

**TRABZON ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PROBLEMLİ İNTERNET
KULLANIMININ ALGILANAN DUYGUSAL İSTİSMAR, BİLİŞSEL
ESNEKLİK VE ÖZ KONTROL AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Eda BİNGÖL

TRABZON

Mart, 2023

**TRABZON ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PROBLEMLİ İNTERNET
KULLANIMININ ALGILANAN DUYGUSAL İSTİSMAR, BİLİŞSEL
ESNEKLİK VE ÖZ KONTROL AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**Eda BİNGÖL
ORCID: 0000-0002-8297-0507**

**Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsünce Yüksek
Lisans Unvanı Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.**

**Tezin Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Ayşe KALYON
ORCID: 0000-0002-3374-7528**

TRABZON

Mart, 2023

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Tezimin içerdiği yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalardan bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yaptığımı ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi, ayrıca bu çalışmanın Trabzon Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonuca razı olduğumu bildiririm.

Eda BİNGÖL

27 / 03 / 2023

ÖN SÖZ

Neredeyse her yaş kesimden bireyin ulaştığı bir araç olan internetin, çağımızda kullanımı gittikçe yaygınlaşmıştır. Covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin kendi hanelerine dönmesiyle beraber internet kullanımları daha da sıklaşmış ve problemlili internet kullanımı araştırmalara konu olmuştur. Buna dayalı olarak problemlili internet kullanımının üniversite öğrencilerinde algılanan duygusal istismar, bilişsel esneklik ve öz kontrol değişkenleri ile arasındaki ilişki ve bunların bazı demografik faktörlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu araştırma sırasında öncelikle pek değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ayşe KALYON'a; bilgisini, rehberliğini, akademik tecrübesini esirgemediği için ve motivasyonel anlamda her düşüş yaşadığımda varlığını hissettirip destek olduğu için çok teşekkür ediyorum.

Hayatımın her anında beni her zaman biricik olarak gören ve beni sahip olduğum her şeyle koşulsuz seven ve bana koşulsuz sevmeyi öğreten, hayallerime ortak olan, benimle beraber hayal kurup bunları gerçekleştirmem konusunda maddi manevi olarak bana sırt veren ve her yıldığımda elimden tutup güçlü hissetmemi sağlayan babama, anneme, kardeşlerime varlıkları ve bana sundukları her şey için sonsuz teşekkür ediyorum.

Mart, 2023

Eda BİNGÖL

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
ÖZET.....	viii
ABSTRACT	x
TABLOLAR LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR LİSTESİ	xiii
1. GİRİŞ	1
1. 1. Araştırmanın Amacı.....	4
1. 2. Araştırmanın Denenceleri	4
1. 3. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi	4
1. 4. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1. 5. Araştırmanın Varsayımları.....	5
1. 6. Tanımlar	5
2. LİTERATÜR TARAMASI	7
2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi	7
2. 1. 1. Problemlı İnternet Kullanımı	7
2. 1. 1. 1. Dünyada ve Türkiye’de İnternet Kullanımı, Sıklığı ve Yaygınlığı	8
2. 1. 1. 2. Problemlı İnternet Kullanımı Tanımları ve Belirtileri	8
2. 1. 1. 3. Problemlı İnternet Kullanımı İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar ve Ölçütler	10
2. 1. 1. 3. 1. Young’ un Kuramı ve Ölçütleri	10
2.1.1.3.2. Davis’in Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Patolojik İnternet Kullanımı Modeli	10
2. 1. 1. 3. 3. Caplan’ın Sosyal Etkileşim Modeli	11
2. 1. 1. 3. 4. Grohol’un Problemlı İnternet Kullanımı Modeli.....	12
2. 1. 1. 4. İnternet Bağımlılığı Türleri.....	12
2. 1. 1. 5. Problemlı İnternet Kullanımının Nedenleri	13
2. 1. 1. 6. Problemlı İnternet Kullanımının Etkileri	14
2. 1. 1. 7. Problemlı İnternet Kullanımının Eşlik Etiği Ruhsal ve Davranışsal Problemler	14
2. 1. 1. 8. Problemlı İnternet Kullanımı ile İlgili Araştırmalar	15
2. 1. 2. Bilişsel Esneklik.....	15
2. 1. 2. 1. Bilişsel Esnekliğin Tanımı.....	15
2. 1. 2. 2. Bilişsel Esnekliği Açıklayan Kuram ve Yaklaşımlar.....	16

2. 1. 2. 2. 1. Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramı.....	16
2. 1. 2. 2. 2. Bilişsel Davranışçı Model.....	17
2. 1. 2. 2. 3. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Modeli.....	18
2. 1. 2. 2. 4. Piaget'in Bilişsel Gelişim Kuramı	18
2.1.2.2.5. Nöropsikolojik Yaklaşım Göre Bilişsel Esneklik	19
2. 1. 2. 3. Bilişsel Esneklik ile İlgili Yapılan Araştırmalar	19
2. 1. 3. İstismar.....	20
2. 1. 3. 1. İstismar nedir?.....	20
2. 1. 3. 2. İstismarın Şekline Göre İstismar Türleri.....	20
2. 1. 3. 2. 1. Fiziksel İstismar.....	20
2. 1. 3. 2. 2. Cinsel İstismar	21
2. 1. 3. 2. 3. Duygusal İstismar	21
2. 1. 3. 3. Duygusal İstismar Olarak Kabul Edilen Davranışlar.....	22
2. 1. 3. 4. Yetişkinlerde Algılanan Duygusal İstismar	23
2. 1. 3. 5. Yetişkin Bireylerde Algılanan Duygusal İstismarın Sonuçları.....	23
2. 1. 3. 6. Algılanan Duygusal İstismarı Önleme Çalışmaları	24
2. 1. 3. 6. 1. Algılanan Duygusal İstismar İle İlgili Araştırmalar	25
2. 1. 4. Özkontrol	25
2. 1. 4. 1. Özkontrolün Tanımı.....	25
2. 1. 4. 2. Öz Kontrolün Gelişimi.....	26
2. 1. 4. 3. Öz Kontrol ile İlgili Yapılan Çalışmalar	27
2. 2. Literatür Taramasının Sonucu.....	28
3. YÖNTEM.....	30
3. 1. Araştırma Modeli	30
3. 2. Araştırma Grubu	30
3. 3. Verilerin Toplanması	32
3. 3. 1. Veri Toplama Araçları	32
3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu.....	32
3. 3. 1. 2. Problemler İnternet Kullanımı Ölçeği-Kısa Formu (PİKO)	33
3. 3. 1. 3. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE).....	33
3. 3. 1. 4. Algılanan Duygusal İstismar Ölçeği (ADİÖ)	33
3. 3. 1. 5. Kısa Öz Kontrol Ölçeği	34
3. 4. İşlem Yolu.....	34
3. 5. Verilerin Analizi	34
4. BULGULAR.....	35
4. 1. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler	35

4. 2. Bilişsel Esneklik, Algılanan Duygusal İstismar, Öz Kontrol, İnternette Harcanan Günlük Ortalama Süre ve Problemlı İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkiler	35
4. 3. Problemlı İnternet Kullanımının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	36
4. 4. Cinsiyete Dayalı Karşılaştırmalar	37
4. 5. Psikolojik Destek Öyküsüne Dayalı Karşılaştırmalar	38
4. 6. Psikiyatrik Rahatsızlık Durumuna Dayalı Karşılaştırmalar	39
4. 7. Psikolojik Desteğe İhtiyaç Duyma Durumuna Dayalı Karşılaştırmalar	40
4. 8. Gelir Düzeyine Dayalı Karşılaştırmalar.....	41
4. 9. Katılımcıların Sigara ve Alkol Kullanım Durumuna Dayalı Karşılaştırmalar	42
4. 10. İnternetin Daha Çok Hangi Amaçla Kullanıldığına Dayalı Farklılıklar	44
4. 11. Katılımcıların Zor, Stresli ve Sıkıntılı Zamanlarında En İyi Desteği Kimden Aldıklarına Dayalı Karşılaştırmalar	45
4. 12. Romantik İlişki Durumuna Dayalı Karşılaştırmalar	47
5. TARTIŞMA	49
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	65
6. 1. Sonuçlar	65
6. 2. Öneriler	66
6. 2. 1. Araştırma sonuçlarına dayalı öneriler	66
6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler	66
7. KAYNAKLAR.....	68
8. EKLER.....	80
9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ	86

ÖZET

Üniversite Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımının Algılanan Duygusal İstismar, Bilişsel Esneklik ve Öz Kontrol Açısından İncelenmesi

21. yüzyılda internet, gün geçtikçe kullanımı dahada yaygınlaşan ve kullanım oranları çocuk, ergen ve yetişkinlerde artan bir araçtır. İnternete ulaşılabilirliğin artmasıyla insanların birçok faaliyeti daha kolay gerçekleştirebildiği görülmektedir. İnternetin kolaylaştırdığı durumlar ve sağladığı imkanlarla birlikte çeşitli sorunlar da ortaya çıkabilmektedir. Bu sorunlar bireylerin, interneti problemlı bir şekilde kullanmasına neden olabilmektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bu çalışmanın verileri Covid-19 pandemi sürecinin etkilerinin devam ettiği dönemde toplanmıştır. Pandemi döneminde üniversite öğrencileri akademik ve sosyal gelişimlerine katkı sağlayan üniversite ortamından uzaklaşmak durumunda kalmış ve ev ortamlarına geri dönmüşlerdir. Bulaş riskinden korumak amacıyla uygulanan sokağa çıkma ve sosyal mesafe kısıtlamaları, sosyal ve fiziksel aktivite düzeylerinin azalmasına yol açmıştır. Bunun sonucunda üniversite okuyan bireylerin interneti normalden daha sık ve yoğun bir şekilde kullanmaları kaçınılmaz bir hal almıştır. Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanımının algılanan duygusal istismar, bilişsel esneklik ve öz kontrol değişkenleri açısından incelenmesidir.

Bu çalışma 2021-2022 eğitim-öğretim yılı güz döneminde yükseköğrenime devam eden 685 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklem grubu 578 kadın (%84.4) ve 107 erkek (%15.6) katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma verilerinin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği-Kısa Formu (PİKO), Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE), Algılanan Duygusal İstismar Ölçeği (ADIÖ) ve Kısa Öz Kontrol Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS 23.0 istatistik paket programı ile analiz edilmiştir. Veri analiz teknikleri olarak tanımlayıcı istatistik teknikleri, Pearson korelasyon katsayısı, çoklu regresyon analizi, bağımsız örneklem *t* testi ve tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Algılanan duygusal istismar, bilişsel esneklik, öz disiplin, dürtüsellik ve internette günlük harcanan sürenin problemlı internet kullanımını yordama düzeyini test etmek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda kurulan regresyon modeli anlamlıdır ve problemlı internet kullanımındaki toplam varyansın %28'ini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri incelendiğinde, yordayıcı değişkenlerden dürtüsellik, internette günlük harcanan süre, algılanan duygusal istismar ve bilişsel esnekliğin modele özgün katkısının anlamlı olduğu; öz disiplin değişkeninin ise modele anlamlı düzeyde özgün katkısının olmadığı görülmüştür. Araştırmada kullanılan değişkenlerin çeşitli demografik faktörler açısından da bazı anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırmanın bulguları ilgili literatür çerçevesinde tartışılmış ve birtakım öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Problemlı İnternet Kullanımı, Algılanan Duygusal İstismar, Bilişsel Esneklik, Öz Kontrol, Öz disiplin, Dürtüsellik, Covid-19 Pandemisi



ABSTRACT

Investigation of Problematic Internet Use Among University Students in Terms of Perceived Emotional Abuse, Cognitive Flexibility and Self-Control

In the 21st century, the Internet is a tool that has become more and more widespread and its usage rates have increased among children, adolescents and adults. With the increase in accessibility to the Internet, people could carry out many activities more easily. With the situations facilitated by the Internet and the opportunities it provides, various problems may arise. These problems may cause individuals to use the Internet in a problematic way. The data of this study, which was carried out on university students, were collected during the period when the effects of the Covid-19 pandemic continued. During the pandemic period, university students had to move away from the university environment, which contributed to their academic and social development, and returned to their home environments. The curfews and social distance restrictions applied to protect people against the risk of contamination have resulted in a decrease in social and physical activity levels. As a result, it has become inevitable for university students to use the Internet more frequently and intensively than usual. The main purpose of this research is to examine problematic Internet use of university students in terms of perceived emotional abuse, cognitive flexibility and self-control during the Covid-19 pandemic period.

This study was carried out with 685 university students attending higher education in the fall semester of the 2021-2022 academic year. The sample group of the research consisted of 578 female (84.4%) and 107 male (15.6%) participants. Personal Information Form, Problematic Internet Use Questionnaire-Short Form-6 (PIUQ-SF), Cognitive Flexibility Inventory (CFI), Perceived Emotional Abuse Scale and the Brief Self-Control Scale (BSCS) were used to collect data. The data of the research were analyzed with the SPSS 23.0 statistical package program. Descriptive statistics techniques, Pearson correlation coefficient, multiple regression analysis, independent sample *t*-test and one way analysis of variance (ANOVA) were used as data analysis techniques.

As a result of the multiple regression analysis to test the predictive role of perceived emotional abuse, cognitive flexibility, self-discipline, impulsivity, and daily time spent on the Internet in problematic Internet use, it was found that the regression model was significant and; the predictor variables explained 28% of the total variance in problematic Internet use. Considering the significance tests of the regression coefficients, the predictive variables such as impulsivity, daily time spent on the Internet, perceived emotional abuse and cognitive flexibility had significant contributions to the model; while self-discipline did not contribute to the model significantly. It was also found that the research variables show some significant differences based on various

demographic factors. The findings of the research were discussed within the framework of the relevant literature and some recommendations were presented.

