MR, Levien RV & Albernaz P. Systematic review of internet dependency. *International Journal Of Scientific Research*. 2018; 7(3).

Oh WO. Factors influencing internet addiction tendency among middle school students in Gyeong-buk area. *Taehan Kanho Hakhoe Chi*. 2003;33(8):1135-44.

Ong SH, Tan YR. Internet addiction in young people. *Ann Acad Med Singapore*. 2014; 43:378-82

Ozturk C, Bektas M, Ayar D, Ozguven Oztornaci B, Yagci D. Association of personality traits and risk of internet addiction in adolescents. *Asian Nurs Res (Korean Soc Nurs Sci)*. 2015; 9(2): 120-4.

Ögel K. İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları; 2012, s:68.

Ögel K. İnternet Bağımlılığı. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları; 2014.

Özparlak A, Karakaya D. Internet addiction in adolescents: A systematic review of nursing studies. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*. 2020;58(3):47-55.

Petersen KU, Weymann N, Schelb Y, Thiel R, & Thomasius R. Pathological Internet use--epidemiology, diagnostics, co-occurring disorders and treatment. *Fortschr Neurol Psychiatr*. 2009; 77: 263–271.

Peter J, Valkenburg PM. Adolescents' exposure to sexually explicit internet material and sexual preoccupation: A three-wave panel study. *Media Psychology*. 2008;11(2):207-34.

Peter J, Valkenburg PM. Adolescents' exposure to sexually explicit Internet material and sexual satisfaction: A longitudinal study. *Human communication research*. 2009a;35(2):171-94.

Potenza MN, Balodis IM, Franco CA, Bullock S, Xu, J, Chung T, Grant JE. Neurobiological considerations in understanding behavioral treatments for pathological gambling. *Psychol. Addict. Behav*. 2013; 27; 380–392.

Romanczuk-Seiferth, N., Koehler, S., Dreesen, C., Wüstenberg, T., Heinz, A. Pathological gambling and alcohol dependence: neural disturbances in reward and loss avoidance processing. *Addict. Biol*. 2015; 20: 557–569.

Rosenbaum MS, Wong IA. The effect of instant messaging services on society's mental health. *Journal of Services Marketing*. 2012; 26(2): 124-36.

Sağlık Bakanlığı. Ulusal Ruh Sağlığı Eylem Planı (2011-2023). Ankara; 2011.

Santrock JW. Yaşam boyu gelişim: gelişim psikolojisi: Life-span development: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Limited Şti.; 2015.

Savcı M & Aysan F. Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. *Düşünen Adam*. 2017; 30(3), 202-216.

Seçginli S, Erdoğan S, Demirezen E. Okul sağlığı tarama programı: bir pilot çalışma örneği. *Sted*. 2004;13(12):462-5.

Sepehrian F & Jabari Lotf J. The effect of copying styles and gender on academic procrastination among university students. *Journal of Basic & Applied Scientific Research*. 2011; 1(12): 2987-2993.

Seymenoğlu FT. Ergenlerde öfke ifadesi ve internet bağımlılığının incelenmesi. Marmara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, 2019, İstanbul (Danışman: Doç. Dr. Semra KARACA).

Shapira NA, Lessig MC, Goldsmith TD, Szabo ST, Lazoritz M, Gold MS, Stein DJ. Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depress Anxiety*. 2003; 17: 207-216.

Sharf SR. *Theories of Psychotherapy and Counseling. Concepts and Cases*. USA: Brooks/ Cole; 2000.

Shek DTL, Zhu X, Ma CMS. The influence of parental control and parent-child relational qualities on adolescent internet addiction: a 3-year longitudinal study in hong kong. *Frontiers In Psychology*. 2018; 9 :642-.

Shoal GD, Giancola PR. Cognition, negative affectivity and substance use in adolescent boys with and without a family history of a substance use disorder. *Journal of Studies on Alcohol*. 2001;62(5):675-86.

Soule LC, Shell LW, Kleen BA. Exploring Internet addiction: Demographic characteristics and stereotypes of heavy Internet users. *Journal of Computer Information Systems*. 2003;44(1):64-73.

Subrahmanyam K, Lin G. Adolescents on the net: Internet use and well-being. *Adolescence*. 2007; 42: 659-77.

Subrahmanyam K, Smahel D. *Digital youth: The role of media in development*. New York: Springer Science and Business Media; 2011.

Sung J, Lee J, Noh HM, Park YS & Ahn EJ. Associations between the risk of Internet addiction and problem behaviors among Korean adolescents. *Korean Journal of FamilyMedicine*. 2013; 34(2): 115-122.

Şahan M, Çapan BE. Ergenlerin problemlı internet kullanımında kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve sosyal kaygının rolü. *Ege Eğitim Dergisi*. 2017;18(2):887-913.

Tabachnick BG, Fidell LS. *Çok Değişkenli İstatistiklerin Kullanımı*. Çeviren: Baloğlu M. 6. Basım. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara; 2015.

