



T.C.

TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BÖLÜMÜ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN
FONKSİYONEL OLMAYAN TUTUMLARI İLE İNTERNET
BAĞIMLILIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İrem ALPAY

Danışman: Prof. Dr. Mehmet KARGÜN

TOKAT- 2024

ETİK SÖZLEŐME

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre, Prof. Dr. Mehmet KARGÜN danıŐmanlıđında hazırlamıŐ olduğum “Spor Bilimleri Fakóltesi Öğrencilerinin Fonksiyonel Olmayan Tutumları ile İnternet Bağımlılıkları Arasındaki İlişkisinin İncelenmesi” adlı Yüksek Lisans/ Doktora tezinin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

12/06/2024

İrem ALPAY

JÜRİ KABUL VE ONAY

İrem Alpay tarafından hazırlanan “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Fonksiyonel Olmayan Tutumları ile İnternet Bağımlılıkları Arasındaki İlişkisinin İncelenmesi” adlı tez çalışmasının savunma sınavı (Tarih Giriniz) tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen Jüri tarafından Oy Birliği / Oy Çokluğu (Hangisi İse Seçerek Birini Yazınız) ile Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri (Unvanı, Adı Soyadı)

İmzası

Üye (Başkan) :.....

.....

Üye :.....

Üye :.....

Üye :.....

Üye :.....

ONAY

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

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitim süresince başından sonuna kadar bana yol gösteren, desteğini ve değerli katkılarını çalışmamın her aşamasında esirgemeyen, sabırla tüm sorularımı cevaplayan, beni yüreklendiren, çalışmam süresince birçok şey öğrendiğim ve öğrencisi olmaktan her zaman gurur duyduğum, tez danışmanım sayın Prof. Dr. Mehmet KARGÜN' e; Yüksek lisans eğitimim aşamasında başlangıçtan bitimine kadar olan süreçte bana her türlü bilgi paylaşımını sıklımadan aktaran ve desteğini asla esirgemeyen kıymetli hocam sayın Arş. Gör. Barış MERGAN' a, eğitimim boyunca değerli bilgileriyle katkı sağlayan tüm hocalarıma;

Yüksek lisans eğitimi boyunca bu sürecin yükünü benimle paylaşan, sevgilerini her daim kalbimde hissettiğim, her anlamda beni destekleyen ve cesaretlendiren; tez sürecinde ve hayattaki süreçte manevi desteklerini esirgemeyen, sabırla beni motive ettikleri için arkadaşlarıma;

Son olarak desteklerini her zaman hissettiren aileme;

Sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İrem ALPAY

ÖZET

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN FONKSİYONEL OLMAYAN TUTUMLARI İLE İNTERNET BAĞIMLILIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Alpay, İrem

Yüksek Lisans, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mehmet KARGÜN

Haziran 2024, x + 62 sayfa

Bu araştırmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca demografik değişkenlere göre fonksiyonel olmayan tutumlar ile internet bağımlılık düzeyinin farklılaşma durumları da incelenmiş ve alan yazın ışığında tartışılmıştır. Gerçekleştirilen bu araştırma ilişkisel araştırma modelini kapsamaktadır. Araştırmanın örneklemini Gaziosmanpaşa Üniversitesi'nde Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 392 öğrenci oluşturmaktadır. Yapılan araştırmada çalışmaya katılmaya gönüllü olan bireylere Demografik Form, FOTÖ -17 ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği uygulanmıştır.

Veri analizinde SPSS 24.0 sürümü kullanılmıştır. İnternet bağımlılığının, fonksiyonel olmayan tutumları yordama düzeyi ise çoklu regresyon analiziyle incelenmiştir. Verilerin normal dağılıp dağılmadığının tespit edilmesi için "Normallik Testi" gerçekleştirilmiş olup, veriler normal dağıldığı tespit edilmiş ve Parametrik Testlerden, "t-testi" ile "One Way Anova" testi kullanılmıştır. İlişkisel desenle yürütülen bu araştırmada fonksiyonel olmayan tutumla internet bağımlılığı ilişkisi Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı tekniği ile incelenmiştir. İnternet bağımlılığının fonksiyonel olmayan tutumlar üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amacıyla çoklu regreasyon analizi yapılmıştır. Araştırma sonucunda fonksiyonel olmayan tutumlar ile internet bağımlılık düzeyi ve alt boyutları olan kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği ile sosyal ilişkilerde olumsuzluk arasında pozitif yönlü korelasyon tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanı arttıkça, internet bağımlılık puanının arttığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor bilimleri, fonksiyonel olmayan tutumlar, internet bağımlılığı, bağımlılık.



ABSTRACT

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN DYSFUNCTIONAL ATTITUDES AND INTERNET ADDICTION AMONG STUDENTS IN THE FACULTY OF SPORTS SCIENCES

Alpay, İrem

Master's Thesis, Department of Physical Education and Sports

Thesis Advisor: Prof. Dr. Mehmet KARGÜN

Haziran 2024, x + 62 sayfa

In this study, it was aimed to examine the relationship between dysfunctional attitudes of the students of the faculty of sports sciences and internet addictions. In addition, dysfunctional attitudes and differences in internet addiction level according to demographic variables were also examined and discussed in the light of the literature. This research covers the relational research model. The sample of the study consists of 392 students studying at the Faculty of Sports Sciences at Gaziosmanpaşa University. In the study, Demographic Form, FOTS-17 and Internet Addiction Scale were applied to the individuals who volunteered to participate in the study.

SPSS version 24.0 was used in data analysis. The predictive level of dysfunctional attitudes of internet addiction was examined by multiple regression analysis. In order to determine whether the data were normally distributed, the "Normality Test" was performed, the data were found to be normally distributed and the "t-test" and "One Way Anova" test, which are Parametric Tests, were used. In this study, which was carried out with a relational design, the relationship between dysfunctional attitude and internet addiction was examined with the Pearson Product of Moments Correlation Coefficient technique. Multiple regression analysis was performed to examine the predictive effect of internet addiction on dysfunctional attitudes. As a result of the research, a positive correlation was found between dysfunctional attitudes and the level of internet addiction and its sub-dimensions, loss of control, excessive desire to stay online and negativity in

social relations. In addition, it was determined that as the negativity score increased in social relations, the internet addiction score increased.

Keywords: Sports sciences, dysfunctional attitudes, internet addiction, addiction.



İÇİNDEKİLER

JÜRİ KABUL VE ONAY	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLO LİSTESİ	x
KISALTMALAR	xi
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi	2
1.2. Problem Cümlesi.....	3
1.3. Varsayımlar	3
1.4. Sınırlılıklar	3
1.5. Tanımlar	4
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	5
2.1. Türkiye’deki Spor Bilimleri Fakülteleri.....	5
2.2. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar	5
2.2.1. Fonksiyonel Olmayan Tutumlara Etki Eden Faktörler ve Sonuçları.....	10
2.2.2. Fonksiyonel Olmayan Tutumlarla İlgili Yapılan Araştırmalar	12
2.3. İnternet Bağımlılığı	14
2.3.1. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri.....	16
2.3.2. İnternet Bağımlılığının Nedenleri ve Olumsuz Etkileri.....	19
2.3.3. İnternet Bağımlılığıyla İlgili Yapılan Araştırmalar	22
2.4. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ile İnternet Bağımlılık İlişkisi.....	24
3. YÖNTEM.....	27
3.1. Araştırmanın Modeli	27
3.2. Araştırmanın Örneklemi	27
3.3. Veri Toplama Araçları	28
3.3.1. Demografik form	28
3.3.2. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği- Kısa Form (FOTÖ -17)	28
3.3.3. İnternet Bağımlılığı Ölçeği	29
3.4. Veri Analiz Yöntemi.....	29

4. BULGULAR.....	31
4.1. Ölçeklerden Alınan Puanların Karşılaştırılması	31
4.2. İlişki Analizleri	37
5. TARTIŞMA.....	39
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	46



TABLO LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1. Katılımcıların Demografik Değişkenine İlişkin Dağılımı.....	28
Tablo 2. Ölçeklerin Çarpıklık, Basıklık, İç Tutarlık Katsayıları, Medyan ve Varyans Değerleri.....	30
Tablo 3. Ölçeklerin Ortalama Puan, Standart Sapma. Minimum ve Maksimum Değerleri.....	31
Tablo 4. Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	31
Tablo 5. Sınıf Düzeyine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	33
Tablo 6. Bölüm Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması emli Noktaları.....	34
Tablo 7. İnternette Geçirilen Günlük Ortalama Süreye Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması.....	35
Tablo 8. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ile İnternet Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi	37
Tablo 9. İnternet Bağımlılığının, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerindeki Yordayıcı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	38

KISALTMALAR

FOTÖ -17: Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği- Kısa Form



1. GİRİŞ

İnternet bağımlılığı, bireylerin sanal ortamda aşırı zaman harcaması ve gerçek hayattaki görevlerini ihmal etmesi şeklinde tanımlanabilir. İnternet kullanımının yaygınlaştığı ve arttığı son yıllarda, internet bağımlılığı da önemli bir sorun haline gelmiştir. İnternet bağımlıları, internete erişemedikleri zamanlarda kaygı, sinirlilik, boşluk hissi gibi olumsuz duygular yaşayabilir ve saldırganlık gösterebilir (Morsünbül, 2014). Ayrıca internet bağımlılığı, sosyal ilişkilerini zayıflatabilir ve yalnızlaşabilir. İnternet bağımlılığı her yaş grubunda görülebilir ancak özellikle gençler arasında daha sık rastlanır. İnternet kullanımı, bireylerin kendilerini ifade etme, kabul görme, yakın ilişki kurma ve sosyal destek alma gibi ihtiyaçlarını karşılayabilir. Ancak bu ihtiyaçlar internet ortamında gerçekçi olmayan ve tatmin edici olmayan bir şekilde giderilebilir (Yıldız ve Bölükbaş, 2005). Bu nedenle internet bağımlılığı ile mücadele etmek için bireylerin gerçek hayatta sağlıklı ilişkiler geliştirmeleri ve internet kullanımını dengelemeleri gerekmektedir. İnternetin aşırı ve kontrolsüz kullanımı ruhsal, akademik ve sosyal alanlarda sorunlar yaşanmasına neden olurken, kontrollü internet kullanımıyla birlikte kullanıcılar eğlence, bilgiye erişme ve iletişim gibi çeşitli imkanlardan yararlanabilmektedir (Young, 1996).

İnternet bağımlılığının nedenleri incelendiğinde ise çok çeşitli faktörlerin etkili olabileceği belirtilmektedir. İnternet bağımlılığı ile ilişkili olduğu düşünülen psikolojik faktörlerden biri de fonksiyonel olmayan tutumlardır. Fonksiyonel olmayan tutumlar, bireyin kendisi, diğerleri ve dünya hakkında oluşturduğu olumsuz inançlardır. Bu inançlar çocukluk döneminde başlayan ve yaşam boyu devam eden kalıcı şemalardır (Ercan vd., 2023). Senormanci ve arkadaşları (2014) bilişsel yapıdaki sorunların, bağımlılık üzerinde etkili olabileceğini belirtmiştir. Bu düşünceden hareketle gerçekleştirdiği araştırmada fonksiyonel olmayan tutumlar ile internet bağımlılığı arasında ilişki olduğunu bulmuştur. Fakat bu konuda alanyazında yeterli açıklamaların olduğu görülmüştür. Fonksiyonel olmayan tutumlar depresyon, kaygı, stres gibi ruhsal sorunlarla ilişkilidir. Ayrıca internet kullanımını da etkileyebilir. Örneğin mükemmeliyetçilik, bağımlılık, yetersizlik gibi fonksiyonel olmayan tutumlar internet üzerinde daha fazla zaman geçirmeye, daha fazla sosyal destek aramaya veya gerçeklikten kaçmaya neden olabilir. Bu kapsamda spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin

fonksiyonel olmayan tutumları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkisinin incelenmesi gerçekleştirilmiştir.

1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca demografik değişkenlere göre fonksiyonel olmayan tutumlar ile internet bağımlılık düzeyinin farklılaşma durumları da incelenerek, alan yazın ışığında tartışılacaktır. Genç yetişkinlik dönemi, bireylerin sosyal hayatlarını kurdukları ve geleceklerini planladıkları bir dönemdir. Bu dönemde bireylerin sağlıklı bir psikolojiye sahip olmaları önemlidir. Çocukluk döneminden itibaren çeşitli sebeplerle fonksiyonel olmayan tutumların oluşumu, bireylerin düşüncelerini ve davranışlarını olumsuz etkilemektedir. Fonksiyonel olmayan tutumlar bireylerin katı ve uyumsuz beklentilerin oluşumuna yol açarken, yanlış tercihler yapılmasına neden olmaktadır. Fonksiyonel olmayan tutumlar olayları yanlış yorumlama, olumsuz düşünceler (Beck, 2019), tedirginlik ve şüphecilik (Bilgin, 2001), ile odaklanmakta zorluk yaşama (Schniering ve Rapee, 2004) gibi çeşitli sorunlara zemin hazırlarken, bu durum depresyon, anksiyete gibi duygudurum bozukluğuna neden olabilmektedir. İnternet kullanımı ise bu noktada bir kaçış yolu ve çevreden alınamayan sosyal desteğin sanal ortamda aranması için bir yol olarak görülebilir. Bu bağlamda genç yetişkinlerin kendisi, başkaları ve yaşadığı çevre hakkında oluşturdukları fonksiyonel olmayan tutumların ve internet bağımlılığının arasındaki ilişkinin tespit edilmesi oldukça önemli görülmektedir. Böylelikle internet bağımlılığı engelleyebilecek ve fonksiyonel olmayan tutumların etkilerini azaltacak öneriler sunulurken, işlevsel tutumlar ve kaliteli internet kullanımının sağlanabilmesi amaçlanmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde fonksiyonel olmayan tutumlar ile internet bağımlılığını inceleyen (Lehmann ve Konstam, 2011; Senormancı vd., 2014; Abhilasha vd., 2022; Ercan vd., 2023) çeşitli araştırmalar bulunurken, spor bilimleri öğrencileriyle yürütülen herhangi bir çalışmanın olmadığı görülmektedir. Yapılan bu araştırmayla birlikte alanyazına katkı sağlayacağı ve ileride yapılacak araştırmalara ışık tutabilmesi açısından bu araştırmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

1.2. Problem Cümlesi

“Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkisi var mıdır?” sorusu araştırmanın problem cümlesini oluşturmaktadır. Araştırmanın amaçlarına ulaşabilmek için test edilecek hipotezler şunlardır:

- Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin, fonksiyonel olmayan tutum alt boyutu olan mükemmeliyetçilik ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki vardır.
- Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin, fonksiyonel olmayan tutum alt boyutu olan bağımlılık ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki vardır.

Alt problemler ise aşağıdaki gibidir:

- Demografik değişkenlere göre spor bilimleri fakültesi öğrencilerin fonksiyonel olmayan tutu alt boyutlarından olan mükemmeliyetçilik ve bağımlılık düzeyi anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Demografik değişkenlere göre spor bilimleri fakültesi internet bağımlılık düzeyi anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.3. Varsayımlar

1. Örneklem grubunu oluşturan 392 öğrencisinin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

2. Örneklem grubunun Demografik Form, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği- Kısa Form (FOTÖ -17) ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği'ne içten ve gerçeği yansıtacak şekilde yanıt verdikleri varsayılmıştır.

1.4. Sınırlılıklar

1. Araştırmanın örneklem grubu 392 kişi ile sınırlıdır.
2. Bu araştırma Demografik Form, FOTÖ -17 ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli ile sınırlandırılmıştır.

1.5. Tanımlar

Fonksiyonel Olmayan Tutumlar: Bireyin kendisi, çevresi ve dünya hakkında oluşturduğu olumsuz inançları ifade etmektedir (Beck, 2001).

İnternet Bağımlılığı: Farklı biçimlerde ortaya çıkarak bireyin fiziksel, ruhsal ve zihinsel problemler yaşamasına neden olan bir dürtü kontrol bozukluğudur (Karagözoğlu, 2017).



2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Türkiye'deki Spor Bilimleri Fakülteleri

Türkiye'deki spor bilimleri fakülteleri, beden eğitimi ve spor alanında eğitim veren akademik birimlerdir. Bu fakültelerde, spor bilimleri, antrenörlük eğitimi, beden eğitimi ve spor öğretmenliği, rekreasyon, spor yöneticiliği gibi bölümler bulunmaktadır. Spor bilimleri fakülteleri, üniversitelerin bünyesinde veya bağımsız olarak kurulabilir. Türkiye'de 2020-2021 eğitim-öğretim yılı itibarıyla 81 devlet üniversitesinde 83 spor bilimleri fakültesi ve 16 vakıf üniversitesinde 17 spor bilimleri fakültesi olmak üzere toplam 100 spor bilimleri fakültesi bulunmaktadır. Ayrıca, bazı üniversitelerde beden eğitimi ve spor yüksekokulu veya eğitim fakültesi bünyesinde beden eğitimi ve spor bölümü de mevcuttur.

Spor bilimleri fakültelerine girmek için, lise mezunu olmak ve Yükseköğretim Kurumları Sınavı'nda yeterli puanı almak gerekmektedir. Ayrıca, adayların fiziki yeterlilik sınavından da başarılı olmaları beklenmektedir. Bu sınavda, adaylara koşu, mekik, şınav, sıçrama gibi çeşitli testler uygulanmaktadır. Spor bilimleri fakültelerinin kontenjanları her yıl Yükseköğretim Kurulu tarafından belirlenmektedir.

Spor bilimleri fakültelerinden mezun olanlar, çeşitli spor dallarında antrenör, öğretmen, yönetici, hakem, danışman gibi görevler alabilirler. Ayrıca, akademik kariyer yapmak isteyenler için lisansüstü eğitim imkanları da bulunmaktadır.

2.2. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar

Depresyonun bilişsel yönlerini açıklamak için Beck (1976) tarafından ortaya atılan fonksiyonel olmayan tutumlar kavramı, bireyin kendisi, çevresi ve dünya hakkında oluşturduğu olumsuz inançları ifade etmektedir (Beck, 2001). Bu inançlar, bireyin sosyal ilişkileri sonucunda şekillenmekte ve çocukluktan itibaren yaşam boyunca devam etmektedir. Fonksiyonel olmayan tutumlar, bireyin gerçek yeteneklerini göstermesine engel olan, duygusal dalgalanmalara yol açan ve yaşadığı olaylardan etkilenmeyen sabit ve gerçek dışı düşünce ve inançlardır. Bu düşünce ve inançlar, bireyin her şeyi kontrol edebileceği, başkalarının onayına muhtaç olduğu ve her alanda mükemmel olması gerektiği gibi aşırı genelleştirilmiş ve katı varsayımlardan oluşur (Beck, 2011).