Keywords: Problematic Internet Use, Perceived Emotional Abuse, Cognitive Flexibility, Self-Control, Self-Discipline, Impulsivity, Covid-19 Pandemic



TABLÖLAR LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Araştırma Grubuna Ait Tanımlayıcı Bulgular	31
2.	Değişkenlere Ait Ortalama, Standart Sapma, Min.-Max. Puan, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	35
3.	Problemlı İnternet Kullanımı, Bilişsel esneklik, Algılanan Duygusal İstismar, Öz Kontrol ve İnternette Harcanan Günlük Ortalama Süre Arasındaki İlişkiler.....	36
4.	Problemlı İnternet Kullanımının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	37
5.	Cinsiyete Dayalı Karşılaştırmalar.....	38
6.	Psikolojik Destek Öyküsüne Dayalı Karşılaştırmalar.....	39
7.	Psikiyatrik Rahatsızlık Öyküsüne Göre Karşılaştırmalar	40
8.	Psikolojik Desteğe İhtiyaç Duyma Durumuna Dayalı Karşılaştırmalar	41
9.	Gelir Düzeyine Dayalı Karşılaştırmalar	42
10.	Sigara Kullanım Durumuna Dayalı Karşılaştırmalar.....	43
11.	Alkol Kullanım Durumuna Dayalı Karşılaştırmalar.....	43
12.	İnternetin Daha Çok Hangi Amaçla Kullanıldığına Dayalı Farklılıklar	45
13.	Katılımcıların Zor, Stresli ve Sıkıntılı Zamanlarında En İyi Desteği Aldıkları Kaynağa Dayalı Karşılaştırmalar	46
14.	Romantik İlişki Durumuna Dayalı Karşılaştırmalar.....	48

KISALTMALAR LİSTESİ

- APA** : Amerikan Psikoloji Birliği (American Psychiatric Association)
DSM-5 : The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5
TUİK : Türkiye İstatistik Kurumu
TDK : Türk Dil Kurumu



1. GİRİŞ

Günümüzde hızla gelişen bilim ve teknoloji ile teknolojik araçlara ulaşma ve bu araçları kullanma düzeyi giderek artmaktadır. Bununla birlikte çeşitli yaş gruplarının internete erişim düzeyi de artmaktadır. Bireyler interneti çeşitli amaçlar için kullanabilmektedir. İnternet kontrollü ve bilinçli kullanıldığında eğitim, alışveriş, bilgi alış-verişi, bilgiye ulaşma, iletişim kurma, eğlence gibi birçok açıdan önemli avantajlar sağlayabilmektedir. İnternet kullanımı sağlıklı bir şekilde gerçekleştiğinde ise bireyin kontrol kurmakta zorlandığı, zamanını israf ettiği, o gün yerine getirmesi gereken görev/işleri aksattığı veya ertelemek durumunda kaldığı, yakın ilişkiler veya sosyal ilişkilerinde problem yaşadığı durumlarla karşı karşıya kalabilmektedir. İnternet kullanımına yönelik yayınlanan güncel verilere bakıldığında 2022 yılında 16-74 yaş aralığındaki bireylerde internet kullanım oranının %85 olduğu; bir önceki sene ise %82.6 olduğu görülmektedir. Bu oranla bakıldığında bir önceki seneye göre %2.4'lük bir artış mevcuttur. Erkeklerin İnternet kullanım oranının 2022 yılında erkeklerin internet kullanım oranı %89.1 iken kadınlarda bu oran %80.9'dur. Buna ek olarak ev ortamında internete erişim imkanının oran olarak %92'den % 94.1'e çıktığı görülmektedir (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2022). Bu veriler internetin kullanılma sıklığı ve yaygınlığının arttığını ortaya koymaktadır.

Yaşadığımız çağda teknolojinin çok hızlı geliştiği tüm insanlar tarafından kabul edilmektedir. Günümüzde bireyler, gelişimi oldukça yüksek olan teknolojiyi ve interneti birçok farklı amaçlarla kullanabilmektedir. Bireyler merak edilen bir konuda bilgi edinmek istediğinde, hoşnut olduğu bir faaliyeti yaparken, gelişmeleri takip etme konusunda, birbirleriyle etkileşim halinde olma ve kendilerine bir sosyal ortam oluşturma amacıyla interneti kullanabilmektedirler (Yaman, Eroğlu, & Peker, 2011). İnternetin sağlamış olduğu tüm bu imkanlardan ötürü; genç yetişkinler internetten kopabilmekte güçlük yaşayabilmektedirler. Fakat bunları yaparken bireylerin internet kullanımında aşırıya kaçması, yapılan işlerin gecikmesi, günlük rutinlerin aksaması gibi birtakım sorunlarla karşılaşmasına neden olabilmektedir. Kavramsal olarak bu çalışmada internet bağımlılığı yerine problemli internet kullanımı kavramı tercih edilmiştir. Literatür incelendiğinde bağımlılık kavramıyla fizyolojik bir durumun ifade edildiği ve genellikle madde yoksunluğu ile karakterize bir şekilde öne çıktığı görülmektedir. Problemli internet kullanan bireylerin duygusal ve davranışsal yönlerden çeşitli sorunlar yaşadığı ve sorun yaşamalarına yol açan semptomlar gösterdiği alan yazında ortaya konmuştur (Davis, 2001). Benzer şekilde internet kullanımında aşırıya kaçan bireyler sosyal ilişkilerinde de sorunlar yaşayabilmektedir (Oktan, 2015). Örneğin; Morahan-Martin ve Schumacher'e (2000) göre problemli internet kullanan bireylerde yalnızlık, depresyon, bireylerin ikili ilişkilerinde veya arkadaşlık ilişkilerinden soyutlanmaları gibi problemler ile karşılaşmaktadır.

İnternetin problemli kullanılmasında ele alınması gereken bir diğer boyut da davranışsal boyuttur. Bireylerin aşırı ve kontrolsüz internet kullanımı davranışsal alanlarda da problemler yaşamasına yol açmaktadır. İnternet ortamı bireylere gerçek ortamdan ziyade sanal bir alan sunmaktadır (Boyalı, 2020). Yaşamlarındaki duygusal veya bilişsel stresörlerin yoğunluğu bireyleri bu sanal ortamda daha fazla zaman geçirmeye itebilir. Örneğin birey içe kapandığı, çevresiyle iletişim problemleri yaşadığı, aile üyeleri ve arkadaşlarıyla çeşitli sosyal sorunlar yaşadığı stres verici bir dönemden geçiyorsa aile ve arkadaşlık çevresinden kopup kendisine alternatif bir dünya sunan internet ortamında aşırı zaman geçirmeye başlayabilir (Bağcı, 2018). Yaman, Eroğlu ve Peker (2011) yapmış oldukları bir araştırmada, özellikle genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin internet ortamında kendi adlarını kullanmadan diğer bireylere sözel olarak küçük düşürücü ifadeleri yaygın bir şekilde kullandığını ortaya koymuştur. Bu da internetin genç yetişkinlere sağladığı yararların yanı sıra zararlarının da olduğu gerçeğini göstermektedir (Yıldız, 2019).

İnternetin genç yetişkinler ve üniversite öğrencileri tarafından sıklıkla kullanıldığı bilinen bir gerçektir. İnterneti sosyalleşme amacıyla kullanan bu grubun yaşadıkları çeşitli duygusal sorunlar karşısında internete daha sıkı bağlandığı görülmektedir. Genç bireyler gerçek ortamlarından bekledikleri fakat göremedikleri ve karşılayamadıkları birtakım ihtiyaçları gidermek için sanal ortama yönelebilmektedir (Altunten, 2019). İnternetin problemli kullanımı ile ilişkili etmenlerde istismara maruz kalmak bir risk faktörü olarak değerlendirilebilir. Kağnıcı'nın (2020) ergenlerle yapmış olduğu çalışmada ebeveynlerden algılanan duygusal istismar arttıkça problemli internet kullanımının da arttığı ortaya konmuştur (Kağnıcı, 2020). Kavram olarak istismar, bireyin karşısındakine kasıtlı olarak zarar verme, canını acıtma durumu olarak tanımlanabilir (Orhaner, 2018). Bireylerin yaşamları boyunca, neredeyse girdikleri her ortamda istismar ile karşılaşmaları mümkün olabilmektedir. Sosyal bir varlık olan insanın hayatı süresince bulunduğu ortamlarda maruz kaldığı örseleyici veya zedeleyici davranışlar veya söylemler gelişim alanlarında olumsuz izler bırakabilmektedir (İnci, 2010).

İstismar türlerinden olan duygusal istismar Polat (2016) tarafından “*Zorbanın mağdura uyguladığı baskı, hakaret içerikli söylemler, bireyi toplumda ahlaki olarak kötü bilinen davranışları yapmaya, örneğin; yalan söylemeye, çalmaya zorlama*” şeklinde açıklanmıştır. Buradan yola çıkarak duygusal istismar, bireyin sevgi ve ilgi gibi ihtiyaçlarının karşılanmaması ve bu bireyleri kırıncı ve incitici sözel ifadelerle karşı karşıya getirerek onların bulunduğu ortamda huzursuz ve rahatsız olması şeklinde ifade edilebilir (Orhaner, 2018). Duygusal istismarın daha çok bireyin sözel ifadelerinden, tavırlarından ve yaklaşımlarından kaynaklandığı görülmektedir. Bu açıdan düşünüldüğünde duygusal istismarın somut olarak gözlenebilmesinin zor olduğu yargısına ulaşılabılır. Diğer istismar türlerine bakıldığında fiziksel veya cinsel istismar türlerinde somut olarak gözlenebilen izler mevcutken; duygusal istismarda bu durum pek mümkün olmayabilmektedir. Bu yüzden duygusal istismarın tespiti daha güç olabilmektedir. Bireyin yaşamının ilerleyen

dönemlerinde maruz kaldığı duygusal istismardan kaynaklı problemler yaşayacağı düşünülmektedir (Siyez, 2003).

Problemleri internet kullanımı ile ilişkili olabilecek bilişsel faktörlerden birinin bilişsel esneklik olabileceği düşünülmektedir. Bilişsel esneklik literatürde farklı şekillerde tanımlanabilir. Örneğin; Balta'ya (2020) göre bireyin yaşadığı veya başına gelen olaylar karşısında, o duruma yönelik farklı çözüm yolları üretebilme becerisidir. Bilişsel olarak esnek olan bireylerin karşılaştığı olaylarda alternatif düşünceler üretebildiği görülmektedir (Balta, 2020). Cañas, Fajardo ve Salmeron (2006), bilişsel esnekliği bireylerin uyum sağlayabilme ve karşılaştığı olayların üstesinden gelebilme yeteneği olarak tanımlar (aktaran Şenyiğit, 2018; Martin & Anderson, 1998). Buradan yola çıkarak bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin bir ortama girdiklerinde veya yeni bir durumla karşılaştıklarında bu yeni ortamın şartlarına ayak uydurabilmesi beklenir. Bunlara ek olarak bilişsel olarak esnek bireylerin bu yeteneklerini kullanabildiği alanlarda kendilerini başarılı olarak hissetmesi düzeyleri daha yüksektir. Aynı zamanda bu bireyler sosyal ilişkilerinde de daha etkili bir yaklaşım tarzı ortaya koyarlar. Bilişsel esnekliği yüksek bireylerin ilişkilerinde alternatifleri değerlendiren, sorunla karşılaştıklarında tartışmacı bir kişilik yerine pozitif bir ilişki ve etkileşim kurdukları gözlenmektedir (Bilgin, 2009). Bununla beraber bilişsel esnekliği yüksek bireylerin problem ile karşılaştıkları zaman farklı yolların olabileceğini görüp yaşadığı olumsuz durumdan daha az etkilendiklerini söylenebiler (Koç, 2020).

Birey hayatı boyunca birçok sorunla karşılaşabilir. Karşılaştığı bu sorunlarla başa çıkabilmede zorlandığında veya alternatif çözüm yolları üretilmediğinde birey sosyal ortamdan kendisini soyutlayabilir. Birey yaşadığı sorunu çözmek ya da farklı çözümler üretmek yerine; gerçeklikten kaçıp sorunlarını düşük yoğunlukta algıladığı ya da yok saydığı sanal bir ortamda olmayı tercih edebilir. İnternetin sağladığı sanal ortam bireye içinde bulunduğu gerçeklikten farklı olarak hayal ettiği, kaçmak istediği ortamı sunmaktadır (Şenyiğit, 2018). Düşük bilişsel esneklik düzeyine sahip bireyler işlevsel seçenekleri fark etmekte zorlanabilir (Çelikkaleli, 2014). Bu bireyler değişen koşullara ayak uyduramadıklarında bir kaçınma davranışı olarak problemli aşırı ve yoğun internet kullanımı davranışı olan problemli internet kullanımına yönelebilirler.

Bireyin kendisini kontrol edebilme durumu aşırı internet kullanımını dengelemesinde önemli faktörlerden biri olabilir. Dolayısıyla öz kontrol kavramı aşırıya kaçan bu davranışı kontrol edebilme bağlamında ele alınması gereken bir değişken olabilir. Literatür incelendiğinde öz kontrol kavramının merkezinde içsel dürtüler yer almaktadır. Bireyin içinden sıklıkla gelen fakat bastırmakta zorlandığı dürtülerinde ve kendini kontrol edemediği durumlarda öz kontrolünün zayıf olduğu söylenebilir (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Birey bu noktada yapmayı istemediği davranıştan kendini alıkoyamamakta ve o davranışı yapma düşüncesinin önüne geçememektedir. Genç yetişkinlerin veya üniversite öğrencilerinin internet kullanımında öz kontrol düzeyinin yüksek olmasının aşırı ve işlevsel olmayan internet kullanımını azaltacağı ve problemli internet kullanımına

karşı koruyucu bir faktör olacağı düşünülmektedir (Boyalı, 2020). Öz kontrol bireyin bulunduğu sosyal ortama uyum sağlayabilmesi açısından da önemlidir. İçsel denetim dünyası ve dış çevrenin uyumu arttıkça bireyin sağlıklı bir ortam içinde olabileceği düşünülmektedir (Onursal, 2019). Bu araştırmanın temel amacı problemli internet kullanımını algılanan duygusal istismar, bilişsel esneklik ve öz kontrol açısından incelenmektir.