Tahiroğlu AY, elik GG, Fettahoğlu . Yıldırım V, Toros F, Avcı A, ... Uzel M. Psikiyatrik bozukluğu olan ve olmayan ergenlerde problemlı internet kullanımı. Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi. 2010; 47, 241–246.

Tarcan A. İnternet ve Toplum. Ankara: Anı Yayıncılık; 2005

Taylor RN, Parker JD, Keefer KV, Kloosterman PH, Summerfeldt LJ. Gambling related cognitive distortions in adolescence: Relationships with gambling problems in typically developing and special needs students. Journal of Gambling Studies. 2015;31(4):1417-29.

Thatcher A, Goolam S. Development and psychometric properties of the problematic internet use questionnaire. South African Journal of Psychology. 2005; 35 (4): 793-809.

Timothy L & Potenza MN. Problematic internet use: Clinical implication. Journal CMES. 2007; 12(6): 453-466.

Tran BX, Hinh ND, Nguyen LH, Le BN, Nong VM, Thuc VTM, et al. A study on the influence of internet addiction and online interpersonal influences on health-related quality of life in young Vietnamese. BMC Public Health. 2017;17(1):138.

Türkçapar H. Bilişsel Terapi. 1. Basım. Ankara, Turkey: Hyb Yayıncılık; 2012.

Tüzer V. İnternet, Siberseks ve Sadakatsizlik. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. 2011;3:100–16.

Uysal G, Balci S. Evaluation of a school-based program for internet addiction of adolescents in Turkey. Journal Of Addictions Nursing. 2018;29(1):43-9.

Üneri ÖŞ, Tanıdır C. Bir grup lise öğrencisinde internet bağımlılığı değerlendirmesi: Kesitsel bir alışma. Düşünen Adam. 2011; 24:265-272.

Van Rooij AJ, Schoenmakers TM, Van de Eijnden RJ, Van de Mheen D. Compulsive internet use: the role of online gaming and other internet applications. Journal of Adolescent Health. 2010; 47(1): 51-7.

Vaugeois P. *Cyberaddiction: fundamentals and perspectives*. Canada: Centre québécois de lutte aux dépendances; 2006.

Wang H, Zhou X, Lu C, Wu J, Deng X & Hong L. Problematic Internet use in high school students in Guangdong Province, China. *PloS one*. 2011; 6(5): e19660.

Weinstein A, Lejoyeux M: Internet addiction or excessive internet use. *Am J Drug Alcohol Abuse*. 2010; 36: 277–283.

Wills F. *Beck's cognitive therapy*. 1st ed. New York, NY: Routledge; 2009.

Winkler A, Dorsing B, Rief W, Shen Y & Glombiewski JA: Treatment of internet addiction: A meta-analysis. *Clin Psychol Rev*. 2013; 33: 317–329.

Wu CST, Wong HT, Yu KF, Fok KW, Yeung SM, Lam CH, et al. Parenting approaches, family functionality, and internet addiction among Hong Kong adolescents. *BMC Pediatrics*. 2016; 16:130-.

Xu J, Shen LX, Yan CH, Hu H, Yang F, Wang L, et al. Personal characteristics related to the risk of adolescent internet addiction: a survey in Shanghai, China. *BMC Public Health*. 2012;12(1):1106.

Yalçın C. Sosyolojik bir bakış açısıyla internet. *Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2003; 27(1): 77-89.

Yalçın H, Duran Z. Çocukların iletişim araçları ve internet kullanma durumu ile aile-çocuk internet bağımlılık düzeyleri. *Electronic Turkish Studies*. 2017;12(23).

Yang SY, Kim HS. Effects of a prevention program for internet addiction among middle school students in South Korea. *Public Health Nursing*. 2018;35(3):246-55.

Yayan EH, Arikan D, Saban F, Gürarlan BN & Özel ÖÖ. Examination of the correlation between internet addiction and social phobia in adolescents. *Western Journal of Nursing Research*. 2017; 1240-1254.

Yellowlees PM, Marks S. Problematic internet use or internet addiction? *Computers in Human Behavior*. 2007; 23: 1447–1453.

Yen JY, Yen CF, Chen CC, Chen SH, Ko CH. Family factors of Internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *Cyberpsychol Behav.* 2007; 10: 323-9.

Yılmaz E, Şahin YL, Haseski Hİ & Erol O. Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Balıkesir ili örneği. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi.* 2014; 4(1), 133–144.

Young KS. What makes the internet addictive: potential explanations for pathological internet use. 100. Annual Conference of The American Psychological Association. 1997; Chicago.

Young KS. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & behavior.* 1998; 1(3): 237-244.

Young KS. Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. 1999.

Young KS. Cyber-disorders: The Mental Health Concern for the New Millennium. *CyberPsychology & Behavior.* 2000; 3(5), 475-479.

Young KS. Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *The American Behavioral Scientist.* 2004; 48(1): 402-415

Young KS. Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *Cyber- psychology Behav.* 2007; 10:671–679.

Young KS & de Abreu CN. Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment. New Jersey: Wiley. 2011.