Fonksiyonel olmayan tutumlar, bireyin kendine ve çevresine yönelik değer yargılarını ve beklentilerini içeren işlevsiz şemaları kapsarken, bu şemalar bireyin hayatında karşılaştığı stresli durumlarda aktive olur ve bireyi olumsuz düşünmeye yönlendirir. Fonksiyonel olmayan tutumların bazı örnekleri şunlardır: “Başkalarının onayını almadan mutlu olamam”, “Yardım istemek zayıflık göstergesidir”, “Her şeyi mükemmel yapmalıyım”, “Diğer insanlar beni sevmezse hayatım anlamsızdır”, “Hayatımı tamamen kontrol edebilmeliyim” gibi. Bu tür tutumlar, bireyin kendini değersiz, yetersiz, suçlu veya umutsuz hissetmesine yol açar (Beck, 2011).

Weissman ve Beck (1978), fonksiyonel olmayan tutumların, Piaget’in çocuklarda tanımladığı kavramsallaştırma becerisine benzer bir yapıda olduğunu belirtmiştir. Buna göre fonksiyonel olmayan tutumlar, bireyin kendisi ve çevresi hakkında soyut, eleştirilmemiş, kişisel değerlerini ve yargılarını yansıtan inançlar olarak açıklanmıştır. Oluşan inançlar, bireyin diğer insanları değerlendirirken veya kendisiyle ilgili sonuçlara varırken kullandığı temel ölçütlerdir. Örneğin, başarısız olduğuna inanan bir birey, her zaman mükemmel olmaya çalışır ve bunu başaramadığında kendini daha da başarısız görmektedir. Ortaya çıkan bireyin temel inancı “sadece mükemmel iş yaparsam değerliyimdir, aksi takdirde başarısızım” şeklinde ifade edilebilmektedir. Bu inançlar bireyin yaşam kalitesini düşürürken, depresyon riskini arttırmaktadır (Weissman ve Beck, 1978).

Bilişsel kuram, bireyin kendisi, dünya ve gelecek hakkında sahip olduğu fonksiyonel olmayan tutumların, stresli durumlarda ortaya çıkarak olumsuz düşünme stillerine ve depresif belirtilere yol açtığını öne sürmektedir (Abramson vd., 1989). Çünkü fonksiyonel olmayan tutumlar, bireyin gerçekçi olmayan, katı ve uyumsuz inançlarını oluşturmaktadır ve bu durum bir risk faktörü oluşturmaktadır. Ayrıca uyumsuz ve katı inançlar, bireyin kişilerarası ilişkilerinde sorunlara ve olumsuz duygulara neden olmaktadır. Fonksiyonel olmayan tutumları olan bireyler, kendilerini değersiz, başarısız, yetersiz veya reddedilmiş olarak görme eğilimindedirler (Eaves ve Rush, 1984).

Bireyin çocukluk çağlarından itibaren edindiği ve yaşamı boyunca devam eden fonksiyonel olmayan tutumlar, bireyin performansını yansıtmasını engelleyen ve aşırı duygusal tepkilere yol açan işlevsiz inançlardır. İşlevsiz inançlar, bireyin yaşam deneyimlerine rağmen değişmeyen ve esnek olmayan bilişlerdir. Bireyin her zaman başkalarının onayını alması gerektiği, her alanda başarılı olması gerektiği, her şeyi

kontrol edebilmesi gerektiği gibi tutumlar fonksiyonel olmayan tutumlara örnektir (Bilgin, 2001). Fonksiyonel olmayan tutumların oluşumunda çocukluk döneminde yaşanan travmatik olaylar, olumsuz düşünme stilleri ve bilgiyi işlemede yanlışlıklar etkili olabilmektedir (Alloy vd., 2006).

Fonksiyonel olmayan tutumlar, depresyonun ortaya çıkmasında ve sürmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Brown vd., 1995). Fonksiyonel olmayan tutumlar, depresif belirtilerle ilişkilidir ve stresli durumlarda aktive olurlar. “Başarısızım, o halde değersizim” gibi bir inanca sahip olan birey, başarısızlık yaşadığında bu inancı depresif belirtileri artırabilmektedir olur. Bu nedenle depresyon tedavisinde, fonksiyonel olmayan tutumların azaltılması hedeflenmektedir (Abela ve Sullivan, 2003). Bilişsel kurama göre bireyin bilişsel yapısı şemalar ve otomatik düşünceler olmak üzere iki temel kısımdan oluşurken, şemalar ise temel inançlar ve ara inançlar olarak ayrılmaktadır (Türkçapar, 2018).

Şemalar: Şemalar, bireyin objeleri tanımlamasını ve sınıflandırmasını sağlayan bilişsel kurallar ve formüllerdir. Şemalar aynı zamanda bireyin yaşam olaylarıyla ilgili bilişsel gruplamalardır. Şemaların içeriğinde bireyin kendisiyle ilgili veya kişisel olmayan tutumları, ayrıca bireyin kişilerarası ilişkileriyle ilgili tutumları bulunmaktadır. Şemaların altında yatan bazı alt sistemler vardır. Bu alt sistemler genellikle bireyin kendini değerlendirmesiyle ilgilidir. Diğer alt sistemler ise bireyin anılarını saklaması veya gelecekteki olaylara hazırlık yapmasıyla ilgilidir (Beck vd., 2008). Birey bir tehditle karşılaştığında ilgili şemalar uyarılır ve birey olaya bir anlam verir (Beck vd., 2005).

Otomatik Düşünceler: Bireyin aklından geçen düşüncelerin bir kısmı kendi iradesiyle oluşurken, bir kısmı da istemsizce ve aniden ortaya çıkan düşüncelerdir. İstemsiz ve spontane düşüncelere otomatik düşünce denmektedir. Otomatik düşünceler genelde fark edilmezken, otomatik düşüncelerin meydana getirerek yarattığı duygular fark edilmektedir. Otomatik düşünceler bireyin kendisi, çevresi ve geleceğiyle ilgili belirli duygulara bağlıyken, bu düşünceler bazen sözel bazen de görsel olarak görülebilmektedir (Türkçapar, 2018). Otomatik düşünceler sadece psikolojik problemleri olan kişilerde değil, tüm insanlarda görülen bilişsel yapılarıdır. Bu düşünceler bireyin yaşadığı olaylara bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Küçük bir çaba ile bu düşünceler bilince çıkarılabilirken, otomatik düşünceler genel olarak kısa ve basit şekildedir (Beck, 2019).

Otomatik düşüncelerin olumsuz olanları fonksiyonel olmayan tutumlarla ilişkilidir. Fonksiyonel olmayan tutumlar, bireyin gerçekçi olmayan, katı ve uyumsuz inançlarıdır. Bu inançlar bireyin stresli durumlarda negatif otomatik düşünceler geliştirmesine ve negatif duygulanım yaşamasına neden olur. Birey bu inançların doğruluğunu sorgulamaz ve olumsuz düşünceleri zihnini meşgul eder. Bu durum bireyin geçmiş, şimdiki veya gelecek yaşantılarını olumsuz etkilemektedir (Bilgin, 2001).

Ara İnançlar: Bireyin bilişsel yapısını oluşturan unsurlardan birisi de ara inançlardır. Ara inançlar, bireyin kendisi, çevresi ve geleceğiyle ilgili sahip olduğu kurallar, tutumlar ve varsayımlardır. Bu inançlar, bireyin yaşam olaylarına anlam vermesini ve tepki göstermesini etkiler. Ara inançlar, bireyin gerçekçi olmayan, katı ve uyumsuz beklenti ve standartlarıdır. Bu beklenti ve standartlar, bireyin yaşam deneyimleriyle şekillenir ve genellikle koşullu ifadelerle belirtilir. “İnsanlar beni olduğum gibi kabul etmeliler”, “Her işimi mükemmel yapmalıyım”, “Başkalarının onayını almadan mutlu olamam” gibi ifadeler ara inançlara örnek olarak verilebilir (Türkçapar, 2018).

Ara inançlar, otomatik düşüncelerin altında yatan inançlardır (Beck, 2019) ve bireyin her ne kadar dile getirmese de inandığı inançları, varsayımları ve kuralları temsil etmektedir. Bu inançlar kişinin kendisine, başkalarına ve çevresine yönelik varsayımlarını ifade etmektedir (Beck vd., 2005). Bireyin yaşadığı anda ortaya çıkan ve yüzeysel düzeyde olan otomatik düşüncelerin altında, daha derin ve sabit düşünceler bulunmaktadır. Derin ve sabit olan bu düşünceler, bireyin kendisi, başkaları ve yaşamıyla ilgili inandığı kurallar ve varsayımlardır. Ara inançlar olarak adlandırılan bu düşünceler, bireyin davranışını soyut bir şekilde yönlendirmektedir ve bireyler bu kurallar ve varsayımlar sayesinde, karşılaştığı durumları nasıl yorumlayacağını belirlemektedir. Birey, bu kurallar ve varsayımları değiştiremez ve kesin olarak kabul ettiğinden, bunları sözlü olarak ifade etmesine gerek duymaz. Ara inançlar, bireyin benlik, diğerleri ve dünya hakkındaki görüşlerini oluşturur. Ara inançlara sahip bireylerde genellikle düşünceler “eğer... o zaman...” şeklinde koşullu cümlelerle dile getirilmektedir (Beck, 2001). Ara inançlar, otomatik düşünceler gibi kolayca ortaya çıkmazken ortadan kaldırmak oldukça zordur. Ayrıca ara inançlar bireylerin performansını önemli ölçüde azaltmaktadır (Young, 1982).

Temel İnançlar: Temel inançlar, bireyin zihninin en derin katmanını oluşturan ve bireyin bilgi işlemlerini belirleyen önemli yapılardır. Temel inançlar işlevsiz, aşırı genellenmiş ve ilkel olduğundan, değiştirilmesi oldukça zordur (Beck, 2001). Temel inançlar, genetik, kişilik veya sosyal faktörlerle gelişebilen bilişsel yapılardır ve bu yapılar, bireyin olumlu veya olumsuz temel inançları olarak ikiye ayrılmaktadır. Bireyin normalde olumlu temel inançları aktifken, ruhsal zorlanma yaşandığında olumsuz temel inançları devreye girmektedir. Ancak kişilik bozukluğu olan bireylerde olumsuz temel inançlar daha sık ve daha güçlü olarak görülmektedir. Olumsuz temel inançlar, birbirleriyle bağlantılı ve destekleyici çok sayıda inançtan oluşmaktadır (Beck, 2019).

Temel inançlar, ara inanç ve otomatik düşünce gibi diğer bilişsel yapıları etkilemektedir. Temel inançlar ve şemalar arasında da bir fark vardır. Şöyle ki şemalar, bireyin olayları algılamasını sağlarken, temel inançlar bireyin deneyimlerine bağlı bilişsel yapıların içeriğini belirlemektedir (Beck, 2001). Birey yeni şemalar oluştururken temel inançlarından etkilenebilmektedir. Yeni şemalar bazen var olan temel inanca uyum sağlarken, bazen de yeni şema oluşmayarak temel inançlara dahil edilmektedir. Bu durum temel inançların yeni yaşantı ve ilişkileri etkileme gücüne sahip olduğunu göstermektedir (Knapp ve Beck, 2008). Temel inançlar, bireyin geçmişte yaşadığı deneyimler ve bireyin çocukluk döneminde özdeşleştiği kişilerle etkileşimi sonucunda oluşur, yaşamın ilerleyen evrelerinde benzer deneyimler ve öğrenmeler ile pekişmektedir. Temel inançlar, sevilme, değersizlik ve çaresizlik olmak üzere üç ana kategoriye ayrılmaktadır (Beck, 2011; Türkçapar, 2018).

Çaresizlik temel inancı, bireyin kendini yeterli veya yetersiz olarak gördüğü iki uçlu bir inançtır. Çaresizlik, bireyin hayatta kalma gücünü yansıtır. Birey, çaba göstermediği, tek başına başaramadığı veya yanlış yaptığı şeyler olduğu için kendini çaresiz hissedebilir. Sevilme temel inancı, bireyin evrimsel olarak eş bulma ve üreme yeteneğini ifade eder. Sevilme, bireyin kendini güzel, sevilebilir veya değerli bulmadığı bir inançtır. Birey, beğenilmediği, sevilmediği veya değersiz olduğu için kendini reddedilmiş hissedebilir. Değersizlik temel inancı, bireyin kendini değersiz veya kötü olarak algıladığı bir inançtır. Değersizlik, bireyin ahlaki veya sosyal değerini yansıtır. Birey, değersiz olduğu, kötü olduğu, kusurlu olduğu veya tehlikeli olduğu için kendini suçlu hissedebilir (Clark vd., 1999; Türkçapar, 2018). Bireylerin her birinde hem olumlu hem de olumsuz temel inançlar vardır. Örneğin; bireyler hem kendilerini

sevildiklerine hem de sevilmediklerine inanabilirler. Türkçapar (2018), sağlıklı bireylerin olumlu temel inançlarını tercih ettiklerini, ancak olumsuz durumlarda olumsuz temel inançlarını kullandıklarını belirtmiştir.

2.2.1. Fonksiyonel Olmayan Tutumlara Etki Eden Faktörler ve Sonuçları

Bireyin bilişsel yapısını oluşturan unsurlardan biri de fonksiyonel olmayan tutumlar veya inançlardır. Fonksiyonel olmayan tutumlar, bireyin kendisi, çevresi ve geleceğiyle ilgili gerçekçi olmayan, katı ve uyumsuz beklenti ve standartlarıdır. Bu tutumlar, bireyin yaşadığı olaylara anlam vermesini ve tepki göstermesini etkiler. Fonksiyonel olmayan tutumların ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde pek çok bireysel faktör rol oynamaktadır. Bu faktörler arasında cinsiyet, depresyon, otomatik düşünceler, hatalı varsayımlar, bilişsel çarpıtmalar, bilişsel üçlü, bilişsel hatalar, bilişsel şemalar ve utangaçlık gibi değişkenler bulunmaktadır (Bilgin, 2001).

Fonksiyonel olmayan tutumlar, bilişsel üçlü, şemalar ve hatalardan da etkilenmektedir. Beck (1963) psikolojik problemlerin, yaşam olaylarının gerçekliğe aykırı bir şekilde yorumlanması veya düşünce sistemlerindeki bozuklukların bir sonucu olduğunu bildirmiştir. Duygusal bozukluk yaşayan bir bireyin duygusal durumu bilişsel üçlü, bilişsel hatalar ve şemalar olmak üzere üç kavram ile açıklanmıştır. Bilişsel üçlü, kişinin kendisinin, çevresinin ve geleceğinin olumsuz şemalarla ilişkili biçimde olumsuz değerlendirmesine dayanmaktadır. Bilişsel üçlü, bireyde depresif belirtilerin ortaya çıkmasından ve devam etmesinden sorumludur. Fonksiyonel olmayan tutumları etkileyen bir başka kavram olan şema kavramı ise bireyin doğduktan sonra ilk yıllarda çevreyle etkileşimi sırasında algıladığı bilgileri işlerken oluşturduğu kalıp inanç, tutum ve kurallardır. Oluşturulan kalıplar bir kez oluştuğunda, birey kendisini ve çevresini bu kalıplara göre değerlendirir (Beck, 2019). Şemalar ne kadar katıysa o düzeyde psikopatolojiyle ilişkilendirilmiştir. Fonksiyonel olmayan tutumlara sahip bireylerde görülen şemalar da oldukça işlevsiz ve katıdır (Blackburn vd., 1990).

Fonksiyonel olmayan tutumların depresyon ile ilişkisi de literatürde sıkça incelenen bir konudur. Beck (1964), depresyon tedavisi gören hastaların fonksiyonel olmayan tutumlar sergilediklerini ve tecrübelerini bozduklarını tespit etmiştir. Kergeli ve arkadaşları (2013) ise yaptıkları deneysel çalışmada depresyon belirtilerinin fonksiyonel olmayan tutumları yordadığını saptamıştır. Bireyin fonksiyonel olmayan tutumlarını

belirleyen bireysel faktörlerden bir tanesi de yaşadığı olayları ve çevresindeki durumları anlamlandırma ve algılama biçimidir. Bu süreçte birey, otomatik olarak bilişsel hatalara düşebilir ve bu da negatif düşüncelere, fonksiyonel olmayan tutumlara ve depresif belirtilerin devam etmesine neden olabilir (Beck, 2019).

Fonksiyonel olmayan tutum ve inançların en belirgin özelliği, bireyin yaşamında işlevsel olmamalarına, mantıksal olarak açıklanamamalarına ve bireyin kendine zarar veren kişilik özelliklerini içermelerine rağmen, birey tarafından doğru kabul edilmeleridir. Fonksiyonel olmayan tutumlar ve varsayımlar bireyde psikolojik problemlere yol açar. Bu nedenle depresyonun ortaya çıkmasında bazı bilişsel şemaların etkili olduğu, bireyin düşünce sistemlerini bozduğu ve bilişsel çarpıtmalara neden olduğu teorisi geliştirilmiştir. Fonksiyonel olmayan tutumları etkileyen bilişsel çarpıtmalar, bireyin çevreden aldığı bilgiyi işlerken kendi öznel yanlılıklarını veya eğilimlerini yansıttığı süreçler olarak açıklanmıştır (Türkçapar, 2018).

Fonksiyonel olmayan tutumlar, bireyin davranışlarının belirleyicilerinden biridir. Bireyin davranışlarını etkileyen değerleri ise bireyin ihtiyaçları, sosyal beceri gereksinimleri ve grup içerisinde kalma arzusu aracılığıyla etkilenir. Fonksiyonel olmayan tutumlar, bireyin ilişkilerinde de sorunlara neden olabilir. Birey, ilişkisinde rakip olarak gördüğü eşiyile ortak bir hayat paylaşmak yerine ondan üstün olma, daha mesafeli ve dikkatli, güvene dayalı olmayan şüphecilik ve tedirginlik gibi işlevsel olmayan tutum ve davranışlara neden olabilmektedir (Bilgin, 2001).