1. 1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde görülen problemli internet kullanımının algılanan duygusal istismar, bilişsel esneklik ve öz kontrol açısından incelenmesidir. Ayrıca araştırma değişkenlerinin demografik değişkenlere (cinsiyet, sosyoekonomik düzey vb.) dayalı olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak çalışmanın bir diğer amacıdır. Bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki alt amaçlara ulaşılmaya çalışılmıştır:

1. Problemli internet kullanımı ile algılanan duygusal istismar, bilişsel esneklik, öz kontrol internette günlük harcanan süre arasındaki ilişkileri incelemek
2. Katılımcıların problemli internet kullanım düzeylerinin demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek
3. Katılımcıların algılanan duygusal istismar, bilişsel esneklik, öz kontrol düzeyleri ve internette günlük harcadıkları sürenin demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek

1. 2. Araştırmanın Denenceleri

Araştırmanın amaçları doğrultusunda şu denenceler test edilmiştir.

1. Algılanan duygusal istismar, bilişsel esneklik, öz disiplin, dürtüsellik ve internette günlük harcanan süre problemli internet kullanımını anlamlı düzeyde açıklamaktadır.
2. Katılımcıların problemli internet kullanımı düzeyleri demografik değişkenler açısından farklılaşmaktadır.
3. Katılımcıların algılanan duygusal istismar, bilişsel esneklik, öz kontrol, öz disiplin, dürtüsellik düzeyleri ve internette harcadıkları günlük süre demografik değişkenler açısından farklılaşmaktadır.

1. 3. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Teknolojinin hızlı bir şekilde gelişmesi ile internetin kullanımının da yaygınlaştığı bilinen bir gerçektir. Aynı zamanda internet kullanım yaşının da önceki yıllarla kıyaslandığında daha küçük yaşlara kadar indiği internet kullanım oranlarını ortaya koyan istatistiksel araştırmalarla tespit edilmiştir. İnternet çeşitli ihtiyaçlarını karşılamak için küçük büyük birçok birey tarafından sık bir

şekilde kullanılmaktadır. Yükseköğretime devam eden gençler de eğitim, araştırma, eğlence, online oyun oynama, alışveriş yapma, iletişim kurma, sosyal medyayı takip etme gibi çeşitli nedenlerle interneti yoğun bir şekilde kullanabilmektedir. İşlevsel kullanıldığında bilgiye ulaşma veya ihtiyaçları karşılama açısından zaman ve mekândan tasarruf gibi önemli avantajlar sağlayan internet, problemli bir şekilde kullanıldığında bireyin işlerini/sorumluluklarını aksatma, zamanını israf etme, kaygı yaşama, potansiyelini işlevsel bir şekilde kullanamama gibi olumsuz sonuçlar yaşamasına neden olabilmektedir. Birey bu olumsuz sonuçları duygusal, bilişsel, sosyal veya davranışsal alanlarda yaşayabilir.

Alanyazını incelendiğinde üniversite devam eden genç yetişkinler üzerinde internetin problemli kullanımı ile ilgili yeterli düzeyde çalışmanın bulunmadığı görülmüştür. Bu çalışmada yer alan değişkenlerden bazıları birbirleriyle ayrı ayrı çalışılmış fakat tümünün beraber çalışıldığı bir çalışmaya literatürde rastlanılamamıştır. Bu araştırmanın bağımlı değişkeni problemli internet kullanımı iken bağımsız değişkenleri ise yetişkinler için algılanan duygusal istismar, bilişsel esneklik, öz kontrol ve internette günlük ortalama harcanana süre değişkenleridir. Bu değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymak amaçlanmıştır. Aynı zamanda bu konuya yönelik ilgililerin ve uzmanların duyarlılığını arttırmak ve bu konu ile ilgili yapılabilecekler için önerilerde bulunmak bu araştırmanın hedefleri arasındadır. Bu araştırmanın problemli internet kullanımı ile ilgili literatüre katkı sağlayacağı ve bu konuda yapılacak çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

1. 4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmanın örneklemini yüksek öğrenimine devam eden üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Araştırma verileri katılımcıların ölçme araçlarına verdikleri yanıtlarla sınırlıdır.
3. Araştırma kapsamında problemli internet kullanım düzeyi yüksek olan bireylere yönelik psiko eğitsel nitelikte herhangi bir deneysel bir müdahale yapılmamıştır.

1. 5. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmaya katılan üniversite öğrencileri veri toplama araçlarını gerçeği yansıtacak biçimde içten, dürüst ve gönüllü bir şekilde yanıtlamışlardır.

1. 6. Tanımlar

Problemli İnternet Kullanımı: Bireylerin interneti gereğinden fazla kullanarak günlük hayatının olumsuz etkilenmesi ve internete erişemediği durumlarda internete karşı bir yoksunluk hissetmesi durumudur (Beard & Wolf, 2001).

Algılanan Duygusal istismar: Bireyler üzerinde olumsuz etki bırakan, bireyleri hak ettiği sevgiden, ilgiden yoksun bırakmak demektir (Orhaner, 2018).

Bilişsel Esneklik: Bireylerin karşılaştığı farklı olaylara çok yönlü çözümler ve stratejiler geliştirebilmesidir (İnce, 2020)

Öz-kontrol: Bireyin uyumlu ilişkiler kurabilmesi için duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edip yönetebilmesi ve dürtüsel davranışlarını engelleyebilmesidir (Rosenbaum, 1980).

Öz-disiplin: Bireylerin yaşamlarında gerçekleştirdiği eylemlerin sorumluluğunu üstlenmesinde ve kontrollü davranışlar sergilemesinde etkin olan kişiliklerinin bir parçasıdır (Tao vd., 2014).

Dürtüsellik: Bireylerin olası sonuçlarını düşünmeden, uyarıcılara ani, beklenmedik tepkiler vermesi durumudur (Moeller vd., 2001).



2. LİTERATÜR TARAMASI

2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi

2. 1. 1. Problemlı İnternet Kullanımı

Teknolojinin hızla geliştiğı çağımızda bireyler hızlı teknolojik ilerlemelere ayak uydurmaya çalışmaktadır. İnsanlar eğitimden alışverişe, iletişimden eğlenceye kadar hayatın önemli alanlarında çeşitli ihtiyaçlarını karşılamak için interneti kullanabilmektedir. Bireyler ihtiyaç duydukları veya merak ettikleri bilgiye ulaşmak için de internete ihtiyaç duymaktadırlar. İnternetin bireylere sunmuş olduğu kolaylıklar avantaj olarak değerlendirilebilirken interneti kullanım şekilleri veya sıklıkları internet kullanımını patolojik bir durum haline dönüştürebilir (Altı, 2021). İnternetin patolojik bir şekilde kullanılması, internetin aşırılığıyla alakalı olan bir durumdan kaynaklanabilmektedir. Aşırılık kavramı kullanıldığı zaman bağımlılık terimi akla gelmektedir. Fakat bağımlılık teriminin kullanılabilmesi için dürtüsel bir kontrolsüzlüğün olması ve belirli kriterlerin karşılanması gerekir (Shapira vd., 2003). Bağımlılık yerine alan yazında bu durumu ifade eden farklı bir terimin kullanılmasının uygun olduğu görülmektedir (Kapudere, 2020). Davis (2001), bu sorunu problemlı internet kullanımı olarak tanımlamaktadır. Kim ve Davis (2009) problemlı internet kullanımını, bireyin bir gün içerisinde yapacağı faaliyetlerin aksamasına sebep olacak kadar internet kullanımının kontrolsüz olması diye tanımlanmaktadır. Caplan (2003) ise problemlı internet kullanımını, bireyin interneti ihtiyacı olan süreden daha fazla kullanmasına engel olamama durumu olarak tanımlamaktadır. Beard ve Wolf (2001) tarafından ise interneti aşırı kullanmanın bireyin gün içerisinde içinde bulunduğu ortamlarda (okul, arkadaş ortamları vb.) sorunlar oluşturması olarak tanımlanmaktadır.

Problemlı internetin kullanımına dair tanımlamalar, bu durumunun bireyin yaşamında sorunlara yol açtığına işaret etmektedir. Örneğin; kontrolsüz bir şekilde internet kullanan birey istediğı kadar internet başında zaman geçirmediğinde sinirlilik hali ve çevreye karşı saldırgan tavırlardan oluşan tepkiler ortaya koyması sorunlu bir durumun olduğunun göstergesidir (Young, 1996). Bunun yanı sıra problemlı internet kullanımı gösteren bireyler sosyal ortamlardaki ilişkilerinde beceri eksikliği sergileyebilmektedir (Yıldız, 2019). İnterneti aşırı kullanan bireyin beslenme ve uyku gibi fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamak için ayırdıkları süreler azalmaktadır (Shotton, 2005). Ek olarak bu bireyler yalnızlık, benlik saygısında düşüklük, depresyon gibi sorunlarla da karşı karşıya kalmaktadır (Caplan, 2002).

2. 1. 1. 1. Dünyada ve Türkiye’de İnternet Kullanımı, Sıklığı ve Yaygınlığı

Dünyada internet kullanımının sıklığı konusunda araştırması bulunan We Are Social Digital in 2022 raporuna göre 4.95 milyar kişi internet kullanmaktadır. Dünya nüfusu ile yüzdeliği karşılaştırıldığında bu oran %62.5’ e denk gelmektedir. Aynı zamanda bu rapora göre interneti sosyal medya amacı ile kullanan kişi sayısının 4.62 milyar olduğu ve bu sayının dünya nüfusunun %58.4’ üne karşılık geldiği görülmektedir. Buna ek olarak dünyadaki mobil kullanıcı sayısının 5.31 milyar olduğu ve bu oranın da dünya nüfusunun %67.1’ in karşılık geldiği görülmektedir. Bu rapor aynı zamanda geçen yılki internet kullanımı ile bu yılın internet kullanım sıklığını karşılaştırmış ve mobil kullanıcı sayısının geçen yıla göre sayı olarak 95 milyon artış gösterdiğini tespit etmiştir. Son olarak sosyal medya kullanıcı sayısının 424 milyon yeni kullanıcı ile son bir yılda %10’dan fazla büyüdüğü sonucu ile karşılaşılmaktadır. Fakat bu sonucu değerlendirirken kurumsal olan hesapların ve bir kişiye ait birden fazla hesabın da bulunabileceği durumunu göz önüne almak gerekmektedir. Raporun sonucuna göre internetin dünyada kullanım olarak sıklığı ve yaygınlığı konusunda büyük oranla artış sağlandığı görülmüştür. (Gaming in Turkey, 2022).

Dünyada genel olarak yaygınlaşan internetin, Türkiye’de de benzer şekilde kullanımın yaygınlaştığı söylenebilir. TÜİK’in (2022) yapmış olduğu araştırmaya göre ülkemizde 2021 yılında internet kullanan 16-74 yaş aralığındaki bireylerin oranı %82.6 iken bu oran 2022 yılında % 85’e yükselmiştir. Diğer veriler incelendiğinde cinsiyete göre internet kullanımında da bir farklılıkla karşılaşılmıştır. Erkeklerde internet kullanım sıklığının %89.1 olduğu; kadınlarda ise %80.9 olduğu görülmüştür. Aynı zamanda evinde internete ulaşma imkanına sahip olan hane sayısında da bir değişme meydana geldiği görülmüştür. 2021 yılında bu oran %92 iken 2022 yılında bu oran %94.1’e yükselmiştir. Veriler dünyada ve Türkiye’de internet kullanım sıklığı ve yaygınlığının arttığını ortaya koymaktadır.

2. 1. 1. 2. Problemlı İnternet Kullanımı Tanımları ve Belirtileri

Goldberg (1996), Amerikan Psikiyatri Birliği’nce hazırlanmış DSM-4 kitabından yola çıkarak internet bağımlılığı kavramının tanımını oluşturmuştur. İnternet bağımlılığı tanısı konulabilmesi için bireyin son bir yılda Goldberg’in (1996) belirttiği tanı kriterlerinden en az üçünü göstermesi ve bireyde işlevsel bir bozukluğa sebep olması gerekmektedir. Bu tanı kriterleri şu şekildedir: (aktaran Yıldız, 2019, s. 10-11).

- A. İstenilen doyumı sağlamak için internette geçirilen zamanı önemli ölçüde artırma ihtiyacı,
- B. İnternetin sürekli aynı sürede kullanımı ile alınan doyumun azalması,
- 1. Yukarıda sayılan kriterlerden biri ile bireyde, tolerans gelişimi sağlanmaktadır.
- 2. Buna ek olarak birey sıklıkla internet kullanıp bıraktıktan sonra ya da vazgeçme aşamasında yukarıda sayılan ölçütlerden, sonrasında aşağıda sayılan belirtilerden en az ikisinin bireyde görülmesi ve yoksunluk yaşaması olarak tanımlanmıştır.
- A. Tanımlanan şekilde yoksunluk belirtilerinin görülmesi.