Yuan K, Qin W, Liu Y & Tian J: Internet addiction: Neuroimaging findings. *Commun Integr Biol.* 2011; 4: 637–639.

Yuen CN, Lavin MJ. Internet dependence in the collegiate population: the role of shyness. *CyberPsychology & Behavior.* 2004; 7(4): 379-83.

Zhu TM, Jin RJ, Zhong XM, Chen J, Li H. Effects of electroacupuncture combined with psychologic interference on anxiety state and serum NE content in the patient of

internet addiction disorder. *Zhongguo Zhen Jiu = Chinese Acupuncture & Moxibustion*. 2008; 28(8), 561–564.



EKLER

EK-1 Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Merhabalar,

Bu çalışma, lise öğrencilerinde internet aktiviteleri ve internet bağımlılığının bilişsel çarpıtmalar ile ilişkisini incelemek amacıyla yapılmaktadır. Sizden her maddeyi dikkatli bir şekilde okuyarak, kendinize uygun bulduğunuz bir seçeneği işaretlemeniz beklenmektedir. Cevaplarınız "Doğru" ya da "Yanlış" olarak değerlendirilmeyecektir. Formlara isimlerinizi yazmanıza gerek yoktur. Cevaplarınız araştırma amacıyla kullanılacak ve bilgiler saklı tutulacaktır. Yardımcı olduğunuz ve içtenlikle yanıtladığınız için teşekkür ederim.

Arif ÖZPARLAK

Akdeniz Üniversitesi

Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği

Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Cinsiyetiniz:

Kız Erkek

2. Yaşınız:

3. Sınıfınız:

9 10 11 12

4. Okul başarınız:

Son dönemdeki not ortalamanız nasıldı?

45 ve altı 45- 54 55-69 70-84 85-100

5. Sigara kullanma durumu:

Evet Hayır

6. Alkol / madde kullanma durumu:

Evet Hayır

7. Ailenizin ekonomik durumu:

Gelir giderden az Gelir gidere denk Gelir giderden fazla

8. Evinizde internet bağlantısı var mı?

Evet Hayır

9. İnterneti ilk kez kullanma yaşınız:

10. Hafta içleri okuldaki sonra interneti günlük ortalama ne kadar süre kullanıyorsunuz?

1 saat ve altı 1-3 saat 3-6 saat 6-10 saat 10 saat ve üstü

11. Hafta sonları interneti günlük ortalama ne kadar süre kullanıyorsunuz?

1 saat ve altı 1-3 saat 3-6 saat 6-10 saat 10 saat ve üstü

12. İnternete en çok nereden bağlanıyorsunuz?

Ev Okul İnternet kafe Diğer.....

13. Bir seferde interneti ne kadar süre kullanıyorsunuz?

1 saat ve altı 1-2 saat 2-3 saat 3 saat ve üstü

EK-1 Devam- Kişisel Bilgi Formu

14. İnternet kullanımı olmadan en fazla kaç gün geçirebilir siziz?

- Hiçbir gün 1 gün 2 gün 3 gün ve daha fazla Tüm hafta

15. İnterneti en sık hangi amaçla kullanıyorsunuz? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz)

- Online Oyun oynama
 Film izleme
 Alışveriş yapma
 Kumar oynama
 Pornografik web sitesini ziyaret etme
 Sosyal medya (Instagram, twitter, facebook vb.)/Sohbet etme
 Haber izleme
 Ev ödevi hazırlama/Ders çalışma
 Amaçsızca gezinme (İnternette sörf yapma)
 Sosyal/Bilimsel/Kültürel Bilgi Arama
 Diğer

EK-2 İnternet Bağımlılığı Ölçeği

İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

AÇIKLAMALAR: Aşağıda bir durum ifade eden cümleler bulunmaktadır. Lütfen her cümleyi dikkatlice ve sonuna kadar okuyunuz. Cümlelerin altındaki ifadelerden size en çok uyanıma daire içine alarak işaretleyiniz. Cevaplarınızı cümledeki durumun belli bir kısmı için değil, tüm ifade için vermeye dikkat ediniz. "İnternet kullanımı" terimi ile internette yaptığınız her şey kastedilmiştir (e-posta, internet siteleri, sohbet (chat) odaları, forumlar, online oyunlar, vs.).