Fonksiyonel olmayan tutumların cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği konusunda literatürde çeşitli araştırmalar mevcuttur. Bazı araştırmalar erkeklerin kadınlara göre daha fazla fonksiyonel olmayan tutum sergilediklerini (Hamamcı ve Duy, 2007; Şahin ve Sarı, 2010), bazı araştırmalar ise cinsiyetin fonksiyonel olmayan tutumlar üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını (Gündoğdu vd., 2003; Bilge vd., 2000) belirtmiştir.

Fonksiyonel olmayan tutumların otomatik düşünceler ile ilişkisi de önemli bir bireysel faktördür. Otomatik düşünceler, bireyin aklından istemsizce geçen ve duygularını etkileyen düşüncelerdir. Otomatik düşünceler taşıyan kişilerin, olayları yanlış yorumlama eğiliminde olduğu bildirilmiştir (Beck, 2019). Otomatik düşünceler, odaklanma problemine, dikkatin yoğunlaştırılmamasına, bellekte zayıflığa ve

huzursuzluğa sebep olabilmektedir (Aysan ve Bozkurt, 2004; Schniering ve Rapee, 2004).

Bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlarını etkileyen faktörlerden bir tanesi de irrasyonel inançlar ve gerçeklikle uyumlu olmayan varsayımlardır. Bu konuda yapılan araştırmalarda Ellis (1962), bireyin duygularının ve kendini değerlendirme sürecinin birbirine çok yakın olduğunu belirtmiştir. Beck'te (1967) bireyin bilinçdışı güçlere maruz kaldığına dair düşüncenin yanlış olduğunu savunmuş ve psikolojik sorunların temelinde irrasyonel inançların ve gerçekliği yansıtmayan varsayımların yattığını ileri sürmüştür. Benzer biçimde Weissman ve Beck'te (1978) araştırmasında bu görüşü savunmuştur

Fonksiyonel olmayan tutumları etkileyen faktörler arasında utangaçlık da önemli bir yer tutmaktadır. Bireylerde utangaçlık nedeniyle ortaya çıkabilecek fonksiyonel olmayan tutumlar pek çok soruna yol açabilir. Utangaçlık ile fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki ilişkiyi inceleyen Demirbaş (2009) tarafından yapılan bir araştırmada utangaçlık, benlik saygısı ve fonksiyonel olmayan tutumlar incelenmiştir. Araştırma sonucunda, utangaçlık ile fonksiyonel olmayan tutumların onaylanma gereksinimi alt boyutunda anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

2.2.2. Fonksiyonel Olmayan Tutumlarla İlgili Yapılan Araştırmalar

Kınık (2015), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmasında fonksiyonel olmayan tutumlar, akademik erteleme ile depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda fonksiyonel olmayan tutumlar ile akademik erteleme depresyon arasında pozitif yönde korelasyon tespit edilmiştir. Marčinko (2014) araştırmasında fonksiyonel olmayan tutumlar ile depresyon arasındaki ilişkiyi tespit etmeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda fonksiyonel olmayan tutum alt boyutu olan mükemmeliyetçiliğin, narsisizm ve depresyonu anlamlı biçimde yordadığı tespit edilmiştir. Horiuchi ve arkadaşları (2017) araştırmasında mükemmeliyetçiliğin, depresif belirtilerle güçlü ilişki içerisinde olduğunu tespit etmiştir. Mükemmeliyetçi tutumda olanların ise depresyon yaşama oranının daha yüksek olduğu öngörülmüştür. Bu çalışmaların haricinde Göller (2010) araştırmasında umutsuzluk ve depresyonun, akılcı olmayan inançları yordadığını bildirmiştir.

Bir başka araştırmada fonksiyonel olmayan tutumları ile problem çözüme becerileri arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda fonksiyonel olmayan tutumları ile problem çözüme becerileri arasında anlamlı ilişki bulunurken, cinsiyete göre fonksiyonel olmayan tutumların anlamlı biçimde farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Topal, 2011). Fonksiyonel olmayan tutumlar ile başa çıkma stratejilerinin ilişkisinin incelendiği araştırmada, fonksiyonel olmayan tutum alt boyutlarından olan mükemmeliyetçilik ve bağımlılığın problem odaklı başa çıkma becerilerini azalttığı tespit edilirken, duygu odaklı başa çıkma becerilerini artırdığı tespit edilmiştir (Özdaş, 2019).

Nasrazadani ve arkadaşları (2017) gerçekteştirdikleri araştırmada öğrenci yurdunda kalan üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözüme becerileri ve fonksiyonel olmayan tutumların madde kullanım riski ile ilişkisini belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda sosyal problem çözüme becerileri ile madde kullanma riski arasında negatif yönde, işlevsel olmayan tutum ile madde kullanma riski arasında pozitif yönde korelasyon tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal problem çözüme becerileri ile fonksiyonel olmayan tutumlar arasında da anlamlı ilişki bildirilmiştir.

Hamarta ve Demirbaş (2009) araştırmasında öğrencilerde fonksiyonel olmayan tutumlar kapsamında benlik saygısı ve utangaçlığı incelemiştir. Elde edilen verilerin analizi sonucunda utangaçlığın, onaylanma ihtiyacı yordadığı belirlenirken, benlik saygısının ise mükemmeliyetçi tutumu anlamlı biçimde yordadığı tespit edilmiştir. Yapılan bir başka araştırmada fonksiyonel olmayan tutum düzeyi azaldıkça beden algısının arttığı bildirilmiştir (Büyükmumcu, 2019).

Çelik ve Çırak (2019) ise üniversite öğrencilerinde gerçekteştirdiği araştırmada fonksiyonel olmayan tutumlarının uyum düzeyini yordama gücü araştırmıştır. Araştırma sonucunda fonksiyonel olmayan tutum alt boyutlarından olan mükemmeliyetçi ve bağımsız tutumun kişisel ve genel uyumu anlamlı biçimde yordadığını belirlemiştir. Ayrıca fonksiyonel olmayan tutum alt boyutlarından olan onaylanma ihtiyacının da genel ve kişisel uyumu yordadığı bildirilmiştir.

Üniversite öğrencilerinde fonksiyonel olmayan tutumlarını demografik değişkenlerle ilişkisini inceleyen Pesen ve Çelik (2019), kadınların erkeklere göre daha düşük fonksiyonel olmayan tutumlara sahip olduğunu bildirmiştir. Ebeveyn tutumuna

göre yapılan incelemede otoriter ebeveynlerde, demokratik ebeveynlere göre mükemmeliyetçilik alt boyutu düzeyinin yüksek olduğu saptanmıştır. Son olarak ise ebeveyn eğitim düzeyi, gelir durumu, yaş ve sınıf düzeyine göre fonksiyonel olmayan tutumların anlamlı biçimde farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Yıldız (2019) lise öğrencilerinde fonksiyonel olmayan tutumlar ile sigara kullanımı ve dijital oyun bağımlılığı ilişkisini incelemiştir. Lise öğrencilerinden elde edilen verilerin analizi sonucunda mükemmeliyetçi tutum ile sigara kullanımı arasında anlamlı ilişki belirlenirken, sigara kullanmayanların, sigara kullananlara göre fonksiyonel olmayan tutum toplam puanı ile mükemmeliyetçilik alt boyut düzeyinin daha düşük olduğu bildirilmiştir. Ayrıca fonksiyonel olmayan tutum toplam puanı ve tüm alt boyutlarının dijital oyun bağımlılığı ile pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır.

Üniversite öğrencileriyle yürütülen bir başka araştırmada fonksiyonel olmayan tutumların, bilişsel üçlünün ve otomatik düşüncelerin sınav kaygısı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre fonksiyonel olmayan tutumlar, bilişsel üçlü ve otomatik düşünceler sınav kaygısıyla anlamlı ilişki içerisinde olduğu bulunmuştur. Ayrıca yapılan regresyon analizi sonucunda bilişsel üçlünün sınav kaygısını anlamlı biçimde yordadığı bildirilmiştir (Wang, 2008).

Yapılan literatür taramasında fonksiyonel olmayan tutumlar ile ilgili yapılmış araştırmalar incelendiğinde farklı sonuçlara ulaşıldığı tespit edilmiştir. Fonksiyonel olmayan tutumların, bağımlılık, problem çözme, sınav kaygısı, depresyon, akademik erteleme, narsisizm, problem çözme becerileri, utangaçlık, benlik saygısı, yalnızlık, ebeveyn tutumları ile ilişkili olduğu görülmüştür.

2.3. İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı, son yıllarda küresel bir sorun haline gelmiştir. İnternetin yaygınlaşması ve erişilebilirliği, bazı kullanıcıların bu ortamda aşırı ve zararlı bir şekilde zaman geçirmelerine yol açmıştır. İnternet bağımlılığı, kişinin psikolojik, sosyal ve mesleki işlevselliğini olumsuz etkileyen bir dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlanabilir. İnternet bağımlılığı kavramı, ilk olarak 1995 yılında Goldberg tarafından ortaya atılmış, ancak bilimsel olarak Young tarafından 1996-1997 yıllarında tartışılmaya başlanmıştır. Bu kavram resmi bir tanı olarak yer almamakla birlikte siber bağımlılık,

problemlerli internet kullanımı, patolojik internet kullanımı gibi kavramlarla ifade edilmektedir (Çakır vd., 2013; Ögel, 2017).

İnternet bağımlılığının tanımında önemli bir nokta, kişinin internet kullanımına engel olamamasıdır. Bu durum, kişinin zaman kavramını kaybetmesine, internetteki aktivitelere aşırı ilgi duymasına, internete ulaşamadığında sinirlilik ve saldırganlık göstermesine ve iş, sosyal ve aile hayatının zarar görmesine neden olabilir . İnternet bağımlılığını tanımlayan bir diğer kriter ise kişinin internet kullanımının kendisine sosyal ve akademik alanda sorunlar yaratmasıdır . İnternet bağımlılığının belirtileri arasında internetle ilgili aşırı zihinsel meşguliyet, doyum ihtiyacının karşılanması için sürekli internette kalma isteği, yoksunluk durumunda sinirlilik ve kaygı yaşama ve internetin olumsuz duyguları düzenlemek için bir araç olarak kullanılması sayılabilir . İnternet bağımlılığının derecesini belirleyen bir faktör ise kişinin internette ne kadar zaman geçirdiği ve bu zamanın hangi amaçlarla harcandığıdır (Young, 2004).

İnternet bağımlılığı, mental bir bozukluk olarak kabul edilmektedir. Goldberg (1995) bu durumu madde bağımlılığı veya patolojik kumar ile benzerlikler gösteren bir rahatsızlık olarak tanımlamıştır . Montag ve Reuter (2017) ise internet bağımlılığının kişinin çevrimiçi olma durumunu kontrol edememesi ve bunun hayatında olumsuz sonuçlara yol açması şeklinde açıklamışlardır.

İnternet bağımlılığı, internetin farklı amaçlarla kullanılmasına bağlı olarak çeşitli şekillerde ortaya çıkabilen bir kavramdır. Bu kavram, internet kullanımının kişinin psikolojik, sosyal ve fiziksel sağlığını olumsuz etkileyen bir düzeye ulaşması anlamına gelir. İnternet bağımlılığının türlerini belirleyen farklı yaklaşımlar vardır. Bunlardan biri, Davis (2001) tarafından önerilen patolojik internet kullanımı yaklaşımıdır. Bu yaklaşıma göre, patolojik internet kullanımı iki türdür, spesifik patolojik internet kullanımı ve genelleştirilmiş patolojik internet kullanımı. Spesifik patolojik internet kullanımı, internetin belirli bir faaliyet için aşırı kullanılmasıdır, çevrimiçi kumar oynamak bu duruma örnek olarak verilebilir. Genelleştirilmiş patolojik internet kullanımı ise internetin genel olarak aşırı kullanılmasıdır. Başka bir yaklaşımda ise internet bağımlılığını tanımlamak için zaman kriteri kullanılmıştır. Buna göre, haftada 8.5 saatten fazla internet kullanan bir kişi normal değil, patolojik kullanıcı olarak ifade edilmektedir (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000).

Young'a (1998) göre dikkate alınması gereken diğer belirtiler ise şunlardır:

- Davranışların kontrol altına alma denemelerinde ortaya çıkan başarısızlık,
- Ailenin ve arkadaşların ihmal edilmesi,
- İnternette geçirilen zamanın artmasıyla birlikte, uykunun ihmal edilmesi,
- İnternette geçirilen süreye ilişkin yalan söyleme,
- İnternette geçirilen zamandan dolayı kendisini suçlu, utanmış ve endişeli hissetme,
- Vücut ağırları, kilo alma-verme sorunu yaşanması,
- Daha önce yapmaktan keyif aldığı etkinlikleri artık yapmama durumları da internet bağımlılığının belirtilerindedir.

2.3.1. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Goldberg'e (1996) göre internet bağımlılığı, bir yıllık bir zaman diliminde ortaya çıkan, aşağıda sayılanlardan 3 ya da daha fazlasının görüldüğü, klinik anlamda gözle görülür bir bozulmaya ya da sıkıntıya yol açacak şekilde uygunsuz internet kullanımının olmasıdır. Goldberg'e göre internet bağımlılığının tanı kriterleri aşağıdaki gibidir:

“1) Aşağıdaki özelliklerden biriyle tanımlanan tolerans gelişimi.”

“a) İstenen doyuma ulaşabilmek amacıyla, interneti kullanma süresinin fark edilecek düzeyde artış göstermesi”

“b) Devamlı aynı sürelerde internet kullanımı olduğunda zevk duymada azalma hissetme”

“2) Aşağıda tanımlandığı biçimde yoksunluk gelişmesi, uzun süreli ve yoğun internet kullanımı neticesinde aşağıdakilerden en az 2 tanesinin zamanla ortaya çıkması (1 ay içinde ortaya çıkabilir) ve bireylerin bunlar sebebiyle hayatında, iş, sosyal ve diğer önemli işlevsel alanlarda sıkıntı yaşamaları”

“a) Psikomotor ajitasyon”

“b) Bunaltı”

“c) İnternette neler olduğu hakkında obsesif düşünceler”

“d) İnternet hakkında fanteziler oluşturma, hayal kurma”

“e) İsteyerek ya da istem dışı tuşlara basma hareketinde bulunma”

“f) Sıkıntı veren durumlardan kurtulmak için internete veya benzeri servislere bağlanma”

“3) İnternet kullanımını planlanandan daha uzun süre sürdürme”

“4) İnternet kullanımını bırakmak ya da kontrol altına almak için sürekli bir istek veya boşa çıkan çabaların olması”

“5) İnternet ile ilgili etkinliklere uzun zamanlar ayırma”

“6) İnternet kullanımı sebebiyle önemli sosyal, mesleki etkinlikler veya serbest zaman etkinliklerinin azaltılması veya bırakılması”

“7) İnternet kullanımını, yol açtığı sorunlara rağmen aşırı bir şekilde sürdürme”

Young (1998), internet bağımlılığını The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV) da yer alan patolojik kumar oynama bozukluğu tanı kriterlerini baz alarak açıklamıştır. Aşağıda yer alan kriterlerden 5 tanesi yaşandığı takdirde bireyler internet bağımlısı olarak nitelendirilebilir.

“1) İnternetin düşüncelerinizi etkilediğini düşünüyor musunuz? (önceki çevrimiçi etkinliği düşünme veya bir sonraki çevrimiçi oturumu bekleme)”

“2) Doyumu artırmak için interneti gittikçe fazlalaşan sürelerle kullanmak istiyor musunuz?”

“3) İnternet kullanımını tekrar tekrar kontrol etmek, azaltmak veya durdurmak için başarısız girişimlerde buldunuz mu?”

“4) İnternet kullanımını azaltmaya veya durdurmaya çalışırken huzursuz, karamsar, depresif veya sinirli hissediyor musunuz?”

“5) İnternet'te başlangıçta planladığınızdan daha uzun süre mi kalıyorsunuz?”

“6) İnternet nedeniyle önemli bir ilişki, iş, eğitim ve gelecek fırsatlarının kaybını tehlikeye soktunuz veya riske attınız mı?”

“7) İnternete katılımınızın boyutunu saklamak amacıyla ailenizdekilere, danışmanınıza veya başkalarına doğruyu söylemediğiniz oldu mu?”

“8) İnterneti sorunlardan kaçmanın veya disforik bir ruh halini hafifletmenin bir aracı olarak kullanıyor musunuz?”

DSM-5’te ise internette oyun oynama bozukluğu adı altında madde kullanım bozukluğu tanı kriterlerine yakın biçimde kriterler geliştirilmiştir. Buna göre;

“İnternette oyun oynamak için, sıklıkla diğer oyuncularla, klinik olarak önemli bozulma veya sıkıntıya yol açan sürekli ve tekrarlayan internet kullanımı, 12 aylık bir periyod içerisinde aşağıdakilerden beş (veya daha fazlası) ile belirtildiği gibi”:

“1) İnternet oyunları ile zihinsel uğraş (kişi önceki oyun etkinliği hakkında düşünür veya bir sonraki oyunu oynama beklentisi içindedir; internet oyunu günlük hayatta baskın etkinlik haline gelir). Not: Bu bozukluk, kumar oynama bozukluğu altında bulunan internet kumarından farklıdır”

“2) İnternette oyun oynamadan uzaklaşıldığında yoksunluk belirtileri. (Bu semptomlar tipik olarak çabuk kızma, kaygı veya mutsuzluk olarak tanımlanır fakat farmakolojik yoksunluğun herhangi bir fiziksel belirtisi yoktur”

“3) Tolerans-internet oyunları ile uğraşmak için gittikçe artan miktarda zaman harcamaya ihtiyaç duyma”

“4) İnternet oyunlarına katılmayı kontrol etme girişimlerinde başarısızlık”

“5) İnternet oyunları sonucunda, internet oyunları hariç, geçmişteki hobilere ve eğlencelere ilginin kaybı”

“6) Psikososyal problemlerin varlığının kabul edilmesine rağmen, internet oyunlarının aşırı kullanımının devam etmesi”

“7) İnternette oyun oynamanın miktarı hakkında aile üyelerini, terapistleri veya diğerlerini kandırmak”

“8) Olumsuz bir duygu durumu hafifletmek veya kaçmak için internet oyunlarının kullanımı (örn; çaresizlik, suçluluk, kaygı duyguları)”

“9) İnternet oyunlarına katılmaktan dolayı önemli bir ilişkinin, işin, eğitim veya kariyer imkânlarının tehlikeye atılması veya kaybı”

“Not: Bu bozuklukta sadece kumar olmayan internet oyunlar kapsanır. İş veya meslekle ilgili gerekli etkinlikler için internet kullanımı kapsamaz. Hastalığın diğer eğlence veya sosyal amaçlı internet kullanımını da kapsamasa amaçlanmamıştır. Benzer şekilde cinsel içerikli internet siteleri dışlanmıştır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014).”