- (a) Psikomotor ajitasyon
- (b) Kaygı
- (c) İnternette neler olduğu hakkında takıntılı düşünme
- (d) İnternet ile ilgili fanteziler veya hayaller
- (e) Parmakların gönüllü veya istemsiz yazım hareketleri
- B. İnternet veya çevrimiçi hizmet kullanımı, yoksunluk belirtilerini gidermek için devreye girer.
- 3. İnternete genellikle daha sık ya da planlanandan daha uzun süre erişilir.
- 4. İnternet kullanımını azaltmak veya kontrol etmek için yoğun isteği veya başarısız çaba vardır.
- 5. İnternet kullanımıyla ilgili etkinliklerde çok fazla zaman harcanır.
- 6. İnternet kullanımı nedeniyle önemli sosyal, mesleki faaliyetler veya boş zamanı değerlendirme faaliyetleri bırakılır veya azaltılır.
- 7. İnternet kullanımından ötürü fiziksel, sosyal, mesleki veya psikolojik bir problemin (uyku düzensizliği, evlilik problemleri, randevulara gecikme) varlığına rağmen internet kullanımı devam etmektedir.

Young (1999) ise patolojik internet kullanımını şu kriterlere göre tanımlamıştır:

- (1) İnternetle zihinsel olarak aşırı ilgilenme; (2) İnternet kullanımının azaltılması sonucu yaşanan yoksunluk, huzursuzluk hali; (3) İnternette kalabilmek için yalan söyleme; (4) İnterneti kullanma süresinde sürekli bir artışın olması; (5) İnternet kullanma süresini azaltmayı başaramama; (6) Günlük aktivitelerde aksamalar; (7) İnternet kullanırken yaşanan duygusal değişiklikler; (8) İnterneti aşırı kullanım sonucu sosyal hayatta sorunların ortaya çıkması

Young'a (1999) göre yukarıda sayılan kriterlerden beşinin gözlemlendiği bireyde bağımlılığın var olduğu söylenebilir. Griffiths (2000) de problemli internet kullanımı için altı tane kriter belirtmiştir. Bunlar dikkat çekme, duygu durum değişikliği, tolerans, yoksunluk belirtileri, çatışma, tekrarlama olarak sayılmıştır.

DSM-5'te ise son yapılmış araştırmalara göre problemli internet kullanımının belirtileri şu şekilde belirtilmiştir (APA, 2013):

- İnternetle meşgul olma.
- Yoksunluk: İnternetin elinden alınması durumunda yoksunluk belirtileri gösterme.
- Tolerans: İnternette geçirilen zamanı gittikçe artırma ihtiyacı duyma.
- İnternet kullanımını kontrol etmede başarısız girişimlerde bulunma.
- Olumsuz psiko-sosyal sorunları hakkında bilgisi olmasına rağmen aşırı internet kullanımına devam etme.
- İnternet kullanımının dışında, bunun bir sonucu olarak daha önce zevk aldığı hobi ve eğlencelere karşı ilgi kaybının olması.
- Disforik duygudurumdan kaçmak ya da rahatlamak için internet kullanma.
- İnternet kullanım süresi konusunda çevresindekileri aldatma.
- İnternet kullanımı nedeniyle sosyal ilişkilerin, iş hayatının, eğitim ya da kariyer fırsatlarının tehlikeye girmesi.

Problemli internet kullanımı için tanı kriterleri geliştiren isimler arasında Beard ve Wolf (2001) da bulunmaktadır. Beard ve Wolf (2001), Young'un (1996) geliştirdiği tanı kriterlerini düzenleyerek iki başlık altında kıstaslarını oluşturmuşlardır. Bu araştırmacıların problemli internet kullanımına yönelik tanı kıstasları aşağıdaki gibidir:

- 1. Aşağıda sayılan kriterlerden hepsinin bireyde görülmesi gerekmektedir.
- (a) Sürekli interneti düşünme
- (b) Doyuma ulaşmak için artan internet kullanımı

(c) İnternet kullanımını azaltma, durdurma ya da kontrol etme girişimlerinin başarısız sonuçlanması

(d) İnternet kullanımının kontrol altında tutulması durumunda çökkün, huzursuz ve öfkeli olma

(e) Belirlenen süreden daha fazla internet başında vakit geçirme

Yukarıda sayılan kriterlerden hepsinin bireyde görülmesi gerekmektedir.

2. Aşağıda sayılan kriterlerden ise en az bir tanesinin bireyde bulunması gerekmektedir.

(a) İnternet kullanım düzeyinin aşırı olması nedeniyle ilişkilerde bozulma (eğitim, iş-kariyer alanları gibi)

(b) Aşırı internet kullanımını saklamak amacıyla çevresindeki kişilere yalan söyleme

(c) Var olan sorunlardan uzaklaşmak için interneti kullanma (Beard & Wolf, 2001, s. 381).

2. 1. 1. 3. Problemlı İnternet Kullanımı ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar ve Ölçütler

2. 1. 1. 3. 1. Young'un Kuramı ve Ölçütleri

Young (1996), problemlı internet kullanımını bağımlılık türlerinin belirtileri ve tanı kriterlerinden yola çıkarak açıklamaya çalışmıştır. Bireyin internetten mahrum kaldığında gösterdiği belirtiler ile diğer bağımlılık türlerinde ortaya çıkan belirtiler arasında benzerlik olduğunu gözlemlemiştir. İnternet bağımlılığında vücuda herhangi bir madde girişı olmadığını fakat bireyin dürtülerini kontrol edememesinden kaynaklı olarak interneti problemlı bir şekilde kullandığını belirtmiştir. Problemlı internet kullanımı ile DSM-5 tanı ölçütleri kitabında en çok benzerlik gösteren belirtilerin patolojik kumar oynama bozukluğuna ait tanısıl kriterler olduğu görülmüştür (Young, 1998). Bu sebepten Young (1996) patolojik kumar oynama kriterlerinden yola çıkarak sekiz madde oluşturmuş ve bu sekiz kriterden beşinin veya daha fazlasının görüldüğü bireye problemlı internet kullanımı yönünde tanı konulabileceğini öne sürmektedir.

Bu kriterler aşağıdaki gibidir:

1. İnternet ile ilgili çok fazla zihinsel meşguliyet (internette daha önce yapılmış veya yapılması düşünülen etkinlikleri sürekli düşünme)
2. Zevk alabilmek için giderek artan miktarlarda internet kullanmak isteme
3. İnternet kullanımını yönetme, azaltma veya durdurma girişimlerinin başarısız olması
4. İnternet kullanımını azaltma veya durdurma girişimlerinde huzursuz, sinirli, karamsar ve depresif hissetme
5. Başlangıçta tasarlanandan daha uzun süre internet kullanma
6. İnternet yüzünden önemli bir iş, eğitim ve kariyer imkanını riske atma ya da kaybetme, yakın çevre ile sorunlar yaşama
7. İnternet kullanım süresi hakkında aile bireylerine, arkadaşına ya da bir başkasına yalan söyleme
8. İnterneti çaresizlik, suçluluk ve anksiyete gibi duygulardan kaçış için kullanma (Young, 1996, s. 238).

2. 1. 1. 3. 2. Davis'in Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Patolojik İnternet Kullanımı Modeli

İnternet kullanımı ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi çoğu araştırmada bireylerin davranışları incelenip açıklamalarda bulunulmuştur. Bilişsel davranışçı modelde bireyin davranışlarının olumsuz ve işlevselliği azaltan düşüncelerinden ve

işlevsel olmayan şemalarından kaynaklandığı öne sürülmektedir (Davis, 2001; Young, 2011). Davis (2001), problemli internet kullanımının bireyde psikolojik olarak patolojik bir hale yol açtığını ileri sürmüştür. İnternetin sağlıklı kullanımı ile bireyin bilişsel yapısı arasında bir bağ vardır. Birey internet ortamında gerçek kimliğini saklayıp kendini sahip olmadığı özelliklere sahipmiş gibi gösterebilir. Bu nedenle problemli internet kullanımı sergileyen bireyin gerçeği yansıtmayan ve çarpıtılmış düşüncelere sahip olduğu söylenebilir. Bu işlevsiz düşünceler bireyin günlük hayata uyumunu zorlaştıran davranışlar ortaya koymasında etkiye sahiptir.

Davis (2001) problemli internet kullanımını iki başlık altında açıklamıştır. Bunlar Özgül Patolojik İnternet Kullanımı; ikincisi ise Genel Patolojik İnternet Kullanımıdır. Özgül patolojik internet kullanımında bireyin bağımlı olduğu somut bir nesne vardır. Bu somut nesnelere internet üzerinde oynanan oyunlar, kumar, internet üzerinde yapılan alım satım işlemleri, alışveriş örnek verilebilir. Buradan yola çıkarak bireyin normalde yaptığı eylemleri sanal ortamda yapması özgül patolojik internet kullanımını ortaya çıkarmaktadır. Bu eylemler için bireye sunulan ortamlar bireyi daha fazla internete sürükleyerek internet kullanımını pekiştirmektedir. Davis'in (2001) modelindeki diğer tip ise genel veya yaygın patolojik internet kullanımındır. Patolojik internet kullanımının özgül olan tipinde belli bir duruma sanal ortamda bağımlılık söz konusu iken genel olan tipte özel bir konu olmadan her duruma bireyin bağımlılık geliştirmesi söz konusudur. Yani birey direkt ve keyfi bir şekilde interneti aşırı kullanmak istemektedir. Genel tipte bireyin interneti amaçsızca kullanması, çevrimiçi ortamda aşırı zaman harcaması gibi durumlar öne çıkmaktadır (Davis, 2001, s. 188).

2. 1. 1. 3. 3. Caplan'ın Sosyal Etkileşim Modeli

Sosyal açıdan etkileşim kurmakta zorlanan bazı bireyler kendilerini bulundukları bu ortamlarda pek rahat, güvende hissetmezler. Sosyal bakımdan diğer bireylerle yüz yüze iletişim ve etkileşim kurmakta güçlük çeken bu bireylerde genellikle yalnızlık, sosyal anksiyete, depresyon ve düşük kendilik algısı gibi durumlar söz konusudur. Bu bireyler sosyal ortamlarda bu durumları yoğunlukla yaşadıkları için kendilerini daha güvende hissedecekleri, daha az riskli, kendi olumsuz özelliklerinin dışarı vurulmadığı bir ortamda bulanmak isteyeceklerdir. Böyle bir ortamı da sanal bir ortamda yani internet ortamında bulabileceklerdir (Caplan, 2003; 2005). Normal bireylerden farklı olarak daha çok yüz yüze etkileşim sağlamaktan ziyade yüksek oranla sanal ortamı tercih eden bu bireylerde çeşitli problemlerin görülme ihtimali daha fazladır. Caplan (2003), sosyal açıdan sıkıntıları olan bireylerin bu eksikliklerin gidermek amacıyla internet ortamını dürtüsel olarak daha fazla tercih ettiklerini öne sürmektedir. Sanal ortamda sosyal etkileşimi daha sık gerçekleştiren bu bireylerde internetin olumsuz etkilerinden kaynaklı psikososyal problemlerin daha fazla olduğu görülmektedir.

2. 1. 1. 3. 4. Grohol'un Problemlı İnternet Kullanımı Modeli

Grohol'un (1999) problemlı internet kullanımı modelinde sosyal açıdan etkileşimde sorun yaşayan bireylerin interneti bu sorunlarını gidermek amacıyla kullandığı öne sürölmektedir. İnternet kullanımı, çeşitli ihtiyaçlarını karşılamaları yardımcı olması açısından sosyal beceri eksikliği olan bireylere cazip gelmektedir. Grohol'a (1999) göre problemlı internet kullanımı üç aşamalı bir süreç şeklinde gerçekleşmektedir. Bu aşamalardan ilki büyülenme, ikincisi hayal kırıklığı, üçüncüsü ise dengedir. Birinci aşama olan büyülenme aşamasında birey öncesinde hiç karşılaşmadığı bir ortam ile karşılaşır ve bu sebepten dolayı burada gereğinden fazla zaman harcar. Birey bu ortamda tatmin olduğu etkinliklerden çok fazla etkilendiğı için bu aşamada kaldığı süre fazladır. Fakat ikinci aşama olan hayal kırıklığı aşamasında, geçirdiğı zaman artık bireye sıkıcı gelmeye başladığından geçirdiğı süreden ve yaptığı faaliyetten tatmin olmamaya başlar. Bu yüzden ilk aşamada olduğu gibi interneti çok sık kullanmaz. Buradan birey üçüncü aşama olan denge aşamasına geçer. Bu aşamada birey daha gerçekçi daha sağlıklı tepkiler gösterir. Birey bu aşamaya geçtiğinde interneti ilk aşamada olduğu gibi ne olduğundan fazla kullanır ne de ikinci aşamada olduğu gibi internetten kaçınacak davranışlar sergiler. Bireyin artık internet kullanımı daha sağlıklı ve kontrol edilebilir durumdadır (Grohol,1999'dan aktaran, Yıldız, 2019).

2. 1. 1. 4. İnternet Bağımlılığı Türleri

İnternetin bireylerin hayatın yoğun bir şekilde yer almasıyla birlikte internet kullanımı ile ilgili yapılan araştırmaların sıklığı görölmektedir. Birey gerçek hayatta doyuramadığı birtakım ihtiyaçlarını internet ortamının ona sunduğı imkanlardan faydalanarak gidermesi internet kullanımına yönelmesinin nedenlerindendir. Örneğın; internet bağımlılığına sahip bireyler gerçek kimliklerini veya gerçekte sahip olduğu özellikleri örttüğü veya gizlemelerine yardım ettiği için sanal ortamı normal bireylerden farklı olarak daha sık kullanmakta ve bu dürtüyü durduramamaktadırlar (Üstün & Öz, 2022). Diğer bağımlılık türlerinde örneğın; alkol bağımlılığı veya madde bağımlılığında bağımlı bireyler bağımlı oldukları maddeyi kullanmadan edemezler ve yoksunluk çektiklerinde normal dışı tepkiler verirler. Tıpkı bu bağımlılık türleri gibi internet bağımlılığında da bireyler interneti normalden fazla kullanmaktave sanal ortamdı mahrum bırakıldıklarında normal dışı tepkiler vermektedirler. Bireyler bu ortamda vakit geçirerek internet yoksunluğundan kaynaklı hissettikleri gerginlik seviyelerini düşürürler (Balcı & Gülnar, 2009).