	Asla	Nadiren	Bazen	Sıkça	Her Zaman
1) İnternet kullanmayı bırakma veya ara verme girişiminde bulunduğumda içimde bir sıkıntı oluşuyor ve bu sıkıntının internete tekrar girdiğimde azaldığını fark ediyorum.					
2) İnternette planladığımdan daha uzun süre kalıyorum.					
3) Zaman zaman internette kaldığım süreyi gizleme ihtiyacı hissediyorum.					
4) İnternette daha fazla zaman geçirmek için boş zamanımda yaptığım diğer faaliyetlerden vazgeçtiğim oluyor.					
5) İnternet nedeniyle ders başarımda azalma yaşıyorum.					
6) İnternetteyken kendi kendime "sadece birkaç dakika daha internette kalayım" diyorum.					
7) İnternet nedeniyle uykumda azalma oluyor.					
8) İnternette harcadığım zaman nedeniyle arkadaşlarımla görüşme sıklığımda azalma oluyor.					
9) İnternet olmadan hayatın sıkıcı ve boş olacağını düşünüyorum.					
10) İnternet nedeniyle, yapmam gereken önemli işleri ihmal ettiğim oluyor.					
11) İnternette önceden aldığım keyfi almak için daha fazla internette kalma ihtiyacı hissediyorum.					
12) İnternette uzak kaldığım zaman kendimi huzursuz hissediyorum.					
13) İnternet kullanırken kendimi çok mutlu hissediyorum.					
14) İnternete girdikten sonra, çok uzun süre kalacağımı gibi geliyor.					
15) İnternette kaldığım süreyi azaltmaya çalışıyorum ama bunu başaramıyorum.					
16) Gece geç saatlere kadar internette kalmam nedeniyle diğer gün uykudan uyanmakta zorluk çekiyorum.					
17) İnternete girdiğimde, kendimi, önceden planladığımdan daha fazla şey yapıyor buluyorum.					
18) İnterneti "gerçek dünya"dan bir kaçış olarak görüyorum.					
19) İnternette uzakken, internete bir daha ne zaman gireceğimi düşünüyorum.					
20) İnternette olmaktan heyecan ve zevk duyuyorum.					
21) İnternette kalma sürem kısıtlı olduğu zamanlar kendimi üzgün hissediyorum.					
22) Daha önceki aşırı kullanmalarım nedeniyle internet kullanımını sınırlandırmak istiyorum ama başaramıyorum.					
23) İnterneti ilk kullanmaya başladığımdan beri internette geçirdiğim vakit arttı, ama aldığım keyif artmadı.					
24) İnternete girdiğimde, kendimi, önceden planladığımdan daha fazla bilgiye ulaşmaya çalışırken buluyorum.					
25) İnternet kullanmayı bırakmayı veya en azından kontrol altına alabilmeyi çok istiyorum.					
26) Yalnız hissettiğim zaman, insanlarla konuşabilmek için internet kullanıyorum.					
27) İnternette o kadar uzun süre kalıyorum ki, kaybettiğim zaman için yeniden düzenleme yapmak zorunda kalıyorum.					

EK-3 Çocukluktaki Olumsuz Düşünceleri Değerlendirme Ölçeği

ÇOCUKLUKTA Kİ OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

Aşağıda her çocuğun/bireyin karşılaşılabileceği bir dizi durum yer almaktadır. Her duruma da bu durumda çocuğun/bireyin yürütebileceği bir düşünce takip etmektedir. Bu düşünce “tırnak işareti” içinde verilmektedir. Sizden istenilen her durum için verilen bu düşüncenin size ne kadar uygun olduğunu seçmeniz; bu yürütülen düşüncenin o durumda sizin düşünebileceğinize ne kadar benzer olduğunu işaretlemenizdir.

Lütfen her durumu dikkatlice okuyun ve şimdiye kadar hiç bu durumu yaşamamış da olsanız, bunun sizin başınıza geldiğini hayal edin. Bu durumda sizin ne düşüneceğinizi en iyi tanımlayan ifadeyi daire içine alın.

Bir örnek verecek olursak:

- A) Siz bir futbol takımının kalecisisiniz. Oyun 1-1 berabere bitti. Oyundan sonra takım arkadaşlarınızdan birinin, “bizim takım bugün kazanmalıydı”, dediğini duydunuz. Bu durumda siz, “o bizim kazanmamamızı benim hatam olarak düşünüyor.” diye düşünürsünüz. Bu düşünce:
- Hemen hemen tam benim düşünceme benzer
 - Oldukça benim düşünceme benzer
 - Biraz benim düşünceme benzer
 - Nadiren benim düşünce benzer
 - Ben hiç öyle düşünmem

Bu durum için, “o bizim kazanmamamızın benim hatam olduğunu düşünüyor” düşüncesi sizin düşüncenize biraz benziyorsa “biraz benim düşünceme benzer” yanıtını yuvarlak içine alın. Yanıtlarınızı araştırmacılar dışında kimse görmeyecektir.