2.3.2. İnternet Bağımlılığının Nedenleri ve Olumsuz Etkileri

İnternet, insanlık tarihinin en yeni icatlarından biri olmasına rağmen, dünyanın her yerindeki insanların yaşamına hızla girmiş ve yaygınlaşmıştır. Bu durumun bir sonucu olarak, internete bağımlı olan bireylerin sayısında da önemli bir artış gözlenmiştir. İnternet bağımlılığı, gelecekte diğer bağımlılık türlerinden daha fazla karşılaşılabilecek bir sorun haline geleceği belirtilirken, bağımlılığın ortaya çıkmasında ve yayılmasında bireylerin psikolojik ve biyolojik yapısı, sosyal ve çevresel etmenler ve internetin kendisine özgü nitelikleri etkili olduğu ifade edilmektedir (Dinç, 2016).

İnternet kullanımını aşırıya götüren pek çok faktör varken bunlar doğrudan veya dolaylı olarak internet bağımlılığına yol açabilmektedir. İnternet bağımlılığını doğrudan etkileyen faktörler arasında internette harcanan zaman ve internet kullanımının amacı sayılabilir. İnternet bağımlılığının dolaylı nedenleri ise bireylerin psikolojik ve sosyal sorunları nedeniyle internete yönelmesi şeklinde ortaya çıkabilir (Ögel, 2020).

İnternet, bireylerin duygularını etkileyebilen bir araçtır. İnternet bağımlısı bireylerin birçoğu, interneti duygularını değiştirebilmek ve kaçınmak için kullanan kişilerdir. Bu kişiler için internet, sorunlarıyla baş etmelerine yardımcı olacak bir çözüm yolu değil, bir kaçış mekanizmasıdır. İnterneti tedavi edici bir ilaç gibi kullanarak iyileşeceklerini sanan bu kişiler, kaygılı ya da heyecanlı kişilerdir. Ayrıca bu kişiler, içsel problemlerinden uzaklaşma veya azaltma amacıyla interneti, dikkatlerini başka bir şeye yönlendirmeye çalışmaktadır. İnternet kullanım süresi azaldığında ise sorunlarla yüzleşmek zorunda kalacağını bilindiği için ekran karşısında kalmak tercih edilmektedir (Ögel, 2020).

Sosyalleşme gereksinimi, internet bağımlılığına neden olan önemli bir faktördür. Kullanıcıların sanal ortamda, gerçek kimliklerini gizleyerek istedikleri gibi görünebilmesi internetin cazibesini artırırken, internette geçirilen süreyi de uzatabilmektedir. Ayrıca kullanıcılar, anonim bir kullanıcı olarak düşüncelerini daha

kolay dile getirebilmesi de internette geçirilen süreyi uzatan önemli bir unsur olarak görülmektedir (Güdücü, 2019).

İnternet kullanımını artıran bir diğer unsur ise depresif belirtilerdir. Depresyonla ilişkili olan faktörlerden motivasyon düşüklüğü, düşük öz saygı ve reddedilme korkusu gibi durumlar internet kullanımını artırırken, internet bağımlılığına yol açabilmektedir. Sanal iletişim yüz yüze iletişime göre daha az tehdit edici olduğu için, insanlarla sosyalleşme konusunda endişe ve korku duyan kişiler için rahatlatıcı olabilmektedir. Depresyonun internet bağımlılığının bir nedeni mi yoksa bir sonucu mu olduğu konusunda ise bir fikir birliği bulunmamaktadır. Çünkü internette çok zaman geçirmek sosyal izolasyonu artırabilir ve bu da depresyonun ortaya çıkmasına veya şiddetlenmesine sebep olabilirken, depresif belirtilerde internet kullanımını artırabilmektedir (Can, 2018).

İnternet kullanımına çok erken yaşlarda başlamak, internet bağımlılığı riskini yükseltebilen önemli bir durumdur (Guan ve Subrahmanyam, 2009). Yapılan araştırmada da bu düşünce desteklenmektedir (van den Eijnden ve ark., 2008). Çocuk ve ergenlerin henüz tamamlanmamış bilişsel gelişimleri, sorunlu davranışlar sergilemelerine karşı özellikle kırılgan olduklarını göstermektedir (Kuss ve ark., 2013). Özellikle çocukluk ve ergenlik dönemindeki erkeklerde internet kullanımına başlaması internet bağımlılığı için önemli bir risk faktörüdür (Leung ve Lee, 2012; Tsai ve ark., 2009).

İnternet bağımlılığıyla ilişkili olduğu düşünülen bir diğer değişken ise kişilik özellikleridir. Özsaygısı düşük, utangaç ve içe dönük kişilik özelliklerinde internet bağımlılık düzeyinin yüksek olduğu bildirilmektedir. Bu tarz kişilik özelliklerine sahip bireylerin yaşamındaki yetersizliklerini telafi etmek için kolayca ulaşamadıkları her şeyi internet aracılığıyla ulaşmaya çalıştıkları belirtilmiştir. İnternet, bireylere sanal gruplara dahil olma imkânı sunarak sosyalleşmelerine yardımcı olmaktadır. Sanal gruplara üye olan bireyler kendilerini kabul edilmiş ve değer verilmiş hissederler ve bu da gerçek hayatta sosyal ilişki kurmakta zorlanan bireyler için büyük bir avantaj sağlamaktadır. Sosyal becerileri yetersiz olan bireyler ise sanal ortamda istedikleri kişi rolünü üstlenerek farklı insanlarla iletişim kurabilmektedirler. Ayrıca sanal ortamda kurulan iletişimin bireyleri gerçek hayattakinden daha fazla yakınlaştırabildiği belirtilmiştir (Bayraktutan, 2005). Sanal ortamlar, geleneksel sosyalleşme anlayışını değiştirerek kullanıcılara daha eğlenceli ve farklı bir sosyalleşme biçimi sunmaktadır. Bu durum internet kullanıcıların

günlük hayatta karşılayamadıkları sosyalleşme ihtiyacını internet üzerinden gidermesine yardımcı olmaktadır (Beard, 2005).

İnternet, günümüzde toplumun büyük bir kısmı tarafından erişilebilir ve kullanılabilir durumdadır bu durumda bireylerin günlük yaşamını kolaylaştırıcı etki sunmaktadır (Çakır vd, 2013; Dinç, 2016). Yapılan araştırmada kontrolsüz internet kullanımı bireylerde iskelet, göz sağlığı, baş ve boyun ağrısı gibi sorunlarla birlikte yeme problemlerine de yol açabildiği tespit edilmiştir. Bunlara ek olarak akademik başarıda düşüklük de görülebilmektedir (Muslu ve Bolışık, 2009). Ayrıca sosyal ilişkilerin zarar görmesi ve iş performansının düşmesi de internet bağımlılığının sebep olabileceği sonuçlar arasında gösterilmektedir (Beard, 2005).

İnternet bağımlılarında, internet kullanımının durdurulması ya da azaltılması sonucunda fiziksel ve psikolojik semptomların yanında yoksunluk karşısında depresif-agresif tepkiler görülmektedir. (Kuss ve Griffiths, 2015). Yapılan araştırmalarda saldırganlık, uyku bozukluğu ve olumlu duygularda azalmanın olduğu bildirilmektedir (Dworak vd., 2007; Romano vd., 2013).

İnternet kullanımı bireylere akademik anlamda çeşitli kazanımlar sağlarken, aşırı internet kullanımı ise çeşitli zararlara sebep olmaktadır. İnternette harcanan zamanın fazlalaşması ders çalışma sürelerinde azalmaya, kişinin kendisine, ailesine ve çevresine daha az zaman ayırmasına yol açmaktadır. Aşırı internet kullanan kişilerin toplumsal kimlik kazanmada zorluk yaşadığı ve sanal ortam haricindeki sosyalleşebilecekleri imkanları bilmedikleri bildirilmiştir. Ayrıca bu kişilerin belirli bir süre sonra internet ortamına has olan davranış kalıplarının benimsenerek, sosyal çevrenin davranış kalıplarından uzaklaşıldığı belirtilmiştir (Ögel, 2020). Young ve De Abreu'da (2011) göre internet bağımlılığı, bireyleri yüz yüze iletişim kapsamında çekingen davranışlarına neden olduğunu bildirmiştir.

Yapılan araştırmada internet bağımlılığının akademik başarıyı azalttığı (Can, 2018), yalnızlık duygusunu artırdığı, derslere geç kalmaya ya da dersi kaçırmaya neden olduğu saptanmıştır (Kubey vd., 2001). İnternet bağımlısı bireyler, internete ulaşamadıklarında sinirli, gergin ve huzursuz olduğu belirtilmiştir (Özsoy, 2010).

Yapılan diğer araştırmalarda da internet bağımlılığının, kariyer fırsatlarının kaçırlmasına, beslenme alışkanlıklarının bozulmasına, kas-iskelet problemlerine, aile içi iletişimin bozulmasına, anksiyeteye ve gündelik yaşamdaki işleyişin aksamasına neden olduğu tespit edilmiştir (Göka ve Tıkır, 2012; Mihajlov ve Vejmelka, 2017). Bunlara ek olarak internet bağımlılığının obsesif kompulsif semptomlara, ruh sağlığının bozulmasına, depresyon ve yalnızlık duygusunun artmasına neden olduğu bildirilmiştir (Chebbi vd., 2020; Salmela-Aro vd., 2017).

2.3.3. İnternet Bağımlılığıyla İlgili Yapılan Araştırmalar

Yapılan araştırmada yalnızlık hissi, umutsuzluk ve internet bağımlılığının ilişkisinin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Araştırma bulgularına göre internette geçirilen zaman arttıkça internet bağımlılık düzeyi artmaktadır. Yalnızlık hissi ile internet bağımlılığının, umutsuzluğu anlamlı biçimde yordamaktadır. Ayrıca erkeklerin, 10.sınıf öğrencilerinin ve olumsuz ebeveyn ilişkisine sahip olanların internet bağımlılık düzeyinin yüksek olduğu bildirilirken, gelir ve ebeveyn birliktelik durumuna göre internet bağımlılık düzeyinde anlamlı farkın olmadığı tespit edilmiştir (Döner, 2018).

Kılıç (2018) araştırmasında internet bağımlılığı ile ebeveyn tutumları ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumuna sahip bireylerin, internet bağımlılık düzeyinin yüksek olduğu saptanmıştır. Zhang ve arkadaşları (2019) araştırmasında ebeveyn tutumlarından olan vicdanlılığın, internet bağımlılığı ile negatif yönde ilişkili olduğunu belirlemiştir. Ayrıca öğretmen desteğinin, internet bağımlılığını azalttığı, ebeveyn reddinin ise internet bağımlılığını artırdığı saptanmıştır.

Yapılan bir diğer araştırmada internet bağımlısı olan ortaokul öğrencilerinin, internet bağımlısı olmayanlara göre interneti daha küçük yaşlarda kullanmaya başladıkları tespit edilmiştir. Ayrıca internet bağımlılarının saldırganlık ve depresyon düzeyinin yüksek olduğu, aile uyumlarının ise düşük düzeyde olduğu bildirilmektedir (Chung, Lee ve Lee, 2019).

Yapılan araştırmada beden eğitimi ve spor öğretmenlerinde internet bağımlılığı, sosyal izolasyon ve psikolojik dayanıklılık ile örgütsel vatandaşlık davranışı ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda internet bağımlılığının, sosyal izolasyonu artırdığı

tespit edilirken, psikolojik dayanıklılığı düşürdüğü tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığı, sosyal izolasyon, psikolojik dayanıklılık ve örgütsel vatandaşlık davranışı arasında doğrudan etkilerin söz konusu olduğu bildirilmiştir (Çutuk, 2022).

Zhou ve arkadaşları (2020) dikkat eksikliği ve hiperaktivite ile internet bağımlılığı ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Katılımcılardan elde edilen verilerin analizi sonucunda dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun, internet bağımlılığının oluşumunda önemli bir risk faktörü olduğu tespit edilmiştir.

Agbaria (2020) araştırmasında internet bağımlılığı ile saldırganlık ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda özdenetimin, saldırganlık ve internet bağımlılığında aracı rolü olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca ek olarak internet bağımlılığı ile saldırganlık arasında pozitif korelasyon tespit edilmiştir.

Demir (2022) araştırmasında spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerini farklı değişkenlerle incelemiştir. Araştırma sonucunda örneklem grubunun %91.1'inin internet bağımlılığı belirtisi göstermediği tespit edilmiştir. Ayrıca yaş, cinsiyet, bölüm, aile gelir ve öğrenim gördüğü lise türüne göre internet bağımlılığının anlamlı farklılık göstermediği belirlenirken, 3.sınıf ve akademik başarısı düşük olan öğrencilerin internet bağımlılık düzeyinin düşük olduğu saptanmıştır.

Yapılan bir diğer çalışmada beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Katılımcılardan elde edilen verilerin analizi sonucunda internet bağımlılarının çevrimiçi ortamda karşılaştıkları bağlantı sorunlarına odaklanarak zaman kaybettikleri, planladıklarından daha uzun süre internet başında kaldıkları, bu durumun da gerçek hayatlarını olumsuz yönde etkilediği ifade edilmektedir. İnternet bağımlılarının sosyal ilişkilerini ihmal ettikleri ve yalnızlaştıkları belirtilmektedir. İnternet bağımlılığının cinsiyetle de ilişkili olduğu ve erkek öğrencilerin daha fazla kontrol kaybı yaşadıkları ve daha fazla çevrimiçi kalmaya eğilimli oldukları vurgulanmaktadır. Son olarak internet bağımlılığının sağlıklı beslenme tutumlarına da zarar verdiği ve bu tutumların internet bağımlılığının belirtileri olan kontrol kaybı, çevrimiçi kalma isteği ve sosyal sorunlar tarafından etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır (Akçöltekin, 2021).

Sporcu öğrencilerin internet bağımlılıkları, akran ilişkileri ve sosyal bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada erkek sporcu öğrencilerin internet bağımlılığı ve sosyal bağlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir. İnternet bağımlılığı ile akran ilişkileri arasında negatif korelasyon olduğu, yani internet bağımlılarının akranlarıyla daha az iletişim kurduğu ifade edilmektedir. Akran ilişkileri ile sosyal bağlılık düzeyi arasında ise pozitif ve güçlü bir korelasyon olduğu, yani akranlarıyla iyi ilişkiler kuranların sosyal bağlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu vurgulanmaktadır. Son olarak ise sporcu öğrencilerin takım sporlarına katılmasının internet bağımlılığını artırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Kayalı, 2023).

2.4. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ile İnternet Bağımlılık İlişkisi

Fonksiyonel olmayan tutum kavramı ilk olarak depresyon tanısı konulan bireylerin yanlış inanışlarını incelemede kullanılmıştır. Bu yüzden alan yazında daha fonksiyonel olmayan tutumların çoğunlukla depresyon ile ilişkisi üzerinde durulmuştur. Fonksiyonel olmayan tutumların depresyonun yanı sıra öfke, anksiyete, fobi, somatizasyon gibi psikopatolojik belirtilerle (Taymur vd., 2016) ilişkili olduğu belirtilirken, fonksiyonel olmayan tutumların ruhsal sorunlarla bağlantılı olduğu bildirilmiştir (Shahen ve Amin 2016; Grant vd., 2018; Wolters vd., 2019). Bu noktada fonksiyonel olmayan inanışlara sahip bireylerin yaşadığı ruhsal sorunlardan kaçış için teknolojiyle daha fazla zaman geçirme eğiliminin artabileceği söylenebilir.

Fonksiyonel olmayan tutumlar, bireyin kendisi, başkaları ve dünyaya ilişkin olumsuz düşüncelerini oluşturmaktadır. Oluşan düşünceler, erken yaşlardan itibaren gelişirken, bireylerin hedeflerine ulaşmalarını zorlaştırmaktadır. Bireyler, kendini yeterli görmeyerek başarıya ulaşamayacağına inanır, kendini sürekli eleştirir ve sonucunda da mutsuzluk yaşar (Beck, 2001; Yıldız, 2017). Fonksiyonel olmayan tutumlar sıklıkla sorunlu davranışlarla birlikte ortaya çıkmaktadır. Bu tutumlar bireyleri gerçek yaşamdan kopararak sanal ortama itebilmektedir (Beck, 2001; Şahin ve Batıgün, 2016).

Alanyazında fonksiyonel olmayan tutumlar ile internet bağımlılık ilişkisini konu alan sınırlı sayıda çalışma olduğu gözlenmiştir. Yapılan araştırmada fonksiyonel olmayan tutum alt boyutu olan mükemmeliyetçi inancın, internet bağımlılığının önemli bir belirleyicisi olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca depresyon, cinsiyet, internet kullanım süresi kontrol edildiğinde de mükemmeliyetçi inancın internet bağımlılığının yordayıcısı

olduğu görülmüştür (Senormancı vd., 2014). Lehmann ve Konstam'da (2011) araştırmasında benzer biçimde mükemmeliyetçiliği ve problemlili internet kullanımını araştırmış ve mükemmeliyetçiliğin de benzer şekilde problemlili internet kullanımı üzerinde önemli bir yordayıcı olduğunu bulmuştur. Abhilasha ve arkadaşları (2022) ise araştırmasında problemlili internet kullanımına sahip bireylerin, problemlili olmayan kullanıcılara göre fonksiyonel olmayan tutum düzeyinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca araştırmacılar bu noktada internet bağımlılığı ile fonksiyonel olmayan inanç ve psikopatolojik özellikler arasındaki etkileşimi aydınlatmak için daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğunu bildirmiştir.

Aksu, Yiğman ve Özdel (2019) araştırmasında fonksiyonel olmayan tutumlar ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisini incelemiştir. Sosyal medya bağımlılığının gelişmesinde diğer bağımlılıklarda olduğu gibi olumsuz otomatik düşüncelerin, işlevsiz ara inançların ve temel inançların rolü inkâr edilemediği ifade edilmiştir. Araştırma sonucunda ise fonksiyonel olmayan tutumlar ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde korelasyon olduğunu saptanmıştır.