İnternet bağımlılığı görölen bireylerin hepsi yalnızca bir amaçtan kaynaklı interneti kullanmazlar. Bu bağımlılığa sahip bireylerin her biri farklı bir amaçtan kaynaklı internete ihtiyaç duydukları için internet bağımlılığını tek başlıkta incelemek yerine türlerine göre ele almak gerekmektedir. Soule vd., (2003) göre internet bağımlılığının beş tipi bulunmaktadır:

1. *Siber Cinsel Bağımlılık*: Yetişkinlerin internet üzerinde kurulan sohbet odalarında çeşitli cinsel içerik, materyal paylaşması ile görülen bağımlılık türüdür.

2. *Sohbet odası, İleti Bağımlılığı*: Bu bağımlılığa sahip bireyin genelde oturuma erişemediğinde kendini eksik ve yalnız hissettiği görülmektedir. Birey sürekli olarak e-posta kutusunu kontrol etme ihtiyacı duyar. Sürekli o sanal ortamda bulunmayı, bir sekmeden diğer sekmeye geçmeyi tercih eder.

3. *Kumar Bağımlılığı*: İnternetin bireye kumar oynama fırsatını sunması ile bireyin aşırı derecede çevrimiçi şekilde kumar oynayarak zamanın çoğunu geçirmesi ile meydana gelir.

4. *Aşırı Bilgi Arama bağımlılığı*: İnternet ortamı her türlü konuda yoğun bilginin bulunduğu bir ortamdır. Bu bağımlılığa sahip bireyler ihtiyaç duydukları bilgiyi aramak için olması gereğinden fazla internete zaman harcar.

5. *Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı*: Bu bağımlılıkta bireyler zamanın nasıl geçtiğini anlamadan aşırı derecede sanal ortamda oynanan oyunları oynayarak interneti kullanır.

2. 1. 1. 5. Problemlı İnternet Kullanımının Nedenleri

İnternet çocuk, ergen ve yetişkinlik dönemindeki her yaş grubundan bireylerin erişim sağlayabileceği bir ortam haline gelmiştir. Bireylerin internet ortamından çeşitli amaçlar yönünden yararlanabilmesi bu ortama olan ilgiyi pekiştirmektedir. Bireyler internet üzerinden birbirleriyle iletişim kurabilmekte, alışveriş yapmakta, eğitim alanında araştırmalar yapmakta, tarama yapmakta, bilgiye kolay ulaşabilmekte, oyun oynamakta ve buna benzer çeşitli faaliyetleri gerçekleştirebilmektedirler. Bu açıdan bakıldığında internetin bireye birçok imkân sunduğu görülmektedir. Fakat bu imkanların birey tarafından kontrollü, bilinçli bir şekilde kullanılması gerekmektedir. Aksi takdirde birey internet kullanımını kontrollü bir şekilde yönetemeyip zamanın çoğunu internet üzerinde birtakım aktivitelerle harcadığında sağlıksız ve problemlı bir internet kullanımı olduğu öne sürülmektedir (Hamarta, Akbulut, & Baltacı, 2021).

Dursun (2021), genç bireylerin örneğin ergenlerin interneti çok yoğun bir şekilde kullandıklarını öne sürmektedir. İnterneti kullanım düzeylerinin yüksek olmasının nedenlerine bakıldığında ise bu bireylerin sosyal ortamlarda yoğun kaygı yaşadıkları, bu ortamlarda olumsuz tepkilerle karşılaşacaklarına yönelik düşüncelerinden kaynaklı olarak sosyal/toplumsal ortamları tehdit unsuru olarak algıladıkları görülmektedirler. Bu yüzden bu ortamdan uzaklaşıp internetin onlara sunduğu sanal ortamda zamanlarının çoğunu geçirmek bu bireyleri problemlı internet kullanımına sürüklemektedir (Dursun, 2021).

2. 1. 1. 6. Problemlı İnternet Kullanımının Etkileri

Günümüzde internet üzerinden birçok faaliyet gerçekleştirilebilmektedir. İnternet özellikle genç yetişkin bireyler tarafından oldukça sık kullanılan bir platform haline dönüşmüştür. İnternet bireylerin ihtiyaçlarına karşıladığı için bireye birçok avantaj sağlayabilmektedir. Fakat internet problemlı kullanımı bireyin olumsuz etkiler yaşamasına neden olabilmektedir. Örneğin genç bireylerin sosyal medya veya çevrimiçi oyunlar üzerinden şiddet içeren görseller, saldırganlık temalı içerikler ile karşılaşmaktadırlar. İnternet üzerinden sunulan bu mesajlar internet kullanıcısı olan bu bireyleri saldırganlığa, öfkeye, şiddete hedef olarak göstermektedir. Bu durum günümüzde önemli bir sorun olan saldırganlık ve şiddetin yayılmasına eşlik eden faktörler arasındadır (Gümüş vd., 2015).

2. 1. 1. 7. Problemlı İnternet Kullanımının Eşlik Etiği Ruhsal ve Davranışsal Problemler

İnternet kullanımının insan hayatını kolaylaştırıcı etkisi herkes tarafından bilinmektedir. İnsan yaşamını kolaylaştırabilen birçok avantaj sunmasının yanında, interneti işlevsiz ve kontrolsüz kullanmanın birey üzerinde olumsuz etkiler bırakabildiği görülmektedir. Yapılan araştırmalar internetin zaman açısından aşırı ve kontrolsüz kullanımının bireyin davranışsal ve psikolojik açıdan problemler yaşammasına yol açtığını göstermektedir (Baltacı vd., 2021). Baltacı vd., (2021) pandemi döneminde yaptığı araştırmada interneti sıkıntılı kullanan bireylerde bazı davranışsal ve ruhsal problemlerin meydana geldiği tespit edilmiştir. Yeme bozuklukları, erteleme davranışları, akademik hayatta başarısızlıklar, sosyal ilişkilerde sorunlar, aile içinde yaşanan sorunlar bu problemlerden bazılarıdır.

Küçük (2017), internetin kontrolsüz kullanımının hem ruhsal hem de bedensel anlamda çeşitli sağlık sorunlarına yol açtığını ileri sürmüştür. İnternet kullanırken bedensel olarak yaşanan sorunlar arasında uykusuzluk, sırt ve boyun ağrısı, göz ve baş ağrıları gibi problemleri saymıştır. Problemlı internet kullanan bireylerde fiziksel sağlık sorunlarının yanı sıra ruhsal anlamda da çeşitli sorunların gözlemlendiği görülmektedir. Problemlı internet kullanan bireylerin yaşadıkları ruhsal sıkıntılar arasında dikkat eksikliği (Tateno vd., 2016), depresyon (Kitazawavd., 2018), sosyal ilişkilerde veya ortamlarda uyum problemleri (İkiz, İkiz, Asıcı, Savcı, & Yörük, 2015), yalnızlık (Dursun, 2021), şiddet ve saldırganlığa teşvik etme (Gümüş vd., 2015), stres (Hamarta vd., 2021) ve kaygı (Cole & Hooley, 2013) gibi çeşitli problemler ortaya konulmuştur. Yukarıda ifade edilen araştırma sonuçlarından hareketle problemlı internet kullanımının davranışsal, bedensel/fiziksel, akademik, sosyal ve psikolojik açıdan birtakım sorunlara yol açtığı söylenebilir.

2. 1. 1. 8. Problemli İnternet Kullanımı ile İlgili Araştırmalar

Ak (2020), üniversite öğrencileriyle yürüttüğü bir çalışmada problemli internet kullanımını bazı parametrelere göre incelenmiştir. Araştırmanın örneklem grubu ağırlıklı olarak interneti gün içerisinde 4 ila 6 saat arasında kullandığını bildirmiştir. Bunun yanında katılımcıların interneti kullanım yoğunlukları incelendiğinde kadınların erkeklere oranla interneti daha sık kullandıkları görülmüştür. Aynı zamanda problemli internet kullanımı gösteren bireylerin olumsuz değerlendirme algısına sahip oldukları ortaya konmuştur. Bu çalışmada internet kullanımına kaçınma davranışı olarak yönelen bireylerin gerçek ortam yerine sanal ortamda vakit geçirdikleri için yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğu, depresif ve kaygıyla ilişkili özelliklere sahip oldukları ifade edilmiştir.

Çelenk (2021), 277'si kız, 241'i erkek öğrenciden oluşan toplam 518 öğrencinin örneklem grubunun oluşturduğu "Gençlerde problemli internet kullanımı, akıllı telefon kullanımı ve oyun oynama davranışlarının yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme ve baş etme becerileri açısından incelenmesi" adlı çalışmada katılımcıları interneti kullanma sürelerine göre, internete hangi araçtan erişim sağladıklarına göre, katılımcıların sosyal medya kullanım düzeylerine göre, katılımcıların ailelerinin interneti kullanım yoğunluklarına göre ve boş zaman değerlendirmesi açısından incelemiştir. Bu çalışmada interneti oyun amaçlı kullanan bireylerin ve diğer kullanım alanlarında problem olan bireylerin bilişsel anlamda katılık düzeylerinin yüksek, problem çözme becerilerinin düşük olduğu ortaya konulmuştur.

Sever (2022), 597'si kız ve 400'ü erkek öğrenci olmak üzere 997 lise öğrencisinin çalışma grubunu oluşturduğu akademik yılmazlık, sınav kaygısı, problemli internet kullanımı, algılanan sosyal destek ve akademik öz yeterlik arasındaki ilişkileri incelediği çalışmada problemli internet kullanımı ile akademik yılmazlık arasında ters yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Aynı zamanda internet kullanım sıklığının, internet ortamında geçirilen zamanın bireylerde çeşitli bedensel sorunlara sebebiyet verdiğini, stres ve kaygı düzeylerindeki artış ve akademik sorunlarla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

2. 1. 2. Bilişsel Esneklik

2. 1. 2. 1. Bilişsel Esnekliğin Tanımı

Bireyler olaylar/durumlar karşısında birtakım tepkiler veya başa çıkma yöntemleri ortaya koyarlar. Bireylerin olaylar karşısında ortaya koydukları tepkiler ve başa çıkma yöntemleri işlevsel ya da işlevsel olmayan şekilde kategorize edilebilir. Bireyin yaşanan olaylar karşısında işe yarar, alternatif farklı çözüm yolları üretebilmesi için bireyin çözüme yönelik farklı seçeneklerin farkında olması gerekmektedir. Bilişsel esneklik kavramı ile ifade edilen bireyin yaşanan durumla ilgili en doğru seçeneği seçmesinden ziyade; farklı yolların, seçeneklerin ve alternatiflerin ne kadar farkında olduğudur (Bilgin, 2009). Martin ve Anderson (1998), bilişsel esneklik kavramını bireyin

alternatiflerinin ve seçeneklerinin farkında olabilmesi, karşılaştığı yeni olaylara karşı uyum sağlayabilmesi ve ayak uydurabilmesi ve uyum sağladığı bu durumlar karşısında kendisini aktif ve yetkin hissedebilmesi olarak tanımlamıştır. Buradan yola çıkarak bireyin; olaylar karşısında farklı seçenekleri görmesi ile uyum sağlama becerisinin artırıldığı söylenebilir. Böylece bireyler bilişsel olarak esnek bireylerin, farklı seçenekleri işe koymayla beraber farklı davranışlar sergileme ihtimalleri de oluşmaktadır.

Çuhadaroğlu (2011), olasılıklı düşünme ile bilişsel esneklik kavramlarının farkından bahsetmiştir. Buna göre, olasılıklı düşünme birey her yeni bir sorunla karşılaştığında oluşabilirken; bilişsel esneklik beklenmedik bir durum olduğu zaman ya da karşılaşılan bir sorun olduğunda ya da süreklilik gösteren bir durum değiştiğinde bireyin soruna veya duruma uygun problem çözme stratejilerini oluşturulabilmesi olarak açıklanmıştır. Böylece bilişsel esneklik, aynı veya kalıplaşmış stratejilerden çok işe yarar, problemi çözebilecek, sorunun üstesinden gelmeye yardımcı olan uygun çözüm yollarını beraberinde getirmektedir.

Bireyin bilişsel olarak esnek düşünebilme yeteneğinin yüksek olması bireyin ani veya olumsuz koşullar karşısında bireyi avantajlı bir yere getirebilme ihtimalinin olduğu söylenebilir (Rende, 2000). Buradan yola çıkarak bireylerin karar verme süreçlerinde önemli olan en doğru seçeneğin seçilmesi değil de mantıksal olarak uygun olabilecek seçeneklerin farkına varılması, alternatiflerin uygulanarak işe yarar akılcı seçeneklerin ayırında olmak bireyi yaşanan olumsuz olaylar karşısında problem üstesinden gelinmesi olduğu söylenebilir (Martin, Staggers, & Anderson, 2011). Özetle, bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olması, bireyin değişen durumlar karşısında daha üretken ve uyum sağlamaya dönük beceriler ortaya koymasına katkı sağlayabilir.