	Ben hiç öyle düşünmem	Nadiren benim düşünceme benzer	Biraz benim düşünceme benzer	Oldukça benim düşünceme benzer	Tamamen bu şekilde düşünürüm
1) Bir arkadaşınızı gece sizde kalmak üzere eve davet ettiniz. Bir diğer arkadaşınız bunu duydu. Bu durumda, siz, ‘o, ona sormadığım için, bana gerçekten kızdı ve bir daha hiçbir zaman benim arkadaşım olmak istemeyecek’ diye düşünürsünüz. Ben:					
2) Beden eğitimi dersinde yapılan bayrak yarışındaki dört kişiden biri sizsiniz. Sizin takım kaybetti. Bu durumda siz, ‘eğer ben daha hızlı koşsaydım yarışta kaybetmezdik’ diye düşünürsünüz. Ben:					
3) Okulun basketbol takımına girmeye çalışıyorsunuz. Dört atış denediniz ve ikisinde isabet ettiniz, ikisinde topu dışarı attınız. Bu durumda siz, ‘ne kötü atışlar yaptım’ diye düşünürsünüz. Ben:					
4) Sizin takımınız hızlı okuma yarışmasını kaybetti. Diğer takım ise kolayca kazandı. Bu durumda siz, ‘eğer ben daha hızlı olsaydım kaybetmezdik’ diye düşünürsünüz. Ben:					

EK-3 Devam- Çocukluktaki Olumsuz Düşünceleri Değerlendirme Ölçeği

	Ben hiç öyle düşünmem	Nadiren benim düşünce me benzer	Biraz benim düşünce me benzer	Oldukça benim düşünce me benzer	Tamamen bu şekilde düşünürüm
5) Birkaç arkadaşınız size okulun futbol takımına girmeyi deneyip denemeyeceğinizi sordu. Bunu geçen yıl denemiş, ancak başaramamıştınız. Bu durumda siz, 'denemenin ne yararı var, geçen yıl başaramadım' diye düşündürsünüz. Ben:					
6) Sınıf arkadaşlarınızdan birini matematik ödeviniz hakkında konuşmak için telefonla aradınız. Size ' şu anda seninle konuşmam, çünkü babamın telefona ihtiyacı var' dedi. Bu durumda siz, 'benimle konuşmak istemedi' diye düşündürsünüz. Ben:					
7) Siz ve üç arkadaşınız grup olarak bir fen araştırma projesi hazırladınız. Öğretmeniniz bunun çok iyi olmadığını düşündü ve sizin gruba düşük bir not verdi. Bu durumda siz, 'bu kadar berbat bir çalışma yapmasaydım, iyi bir not alabilirdik' diye düşündürsünüz. Ben:					
8) Sizin sınıfta ne zaman birinin doğum günü olsa, öğretmen o öğrenciyi bir diğer öğrenciyle oynaması için ½ saat boş zaman veriyor. Geçen hafta arkadaşlarınızdan birinin doğum günüydü ve bir başkasını seçtiler. Şimdi bir diğer arkadaşınızın doğum günü için birini seçecek. Bu durumda siz, muhtemelen onlar yine beni seçmeyecek' diye düşündürsünüz. Ben:					
9) Basketbol takımınız antrenman yapıyor. Antrenör antremandan sonra sizinle konuşmak istediğini söyledi. Bu durumda siz, 'benim oyunumdan memnun değil ve artık beni takımda istemiyor' diye düşündürsünüz. Ben:					
10) Bir arkadaşınızla birlikte bir partiye gittiniz. Oraya ilk vardığınızda, arkadaşınız sizin yerinize diğer çocuklara takıldı. Sonradan siz ve arkadaşınız eve gitmeden önce, arkadaşınızın evinde bir şeyler atıştırmaya karar verdiniz. Bu gecedan sonra siz, 'bana arkadaşım bu akşam benimle olmak istemedi gibi geldi' diye düşündürsünüz. Ben:					
11) Türkçe ödevinizi evde unuttunuz. Öğretmeniniz sınıfa ödevleri teslim etmelerini söylüyor. Bu durumda siz, "öğretmen ödevimi önemsemediğimi düşünecek ve geçemeyeceğim" diye düşündürsünüz. Ben:					
12) Bir matematik sınavı olduğunuz ana kadar okulda güzel bir gün geçiriyordunuz. Bu sınavınız iyi geçmedi. Bu durumda siz, "okul sıkıcı, zaman kaybı" diye düşündürsünüz. Ben:					
13) Basketbol oynuyorsunuz ve takıma 5 basket kazandırdınız, ancak gerçekten çok kolay 2 atışı kaçırdınız. Bu oyundan sonra, siz "çok kötü oynadım" diye düşündürsünüz. Ben:					
14) Geçen hafta tarih dersinden sınav oldunuz ve okuduğunuz yerlerden bazılarını unuttunuz. Bugün matematikten sınavınız var ve öğretmen kağıtları dağıttı. Bu durumda siz, "olasılıkla geçen hafta olduğu gibi çalışıklarımı unutacağım" diye düşündürsünüz. Ben:					
15) Gününüzü arkadaşınızın evinde geçirdiniz. Oradan ayrılmadan ki son saatlerde gerçekten sıkıldınız. Bu durumda siz, "bugün eğlenceli bir gün değildi" diye düşündürsünüz. Ben:					