Ülkemizde yapılan bir diğer araştırmada Yıldız (2019) fonksiyonel olmayan tutum alt boyutları olan mükemmeliyetçi tutum ile onaylanma ihtiyacının, dijital oyun bağımlılığı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu belirlemiştir. Bu durumun açıklanmasında ise mükemmeliyetçi tutumun ve onaylanma ihtiyacının, birbirini pekiştiren davranışlar olduğu ve başarının amaçlanmasını sağladığı belirtilerek, bireylerin oyunda başarıyı kazanana kadar ısrarlı olması ve bu yüzden oyun bağımlılığı davranışları gösterebileceği düşüncesi öne sürülmüştür.

Sanal ortamlarda kişinin kendisini iyi hissetmesi, arkadaş çevresinde dışlanan bireylerde, zamanın büyük bir kısmını dijital ortamda harcamaya sebep olabilmektedir. Özellikle son dönemlerde internete kolay ulaşılabilir olması, dijital ortamlara olan ilginin artmasına sebep olarak sonucunda da dijital bağımlılığa yol açabilmektedir (Christakis, 2019; Çiftçi, 2018).

Ercan ve arkadaşları (2023) araştırmasında genç yetişkinlerde işlevsel olmayan inançların, dijital bağımlılıkla ilişkili olduğunu tespit etmiştir. İşlevsel olmayan inançlar, uyum sağlamayan bilişsel şemalar ile ilişkilidir ve baş etme stratejilerini etkileyebilir.

İnternet kullanımı baş etme stratejisi olarak görüldüğünde ise internet bağımlılığı ortaya çıkabilmektedir.



3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla gerçekleştirilen bu araştırma ilişkisel araştırma modelini kapsamaktadır. Bu modelde iki ve daha fazla değişken arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amaçlanmaktadır. İlişkisel araştırma modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin varlığını, yönünü ve derecesini belirlemek için kullanılan bir araştırma yöntemidir. Bu modelde, değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için çeşitli istatistiksel teknikler kullanılır. İlişkisel araştırmalarda, değişkenler ayrı ayrı sembolleştirilir (ölçülür, değerlendirilir), ancak bu sembolleştirme ilişkiyi ortaya çıkaracak şekilde yapılmalıdır. Örneğin, değişkenlerin sayısal veya kategorik olması, ilişkiyi belirlemek için kullanılacak istatistiksel testleri etkiler. İlişkisel araştırmalarda, değişkenlerin birlikte değişip değişmedikleri ve bunun nasıl olduğu incelenir. Örneğin, iki değişken arasında pozitif veya negatif bir ilişki olup olmadığı, bu ilişkinin gücü ve anlamlılığı gibi sorulara cevap aranmaktadır (Karasar, 2016).

3.2. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın evrenini Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem sayısının belirlenmesi için G Power 3.0.1 programı kullanılmıştır. α değeri 0.05, orta etki büyüklüğü 0.15, Power (1- β) ise 0.95 olarak hesaplama yapılmıştır. Critical F= 2.2828562, Actual power= 0.9507643 sonucuna göre en az 138 öğrencinin katılması gerektiği tespit edilmiştir. Araştırmanın örneklemini Gaziosmanpaşa Üniversitesi'nde Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 392 öğrenci oluşturmaktadır. Bu doğrultuda örneklem grubunun evreni karşıladığı söylenebilir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Değişkenine İlişkin Dağılımı

Değişken	n	%	
Cinsiyet	Kadın	199	50.8
	Erkek	193	49.2
Sınıf Düzeyi	1.Sınıf	96	24.5
	2.Sınıf	96	24.5
	3.Sınıf	89	22.7
	4.Sınıf	111	28.3
Branş	Spor Yönetimi	108	27.6
	Antrenörlük	207	52.8
	Beden Eğitimi	77	19.6
İnternette Geçirilen	0-1 Saat	41	10.5
	2-4 Saat	121	30.9
Günlük Ortalama Süre	4 Saatten Fazla	230	58.7
Yaş	\bar{x} : 21.21	SS:1.92	

Yapılan araştırmaya toplamda 392 kişi katılırken. Katılımcıların 199'u kadın, 193'ü erkektir. Sınıf düzeyine göre incelemede 96 kişi 1.sınıf, 96 kişi 2.sınıf, 89 kişi 3.sınıf, 111 kişi ise 4.sınıftır. 108 kişi Spor Yönetimi bölümü öğrencisiyken, 207 kişi Antrenörlük, 77 kişi ise Beden Eğitimi bölümü öğrencisidir. İnternette geçirilen ortalama süre incelendiğinde 41 kişi günlük ortalama 0-1 saat, 121 kişi 2-4 saat, 230 kişi ise 4 saatten fazla internette zaman geçirmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Yapılan araştırmada çalışmaya katılmaya gönüllü olan bireylere Demografik Form, FOTÖ -17 ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği uygulanmıştır.

3.3.1. Demografik form

Demografik form araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu formda cinsiyet, sınıf düzeyi, internette geçirilen günlük ortalama süre soruları yer almaktadır.

3.3.2. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği- Kısa Form (FOTÖ -17)

Ölçeğin özgün biçimi, Weissman ve Beck (1978) tarafından depresyonla ilişkili işlevsel olmayan tutumların sıklığını belirlemek için 1-7 arası likert tipi puanla geliştirilen 40 maddelik bir ölçektir. İlk başta A ve B formu şeklinde düzenlenmiş ama uzun süre A formu kullanılmıştır. FOTÖ uzun formunu Türkçeye uyarlama çalışması Şahin ve Şahin

(1992) tarafından yapılmıştır. Daha sonra Graaf, Roelofs ve Huibers (2009) A formundan 17 madde alarak ölçeğin kısa bir formunu oluşturmuştur. Yeterince büyük bir örneklem (N = 8.960) üzerinde yapılan geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, ölçeğin "mükemmelliyetçilik" ve "bağımlılık" olmak üzere iki alt boyuttan oluştuğunu ortaya koymuştur (Graaf vd., 2009). Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Şahin ve Batıgün (2016) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışması 18-60 yaş aralığında 234 kadın ve 238 erkek toplam 472 kişilik bir örneklem grubu kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları hesaplanmış ve "Mükemmelliyetçilik alt boyutu için $\alpha = .77$ ", "Bağımlılık alt boyutu için de $\alpha = .74$ " ve 7 "toplam puanı için $\alpha = .81$ " olarak saptanmıştır. FOTÖ-17 soru sayısının az olması ve kısa süreli olması açısından pratik bir ölçek olarak kabul edilmekte olup hem genel çalışmalarda hem de klinik örneklem çalışmalarında kullanımı kolaydır (Şahin ve Batıgün, 2016).

3.3.3. İnternet Bağımlılığı Ölçeği

İnternet bağımlılık düzeylerini saptamak amacıyla Hahn ve Jerusalem (2001) tarafından tasarlanmış ve Şahin ile Korkmaz (2011) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmış olan "İnternet Bağımlılığı" ölçeği kullanılmıştır. İnternet bağımlılığı ölçeği 19 maddeden oluşan 5'li likert tipi (1= Hiç Uygun Değil, 2= Biraz Uygun, 3= Uygun, 4= Oldukça Uygun, 5= Tamamen Uygun) bir ölçektir. Bu ölçekten elde edilebilecek olan tavan puan 95, taban puan ise 19'dur. Ölçeğin elde edilen puanlarının yüksek oluşu kişilerin internet bağımlılık seviyelerinin fazla olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin güvenilirlik analizinde Cronbach's alpha (α) katsayısı .85 olarak tespit edilmiştir.

3.4. Veri Analiz Yöntemi

Veri analizinde SPSS 24.0 sürümü kullanılmıştır. İnternet bağımlılığının, fonksiyonel olmayan tutumları yordama düzeyi ise çoklu regresyon analiziyle incelenmiştir. Verilerin normal dağılıp dağılmadığının tespit edilmesi için "Normallik Testi" gerçekleştirilmiş olup, veriler normal dağıldığı tespit edilmiş ve Parametrik Testlerden, "t-testi" ile "One Way Anova" testi kullanılmıştır. İlişkisel desenle yürütülen bu araştırmada fonksiyonel olmayan tutumla internet bağımlılığı ilişkisi Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı tekniği ile incelenmiştir. İnternet bağımlılığının fonksiyonel olmayan tutumlar üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amacıyla çoklu regreasyon analizi yapılmıştır.

Tablo 2. Ölçeklerin çarpıklık, basıklık, iç tutarlık katsayıları, medyan ve varyans değerleri

Ölçekler	Değişken	Çarpıklık	Basıklık	α	Medyan	Varyans
FOTÖ-17	Fonksiyonel Olmaya Tutumlar	.157	-.297	.817	55	300.927
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Kontrol Kaybı	.473	-.685	.876	16	49.381
	Aşırı Online Kalma İsteği	.342	-.936	.883	8	13.498
	Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	.867	.065	.904	15	71.212
	İnternet Bağımlılığı (Toplam)	.482	-.540	.939	41	290.060

*FOTÖ-17: Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği Kısa Formu

Tablo 2’de ölçeklerden ve alt boyutlarına yönelik bulgular bulunmaktadır. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2 ve -2 arasında olması dağılımın normal kabul edilebileceğini göstermektedir (George ve Mallery. 2010).

4. BULGULAR

Bulgular bölümünde, demografik değişkenlere göre ölçek puanlarının farklılaşma durumlarına ve ilişki analizine yer verilmiştir.

Tablo 3. Ölçeklerin Ortalama Puan, Standart Sapma, Minimum ve Maksimum Değerleri

Ölçekler	Değişken	N	\bar{x}	Ss	Min	Maks
FOTÖ-17	Fonksiyonel Olmaya Tutumlar	392	54.792	17.347	17.00	106.00
	Kontrol Kaybı	392	17.151	7.059	7.00	35.00
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Aşırı Online Kalma İsteği	392	8.085	3.673	3.00	15.00
	Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	392	18.101	8.438	9.00	45.00
	İnternet Bağımlılığı (Toplam)	392	43.337	17.031	19.00	91.00

* FOTÖ-17: Fonksiyonel Olmaya Tutumlar Ölçeği

Ölçeklerden alınan ortalama değerler, standart sapma, minimum ve maksimum değerler incelendiğinde FÖTO-17'den alınan ortalama puan \bar{x} =54.792'dir (Ss:17.347). İnternet Bağımlılık Ölçeği alt boyutu olan Kontrol Kaybı ortalama puanı 17.151 (Ss:7.059), Aşırı Online Kalma İsteği ortalama puanı 8.085 (Ss:3.673), Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk ortalama puanı \bar{x} =18.101 (Ss=8.438), ölçek toplam ortalama puanı 43.337'dir (Ss:17.031).

4.1. Ölçeklerden Alınan Puanların Karşılaştırılması

Tablo 4. Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Alt Boyut	Değişken	n	\bar{x}	Ss	t	p
Fonksiyonel Olmaya Tutumlar	Kadın	199	51.706	17.866	-3.637	.000*
	Erkek	193	57.973	16.236		
Kontrol Kaybı	Kadın	199	16.164	7.612	-2.844	.005*
	Erkek	193	18.168	6.298		
Aşırı Online Kalma İsteği	Kadın	199	7.667	3.817	-2.302	.022*
	Erkek	193	8.516	3.477		
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	Kadın	199	17.074	8.993	-2.468	.014*
	Erkek	193	19.159	7.706		
İnternet Bağımlılığı (Toplam)	Kadın	199	40.905	18.651	-2.907	.004*
	Erkek	193	45.843	14.816		

*, p<.05

Fonksiyonel olmayan tutumlar ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan bağımsız örneklem t testi analizi incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Yapılan analiz doğrultusunda cinsiyete göre fonksiyonel olmayan tutum ortalama puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği ($t_{(390)} = -3.637$; $p = .000$; $p < .05$), buna göre erkeklerin fonksiyonel olmayan tutum ortalama puanları, kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksektir.

İnternet bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan bağımsız örneklem t testi analizi incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkene göre kontrol kaybı ortalama puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği ($t_{(390)} = -2.844$; $p = .005$; $p < .05$), buna göre erkeklerin kontrol kaybı ortalama puanları, kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Cinsiyet değişkene göre aşırı online kalma isteği ortalama puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği ($t_{(390)} = -2.302$; $p = .022$; $p < .05$), buna göre erkeklerin aşırı online kalma isteği ortalama puanları, kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Cinsiyet değişkene göre sosyal ilişkilerde olumsuzluk ortalama puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği ($t_{(390)} = -2.468$; $p = .014$; $p < .05$), buna göre erkeklerin sosyal ilişkilerde olumsuzluk ortalama puanları, kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Cinsiyet değişkene göre İnternet Bağımlılık Ölçeği ortalama puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği ($t_{(390)} = -2.907$; $p = .004$; $p < .05$), buna göre erkeklerin İnternet Bağımlılık Ölçeği ortalama puanları, kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 5. Sınıf Düzeyine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Alt Boyut	Sınıf Düzeyi	n	\bar{x}	Ss	F	p	Fark
Fonksiyonel Olmaya Tutumlar	1.Sınıf	96	55.131	18.833	.769	.512	
	2.Sınıf	96	52.663	16.790			
	3.Sınıf	89	54.853	15.682			
	4.Sınıf	111	56.291	17.797			
Kontrol Kaybı	1.Sınıf	96	17.644	7.916	1.290	.277	
	2.Sınıf	96	16.645	7.565			
	3.Sınıf	89	16.206	5.474			
	4.Sınıf	111	17.917	6.916			
Aşırı Online Kalma İsteği	1.Sınıf	96	7.812	3.602	1.213	.305	
	2.Sınıf	96	7.864	4.102			
	3.Sınıf	89	7.919	3.280			
	4.Sınıf	111	8.644	3.630			
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	1.Sınıf (a)	96	19.918	10.027	4.438	.004*	a>c
	2.Sınıf (b)	96	16.593	7.764			
	3.Sınıf (c)	89	16.404	6.106			
	4.Sınıf (d)	111	19.192	8.717			
İnternet Bağımlılığı (Toplam)	1.Sınıf	96	45.376	19.589	2.591	.052	
	2.Sınıf	96	41.104	17.343			
	3.Sınıf	89	40.530	12.166			
	4.Sınıf	111	45.754	17.353			

*, $p < .05$; 1: 1.Sınıf, 2: 2.Sınıf, 3: 3.Sınıf, 4: 4.Sınıf

Sınıf düzeyi değişkenine göre ölçeklerden alınan ortalama puanları One Way ANOVA testi ile incelenmiştir. Yapılan analiz doğrultusunda sınıf düzeyine göre fonksiyonel olmayan tutumlar ($F_{(3-388)} = .769$; $p > .05$), kontrol kaybı ($F_{(3-388)} = 1.290$; $p > .05$), aşırı online kalma isteği ($F_{(3-388)} = 1.213$; $p > .05$) ve İnternet Bağımlılık Ölçeği ($F_{(3-388)} = 2.591$; $p > .05$) ortalama puanlarının anlamlı farklılık göstermediği, sınıf düzeyine göre sosyal ilişkilerde olumsuzluk ortalama puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F_{(3-388)} = 4.438$; $p = .004$; $p < .05$). Varyanslar homojen dağılmadığı için gerçekleştirilen Tamhane's T2 testine göre 1.sınıf öğrencilerinin sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanları, 3.sınıf öğrencilerine göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 6. Bölüm Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Alt Boyut	Bölüm	n	\bar{x}	Ss	F	p	Fark
Fonksiyonel Olmaya Tutumlar	Spor Yöneticiliği (1)	108	56.150	16.767	10.136	.000*	1,3 2,3
	Antrenörlük (2)	207	56.973	17.440			
	Beden Eğitimi (3)	77	47.026	15.848			
Kontrol Kaybı	Spor Yöneticiliği (1)	108	19.057	7.260	7.256	.001*	1,2 1,3
	Antrenörlük (2)	207	16.881	7.134			
	Beden Eğitimi (3)	77	15.200	5.913			
Aşırı Online Kalma İsteği	Spor Yöneticiliği (1)	108	8.994	3.604	5.309	.005*	1,2 1,3
	Antrenörlük (2)	207	7.888	3.723			
	Beden Eğitimi (3)	77	7.337	3.424			
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	Spor Yöneticiliği (1)	108	19.935	8.790	8.089	.000*	1,3 2,3
	Antrenörlük (2)	207	18.297	8.470			
	Beden Eğitimi (3)	77	15.000	6.962			
İnternet Bağımlılığı (Toplam)	Spor Yöneticiliği (1)	108	47.987	17.196	8.858	.000*	1,2 1,3 2,3
	Antrenörlük (2)	207	43.068	17.536			
	Beden Eğitimi (3)	77	37.537	13.320			

*, $p < .05$; 1: Spor Yöneticiliği, 2: Antrenörlük, 3: Beden Eğitimi

Bölüm değişkenine göre ölçeklerden alınan ortalama puanları One Way ANOVA testi ile incelenmiştir. Yapılan analiz doğrultusunda branşa göre fonksiyonel olmayan tutumlar ortalama puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F_{(2-389)} = 10.136$; $p = .000$; $p < .05$). Varyanslar homojen dağıldığı için gerçekleştirilen Scheffe testine göre spor yöneticiliği ve antrenörlük bölümü öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumlar puanları, beden eğitimi öğretmenliği bölümündeki öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Bölüme göre kontrol kaybı ortalama puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F_{(2-389)} = 7.256$; $p = .001$; $p < .05$). Varyanslar homojen dağılmadığı için gerçekleştirilen Tamhane's T2 testine göre spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin kontrol kaybı puanları, antrenörlük ve beden eğitimi öğretmenliği bölümündeki öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Bölüme göre aşırı online kalma isteği ortalama puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F_{(2-389)} = 5.309$; $p = .005$; $p < .05$). Varyanslar homojen dağıldığı için gerçekleştirilen Scheffe testine göre spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin aşırı

online kalma isteği puanları, antrenörlük ve beden eğitimi öğretmenliği bölümündeki öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Bölüme göre sosyal ilişkilerde olumsuzluk ortalama puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F_{(2-389)}= 8.089$; $p=.000$; $p<.05$). Varyanslar homojen dağılmadığı için gerçekleştirilen Tamhane's T2 testine göre spor yöneticiliği ve antrenörlük bölümü öğrencilerinin sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanları, beden eğitimi öğretmenliği bölümündeki öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Bölüme göre İnternet Bağımlılık Ölçeği ortalama puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F_{(2-389)}= 8.858$; $p=.000$; $p<.05$). Varyanslar homojen dağılmadığı için gerçekleştirilen Tamhane's T2 testine göre spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Ölçeği puanları antrenörlük bölümü öğrencilerinden; antrenörlük bölümü öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Ölçeği puanları da beden eğitimi öğretmenliği bölümündeki öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 7. İnternette Geçirilen Günlük Ortalama Süreye Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Alt Boyut	Süre	n	\bar{x}	Ss	F	p	Fark
Fonksiyonel Olmaya Tutumlar	0-1 Saat (a)	41	42,505	14,487	12.825	.000*	a,b b,c
	2-4 Saat (b)	121	54,819	17,424			
	4+ Saat (c)	230	56,968	16,919			
Kontrol Kaybı	0-1 Saat (a)	41	8,926	3,580	57.957	.000*	a,b a,c
	2-4 Saat (b)	121	15,381	5,805			
	4+ Saat (c)	230	19,547	6,756			
Aşırı Online Kalma İsteği	0-1 Saat (a)	41	3,682	2,078	76.337	.000*	a,b a,c b,c
	2-4 Saat (b)	121	6,796	3,014			
	4+ Saat (c)	230	9,547	3,321			
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	0-1 Saat (a)	41	9,756	2,332	33.440	.000*	a,b a,c b,c
	2-4 Saat (b)	121	16,872	8,392			
	4+ Saat (c)	230	20,234	8,117			
İnternet Bağımlılığı (Toplam)	0-1 Saat (a)	41	22,365	7,330	65.328	.000*	a,b a,c b,c
	2-4 Saat (b)	121	39,050	15,171			
	4+ Saat (c)	230	49,330	15,515			

*, $p<.05$; 1: 0-1 Saat, 2: 2-4 Saat, 3: 4 Saatten Fazla

İnternette geçirilen günlük ortalama süre değişkenine göre ölçeklerden alınan ortalama puanları One Way ANOVA testi ile incelenmiştir. Yapılan analiz doğrultusunda

internette geçirilen günlük ortalama süreye göre fonksiyonel olmayan tutumlar ortalama puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F_{(2-389)}= 12.825$; $p=.000$; $p<.05$). Varyanslar homojen dağıldığı için gerçekleştirilen Scheffe testine göre günlük ortalama 2-4 saat ve 4 saatten fazla internette zaman geçirenlerin fonksiyonel olmayan tutumlar puanları, internette günlük ortalama 0-1 saat zaman geçirenlere göre anlamlı düzeyde yüksektir.