2. 1. 2. 2. Bilişsel Esnekliği Açıklayan Kuram ve Yaklaşımlar

2. 1. 2. 2. 1. Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramı

Albert Bandura tarafından geliştirilen Sosyal Bilişsel Kuramının iki farklı yaklaşımı barındırdığı söylenebilir. Albert Bandura geliştirmiş olduğu bu kuramda hem davranışçı hem de bilişsel kuramların etkisi görülmektedir. Sosyal Bilişsel Kurama göre insan davranışları yalnızca çevrenin ya da bilişsel süreçlerin etkisi ile oluşmaz (Tatlıoğlu, 2021). Bunun yerine hem çevrenin hem de bazı bilişsel süreçlerin bireyin davranışları üzerinde etkili olduğunu açıklamaktadır. Bireyin öğrenme süreçlerinde çevresinde gözlemlediği ve başkalarının yaşantılarından yola çıkarak deneyimlediği olaylar önem taşımakta; dikkat, hatırd tutma, taklit ve güdülenme gibi aşamalar davranışın modellenmesinde etkili olmaktadır (Bandura, 2006). Sosyal Bilişsel Kuramın önemli kavramlarından olan öz-yeterliğin bilişsel esneklikle bağlantılı olduğu göze çarpmaktadır. Bilişsel olarak esnek insanlar etkili davranma konusunda kendi becerilerine/yeteneklerine güvenirlir (Bandura, 1977). Öz yeterlik, bilişsel esnekliğin bir parçasıdır, çünkü insanlar belirli bir durumda

alternatif davranış seçenekleri olduğunun farkında olsalar ve esnek olmaya istekli olsalar bile, aynı zamanda istenen davranışı gerçekleştirme konusunda kendi kendine yeterli olduklarına da inanmaları gerekir (Martin & Anderson, 1998).

2. 1. 2. 2. Bilişsel Davranışçı Model

Türkçapar (2018) bilişsel davranışçı terapi modelini açıklarken bireylerdeki bilişsel yapıyı fenomenolojik bir merceğe benzetme yapar. Bu mercekte birey kendi çevresini ve içsel süreçlerini geçirir. Birey bu mercek yardımıyla önce çevrede olup bitenleri veya dışsal uyarıcıları algılar. Daha sonra ise merceğe benzetilen bu bilişsel yapı uyarıcıları, kişileri, olayları veya durumları anlamlandırır ve yorumlar. Bu model öznel olarak bireyin bir olaya karşı verdiği tepki, kendisinde oluşan duygu ve düşünceleri kapsar. Bir olay veya durum karşısında her bireyde aynı tepki, duygu ve düşünce oluşmaz. Bireylerin karşılaştıkları olay/durumları yorumlayarak tepkilerini geliştirirler, duygularını oluştururlar, düşüncelerini şekillendirirler. Bilişsel davranışçı modelin içeriği de bu üç bileşenin birey üzerindeki etkisini inceler. Bireylerin zihin yapıları bu teoriye göre şemalar ve otomatik düşünceler şeklinde ele alınır. Şemalar bireylerde uyarıcıların açtığı esnek yapılardır. Ara inançlar ve temel inançlar şemalarla bağlantılı kavramlardır.

Şemaların geçirgenlik, esneklik, genişlik, yoğunluk ve aynı zamanda bir dereceye kadar duygusal yük gibi müdahale sürecinde karşılaşılan zorlukları veya kolaylıkları belirleyebilecek çeşitli özellikleri vardır. Belirli zamanlarda gizli ya da etkin olmayan şemalar, şemanın gelişimine yol açan erken deneyimlere benzer özel durumlarla karşılaşıldığında aktive olur. Bireyin işlevsiz temel inançlarıyla ilişkili ara inanç/varsayım/kurallar geliştirmesine yol açan, altta yatan bireysel koşullu inançlarıdır. Bu şemaların aktivasyonu, olayları nesnel olarak değerlendirme kapasitesine müdahale eder ve akıl yürütme bozulur. Sistemik bilişsel çarpıtmalar (örneğin; felaketleştirme, seçici soyutlama gibi), işlevsiz olmayan şemalar aktive edildiğinde ortaya çıkar. Bireyler, temel ve altta yatan inançlarıyla temasa geçmekten kaçınmaya yönelik geçici başa çıkma stratejileri olarak telafi edici stratejiler kullanabilirler. Bu bilişsel ve davranışsal manevralar, duygusal acılarını anlık olarak hafifletse de uzun vadede telafi edici stratejiler, işlevsiz inançları güçlendirebilir ve kötüleştirebilir (Knapp & Beck, 2008).

Türkçapar (2018); otomatik düşünceleri bireylerin zihninde anlık oluşan sözel veya imgesel biliş yapıları olarak adlandırmaktadır. Bilişsel yapıyı daha kolay bir şekilde ifade edip iç içe geçmiş üç halka şeklinde bir benzetmede bulunmuştur. Bilişsel yapının üç halkasının en dışında otomatik düşüncelere, orta halkasında ara inançlara, en içteki halkada ise temel inançlar yer almaktadır. Otomatik düşünceler bireyin “dur” diyemediği, zihne bir anda gelen düşünceler veya imgelerdir. Ara inançlar; bireyin yaşantısında var olan kurallar ve sayılılar şeklinde açıklanmıştır. Temel inançlar ise bilişsel yapının en iç kısmında olmasından anlaşılacağı üzere en derin, en kökleşmiş bilişsel yapılardır. Temel inançların üç ana temadan oluştuğunu ileri sürer. Bu temalar “çaresizlik, yetersizlik

ve sevgisizlik” olmak üzere üç başlıkta toplanmıştır. Bu terapi modeli bireyde oluşan olumsuz düşüncelerin yol açtığı bazı psikolojik veya davranışsal sorunlara bilişsel müdahalede bulunur. Bireyin düşüncelerin kendisinin olaylara vereceği tepkileri belirlediği için bireyde uyum sağlamayı zorlaştıran olumsuz ve yanlış düşünceleri değiştirip yerine daha işlevsel, alternatif ve uyumu kolaylaştırıcı düşünceleri yerleştirir (Gürek, 2022).

2. 1. 2. 2. 3. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Modeli

Akılcı duygusal davranışçı terapi modeli Ellis tarafından 20.yy’de ortaya atılmıştır. ADDT modeli, bireylerin problemleri davranışlarının ve duygularının akılcı olmayan düşüncelerinden kaynaklı olarak ortaya çıktığını öne sürer (Türkçapar, 2018). Katı ve uç noktalarda işlevsiz düşüncelere sahip bireyler bu düşünce süreçlerini kontrol etmekte zorlanabilirler. Katı ve işlevsiz düşünce döngüsünde kalmak bireylerde psikolojik olarak bazı rahatsızlıklara sebep olmaktadır (Kabadayı & Güven, 2022). ADDT modelinde bireylerin mantıksız düşüncelerini çeşitli teknikler kullanarak değiştirip yerine işlevsel ve alternatif düşünceleri yerleştirmek amaçlanmaktadır. Ellis (1998), ADDT’yi ABC modeli şeklinde açıklamıştır. ABC modelinde; A, bireylerin yaşadıkları olayı, B, bireylerin olayları değerlendirme biçimlerine ya da inançlarına, C ise olayların sonuçlarına yani duygularını ifade etmektedir. Buradan yola çıkarak bu model, bireylerde oluşan rahatsızlıkların veya problemlerin yaşadıkları olayları bakış açılarından kaynaklı olduğunu ileri sürmektedir.

2. 1. 2. 2. 4. Piaget’in Bilişsel Gelişim Kuramı

Piaget; bilişsel gelişim alanında çalışmaları olan önemli kuramcılar arasında gelmektedir. Piaget, bilişsel gelişimi açıklarken bireyin bilişsel gelişiminin belli dönemlerden geçtiğini söyler. Bilişsel gelişimi dört gelişimsel evrede incelemektedir. Bu gelişim evreleri ve yaş aralıkları şu şekildedir: 0-2 yaş Duyusal Motor Dönemi, 2-7 yaş İşlem Öncesi Dönem, 7-11 yaş Somut İşlemler Dönemi, 11 yaş ve üzeri ise Soyut İşlemler Dönemi (Yazgan-İnanç, Kılıç-Atıcı, & Bilgin, 2021). Piaget’e göre her birey bilişsel gelişimini tamamlarken bu gelişim evrelerinden geçer. Doğumdan sonra sırasıyla bebeklik, ilk çocukluk, son çocukluk ve ergenlik dönemlerinden geçen bireylerin düşünce yapılarında yaşa ve döneme bağlı olarak ilerlemeler meydana gelir. Piaget, bilişsel gelişimde uyum sağlama ve dengeleme süreçlerinden bahsetmektedir. Bilişsel gelişim dönemlerinde bir sonraki aşamaya geçtiğinde birey bilişsel olarak önceki döneme oranla daha karmaşık bilişsel görevleri gerçekleştirebilir. Somut işlemler dönemine kadar bireylerin gerçeklik algıları somuttur. Soyut kavramları veya gerçekliği anlamak için zihin yapıları henüz yeteri kadar gelişmemiştir (Lindberg, 2011). Ergenlik dönemi itibarıyla bireylerin soyut kavramları anlama kabiliyetleri gelişir. Bireyler ergenlik döneminde karşılaştıkları olaylara karşı daha mantıksal çözümler üretebilir hale gelirler ve uyum sağlarlar. Bunun sebebi olayları artık farklı bakış açıları ile değerlendirebilme ve

daha işlevsel, yararlı çözüm yolları üretebilme becerilerinin gelişmesidir (Piaget & Kavsaoglu, 1989). Buradan yola çıkarak bilişsel esnekliğin temelini oluşturmada Piaget'in Bilişsel Gelişim Kuramının önemli rol oynadığı söylenebilir.

2. 1. 2. 2. 5. Nöropsikolojik Yaklaşım Göre Bilişsel Esneklik

Nöropsikolojik yaklaşıma göre insan zihni gerçek dünya üzerindeki bilgilere doğrudan ulaşmaz. Birey dış dünyadaki bilgiyi alırken belli sistemler aracılığıyla alır. Diğer bilişsel gelişim kuramlara bakıldığında problem çözme, kodlama, algılama gibi çeşitli zihinsel faaliyetler ile bilgiyi alma ve işleme süreçleriyle karşılaşılır. Fakat tüm bunlar için bir koordinasyona, zihinsel yönetime ihtiyaç vardır (Karakaş & Karakaş, 2000). Nörobiyolojik yapı ile benzeşen bu yaklaşım, beynin işlevlerinin yönetici işlevi ile ilgilenir. Akıl yürütme, problem çözme, bilişsel esneklik gibi yönetici işlevleri olan beyinde çeşitli loblar görev almaktadır. Bu loblar beyindeki bu zihinsel geçiş üstünde etkilidir. Özellikle beyin lobları arasında frontal lobun karar verme, akıl yürütme, problem çözme, yaratıcılık, denetleme ve kontrol etme görevleri beynin düşünce yapısındaki yönetici işlevi üzerinde büyük bir rolünün olduğunu göstergesidir (Ergin, 2004). Bu bilgilerden hareketle nöropsikolojik yaklaşımın bilişsel esneklik üzerinde beyin yapısının, bölümlerinin ve işlevlerinin etkisini vurguladığı yargısına ulaşılabılır.

2. 1. 2. 3. Bilişsel Esneklik ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Arslan (2022), 18 yaş üstü bireyler ile yaptığı bir araştırmada bilişsel esneklik, ilişkilerde güven, kültürler arası iletişim kaygısı ve sosyal medya kullanım amaçlarını arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmada yaş ilerledikçe bilişsel esneklik düzeyinin de arttığı görülmüştür. Araştırma aynı zamanda katılımcıların eğitim düzeylerinin artmasıyla bilişsel esneklik düzeylerinin de arttığını ortaya koymuştur. Araştırmada bilişsel esneklik ile sosyal medya kullanım amaçları arasında da anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ablak'ın (2021) araştırma sonuçları bireylerin internet kullanım süreleri ile internet bağımlılığı arasında anlamlı yönde pozitif bir ilişki olduğunu doğrulamaktadır. Ayrıca bu çalışmada internet bağımlılığı ve bilişsel esneklik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur.

Ar (2021), 18-45 yaş aralığındaki bireylerle yapmış olduğu araştırmada erkeklerin kadınlara oranla daha fazla boyun eğme stillerini kullandıklarını ve bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Araştırmada 28 yaş üstü bireylerin bilişsel olarak daha esnek olduğu ortaya konulmuştur. Taşdemir (2021), öğretmen adaylarının bilişsel esneklikleri ile yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünü incelemiştir. Araştırmada bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin yılmazlık düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda bilişsel duygu düzenleme ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde

anlamli bir ilişkinin olduğu da gözlemlenmiştir. Ateş ve Sağar (2021) üniversite öğrencileriyle yürüttükleri çalışmada internet bağımlılığı ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde anlamli bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur.

2. 1. 3. İstismar

2. 1. 3. 1. İstismar nedir?

İstismar kavramı Türk Dil Kurumu (TDK) (2022) tarafından “birinin iyi niyetini kötüye kullanma, ondan yararlanma, onu sömürme” olarak tanımlanmıştır. Çamurcu ve Ekici (2022) istismarı, bireyin onayı olmadan onu yapmak istemediği davranışları yapmaya zorlamak, ona kötü davranmak ve bunu yaparken bireye bedensel, psikolojik ve gelişimsel olarak zarar vermek olarak ifade etmektedir. İngilizcede “*abuse, neglect*” kavramlarına karşılık gelmektedir. Bu kelimeler “örselemek”, “sömürmek”, “kötüye kullanmak”, “kötü davranmak” gibi anlamlara karşılık gelmektedirler. İstismar bebeklik, çocukluk, gençlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi tüm gelişim düzeyleri ve ev, okul, iş yeri gibi çeşitli ortamlarda gözlemlenebilen bir problemdir (Nar & Tolan, 2022).