EK-3 Devam- Çocukluktaki Olumsuz Düşünceleri Değerlendirme Ölçeği

	Ben hiç öyle düşünmem	Nadir en benim düşünmem benzer	Biraz benim düşünmem benzer	Oldukça benim düşünmem benzer	Tamamen bu şekilde düşünürüm
16) Kayak dersleri alıyorsunuz. Öğretmen öğrencilerin henüz dik yamaçlardan kaymak için hazır olmadıklarını düşündüğünü söylüyor. Bu durumda siz, "eğer ben kaymayı daha hızlı öğrenebilseydim, diğerlerine engel olmazdım." Diye düşünürsünüz. Ben:					
17) Sınıfınız matematikte yeni bir üniteye başlıyor. Bir önceki gerçekten zordu. Matematik dersi başladığında siz, "geçen ünite a kadar zordu ki, bunun da başıma dert olacağını biliyorum" diye düşünürsünüz. Ben:					
18) Bir komşunuza yardım ettiğiniz yarım günlük bir işe başladınız. Bu hafta iki kez çalıştığınız için arkadaşlarınızla paten kaymaya gidemediniz. Arkadaşlarınızın paten kaymaya gittiklerini gördüğünüzde siz, "aynen geçen haftaki gibi olacak, bana sorulmayacak" diye düşünürsünüz. Ben:					
19) Geçen hafta sınıfınızdan bir çocuk bir parti verdi ve siz davet edilmediniz. Bu hafta sınıfınızdan bir başka öğrencinin bazı çocuklarla birlikte sinemaya gitmeyi düşündüğünü, söylerken duydunuz. Bu durumda siz, "aynen geçen haftaki gibi olacak, bana sorulmayacak" diye düşünürsünüz. Ben:					
20) Kurtarma notu almak için bir ev ödevi yaptınız. Öğretmeniniz size ödev hakkında sizinle konuşmak istediğini söyledi, bu durumda siz, "kötü bir ödev yaptığımı düşünüyor ve bana kötü bir not verecek" diye düşünürsünüz. Ben:					
21) İki arkadaşınız ile birlikte sinemaya gitmek isteyip istemeyeceklerini sordunuz. Her ikisi de gelemeyeceğini söylüyor. Bu durumda siz, "büyük olasılıkla benimle birlikte gitmek istemiyorlar." Diye düşünürsünüz. Ben:					
22) Kuzeniniz sizi telefonla arayarak uzun bir bisiklet gezintisine gelmek isteyip istemeyeceğinizi sordu. Bu durumda siz, "olasılıkla bu uzun gezintiyi bitiremeyeceğim ve benimle dalga geçecekler" diye düşünürsünüz. Ben:					
23) Takımınız bir dil bilgisi yarışmasını kaybetti. Siz takımınız adına sonuncu olarak yarıştınız ve 4 soruyu doğru bildiniz. Son soruyu yanlış cevapladınız. Yerinize oturduğunuzda, "dil bilgisinde hiç iyi değildim" diye düşünürsünüz. Ben:					
24) Geçen hafta basketbol oynadınız ve iki kez atışı kaçırdığınız için oyundan çıkarıldınız. Bugün sınıfınızdan bazı çocuklar size futbol oynayıp oynamayacağınızı sordular. Bu durumda siz, "oynamamın anlamı yok, sporda iyi değilim." Diye düşünürsünüz. Ben:					

EK-4 Etik Kurul Onayı

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
2018

KARAR

ETİK KURUL BİLGİLERİ	ETİK KURULUN ADI	Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu
	AÇIK ADRESİ:	Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı Morfoloji Binası A Blok 1. Kat No: A1-05 Kampüs /ANTALYA
	TELEFON	0 (242) 249 69 54
	FAKS	0 (242) 249 69 03
	E-POSTA	etik@akdeniz.edu.tr
	ETİK KURUL KODU	2012-KAEK-20
PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ UNVANI/ADI/SOYADI	Dr.Öğr.Üyesi Dudu KARAKAYA	
ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Lise Öğrencilerinde İnternet Aktiviteleri ve İnternet Bağımlılığının Bilişsel Çarpıtmalar ile İlişkisinin İncelenmesi	
DESTEKLEYİCİ		
KARAR BİLGİLERİ	Karar No: 723	Tarih: 10.10.2018
	Yukarıda bilgileri verilen çalışmanın yapılmasında bilimsel ve etik açısından sakınca olmadığına oy birliği ile karar verilmiştir.	

Prof.Dr. Ada TAYATARGİL
Klinik Araştırmalar Etik Kurul Başkanı

Dr.Öğr.Üyesi M.Levent ÖZGÖNÜL
Başkan Yardımcısı

Prof.Dr.Murat CANPOLAT
Üye

Prof.Dr.Dilara İNAN
Üye

Prof.Dr.Veli YAZISIZ
Üye

Prof.Dr.Bilge KARSLI
Üye

Prof.Dr.Oğuz DURSUN
Üye (Izinli)

Doç.Dr.Gülşüm Özge BAYSAL
Üye

Doç.Dr.Dijle KIPMEN KORGUN
Üye (Izinli)

Doç.Dr.Banu NUR
Üye

Dr.Öğr.Üyesi Mehtap TÜRKAY
Üye

Dr.Ünal HÜLÜR
Üye (Izinli)

Fırgut ALÇIN
Üye

Av.Mustafa AÇIKEL
Üye (Izinli)