İnternette geçirilen günlük ortalama süre değişkenine göre kontrol kaybı ortalama puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F_{(2-389)}= 57.957$; $p=.000$; $p<.05$). Varyanslar homojen dağılmadığı için gerçekleştirilen Tamhane's T2 testine göre günlük ortalama 4 saatten fazla internette zaman geçirenlerin fonksiyonel olmayan tutumlar puanları, günlük ortalama 2-4 saat zaman geçirenlere; günlük ortalama 2-4 saat zaman geçirenlerin fonksiyonel olmayan tutumlar puanları ise internette günlük ortalama 0-1 saat zaman geçirenlere göre anlamlı düzeyde yüksektir.

İnternette geçirilen günlük ortalama süre değişkenine göre aşırı online kalma isteği ortalama puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F_{(2-389)}= 76.337$; $p=.000$; $p<.05$). Varyanslar homojen dağılmadığı için gerçekleştirilen Tamhane's T2 testine göre günlük ortalama 4 saatten fazla internette zaman geçirenlerin aşırı online kalma isteği puanları, günlük ortalama 2-4 saat zaman geçirenlere; günlük ortalama 2-4 saat zaman geçirenlerin aşırı online kalma isteği puanları ise internette günlük ortalama 0-1 saat zaman geçirenlere göre anlamlı düzeyde yüksektir.

İnternette geçirilen günlük ortalama süre değişkenine göre sosyal ilişkilerde olumsuzluk ortalama puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F_{(2-389)}= 33.440$; $p=.000$; $p<.05$). Varyanslar homojen dağılmadığı için gerçekleştirilen Tamhane's T2 testine göre günlük ortalama 4 saatten fazla internette zaman geçirenlerin sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanları, günlük ortalama 2-4 saat zaman geçirenlere; günlük ortalama 2-4 saat zaman geçirenlerin sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanları ise internette günlük ortalama 0-1 saat zaman geçirenlere göre anlamlı düzeyde yüksektir.

İnternette geçirilen günlük ortalama süre değişkenine göre İnternet Bağımlılık lği ortalama puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F_{(2-389)}= 65.328$; $p=.000$; $p<.05$). Varyanslar homojen dağılmadığı için gerçekleştirilen Tamhane's T2 testine göre günlük ortalama 4 saatten fazla internette zaman geçirenlerin İnternet

Bağımlılık Ölçeği puanları, günlük ortalama 2-4 saat zaman geçirenlere; günlük ortalama 2-4 saat zaman geçirenlerin ise İnternet Bağımlılık Ölçeği puanları internette günlük ortalama 0-1 saat zaman geçirenlere göre anlamlı düzeyde yüksektir.

4.2. İlişki Analizleri

Bu bölümde fonksiyonel olmayan tutumlar ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye yer verilmiştir.

Tablo 8: Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ile İnternet Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi

	Fonksiyonel Olmayan Tutumlar	
Kontrol Kaybı	r	.347
	p	.000*
Aşırı Online Kalma İsteği	r	.285
	p	.000*
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	r	.387
	p	.000*
İnternet Bağımlılığı (Toplam)	r	.397
	p	.000*

*: $p < .05$

Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ile internet bağımlılığı ilişkisini tespit edebilmek amacıyla Pearson korelasyon katsayısı uygulanmıştır. Yapılan analiz doğrultusunda elde edilen sonuçlar aşağıdaki gibidir:

- Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ile kontrol kaybı arasında pozitif yönde korelasyon tespit edilmiştir ($r = .347$, $p < .01$).
- Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ile aşırı online kalma isteği arasında pozitif yönde korelasyon tespit edilmiştir ($r = .285$, $p < .01$).
- Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ile sosyal ilişkilerde olumsuzluk arasında pozitif yönde korelasyon tespit edilmiştir ($r = .387$, $p < .01$).
- Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde korelasyon tespit edilmiştir ($r = .397$, $p < .01$).

Tablo 9. İnternet Bağımlılığının, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar üzerindeki Yordayıcı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	Sh	β	t	p
Sabit	37.687	2.224		16.944	.000
Kontrol Kaybı	.281	.200	.114	1.406	.161
Aşırı Online Kalma İsteği	.229	.325	.049	.706	.481
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	.576	.134	.280	4.285	.000*

R= .402 Adjusted R²= .156
F₍₃₋₃₈₈₎= 25.001 p< .05

*p<.05. Bağımsız Değişken: Kontrol Kaybı, Aşırı Online Kalma İsteği, Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk, Bağımlı Değişken: Fonksiyonel Olmayan Tutumlar

Tablo 9’da İnternet Bağımlılığı Ölçeği alt boyutlarından elde edilen puanların Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeğinden elde edilen puanlar üzerine etkisini gösteren Çoklu Regresyon Analizi sonuçlarına yer verilmiştir. İnternet Bağımlılığı Ölçeği alt boyutlarının, fonksiyonel olmayan tutum puanlarını yordama düzeyine yönelik gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonucuna göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği alt boyutlarından elde edilen puanların, fonksiyonel olmayan tutumları anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir (F₍₃₋₃₈₈₎= 25.001. p<.05. R²=.156).

İnternet Bağımlılığı Ölçeği alt boyutlarının, fonksiyonel olmayan tutum puanlarını yordama düzeyi örneklemin %16’sı kadardır İnternet Bağımlılığı Ölçeği alt boyutu olan sosyal ilişkilerde olumsuzluk, fonksiyonel olmayan tutum puanlarını pozitif yönde yordarken (β = .280. p<.05), kontrol kaybı (β = .200, p>.05) ve aşırı online kalma isteği (β = .049. p>.05) anlamlı biçimde yordamamaktadır. Buna göre sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanı arttıkça, internet bağımlılık puanı da artmaktadır (β = .280).

5. TARTIŞMA

Yapılan araştırmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar ilgili literatür doğrultusunda tartışılmıştır.

Bu araştırmada cinsiyete göre fonksiyonel olmayan tutum düzeyi anlamlı farklılık gösterirken, erkeklerin kadınlara göre daha yüksek düzeyde fonksiyonel olmayan tutumlara sahip olduğu tespit edilmiştir. Yapılan literatür taramasında cinsiyete göre fonksiyonel olmayan tutum düzeyini inceleyen araştırmalarda farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Bazı araştırmalarda bu araştırmanın sonuçlarına benzer şekilde erkeklerin kadınlara göre daha fazla fonksiyonel olmayan tutum sergiledikleri (Demiröz, 2019; Dye ve Eckhardt, 2000; Gül, 2016; Hamamcı ve Duy, 2007; Pesen ve Çelik, 2019; Şahin ve Sarı, 2010) tespit edilmiştir. Bazı araştırmalar da cinsiyetin fonksiyonel olmayan tutumlar üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı belirlenirken (Bilge vd., 2000; Gülyaprak, 2020; Gündoğdu vd., 2003; Özdaş, 2019; Saki ve Yazıcı, 2022; Topal, 2011; Zlotnick vd., 1996), Yıldız (2019) kadınların fonksiyonel olmayan tutumların erkeklere göre yüksek olduğunu saptamıştır. Toplumsal cinsiyet rollerinin, özellikle erkeklerin yaşamları üzerindeki etkisi, onların duygusal ifade biçimlerini ve toplumsal konumlarını belirgin bir şekilde şekillendirir. Geleneksel beklentiler, erkekleri güçlü, duygusal olarak ifade etmeyen ve ailelerinin maddi ihtiyaçlarını karşılayan bireyler olarak tanımlar. Ancak bu stereotipler, erkeklerin psikolojik refahı üzerinde baskı oluşturabilir ve toplumsal uyum sağlanamadığında ruhsal sağlık sorunlarına neden olabilir (Akın, 2007). Erkek çocuklar, küçük yaşlardan itibaren bu maskülen davranış kalıplarını öğrenir ve bu kalıplar, övgü ve ceza yoluyla pekiştirilir. Amerikan toplumunda, erkeklerin duygusal dayanıklılık ve dominant karakter sergilemeleri teşvik edilir; bu durum, ‘büyük erkek çocukları ağlamaz’ veya ‘kazanmak her şey değildir, tek şeydir’ gibi ifadelerle desteklenir (Mahalik vd., 1998). Bu tür düşünce tarzları, erkeklerin olumsuz duygularını ve düşüncelerini paylaşmalarını engelleyebilir ve işlevsiz tutumların oluşmasına katkıda bulunabilir. Tüm bu sebepler erkeklerin, kadınlara göre fonksiyonel olmayan tutum düzeyinin yüksek olmasını açıklayabilir.

Yapılan araştırmada erkeklerin internet bağımlılık düzeyi ve alt boyutları olan kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk düzeyleri, kadınlara göre anlamlı biçimde yüksektir. Akçöltekin (2021) gerçekleştirdiği araştırmada bu araştırmanın sonuçlarına benzer şekilde erkeklerin, kadınlara göre daha fazla kontrol kaybı yaşadığını ve aşırı online kalma isteğinin yüksek düzeyde olduğunu belirlemiştir. Can (2018) araştırmasında erkeklerin sosyal ilişkilerde olumsuzluk ile aşırı online kalma isteği düzeyinin, kadınlara göre yüksek olduğunu bildirmiştir. Cinsiyete göre kontrol kaybı boyutunda ise anlamlı fark bulunamamıştır. Yapılan literatür taramasında cinsiyete göre internet bağımlılığını inceleyen araştırmalarda farklı sonuçlara ulaşıldığı görölmektedir. Bazı araştırmalarda bu araştırmanın sonuçlarına benzer şekilde erkeklerin kadınlara göre internet bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Ayas ve Horzum, 2016; DiNicola, 2004; Durak-Batığün ve Kılıç, 2011; Effatpanah ve diğerleri., 2020; Kuzucu, Bulut, Özçelik ve Soydemir, 2015; Szablewicz, 2020; Yang ve Tung, 2007). Araştırmaların bazılarında ise cinsiyete göre internet bağımlılık düzeyinin farklılaşmadığını tespit edilmiştir (Ayas ve Horzum, 2013; Balcı ve Gülnar, 2009; Durak-Batığün ve Hasta, 2010; Simkova ve Cincera, 2004). Demir (2022) araştırmasında spor bilimleri fakóltesinde öğrenim gören öğrencilerin cinsiyete göre internet bağımlılık düzeyinde anlamlı farkın olmadığını tespit etmiştir. Yapılan bu araştırmada erkeklerin, kadınlara göre internet bağımlılığı ve alt boyutlarında daha yüksek puan aldığı görölmektedir. Schimmenti ve arkadaşları (2017) araştırmasında erkeklerin travmatik deneyimlerinin, internet kullanımını artırdığını tespit etmiştir. Subrahmanyam ve Lin (2007) ise erkeklerin online dijital oyunlarda daha çok zaman geçirmesinin, erkeklerin internet bağımlılığını artıran önemli bir unsur olduğunu bildirmiştir. Erkeklerin, kadınlara göre internet bağımlılık düzeylerinin yüksek olması ailelerin çocuklarını yetiştirme biçimleriyle açıklanabilir. Bu noktada kadınların toplumsal cinsiyet rolleri kapsamında daha kontrolcü yetiştirilmeleri, erkeklerin ise kadınlara göre rahat ve serbest büyümelerinin etkisi olduğu düşünölebilir. Erkeklerde ortaya çıkabilecek problemlilerde internet kullanımını davranışında aileler tarafından bu durumun bir risk olarak görölmemesi, kadınların ise toplumsal beklentilerden dolayı sınırlamalarının olması (Doğan, 2013), erkeklerin kadınlara göre yüksek düzeyde internet kullanımını açıklayabilir. Bunlara ek olarak erkeklerin cinsel içerikli sitelerde ve sanal kumar oyunlarında daha fazla vakit geçirmesinin de (Can, 2018), erkeklerin kadınlara göre daha yüksek düzeyde internet bağımlılık düzeyine sahip olmasını açıklayabilir.

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda fonksiyonel olmayan tutumların sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Pesen ve Çelik (2019) bu araştırmanın bulgularına paralel biçimde sınıf düzeyine göre fonksiyonel olmayan tutumların anlamlı biçimde farklılık göstermediğini tespit edilmiştir. Yapılan diğer çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Kaya ve Kaya, 2015; Pesen ve Çelik, 2019; Tümkiye ve İflazoğlu, 2000; Yurtal, 2001). Fonksiyonel olmayan tutumlar, psikolojik problemlerin, yaşam olaylarının gerçekliğe aykırı bir şekilde yorumlanması veya düşünce sistemlerindeki bozuklukların bir sonucudur (Beck, 2001). Fonksiyonel olmayan tutumların oluşumunda çocukluk döneminde yaşanan travmatik olaylar, olumsuz düşünme stilleri ve bilgiyi işlemede yanlışlıklar etkili olabilmektedir (Alloy vd., 2006). Beck (2001), ebeveynlerin çocuklarına sunduğu eğitim imkanları, sağlıklı rol model olma durumu ile çocukların örselenme yaşantılarının fonksiyonel olmayan tutumları geliştirebileceğini ifade etmiştir. Ebeveynlerin tutum ve davranışlarının fonksiyonel olmaya tutumların oluşumunda etkili olabileceği göz önüne alındığında, sınıf düzeyine göre katılımcıların benzer çocukluk yaşantılarına sahip olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada 1.sınıf öğrencilerinin, 3.sınıf öğrencilerine göre internet bağımlılığı alt boyutu olan sosyal ilişkilerde olumsuz düzeyinin anlamlı biçimde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca sınıf düzeyine göre internet bağımlılık düzeyi ve alt boyutlarından olan kontrol kaybı, aşırı online kalma isteğinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Sınıf düzeyine göre internet bağımlılığının incelendiği çalışmalarda farklı bulgulara ulaşılmıştır. Demir (2022) çalışmasında, 3.sınıf öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyinin düşük olduğunu belirlemiştir. Can (2018) ise 2.sınıf öğrencilerinin sosyal ilişkilerde olumsuzluk düzeyinin, 3.sınıf öğrencilerine göre anlamlı biçimde yüksek olduğunu bildirmiştir. Can (2018) çalışmasında bu araştırmanın sonucuna paralel biçimde sınıf düzeyine göre internet bağımlılık düzeyi ve alt boyutlarından olan kontrol kaybı ile aşırı online kalma isteğinin farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Sulak (2015) çalışmasında 4.sınıf öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyinin düşük olduğunu belirlerken, yapılan diğer çalışmalarda sınıf değişkenine göre anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir (Döner, 2011; Kaya, 2011). Yapılan çalışmalarda farklı bulgulara ulaşılmasında örneklem grubunun sosyokültürel yapısının farklılık göstermesinin çıkan sonuçlarda etkili olduğu düşünülebilir. Bununla birlikte 1.sınıf öğrencilerinin yeni bir ortama gelmesinden ve ortama uyum sağlama sürecinden

dolayı 3.sınıf öğrencilerine kıyasla sosyal ilişkilerinde olumsuzluk yaşamaları daha muhtemel olabilir.

Katılımcılardan elde edilen verilere göre spor yönetimi ve antrenörlük bölümü öğrencilerinin, beden eğitimi bölümü öğrencilerine göre fonksiyonel olmayan tutum düzeyi daha yüksektir. Yapılan literatür taramasında spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin fonksiyonel olmayan tutum düzeyini karşılaştıran herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Kankurtay (2020) araştırmasında eğitim görülen bölüm değişkenine göre fonksiyonel olmayan tutumların anlamlı farklılık göstermediğini belirlemiştir. Oğuz (1999) ise gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü öğrencilerinin, fonksiyonel olmayan tutum düzeyinin daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Bir başka çalışmada Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri, Yabancı Dil ve İlköğretimde derslere giren bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin fonksiyonel olmayan tutum düzeyinin, psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü öğrencilerine göre anlamlı biçimde yüksek olduğu bulunmuştur (Topal, 2011). Bu bilgiler ışığında beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencilerinin almış olduğu eğitim psikolojisi dersinin etkisiyle sahip olduğu fonksiyonel olmayan tutumları sorgulama ve kişisel gelişimlerini destekleyici eğitimlerle işlevsel olmayan düşüncelerini azalttığı söylenebilir (Aracı, 2007; Yıkılmaz, 2009). Ayrıca bu çalışmada fonksiyonel olmayan tutumları tespit edebilmek için kullanılan ölçme aracı bir öz bildirim ölçeğidir. İleride yapılacak nitel çalışmalarla birlikte bu konuda daha sağlıklı yorumlar yapılabilir.