Orhaner (2018) istismarın her toplumda karşılaşılabilen ve toplum tarafından reddedilen bir durum olduğunu ifade etmektedir. Bireyler arasından gücü fazla olanın zayıf olana uyguladığı olumsuz davranışlardır. İstismar fiziksel istismar, duygusal istismar ve cinsel istismar olmak üzere farklı alt başlıklarda incelenmektedir.

2. 1. 3. 2. İstismarın şekline Göre İstismar Türleri

2. 1. 3. 2. 1. Fiziksel İstismar

Fiziksel istismar çok yaygın bir şekilde görülen ve diğer türlere göre çok daha kolay anlaşılan ve gözlenebilen bir istismar çeşididir (Yaşar vd., 2014). Fiziksel istismar birey üzerinde kaba kuvvet uygulamak, güç göstermek olarak ifade edilmektedir. Bireye fiziksel olarak güç gösteren kişi, buna maruz kalan bireye bedensel olarak çeşitli zararlar vermektedir. Bu zararlar güçsüz olan bireye tokat atmak, yumruk atmak, tekme atmak, boğmak, vurmak, zarar verici aletleri bireye karşı kullanmak gibi bedensel olarak bireyin canını acıtan davranışlardır (Öztürk vd., 2005). Fiziksel istismar; maruz kalan bireyin bedeninde çeşitli yara izleri, morluklar, yanık izleri gibi kasıtlı olarak yapılmış bedensel yaralanmalar ve örselenmeler ile kendini gösterir (Polat, 2016). Bu tür açık belirtilerinin olması sebebiyle diğer istismar türlerine daha kolay tespit edilebilir.

Fiziksel istismara çocukken maruz kalmış kişiler istismarın etkilerini ilerleyen dönemlerde örneğin yetişkin olarak olaylar karşısında verdikleri tepkilere de yansıtmaktadır. Bireylerin çocukluk dönemlerinde ebeveynlerinden veya okul dönemlerinde öğretmenlerinden gördükleri fiziksel şiddet, bireylerin yetişkin dönemlerinde sosyal anlamda, duygusal anlamda veya psikolojik açıdan sorunlar

yaşamalarına sebep olmaktadır. Bu bireyler sosyal ilişkilerde geri çekilme, çekingen davranma, güvensizlik gibi çeşitli sıkıntılar yaşamaktadırlar. Aynı zamanda bu tür örseleyici yaşantılara maruz kalan bireylerin düşük benlik saygısı, depresif duygudurum, yoğun kaygı gibi çeşitli psikolojik sıkıntılar yaşadıkları görülmektedir (Siyez, 2003).

2. 1. 3. 2. 2. Cinsel İstismar

Cinsel istismar, neredeyse her toplumda görülen ve son zamanlarda üzerinde daha çok durulmaya başlanmış bir olgudur. Cinsel istismar, kişinin bir başka kişi üzerinde cinsel taleplerini ve arzularını göstermesi, kişiyi kötüye kullanarak cinsel ihtiyaçlarını karşılaması olarak ifade edilmektedir. Cinsel istismar, mağdurun cinsel şiddete maruz kalması, bireyin istenmeyen cinsel davranışlara zorlanması, cinsel performansı ile alay edilmesi ve küçük düşürülmesi gibi davranışlarla kişide hasar bırakmaktadır (Öztürk, 2005). Cinsel istismara, çocuk, genç, yaşlı; kadın veya erkek olmak üzere herkes tarafından, her kesimden veya her yaştan birey maruz kalabilmektedir. Mağdur sağlıklı veya sağlık açısından bir sorunu ya da engeli olan birey olabilir. Her yaştan veya cinsiyet fark etmeksizin her bireyin uğrayabileceği bir durum olan cinsel istismara en çok maruz kalan bireylerin kadınlar ve çocuklar olduğu ortaya konulmuştur (Polat, 2001, s. 20).

Cinsel istismar da tıpkı fiziksel istismar gibi bireylerin gelişimi üzerinde olumsuz etkiler bırakmaktadır. Bireyin maruz kaldığı zorlama, baskı, şiddet gibi olay/durumlar bireye psikolojik, sosyal ve bedensel anlamda zararlar verebilmektedir. Mağdurların maruz kaldıkları cinsel zorlamalardan dolayı bedenlerinde görülebilen çeşitli yara izleri, morluklar veya kızarıklar bedensel olarak bireye zarar verildiğinin göstergesiyken; bu bireylerin diğer bireylere göre çekinik olması, çevreye ve insanlara karşı güvensizlik yaşamaları veya daha çekingen bir kişilik yapısı sergilemeleri psikolojik ve duygusal olarak zedelendiklerinin göstergesidir (Polat, 2001, s. 28).

2.1.3.2.3. Duygusal İstismar

Duygusal istismar İngilizcede “*emotional abuse*” terimine karşılık gelmektedir. Duygusal istismar diğer istismar türlerine göre gözlenmesi ve anlaşılması daha zor olan bir istismar türüdür. Duygusal istismar, herhangi bir konuda güç sahibi olan bir birey tarafından daha güçsüz bir bireye duygusal olarak kötü muamele gösterilmesi olarak tanımlanmaktadır. Bireyleri ilgisizlik ve sevgisizlik ile kar karşıya getirerek duygusal olarak zarara uğratacak sözler sarf edilmesi ve davranışlarda bulunulması duygusal istismara örnek verilebilir. Diğer istismar türlerine maruz kalan bireyler duygusal istismara da maruz kalmış olur. Fiziksel veya cinsel istismara uğrayan bireyler, bu durumu yaşarken beraberinde duygusal açıdan örseleyici sözler veya davranışlara da maruz kaldıkları için duygusal olarak istismar da edilmiş olurlar (Polat, 2001, s. 31).

Bireyin küçük yaşından itibaren çevresindeki bireylerden, ebeveyninden, bakım vereninden, öğretmeninden, arkadaşlarından, etkileşimde bulunduğu kişilerden gördüğü davranışlar veya ihtiyaçlarının karşılanma şekli veya düzeyi kişilik gelişimi üzerinde etkiye sahiptir. Birey yetişkinlik dönemine geldiğinde bu izleri veya hasarları gözlemlemek mümkündür (Taner & Gökler, 2004). Çocukluk döneminde bireylerin ebeveyn veya bakım verenleri tarafından ihtiyaçlarının karşılanma şekli veya çocuklarına gösterdikleri tutum ve davranışlar birey üzerinde etkiler bırakmaktadır. Örneğin; anne babanın reddedici bir tutuma sahip olması, çocuğun isteklerini ve ihtiyaçlarını reddetmesi, aşırı koruyucu bir tutuma sahip olması, çocuğu tehdit ederek korkutması, çocuğun gelişimini sekteye uğratabilecek muamelelerde bulunması, çocuğa zarar veren davranış ve tutumlar sergilemesi çocuğun duygusal istismara uğramasına sebep olmaktadır (Nar & Tolan, 1986). Birey maruz kaldığı bu tutum ve davranışlar sonucunda sevgisizlik, değersizlik, gerginlik, çekimserlik, uyum sağlamada sorun yaşama gibi çeşitli olumsuz duyguları yoğun olarak yaşayabilmektedir (Siyez, 2003).

Bireylerin yaşadığı duygusal istismar maruz kaldığı davranışın şiddetine ve içeriğine göre düşük düzey duygusal istismar ve yüksek düzey duygusal istismar olarak gruplandırılmıştır (Erkman, 1991). Sözel şiddette bulunulması, çocuğun ihtiyaçlarını kasıtlı olarak karşılamamak, bireye bağırarak, sesini yükseltmek ve bireyi bir yere kapatmak gibi davranışlar düşük düzeyde duygusal istismar olarak gösterilmektedir. Buna ek olarak bireyi aşağılamak, bireye argo kelimeler kullanmak, sosyal bir ortamda, kalabalıkta küçük düşürmek, küçük görmek, onu yalnız bırakmak ile tehdit etmek, korkutmak şeklindeki davranışlar da yüksek düzey duygusal istismar ile açıklanmaktadır. Duygusal istismar psikolojik işlevsellik üzerinde uzun dönemde önemli olumsuz etkilere sahiptir (Taner & Gökler, 2004).

2. 1. 3. 3. Duygusal İstismar Olarak Kabul Edilen Davranışlar

Garbarino, Gutmann ve Seeley (1986) bir davranışın duygusal istismar olarak ifade edilmesi için veya kabul edilmesi için sekiz davranışın mevcut olması gerektiğini ileri sürmektedir. Bu sekiz davranış alan yazında aşağıdaki gibi aktarılmıştır:

Reddetme: Bireyin çevresindeki kişiler tarafından ihtiyaçlarının karşılanmaması, önemsenmemesi, değersiz hissettirilmesi, bireyi yok sayarak düşüncelerinin, duygularının ve varlığının bir değerinin olmadığını kendisine hissettirilmesi, yardıma ihtiyaç duyduğunda bireyi yalnız bırakmak, ona destek olmamak, yaşanan her olumsuz olayda bireyin suçlu tutulması gibi davranışlarla bireyde duygusal hasar bırakmaktır (Polat, 2001).

Tek Başına Bırakma: Bireyi sosyal ortamlardan uzak tutarak sosyalleşmesinin önüne engel koymak olarak ifade edilir. Çocuk veya yetişkin sosyal ortamdan kopuk tutularak bireyin yalnız hissetmesine sebebiyet verilir böylece birey duygusal olarak zarar görmüş olur (Polat, 2001).

Suçla Yöneltilme: Toplum tarafından ahlak dışı sayılan veya suç olarak kabul edilen davranışlara bireyin yönlendirilmesi veya özendirilmesi durumudur. Suç sayılan davranışlar açısından bireye kötü örnek olunur ve birey bu davranışları yapması için teşvik edilir (Polat, 2001).

Yıldırma: Yetişkini veya çocuğu korkutarak ona fiziksel şiddet ile gözdağı verme durumudur. Bireye bu şekilde tehditlerde bulunarak korku ile yaşamasına sebebiyet verilir (Polat, 2001).

Duygusal Tepkiyi Göstermeme: Bireyin sosyal ve psikolojik gelişimine destek verecek, katkı sağlayacak duygusal tepkilerin bireye belli edilmemesi, bu tepkilerden bireyin mahrum bırakılması durumudur (Germain & Sandoval, 2002).

Aşağılama: Bireye bulunduğu ortamda onu rencide edecek sözler sarf edilmesi, bireyin gururunu incitecek davranışlarda bulunulması, bireye lakaplar takarak onu aşağılayıcı ifadelerde bulunarak hitap etmek gibi durumlara bireyin maruz kalmasıdır (Polat, 2001).

Kendi Çıkarına Kullanma: Bireyin fikirleri veya duyguları önemsenmeden şahsi işlerine yarayacak şekilde, şahsi ihtiyaçların karşılanması amacıyla kullanılması durumudur (Erkman, 1991).

Kapasite Üstü İstek: Bireyden henüz bulunduğu gelişim döneminin üstünde performans beklenmesi durumudur. Bireyin kapasitesinin yetemeyeceği davranışları ondan beklemek ve bu performansların başarıyla gerçekleştirilememesi dolayısıyla bunun sonucunda yetersizlik ve başarısızlık hissedilmesi durumudur (Erkman, 1991).

2. 1. 3. 4. Yetişkinlerde Algılanan Duygusal İstismar

Polat (2001), yetişkinlerin de diğer bireyler gibi duygusal istismara maruz kaldığını açıklamış ve üç çeşit modelden bahsetmiştir:

Kişiler Arası Şiddet Modeli: Bu model bireylerin konuşarak, etkin iletişim kurarak halledebilecekleri, çözüm bulabilecekleri durumlar karşısında şiddete başvurmayı tercih etmesidir.

Aile Şiddeti Modeli: Bireyler çocukluk dönemlerinden itibaren evlerinde ebeveynleri tarafından; okullarda ise eğitim aldıkları kişiler tarafından şiddet ile karşılaşabilmektedirler. Böylece bireyler yetişkinliklerine eriştiklerinde şiddeti normal bir durum olarak kabul etmektedirler. Dolayısıyla bireyler normal hayatlarında karşılaştıkları durumlarda şiddete başvurabilmektedirler.

Cinsellik Politika Modeli: Erkek bireylerin kadın bireyler üzerinde cinsellik konusunda çeşitli beklentilerinin onlar tarafından mecburi olarak yerine getirilmesi gerektiğini düşündükleri durumlarda problem çözmek amacıyla şiddete yönelmeleri durumunu ifade eden modeldir.

2. 1. 3. 5. Yetişkin Bireylerde Algılanan Duygusal İstismarın Sonuçları

Diğer istismar türleri gibi duygusal istismar da yetişkin bireylerin ruhsal, sosyal ve davranışsal açıdan çeşitli problemler yaşamalarına yol açmaktadır. Bu sorunlar gözle görülebilir olabileceği gibi dışardan fark edilmeyen fakat bireyin iç dünyasında yoğun olarak yaşadığı problemler olarak da

kendini gösterebilir. Çocukluk döneminden itibaren duygusal istismar ile karşılaşan bireylerde istismarın etkilerini yetişkin oldukları dönemde izleyebilmek mümkündür. Duygusal istismara uğrayan bireylerin, diğer bireylere göre özsaygılarında düşüklük, yüksek depresyon ve kaygı düzeylerine sahip olma, sosyal ortamlarda içe kapanıklık veya çekiniklik, iletişim başlatma veya sürdürmede sıkıntı yaşama, uyku ve yeme gibi ihtiyaçların karşılanmasında sorun yaşama, bedenlerine yönelik veya dış dünyaya yönelik algılarında sorunların bulunması, kendi bedenlerine zararlar vermeleri veya bağımlılık gibi çeşitli ruhsal, sosyal ve davranışsal sorunların görülmektedir (Siyez, 2003).