EK-5 Kurum İzin Yazısı



T.C.
ANTALYA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 98057890-605.01-E.25216957
Konu: Anket Uygulaması

28.12.2018

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi :06/12/2018 tarih ve 40217 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Arif ÖZPARLAK'ın "Lise Öğrencilerinde İnternet Aktiviteleri ve İnternet Bağımlılığının Bilişsel Çarpıtmalar ile İlişkinin İncelenmesi" adlı araştırmasını, İlimiz Konyaaltı İlçesi Akdeniz Anadolu Lisesi ve Konyaaltı Mehmet Zeki Balcı Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerinde uygulama isteği ile ilgili 06/12/2018 tarih ve 40217 sayılı yazınız, İl Millî Eğitim Müdürlüğü Araştırma Değerlendirme ve İnceleme komisyonumuz tarafından, 25/12/2018 tarihinde incelenerek "Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı Okul ve Kurumlarda Yapılacak Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinlerine Yönelik İzin ve Uygulama Genelgesi" gereğince uygun görülmüş olup, Müdürlüğümüzün 24/10/2018 tarihli ve 20141014 sayılı onayı ve uygulanacak veri toplama araçları onaylanarak ekte gönderilmiştir.

Müdürlüğümüz ve Üniversiteniz arasında yapılan "Eğitim İşbirliği Protokolü"nün 5. Maddesinin "d" bendinde yer alan "Yapılan Çalışmaların Sonuçları Tarafarca Paylaşılır" hükmü gereğince; araştırmanın bitiminde, sonuç raporunun bir örneğinin CD ortamında (başvuru sahibinin ekte örneği bulunan dilekçe ile) Müdürlüğümüz Ar-Ge bürosuna gönderilmesi hususunda;

Gereğini arz ederim.

Mehmet KARAKAŞ
Müdür a.
Müdür Yardımcısı

EKLER:

- 1- Onay ve ekleri (7 sayfa)
- 2-Dilekçe Örneği(1 sayfa)

Antalya İl Millî Eğitim Müdürlüğü
Soğuksu Mah. Hamidiye Cad. MERKEZ:ANTALYA
E-posta: projeler07@meh.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: Mehmet KARAKAŞ M. Yrd.
Tel: (0 242) 238 60 00
Faks: (0 242) 238 61 11

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. İhtis: evraksorgu.meb.gov.tr adresinden 2e96-2211-31fa-b4fd-7939 kodu ile teyit edilebilir.

EK-6 Ölçek İzin Yazıları

EK- 6.1. İnternet Bağımlılığı Ölçeği İzin Yazısı

Arif Özparlak

Kime: fatihcanan@gmail.com

Gönderilmiş Öğeler

 Eylemler -

27 Ağustos 2018 Pazartesi 19:54

Merhabalar, geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yaptığınız İnternet Bağımlılığı Ölçeğinin Lise öğrencileri üzerinde yapılacak bir tez çalışmasında kullanımı için iznini rica ediyorum. Uygun olduğu taktirde ölçekle ilgili materyalleri mail aracılığıyla yollarsanız çok sevinirim.
Saygılar

--

Arş. Gör. Arif ÖZPARLAK
Akdeniz Üniversitesi
Hemşirelik Fakültesi
Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği AD.
07058 Konyaaltı/ Antalya/ Türkiye
Tel: 0538 468 39 16

Research Assistant Arif ÖZPARLAK
Akdeniz University Faculty of Nursing
Department of Psychiatric Nursing
07058 Konyaaltı/Antalya /Turkey
Phone: 0538 468 39 16

fatihcanan@gmail.com



27 Ağustos 2018 Pazartesi 22:40

Merhaba Akif Bey,

Kaynakçada göstermek kaydıyla ölçeği kullanmanızda hiçbir mahzur yoktur.
Ekte ölçeği, ölçeğin Türkçe formunun geçerlilik güvenilirlik çalışmasının makalesini ve örnek olarak da ölçeği kullanarak yaptığımız bir başka çalışmanın makalesini göreceksiniz.
Kolaylıklar diliyorum.

Selamlar,
Fatih

EK- 6.2. Çocukluktaki Olumsuz Düşünceleri Değerlendirme Ölçeği İzin Yazısı

ÖLÇEK İZNI

Arif Özparlak

Kime: karakaya73@yahoo.com

19 Ağustos 2018 Pazar 14:51

Merhabalar, geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yaptığınız Çocukluktaki Olumsuz Düşünceleri Değerlendirme Ölçeğinin Lise öğrencileri üzerinde yapılacak bir tez çalışmasında kullanımı için iznini rica ediyorum. Uygun olduğu takdirde ölçekle ilgili materyalleri mail aracılığıyla yollarsanız çok sevinirim.
Saygılar

isik karakaya [karakaya73@yahoo.com]

Kime: Arif Özparlak

Ekliler: olumsuz düşünce ölçeği.doc (68 KB) [Tarayıcıda Aç]

04 Eylül 2018 Salı 13:54

- 04.09.2018 13:56 tarihinde yanıtladınız.