Araştırma sonucuna göre spor yönetimi ve antrenörlük bölümü öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyi ve alt boyutları olan kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği ile sosyal ilişkilerde olumsuzluk düzeyleri, beden eğitimi bölümü öğrencilerine göre anlamlı biçimde yüksektir. Yapılan literatür taramasında spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin internet bağımlılık düzeyini karşılaştıran herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Can'ın (2018) gerçekleştirdiği araştırma incelendiğinde okul öncesi ve sınıf öğretmenliği bölüm öğrencilerinin kontrol kaybı alt boyutundan aldıkları puanların, güzel sanatlar fakültesi ve özel eğitim bölümü öğrencilerine göre yüksek bulunmuştur. Daha fazla online kalma boyutunda ise okul öncesi ve sınıf öğretmenliği bölüm öğrencilerinin aldıkları puanlar, özel eğitim bölümü öğrencilerine göre yüksektir. Sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutunda ise anlamlı fark bulunmamıştır (Can, 2018). Yapılan diğer çalışmalarda ise eğitim fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık puanlarının,

Bilgisayar Öğretim ve Teknolojileri bölümü öğrencilerine göre yüksek olduğu tespit edilmiştir (Kaya, 2011; Sulak, 2015). İnternet kullanımını aşırıya götüren pek çok faktör vardır ve bu faktörler doğrudan veya dolaylı olarak internet bağımlılığına yol açabilir. Doğrudan etkileyen faktörler arasında internette harcanan zaman ve internet kullanımının amacı bulunurken, dolaylı nedenler bireylerin psikolojik ve sosyal sorunları nedeniyle internete yönelmeleri şeklinde ortaya çıkabilir (Ögel, 2020). Ayrıca internet kullanımı, duygusal zorluklarla başa çıkmak için interneti bir kaçış mekanizması olarak kullanabilmektedir. İçsel problemlerden uzaklaşma amacıyla gerçekleşen bu kaçış, interneti tedavi edici bir ilaç gibi kullanarak iyileşeceklerini düşünen kişiler arasında yaygındır (Güdücü, 2019). Bu bilgiler ışığında spor yönetimi ve antrenörlük bölümü öğrencilerinin içsel problemlerinden kaçış, sosyalleşme arzusunun daha fazla olması ve çeşitli sosyal ya da psikolojik sebeplerden dolayı, beden eğitimi öğretmenliği bölümündeki öğrencilere göre internet bağımlılığı puanlarının yüksek olduğu söylenebilir. Bu konuda daha sağlıklı yorumlar yapabilmek için boylamsal analizlere ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Araştırma sonucuna göre günlük ortalama 4 saat internet kullananların, 2-4 saat internet kullananlara göre; 2-4 saat internet kullananların ise 0-1 saat internet kullananlara göre internet bağımlılık düzeyi ve alt boyutları olan kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği ile sosyal ilişkilerde olumsuzluk düzeyleri yüksektir. Günlük ortalama internet kullanım süresine bağlı olarak internet bağımlılığının incelendiği araştırmalarda benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Can (2018) ile Akdağ, Şahan-Yılmaz, Özhan ve Şan (2014) internet kullanımı arttıkça internet bağımlılık düzeyi ve alt boyutları olan kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği ile sosyal ilişkilerde olumsuzluk düzeylerinin de arttığını bildirmiştir. Yapılan diğer araştırmalarda internet kullanım süresi arttıkça internet bağımlılık puanlarının da arttığı bildirilmiştir (Ağırtaş ve Güler, 2020; Balta ve Horzum, 2008; Erol, 2019; Hawi, 2012; Kubey ve diğerleri, 2001; Reyhanlıoğlu, 2015; Yılmazsoy ve Kahraman, 2017). Young (1998) ile Goldberg'e (1996) göre internet bağımlılığının en önemli sebeplerden birisi internet kullanımında artış olmasıdır. İnternet bağımlılığında, kullanıcıların internet kullanım süresi azaldığında, sorunlarla yüzleşmek zorunda kalacağını bildikleri için ekran karşısında kalmayı tercih ettiği göze çarpmaktadır (Ögel, 2020). Bu nedenle günlük ortalama süresi daha yüksek olan öğrencilerin internet kullanımına ilişkin kontrolünü kaybetmesi beklenirken, sürekli olarak online kalma arzusuyla paralel olarak da sosyal ilişkilerinde olumsuzluğa neden olabilir.

Yapılan analizler sonucunda fonksiyonel olmayan tutumlar ile internet bağımlılık düzeyi ve alt boyutları olan kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği ile sosyal ilişkilerde olumsuzluk arasında pozitif yönlü korelasyon tespit edilmiştir. Ayrıca günlük ortalama 2-4 saat ve 4 saatten fazla internet kullananların fonksiyonel olmayan tutum düzeyi, günlük 0-1 saat internet kullananlara göre yüksektir. İlgili literatürde fonksiyonel olmayan tutumlar ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalardan biri, fonksiyonel olmayan tutumların alt boyutlarından biri olan mükemmeliyetçi inancın, internet bağımlılığının önemli bir belirleyicisi olduğunu göstermektedir (Senormancı ve diğerleri, 2014). Lehmann ve Konstam (2011) ise benzer bir araştırmada mükemmeliyetçiliği ve problemliliği internet kullanımını incelemiş ve mükemmeliyetçiliğin problemliliği internet kullanımı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu bulmuştur. Abhilasha ve arkadaşlarının (2022) çalışmasında ise problemliliği internet kullanımı olan bireylerin, problemliliği olmayan kullanıcılara göre fonksiyonel olmayan tutum düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aksu, Yığman ve Özdel (2019) araştırmasında fonksiyonel olmayan tutumlar ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde korelasyon olduğunu belirlemiştir. Yıldız (2019) fonksiyonel olmayan tutumlar ile dijital oyun bağımlılığı arasında pozitif yönde korelasyon olduğunu belirlemiştir. Ercan ve arkadaşları (2023) ise fonksiyonel olmayan inançların dijital bağımlılıkla pozitif yönde ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Fonksiyonel olmayan tutumlar, bireylerin kendisi, başkaları ve dünyaya ilişkin olumsuz düşüncelerini içerir. Bu düşünceler, genellikle erken yaşlardan itibaren gelişir ve bireylerin hedeflerine ulaşmalarını zorlaştırabilir. Örneğin, kendini yeterli görmeme inancı, başarıya ulaşamayacağına dair bir inançla sonuçlanabilir. Bu tür düşünceler, bireyleri sürekli eleştirmeye ve nihayetinde mutsuzluğa sürükleyebilir (Beck, 2001; Yıldız, 2017). Fonksiyonel olmayan tutumlar, sıklıkla sorunlu davranışlarla birlikte ortaya çıkar ve bireyleri gerçek yaşamdan uzaklaştırarak sanal ortama yönlendirebilir (Beck, 2001; Şahin ve Batıgün, 2016). Buna göre fonksiyonel olmayan tutumların, bireylerin yaşadığı sorunlardan uzaklaşmasını sağlayacak olan dijital platformlara yönelmesini sağlayarak, baş etme mekanizmalarını devreye sokabilir. Bu durumda fonksiyonel olmayan tutumların artmasının, internet bağımlılık düzeyini artırdığını düşündürmektedir.

Bu araştırmada yapılan regresyon analizi sonucunda sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanı arttıka, internet bağımlılık puanının arttığı tespit edilmiştir. Toplumsal bir varlık olan insanlar, başkalarıyla etkileşime girmeye ihtiyaç duymaktadır. Toplumsal hayattan uzaklaşan, sosyal ilişkileri zayıf olan bireylerin yalnızlık algıları artmaktadır (Şan ve Hira, 2005). Yalnızlık duygusunun artmasıyla bu durumu telafi sürecine giren bireyler, sanal ortama yönelebilirler. Sanal ortamlarda daha çok vakit geçirip, yüz yüze iletişim eksikliği bu platformlarda giderilmeye çalışılabilir. Bu durum aynı zamanda karşılıklı ilişki biçiminde birbirini etkilemektedir. Yani sosyal ilişkilerinde sorun yaşayanlar, internete yönelebilirken; internet kullanım süresi arttıka sosyal ilişkilerde bozulmaktadır (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000). Sanal ortamlarda kurulan ilişkiler, fiziksel beklentilerden uzaklaşarak duygusal ve duygusal boyutlarda gerekleēebilir. Bu, kişiye üzüntü, öfke, korku ve kaygı gibi olumsuz duygulardan uzaklaştırabilir. Ayrıca, sanal ilişkilerde kimse birbirinin görünüşü, görüşü, hareketleri, elbiseleri veya kilosuna hakkında bilgi sahibi olmadığı için rahatsız edici durumlar yaşanmaz. Toplum içinde yalnızlık genellikle problem olarak görülürken, sanal yalnızlık bireyin kendi farkındalığına bağlı olarak problem olarak algılanmayabilir. Morahan-Martin (1999)'ın belirttiği gibi, internet kullanımı gerçek yaşamdaki sosyal ilişkilerin yerini alabilir ve bu da kullanıcıları olumsuz bir döngüye sürükleyebilir. Türkiye dahil birçok ülkede, yalnızlık duygusu internet bağımlılığını tetikleyen bir faktör olarak karşımıza çıkar. Bireyler eksik hissettikleri sosyal ihtiyaçlarını sanal ortamlarda giderebilir ve bu durum zamanla bağımlılığa dnēebilir. Aslında internet bağımlılığı, sosyal ilişkileri başlatma ve sürdürme çabası olarak da görülebilir. İnternet bağımlılığının nedenleri arasında sosyalleēme ihtiyacı önemli bir rol oynar. İnternet, risk almadan diğer insanlarla iletişim kurma, düşünceleri ve duyguları özgürce ifade etme, gerçek kimliği gizleme ve istenilen an iletişime geçme imkanı sunar (King, 1996). Bu faktörler, interneti çekici kılan etmenler arasında yer alır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişki inceleyen bu araştırmada aşağıda yer alan sonuçlara ulaşılmıştır:

- Erkeklerin fonksiyonel olmayan tutum ortalama puanları, kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksektir.

- Yapılan araştırmada erkeklerin internet bağımlılık düzeyi ve alt boyutları olan kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk düzeyleri, kadınlara göre anlamlı biçimde yüksektir.

- Sınıf düzeyine göre fonksiyonel olmayan tutum düzeyi, internet bağımlılık düzeyi ile kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği anlamlı farklılık göstermemektedir.

- 1.sınıf öğrencilerinin Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk puanları, 3.sınıf öğrencilerine göre anlamlı düzeyde yüksektir.

- Spor yönetimi ve antrenörlük bölümü öğrencilerinin, beden eğitimi bölümü öğrencilerine göre fonksiyonel olmayan tutum düzeyi daha yüksektir.

- Spor yönetimi ve antrenörlük bölümü öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyi ve alt boyutları olan kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği ile sosyal ilişkilerde olumsuzluk düzeyleri, beden eğitimi bölümü öğrencilerine göre anlamlı biçimde yüksektir.

- Günlük ortalama 4 saat internet kullananların, 2-4 saat internet kullananlara göre; 2-4 saat internet kullananların ise 0-1 saat internet kullananlara göre internet bağımlılık düzeyi ve alt boyutları olan kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği ile sosyal ilişkilerde olumsuzluk düzeyleri yüksektir.

- Günlük ortalama 2-4 saat ve 4 saatten fazla internet kullananların fonksiyonel olmayan tutum düzeyi, günlük 0-1 saat internet kullananlara göre yüksektir.

- Fonksiyonel olmayan tutumlar ile internet bağımlılık düzeyi ve alt boyutları olan kontrol kaybı, aşırı online kalma isteği ile sosyal ilişkilerde olumsuzluk arasında pozitif yönlü korelasyon tespit edilmiştir.

- Sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanı arttıkça, internet bağımlılık puanının arttığı tespit edilmiştir.

Elde edilen sonuçlar incelendiğinde aşağıda yer alan önerilerde bulunulmuştur:

• Bu araştırma spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yürütülmüştür. Yapılacak çalışmalarda her fakülteden ve sosyokültürel düzeyde öğrencilerin katılımı sağlanarak bulguların genellenebilmesi sağlanabilir.

• Yapılan araştırmada internet bağımlılığını ve fonksiyonel olmayan tutumların tespit edebilmek amacıyla öz bildirim ölçeklerinden faydalanılmıştır. İleride yapılacak nitel araştırmalarla birlikte derinlemesine inceleme sağlanabilir.

• İnternet bağımlılığı sonucu itibariyle bireylerin sosyal ilişkileri ile eğitim yaşamını işlevsizleştiren önemli bir durumdur. İnternet bağımlılık düzeyini azaltıcı psiko-eğitim çalışmalarıyla birlikte kontrollü bir kullanım sağlanılmasına katkıda bulunulabilir.

• Fonksiyonel olmayan tutumların oluşumu erken çocukluk döneminden başlasa da gençli ve yetişkinlik döneminde doğru müdahalelerle fonksiyonel olmayan tutumlar azaltılabilir. İlk olarak bireylerin olumsuz düşüncelerini tanıyabilme, sosyal destek algısını güçlendirme, hedef belirleme, sağlıklı yaşan tarzı alışkanlıkları kazandırma ve negatif içeriklerden kaçınma gibi çalışmalar yürütülebilir. Ayrıca meditasyon, yoga veya derin nefes almak gibi bilinçli farkındalık teknikleriyle olumsuz düşüncelerin sağlıklı yönetilebilmesi sağlanabilir.

• İnternet bağımlılığı sonucu itibariyle üniversite öğrencilerinin sosyal ve eğitsel yaşamını olumsuz etkilemektedir. Yaşanılan olumsuzluğu azaltabilmek adına problemlili internet kullanımı olanlar için sınır belirleme çalışmaları ile internet kullanımını tetikleyen değişkenlerin tespit edilmesine yardımcı olunabilir. Ayrıca problemlili internet kullanımı olanların kitap okuma, doğa yürüyüşleri, el sanatları, spor veya müzik gibi etkinliklere yönlendirilmesi sağlanarak, bağımlılığı azaltıcı çalışmalar yürütülebilir.

KAYNAKÇA

- Abela, J. R. ve Sullivan, C. (2003). A test of Beck's cognitive diathesis-stress theory of depression in early adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 23(4), 384-404.
- Abhilasha, P., Haryal, A., Malhotra, M., Reddy, M., Moorthy, T. ve Singla, M. (2022). A study of impulsivity, compulsivity, and dysfunctional belief among medical undergraduate students with problematic internet use. *Journal of Mental Health and Human Behaviour*, 27(2), 87-94.
- Abramson, L.Y., Metalsky, G.I. ve Alloy, L.B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358-372.
- Agbaria, Q. (2020). Internet addiction and aggression: The mediating roles of self-control and positive affect. *International Journal of Mental Health and Addiction*. Advance online publication.
- Ağırtaş, A. ve Güler, Ç. (2020). Sosyal medya kullanan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve sosyal kaygı durumlarının değerlendirilmesi. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 76-89.
- Akçöltekin, S. (2021). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek lisans tezi, Ardahan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ardahan.
- Akdağ, M., Şahan-yılmaz, B., Özhan, U. ve Şan, İ. (2014). Investigation of university students' internet addiction in terms of several variables (Inonu university sample). *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 77-95.
- Akın, A. (2007). Toplumsal cinsiyet ayrımcılığı ve sağlık. *Toplum Hekimliği Bülteni*, 26(2), 1-9.
- Aksu, M., Yiğman, F. ve Özdel, K. (2019). The relationship between social problem solving, cognitive factors and social media addiction in young adults: a pilot study. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, (3).

- Alloy, L.B., Abramson, L.Y., Whitehouse, W.G., Hogan, M.E., Panzarella, C. ve Rose, D.T. (2006). Prospective incidence of first onsets and recurrences of depression in individuals at high and low cognitive risk for depression. *Journal of Abnormal Psychology, 115*(1), 145-156.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). *Ruhsal bozuklukların tanısai ve sayımsai el kitabı (DSM-5), Tanı ölçütleri el kitabı* (çev. E. Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Aracı, U. (2007). *Sufi hikayelerinin kullanıldığı, bilişsel-davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş bibliyoterapinin işlevsel olmayan düşünceler ve kendini gerçekleştirme üzerindeki etkisi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ayas, T. & Horzum, M. B. (2013). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin internet bağımlılığı ve aile internet tutumunun çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Türk PDR (Psikolojik Danışma ve Rehberlik) Dergisi, 39*(4), 46-57.
- Ayas, T. ve Horzum, M. B. (2016). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ve aile internet tutumu. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 4*(39).
- Aysan F. ve Bozkurt N. (2004). Otomatik düşünceler ölçeği: Geçerlik ve güvenilirliği üzerine bir çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi, 15*(4), 269–278.
- Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi, 6*(1), 5-22.
- Bayraktutan, F. (2005). Aile içi ilişkiler açısından internet kullanımı, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Beard, K. W. (2005). Internet addiction: A review of current assessment techniques and potential assessment questions. *CyberPsychology & Behavior, 8*(1), 7-14.
- Beck, A.T. (1963). Thinking and depression: I. Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry, 9*(4), 324–333.

- Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: II. Theory and therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10(6), 561–571.
- Beck, A.T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Harper & Row.
- Beck, A.T. (1976). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar* (çev. V. Öztürk ve A. Türkcan). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, J.S. (2001). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve ötesi* (N.H. Şahin, Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Beck, A. T. (2011). *Bilişsel davranışçı terapi: Depresyon için klinik uygulama*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Beck, A. T. (2019). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulama* (2. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Beck, A. T., Emery, G. ve Greenberg, R. L. (2005). *Kayı bozuklukları ve fobiler: Bilişsel bakış açısı*. (çev. A. Boysan). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, A. T., Freeman, A. ve Davis, D. D. (Eds.). (2008). *Cognitive therapy of personality disorders* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Bilge, A., Arslan, C. ve Doğan, S. (2000). Fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(15), 19-26.
- Bilgin, M. (2001). Üniversite öğrencilerinin değerlerinin ve fonksiyonel olmayan tutumlarının bazı değişkenler açısından irdelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(8).
- Blackburn, I. M., Davidson, K. M. ve Kendall, P. C. (1990). *Cognitive therapy for depression and anxiety*. Oxford: Blackwell Scientific Publications.