Prof. Dr. Isik KARAKAYA
Çocuk ve Ergen Psikiyatristi

EK-7 Aydınlatılmış Onam Formu- Ebeveyn

AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU-EBEVEYN

Merhabalar,

Günümüzde internet kullanımının giderek yaygınlaştığı görülmektedir. Önceleri bilgiye ulaşmak için oldukça fazla zaman harcanırken, günümüzde internet sayesinde dakikalar içerisinde bilgiye ulaşılabilmektedir. Ancak internetin gereğinden fazla kullanılması, internet bağımlılığı durumunu ortaya çıkarmakta ve öğrenciler üzerinde olumsuz etkilere neden olmaktadır. Bu duruma neden olan önemli faktörlerden biri, öğrencilerin kendisi ve dünyayı algılamasındaki gerçekçi olmayan değerlendirmeleridir. Bu çalışma, Lise Öğrencilerinde İnternet Aktiviteleri ve İnternet Bağımlılığının Bilişsel çarpıtmalar ile ilişkisini incelemek amacıyla planlanmıştır. Bu çalışma için Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan ve Antalya İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler alınmıştır.

Bu çalışmadan elde edilen veriler bilimsel amaçla kullanılacaktır. Araştırmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir konuda bilgi almak için aşağıda belirtilen kişi ile bağlantı kurmanız yeterli olacaktır. Çocuğunuzun çalışmaya katılımı için izin vermeniz, hem çocuğunuzun bu konuda duyarlılığını artıracak, hem de internet bağımlılığını önlemeye yönelik programların geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce gönüllüye / katılımcıya verilmesi gereken bilgileri gösteren Aydınlatılmış Onam Formu adlı metni kendi anadilimde okudum. Bu koşullarla, söz konusu araştırmaya hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın gönüllü olarak çocuğumun katılmasını kabul ediyorum.

Öğrencinin Adı-Soyadı:

Veli ya da Vasinin Adı- Soyadı:

İmzası:

Tarih:

Araştırmacının Adı- Soyadı: Arif ÖZPARLAK

Telefon: 0538 468 39 16

İmzası:

Tarih:

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı	Arif	Uyruğu	TC
Soyadı	ÖZPARLAK	Tel no	0538 468 39 16
Doğum tarihi	10.07.1994	e-posta	arifozparlak@gmail.com

Eğitim Bilgileri

	Mezun olduğu kurum	Mezuniyet yılı
Lise	Dr. Mustafa Gencay Anadolu Lisesi	2013
Lisans	İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi	2017
Yüksek Lisans	Akdeniz Üniversitesi	Devam ediyor
Doktora	-	-

Sertifika ve Kurslar

Çocuk Ergen Bilişsel ve Davranışçı Terapi Kuramsal Eğitimi, Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği, 2020
Travmada ve Sahada Kullanılabilecek Sanat Terapisi Müdahaleleri Eğitim Programı, Sanat Psikoterapileri Derneği, 2020
Davranış Değişiminde Motivasyonel Görüşme, 6. Uluslararası 17. Ulusal Hemşirelik Kongresi, 2019
Psikoeğitim Süreci ve Grup Liderliği Kursu, V. Uluslararası IX. Ulusal Psikiyatri Hemşireliği Kongresi, 2018

İş Deneyimi

Görevi	Kurum	Süre (yıl-yıl)
Araştırma Görevlisi	Akdeniz Üniversitesi	2018-Devam ediyor

Yabancı Dilleri	Sınav türü	Puanı
İngilizce	YÖKDİL	74

Proje Deneyimi

Proje Adı	Destekleyen kurum	Süre (Yıl-Yıl)
Lise Öğrencilerinde İnternet Aktiviteleri ve İnternet Bağımlılığının Bilişsel Çarpıtmalar ile İlişkisinin İncelenmesi	Akdeniz Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi	2019-2020

Yayınlar ve Bildiriler:

Özparlak A, Karakaya D. Internet addiction in adolescents: A systematic review of nursing studies. Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services. 2020;58(3):47-55.

Özparlak A, Karakaya D. Ergenlerde internet bağımlılığı ile ilişkili ailesel faktörler ve hemşirelik bakımı. Türkiye Klinikleri J Nurs Sci. 2020;12(2).

Kongre veya Sempozyumlarda Sunulan Bildiriler:

Özparlak A., Karakaya D., "Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ile İlişkili Ailesel Faktörler ve Hemşirelik Bakımı", 6. Uluslararası 17. Hemşirelik Kongresi, ANKARA, TÜRKİYE, 19-21 Aralık 2019, pp.550-550

Özparlak A., Karakaya D., "Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Konusunda Yapılmış Hemşirelik Çalışmalarının İncelenmesi: Sistematik Derleme ", V. Uluslararası IX. Ulusal Psikiyatri Hemşireliği Kongresi, ANTALYA, TÜRKİYE, 20-23 Kasım 2018, vol.9, no.1, pp.122-123