- Brown, G. P., Hammen, C. L., Craske, M. G. ve Wickens, T. D. (1995). Dimensions of dysfunctional attitudes as vulnerabilities to depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 104(3), 431–435.
- Büyükmumcu, Z. (2019). Fonksiyonel olmayan tutumlar ile beden algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 16(2), 333-343.
- Can, H. C. (2018). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi*, Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Chebbi, P., Koong, K. S., Liu, L. C. ve Rottman, J. W. (2020). The effects of internet addiction on depression and obsessive-compulsive symptoms among college students in China and Taiwan: A meta-analysis study. *Computers in Human Behavior Reports*, 2, 100024.
- Christakis, D. A. (2019). The challenges of defining and studying “digital addiction” in children. *JAMA*, 321(23), 2277-2278.
- Chung, S., Lee, J. ve Lee, H. K. (2019). Personal factors, internet characteristics, and environmental factors contributing to adolescent internet addiction: a public health perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23), 4635.
- Clark, D. A., Beck, A. T. ve Alford, B. A. (1999). *Scientific foundations of cognitive theory and therapy of depression*. John Wiley & Sons Inc.
- Çakır, Ö., Horzum, M. B. ve Ayas, T. (2013). İnternet bağımlılığının tanımı ve tarihçesi. *İnternet Bağımlılığı: Sorunlar ve Çözümler* (ss. 1-16). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Çelik, M. ve Çırak, Y. (2019). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin genel uyum düzeylerinin fonksiyonel olmayan tutumlar ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(88), 499-513.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417-434

- Çutuk, S. (2022). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinde internet bağımlılığı, sosyal izolasyon ve psikolojik dayanıklılık ile örgütsel vatandaşlık davranışı arasındaki ilişkiler*, Doktora tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- Demir, M. A. (2022). *Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*, Yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Demirbaş, H. (2009). *Utangaçlık ile fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Demiröz, S. (2019). *Yetişkin bireylerde sosyal fobi ile fonksiyonel olmayan tutumların arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek lisans tezi, Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dinç, M. (2016). *İnternet bağımlılığı*. Ankara: Yeşilay Yayınları.
- DiNicola, M.D. (2004). *Pathological internet use among college students: The prevalence of pathological internet use and its correlates*, Doctoral Thesis, Ohio University, The Faculty of the College of Education, Ohio.
- Doğan, A. (2013). *İnternet bağımlılığının yaygınlığı*, Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Döner, C. (2011). *İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının farklı değişkenlere göre incelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Döner, M. (2018). *Özel lise öğrencilerinin yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleriyle İnternet bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Durak-Batıgün, A. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 213-219.
- Durak-Batıgün, A. ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67).
- Dworak, M., Schierl, T., Bruns, T. ve Strüder, H. K. (2007). Impact of singular excessive computer game and television exposure on sleep patterns and memory performance of school-aged children. *Pediatrics*, 120(5), 978–985.
- Dye, M. L. ve Eckhardt, C. I. (2000). Anger, irrational beliefs, and dysfunctional attitudes in violent dating relationships. *Violence and Victims*, 15(3), 337-350.
- Eaves, G. ve Rush, A. J. (1984). Cognitive patterns in symptomatic and remitted unipolar major depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 93(1), 31-40.
- Effatpanah, M., Moharrami, M., Damavandi, G. R., Aminikhah, M., Nezhad, M. H., Khatami, F., ... & Yekaninejad, M. S. (2020). Association of internet addiction with emotional and behavioral characteristics of adolescents. *Iranian Journal of Psychiatry*, 15(1), 55-66.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Ercan, F., Erdoğan, S., Erlen, C., Dilanur, İ. N. C. E., Demirci, E. ve Nursel, A. (2023). Genç Yetişkinlerde Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ve Dijital Bağımlılık Düzeyi İlişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(3), 361-370.
- Ercan, F., Erdoğan, S., Erlen, C., İnce, D., Demirci, E. ve Alan, N. (2023). Genç yetişkinlerde fonksiyonel olmayan tutumlar ve dijital bağımlılık düzeyi ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(3), 361-370.
- Erol, E. (2019). *Ergenlerde otantiklik, temel psikolojik ihtiyaçlar ve youtube kullanımının internet bağımlılığı ile ilişkisi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Gezici Yıldızlı, G. (2020). *Olumsuz çocukluk çağı deneyimi ile genel psikolojik sorunlar arasındaki ilişkide erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 3(4), 403-412.
- Göka, E. ve Tıkır, B. (2012). İnternet bağımlılığı gerçek mi, efsane mi? *Eğitim Öğretim ve Bilim Araştırma Dergisi*, 8(24), 35-38.
- Göller, Y. (2010). Ergenlerin akılcı olmayan inançları ile depresyon-umutsuzluk düzeyleri ve algıladıkları akademik başarıları arasındaki ilişkiler, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Graaf, L. E., Roelofs, J. ve Huibers, M. J. H. (2009). Measuring dysfunctional attitude scale (Form A) revised. *Cognitive Therapy and Research*, 33, 345-355.
- Grant, K., Hassel, S., Bobyn, J. A., Hall, G. B. ve MacQueen, G. M. (2018). A novel task for examining the neural basis of Theory of Mind deficits in Bipolar Disorder. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 282, 143-150.
- Guan, S. S. A. ve Subrahmanyam, K. (2009). Youth internet use: Risks and opportunities. *Current Opinion in Psychiatry*, 22(4), 351-356.
- Güdücü, E. (2019). *Özel öğrenme güçlüğü tanısı almış ve almamış 0-16 yaş arası öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin araştırılması*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gül, E. (2016). *Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırmanın fonksiyonel olmayan tutum ve bilişsel çarpıtmalarla ilişkisi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gündoğdu, M., Çelikkaleli, Ö. ve Çapri, B. (2003). Üniversite öğrencilerinde akılcı olmayan inançlar ve dindarlık. *VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi* (s.57), 9-11 Temmuz, İnönü Üniversitesi, Malatya.

- Hahn, A., & Jerusalem, M. (2001). Internetsucht—reliabilität und validität in der online-forschung. *Online-Marktforschung: Theoretische Grundlagen und praktische Erfahrungen*, 213-233.
- Hamamcı, Z. ve Duy, B. (2007). Sosyal beceriler, fonksiyonel olmayan tutumlar, akılcı olmayan inançlar ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların yalnızlıkla ilişkisi. *Eurasian Journal of Educational Research*, 0(26), 121-130.
- Hamarta, E. ve Demirbaş, E. (2009). A prediction of self-esteem and life satisfaction by social problem solving. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37(1), 73–82.
- Horiuchi, S., Tsuda, A., Aoki, S., Yoneda, K. ve Sawaguchi, Y. (2017). Relationships among self-esteem, dysfunctional attitudes and coping strategies in Japanese undergraduate students: A cross-sectional study. *Psychology Research and Behavior Management*, 10, 1–7.
- Kankurtay, S. (2020). *Üniversite öğrencilerinde fonksiyonel olmayan tutumların yaygın anksiyete eğilimleri üzerindeki etkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü*, Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Karagözoğlu, M. A. (2017). Bilgi profesyoneli adaylarının internet bağımlılığı düzeyleri: Marmara Üniversitesi bilgi ve belge yönetimi bölümü örneği. *Bilgi ve Belge Araştırmaları*, 6, 23-46.
- Kaya, A. (2011). *Öğretmen adaylarının sosyal ağ sitelerini kullanım durumları ve internet bağımlılığı düzeyleri*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kaya, Ç. ve Kaya, S. (2015). Relationship between prospective teachers' dysfunctional attitudes and their attitudes towards the teaching profession. *Journal of Educational Sciences Research*, 5(1), 23-40.

- Kayalı, C. (2023). *Sporcu öğrencilerin internet bağımlılıkları, akran ilişkileri ve sosyal bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkiler*, Yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Kergeli, V., Kelpi, M. ve Tsigilis, N. (2013). The relationship between irrational beliefs and psychological distress in Greek teachers. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 1442–1449.
- Kılıç, S. (2018). *Ergenlerde İnternet bağımlılığı ve ana baba tutumları arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kınık, A. (2015). Fonksiyonel olmayan tutumlar, akademik erteleme ve depresyon arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 1-12.
- King, S. A. (1996). Is the Internet addictive, or are addicts using the Internet. *Article on World Wide Web*.
- Knapp, P. ve Beck, A. T. (2008). Cognitive therapy: Foundations, conceptual models, applications and research. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 30(2), 54-64.
- Kubey, R. W., Lavin, M. J. ve Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of Communication*, 51(2), 366-382.
- Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2015). *Internet addiction in psychotherapy*. LA: Palgrave Macmillan.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L. ve Billieux, J. (2013). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 19(14), 4026-4052.
- Kuzucu, Y., Bulut, B., Özçelik, Ş. ve Soydemir, F. M. (2015). Sosyal destek kontrol edildiğinde cinsiyetin internet bağımlılığı üzerine etkisi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 11-19.

- Lehmann, I. S. ve Konstam, V. (2011). Growing up perfect: Perfectionism, problematic internet use, and career indecision in emerging adults. *Journal of Counseling & Development*, 89, 155–162.
- Leung, L. ve Lee, P. S. (2012). The influences of information literacy, internet addiction and parenting styles on internet risks. *New Media & Society*, 14(1), 117-136.
- Mahalik, J. R., Cournoyer, R. J., DeFranc, W., Cherry, M. ve Napolitano, J. M. (1998). Men's gender role conflict and use of psychological defenses. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 247.
- Marčinko, D. (2014). Dysfunctional attitudes and perfectionism in Croatian university students: The role of narcissism and depression. *Psychiatria Danubina*, 26(3), 0-0.
- Mihajlov, M. ve Vejmelka, L. (2017). Internet addiction: a review of the first twenty years. *Psychiatria Danubina*, 29(3), 260-272.
- Montag, C. ve Reuter, M. (Eds.). (2017). *Internet addiction: Neuroscientific approaches and therapeutical implications including smartphone addiction* (2nd ed.). Springer International Publishing.
- Morahan-Martin, J. (1999). The relationship between loneliness and Internet use and abuse. *CyberPsychology and Behavior*, 2, 431–440.
- Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13-29.
- Morsünbül, Ü. (2014). İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 357-372.
- Muslu, G. K. ve Bolışık, B. (2009). Çocuk ve gençlerde İnternet kullanımı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(5), 445-450.

- Nasrazadani, E., Ghasemi Jobaneh, R. ve Shokri, O. (2017). The role of social problem-solving skills and dysfunctional attitudes in prediction of emotional distress and risk of substance abuse among dormitory students at Shiraz University of Medical Sciences. *Journal of Substance Use*, 22(6), 623–627.
- Oğuz, N. (1999). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtmalar ve uyum sorunları*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Ögel, K. (2017). İnternet bağımlılığı: Tanımı, belirtileri ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(2), 209-226.
- Ögel, K. (2020). *İnternet bağımlılığı*. Ankara: Türkiye İş Bankası Yayınları.
- Özdaş, F. (2019). Fonksiyonel olmayan tutumlar ile başa çıkma stratejilerinin ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Journal of International Social Research*, 12(65), 1018-1028.
- Özdaş, M. (2019). *Ruhsal bozukluğu olmayan yetişkinlerde fonksiyonel olmayan tutumlar ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin sosyodemografik verilerle incelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özsoy, D. (2010). *İnternetin Kararttığı Hayatlar*. İstanbul: Pozitif Yayınları.
- Pesen, A. ve Çelik, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumlarının incelenmesi. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 1-13.
- Romano, M., Osborne, L. A., Truzoli, R. ve Reed, P. (2013). Differential psychological impact of internet exposure on internet addicts. *PLoS One*, 8(2), e55162.
- Saki, V. ve Yazıcı, H. (2022). Psikolojik danışman adaylarının bireysel ve kültürel farklılıklara duyarlılıkları, empatik eğilimleri ve fonksiyonel düşünme becerileri. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(35), 736-758.

- Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., Hakkarainen, K., Lonka, K. ve Alho, K. (2017). The dark side of internet use: Two longitudinal studies of excessive internet use, depressive symptoms, school burnout and engagement among Finnish early and late adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(2), 343-357.
- Schimmenti, A., Passanisi, A., Caretti, V., La Marca, L., Granieri, A., Iacolino, C., ... & Billieux, J. (2017). Traumatic experiences, alexithymia, and internet addiction symptoms among late adolescents: A moderated mediation analysis. *Addictive Behaviors*, 64, 314-320.
- Schniering, C. A. ve Rapee, R. M. (2004). The relationship between automatic thoughts and negative emotions in children and adolescents: A test of the cognitive content-specificity hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 113(3), 464-470.
- Senormancı, O., Saraçlı, O., Atasoy, N., Senormancı, G., Koptürk, F. ve Atik, L. (2014). Relationship of Internet addiction with cognitive style, personality, and depression in university students. *Comprehensive Psychiatry*, 55, 1385-1390.
- Shaheen, S. ve Amin, R. (2016). Effects of internalized stigma on symptoms and quality of life in schizophrenic patients; mediated by dysfunctional attitude. *International Journal of Health*, 4(2), 145-150. doi: 10.14419/ijh.v4i2.675
- Simkova, B. ve Cincera, J. (2004). Internet addiction disorder and chatting in the Czech Republic. *CyberPsychology & Behavior*, 7(5), 536-539.
- Subrahmanyam, K. ve Lin, G. (2007). Adolescents on the net: Internet use and wellbeing. *Adolescence*, 42(168), 659-677.
- Sulak, Ş. (2015). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi*, Yüksek lisans tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Szablewicz, M. (2020). *Spiritual opium: the internet addiction panic and the spiritually ailing nation*. London: Palgrave Macmillan.
- Şahin, C. ve Korkmaz, Ö. (2011). İnternet bağımlılığı ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 101-115.

- Şahin, M. ve Sarı, S. V. (2010). Ergenlerde görülen zorbalık eğiliminin bilişsel çarpıtmalar ve fonksiyonel olmayan tutumlarla ilişkisi. *Akademik Bakış Dergisi*, 20, 1-14.
- Şahin, N. H. ve Batıgün, A. D. (2016). Fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği kısa formu (FOTÖ-17) uyarlama çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19(38), 91-99.
- Şan, M. K. ve Hira, İ. (2005). Bilgi toplumu: bir risk olarak özel alanın kayboluşu. IV. *Ulusal Bilgi-Ekonomi ve Yönetim Kongresi*, 15-16 Eylül, Sakarya.
- Taymur, I., Budak, E., Demirci, H., Akdağ, H. A., Güngör, B. B. ve Özdel, K. (2016). A study of the relationship between internet addiction, psychopathology and dysfunctional beliefs. *Computers in Human Behavior*, 61, 532-536.
- Topal, H. (2011). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin kişilerarası problem çözme becerileri ve yönelimleri ile fonksiyonel olmayan tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Topal, Z. (2011). Problem çözme becerileri ile fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(4), 2139-2150.
- Tsai, H. F., Cheng, S. H., Yeh, T. L., Shih, C. C., Chen, K. C., Yang, Y. C. ve Yang, Y. K. (2009). The risk factors of internet addiction: A survey of university freshmen. *Psychiatry Research*, 167(3), 294-299.
- Tümkiye, S. ve İflazoğlu, U. A. (2000). Ç Ü Sınıf öğretmenliği öğrencilerinin otomatik düşünce ve problem çözme düzeylerinin bazı sosyo demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(6).
- Türkçapar, M. H. (2017). *Bilişsel davranışçı terapilerde temel ilkeler: Sık kullanılan teknikler ve uygulamalar*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Weissman, A. ve Beck, A. T. (1978). *Development and validation of the Dysfunctional Attitude Scale: A preliminary investigation*. Toronto: Paper presented at the meeting of the American Educational Research Association.

- Wolters, L. H., Prins, P. J., Garst, G. J. A., Hogendoorn, S. M., Boer, F., Vervoort, L., & de Haan, E. (2019). Mediating mechanisms in cognitive behavioral therapy for childhood OCD: The role of dysfunctional beliefs. *Child Psychiatry & Human Development, 50*, 173-185.
- Wong, S. S. (2008). The relations of cognitive triad, dysfunctional attitudes, automatic thoughts, and irrational beliefs with test anxiety. *Current Psychology, 27*(3), 177-191.
- Yang, S. C. ve Tung, C. J. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior, 23*(1), 79-96.
- Yıkılmaz, M. (2009). *Akılcı duygusal eğitim programının lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve problem çözme beceri alguları üzerine etkisi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Yıldız, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde fonksiyonel olmayan tutumların ve olumsuz otomatik düşüncelerin depresyona etkisi. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi, 1*(1), 1-7.
- Yıldız, M. A. (2019). Lise öğrencilerinde fonksiyonel olmayan tutumlar ile sigara kullanımı ve dijital oyun bağımlılığı ilişkisi. *Turkish Studies-Educational Sciences, 14*(4), 1487-1504.
- Yıldız, M. C. ve Bölükbaş, K. (2005). *İnternet kafeler, gençlik ve sosyal sapma*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Yıldız, T. (2019). Lise öğrencilerinde fonksiyonel olmayan tutumların sigara kullanımı ve dijital oyun bağımlılığı ile ilişkisi, Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Yılmazsoy, B. ve Kahraman, M. (2017). Uzaktan eğitim öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi, 3*(4), 9-29.

- Young, J. E. (1982). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Professional Resource Exchange Inc.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (1997). *What makes the internet addictive: Potential explanations for pathological internet use*. Chicago: Paper presented at the 105th Annual Convention of the American Psychological Association.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415.
- Young, K. S. ve de Abreu, C. N. (2011). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons.
- Yurtal, F. (2001). Akılcı olmayan inançların bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 15, 41-48.
- Zhang, R. P., Bai, B. Y., Jiang, S., Yang, S. ve Zhou, Q. (2019). Parenting styles and internet addiction in Chinese adolescents: Conscientiousness as a mediator and teacher support as a moderator. *Computers in Human Behavior*, 101, 144-150.
- Zhou, Y., Li, D., Jia, J., Li, X., Zhao, L., Sun, W. ve Wang, Y. (2017). Interparental conflict and adolescent internet addiction: The mediating role of emotional insecurity and the moderating role of big five personality traits. *Computers in Human Behavior*, 73, 470-478.
- Zlotnick, C., Shea, M. T., Pilkonis, P. A., Elkin, I. ve Ryan, C. (1996). Gender, type of treatment, dysfunctional attitudes, social support, life events, and depressive symptoms over naturalistic follow-up. *American Journal of Psychiatry*, 153(8), 1021-1027.