2. 1. 3. 6. Algılanan Duygusal İstismarı Önleme Çalışmaları

İstismarın her türü bireyde hasar bırakmaktadır. Fiziksel ve cinsel istismara uğramanın beraberinde duygusal istismarı da getirdiği görülmektedir (Çamurcu & Ekici, 2022). Bu yüzden duygusal istismar çok yaygın bir şekilde görülmektedir. Duygusal istismar da bireyler üzerinde çeşitli olumsuz etkiler bırakmaktadır. Her problemde olduğu gibi duygusal istismarda da birtakım risk faktörleri bulunmaktadır. Eğer risk faktörleri azaltılırsa bu olumsuz durumun ortaya çıkma ihtimali azalır. Yetişkin bireyin çocukluk döneminde geçirmiş olduğu örseleyici yaşantılar veya çocuğun ebeveyni ya da bakım vereni tarafından o dönemde ihmal veya istismara uğraması, bireyin doğum öncesi, doğum sırası ve doğum sonrası olmak üzere çevresel faktörlerden herhangi birinde sorun yaşaması gibi risk faktörleri ihmal ve istismara yol açabilmektedir (WHO, 1999). Çocuk ve gençler, kendilerine en yakın olan aile bireylerinden gelen duygusal istismara yönelik tutumlar karşısında aile bireylerine yönelik öfke ve duyguları besleyebilmekte ve pasif saldırganlık geliştirebilmektedirler (Kulaksızoğlu, 2002, s. 192). Bireyin yetiştiği aile ve ortamın koşulları duygusal istismar için bir risk faktörü olarak görülebilmektedir. Bireyin ailesinin düşün sosyoekonomik düzeye sahip olması, aile içerisinde uygun olmayan davranışların bulunması ve bireyin bunları rol model olarak algılayarak yetişmesi, bulunduğu toplumda bireyin sosyal anlamda sorunlar yaşaması, gelişimi için gerekli ortamın bireye sunulmaması, bulunduğu ortamdan bireyin dışlanması, kabul edilmemesi, kendisinden kapasitesinin üstünde veya yapamayacağı sorumluluk ve görevlerin beklenmesi gibi durumlar duygusal istismarda risk faktörleri arasındadır (WHO, 2019). Risk faktörlerini belirleyip bunlar karşısında önlem alınmasının olumsuz durum ve etkileri azaltacağı öngörülmektedir. Bunlara ek olarak sayılan risk faktörlerin tam tersi durumların bireyin yaşamında mevcut olması; bireyin koruyucu faktörlere sahip olduğunu göstermektedir. Bireyin yaşamında, risk faktörlerin belirlenip bunların azaltılması ve buna ek olarak sahip olduğu koruyucu faktörlerin belirlenip bunların artırılması bireyi duygusal istismar içerikli olası tepkiler/tutumlara karşı önleyici bir etkiye sahip olacaktır.

2. 1. 3. 6. 1. Algılanan Duygusal İstismar ile İlgili Araştırmalar

Altunten (2019) lise öğrencileriyle yürüttüğü bir çalışmada algılanan duygusal istismar ile problemli internet kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir. Oğuz (2020), okul öncesi öğretmeni adayları ile yürüttüğü araştırmada erkeklerin algıladıkları duygusal istismar düzeyinin kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmada empati düzeyi ve algılanan istismar arasında da anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Yazgan (2019), üniversitenin tıp fakültesinde öğrenim gören bir örneklem grubunun algıladıkları duygusal istismar düzeyi ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre algılanan duygusal istismar düzeyi arttıkça benlik saygısı azalmaktadır. Buna ek olarak çalışmada erkek bireylerin kadın bireylere göre daha fazla duygusal istismarı algıladıkları sonucuna varılmıştır. Aynı zamanda algılanan duygusal istismar düzeyi arttıkça depresyon düzeylerinin, psikosomatik belirtilerin, ilişkilerinde algılanan tehdit düzeyinin arttığı ve bireylerin bulundukları ortamdaki daha fazla soyutlandıkları sonucuna varılmıştır.

Örneklem grubunu üniversite öğrencilerinin oluşturduğu çalışmada Karanis (2016), algılanan duygusal istismar ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmada kadınların algıladıkları duygusal istismar düzeyinin erkeklerin algıladıkları duygusal istismar düzeyine göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca araştırmada yaş değişkenine göre algılanan duygusal istismar düzeyinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Burada 18-25 yaş arasındaki öğrencilerin algıladıkları duygusal istismar düzeyinin 25-35 yaş ve 35 yaş ve üzeri bireylere oranla daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Ertuğ (2018), üniversite öğrencilerinde algılanan duygusal istismar düzeyi ile ruminasyon arasındaki ilişkiyi incelemiş ve aralarında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki tespit etmiştir. Buna ek olarak bu araştırmada sosyoekonomik düzeyi düşük bireylerin algıladıkları duygusal istismar düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Aynı zamanda bu araştırmada cinsiyete ve anne-baba eğitim seviyesine göre bireylerin algıladıkları duygusal istismar düzeyinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

2. 1. 4. Öz Kontrol

2.1.4.1.Öz Kontrolün Tanımı

Literatür incelendiğinde öz kontrol, “self-control” adı altında da çeşitli araştırmalara konu olmuştur. Bu kavramın karşılığı olarak öz kontrol ve öz düzenleme kavramları karşımıza çıkmaktadır. Fakat geniş kapsamlı literatür incelendiğinde iki kavramın birbirine benzer anlamlar taşıdığını fakat aynı anlamda olmadığı sonucuna varılmıştır. Bandura (1991) öz düzenlemenin, öz kontrole göre daha kapsayıcı bir kavram olduğunu ve öz kontrolü etkilediğini belirtmiştir. Öz kontrol,

bireylerin içlerinden gelen dürtülerini kontrol altına alabilmesi, istenmeyen durumlara sebep olacak davranışlara ve eğilimlere karşı koyabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Rosenbaum, 1980). Tangney ve diğerleri (2004) öz kontrol kavramını, bireylerin davranışlarını şekillendirmelerine ve yaşamda uyum sağlayabilmelerine katkı sağlayan bir beceri ve bireyin olumsuz davranışa yol açabilecek dürtülerini kontrol altına alabilmesi olarak tanımlamaktadır.

Tangney vd., (2004), her bireyin aynı düzeyde öz kontrol becerisine sahip olmadığını ifade etmektedir. Bireyler karşılaştıkları durumlar karşısında aynı ölçüde dürtülerini bastırabilme yeteneğine sahip değildir. Kimi birey yüksek öz kontrole sahipken kimi birey ise düşük öz kontrol düzeyine sahiptir. Yüksek düzeyde öz kontrole sahip bireyler; yaşantıları karşısında verecekleri tepkide ölçülüdürler. Yüksek öz kontrole sahip bireyler, faaliyetlerini gerçekleştirirken içlerinden gelen dürtüleri kontrol altına alabildikleri için düşük düzeyde öz kontrol becerisine sahip bireylerden daha başarılıdır.

Nebioğlu vd., (2012), öz kontrolü; bireylerin hem kendileri ile hem de diğer insanlarla olan ilişkilerinde sahip olduğu duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol altına alması, idare etmesi, ona göre tepki vermesi olarak ifade etmektedirler. Buna ek olarak yüksek düzeyde öz kontrol becerisine sahip bireylerin akademik başarı açısından da daha ileri seviyede olduklarını belirtmişlerdir. Aynı zamanda bu bireyler düşük öz kontrole sahip bireylere göre sosyal ilişkilerini yönetebilmekte daha başarılıdır. Buna ek olarak bu bireylerin suça karışma, şiddete meyletme, yeme bozuklukları yaşama, madde veya internet bağımlısı olma ihtimallerinin daha düşük olduğunu belirtmektedir. Düşük öz kontrole sahip bireylerin ise belirtilen bu olumsuz durumları yaşama ihtimallerinin daha yüksek olduğu ortaya konmuştur (Kuzucu vd., 2015).

2. 1. 4. 2. Öz Kontrolün Gelişimi

Öz kontrol ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde her bireyin aynı ölçüde bu özelliğe sahip olmadığı görülmektedir. Bu nedenle öz kontrolün doğuştan getirilen bir yetenek olmadığı anlaşılmaktadır. Öz kontrol bireyin çok küçük yaşlarından itibaren başlayıp ilerleyen dönemlerine kadar gelişen bir yapıdır. Bireylerin gelişim dönemlerinin başlarında gelişmeye başlayan öz kontrol izlerini yetişkinlikte de gösterdiğinden bir süreç halinde işlediğini anlamak mümkündür (Boyalı, 2020).

Bireylerin çocukluk dönemlerinde gelişim gösteren öz kontrol için ilk sekiz yılın kritik olduğu kabul görmektedir. Bireyler kritik dönemlerinde dış uyarıcılara daha fazla hassasiyet gösterdiğinden, bu yaş dönemi bireylerin öz kontrol gelişimleri için çevrelerindeki uyarıcılara karşı daha duyarlıdır. Bu dönemde bireyin ebeveyn veya bakım verenleri tarafından nasıl bir tutumla/yaklaşımla yetiştirilmiş olduğu önem kazanmaktadır (Gottfredson & Hirschi, 1990).

Öz kontrol kavramı, bireylerin çeşitli durumlar karşısında kendi duygu, düşünce ve davranışlarını yönetebilmesi ile açıklanmaktadır (Nebioğlu vd., 2012). Buradan yola çıkarak

bireylerin kendi başlarına hareket edebilmeleri, kendi kendilerini yönetebilmeleri öz kontrol ile ilişkilidir. Mathna (2017), bireylerin tek başına hareket edebilme becerisinin çocukluğunda ebeveyn veya bakım verenini tarafından kendisine karşı sergilenen tutumdan etkilendiğini belirtmektedir. Bireyin ebeveyn/bakım vereni tarafından ne tür bir yetiştirilme tarzına maruz kaldığı öz kontrol gelişimi üzerinde etkilidir. Ebeveyn veya bakım veren çocuğun gelişim alanlarında herhangi bir olumsuz durum ile karşılaştığında ebeveynin/bakım verenin bu olumsuz durumu düzeltmek için desteği ve uyarıları ile çocuğun gelişimini desteklemesi gerekmektedir. Bireye özerkleşeceği bu alan ebeveynleri veya bakım verenleri tarafından sunulmaktadır. Bu alan bireyin öz kontrolünün gelişimi için önem arz etmektedir. Böylece birey yüksek öz kontrole sahip olacak ve ilerleyen yaşlarında ve yetişkinliğe eriştiğinde yaptığı faaliyetlerde veya verdiği tepkilerde pişmanlık duygusu yaşamayacaktır. Çünkü bireyde özerkliği ortaya çıkaran içsel güdülenme oluşmuştur (Taş & Tortumlu, 2021). Bireyde küçük yaşlardan itibaren gelişen öz kontrolün sağlıklı bir gelişimsel seyir göstermesi için çocuğun yetişmesinden sorumlu olan kişilere büyük sorumluluklar düşmektedir. Bilişsel, duygusal ve sosyal açıdan yetişkinliğinde sıkıntı yaşanmaması için bireyin çocukluğunda gelişimini sekteye uğratmayacak hassas ve özenli bir tutumla desteklenmesi önem arz etmektedir (Gottfredson & Hirschi, 1990).

2. 1. 4. 3. Öz Kontrol ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Boyalı (2020), öz-kontrol ve akademik erteleme arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının aracı rolünü incelemiştir. Araştırmada öz kontrol ile akademik erteleme düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Benzer şekilde öz kontrol ile akıllı telefon bağımlılığı arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca bu araştırmada öz kontrolün cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiği ve kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha yüksek öz kontrole sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Taş ve Tortumlu (2021), esnek çalışma ortamındaki çalışanlarda öz kontrol ve öz yönetim, içsel motivasyon ve mutluluk ilişkisini inceleyen bir araştırma yürütmüşlerdir. Araştırma sonuçları incelendiğinde öz kontrol ve öz yönetim ile mutluluğun pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Buna ek olarak bireylerin öz kontrol ve öz yönetim düzeyleri ile içsel motivasyonları arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Kuzucu vd., (2015), ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar ve öz-kontrol ilişkisinde sürekli öfkenin aracılık rolünü incelediği araştırmada ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar ve öz kontrol arasındaki ilişkide sürekli öfkenin aracı rolünün olduğu sonucuna varılmıştır. Aynı zamanda sürekli öfke ile düşük öz kontrol arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ortaya konmuştur. Kara ve Ceyhan (2017), üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme depresyon düzeyinin bilinçli farkındalık ile ilişkisinde öz-kontrolün aracılık rolünü incelemiş ve öz kontrol ile depresyon arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Bilinçli farkındalık ile öz kontrol arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

2. 2. Literatür Taramasının Sonucu

Alanyazın incelendiğinde problemli internet kullanımı, bilişsel esneklik, algılanan duygusal istismar ve öz kontrol konularıyla ilgili çalışmaların mevcut olduğu görülmüştür. Fakat yapılan araştırmalarda bu dört değişkenin beraber çalışıldığı bir araştırmaya rastlanılamamıştır. Problemli internet kullanımı konulu çoğu araştırmada günümüzde gelişen teknoloji ile internet kullanımının yaygınlaştığı ifade edilmektedir. Günümüzde bireyler interneti çeşitli amaçlarla kullanmaktadırlar. Bireyler gerek iş ortamında gerekse okul ortamında araştırma yapmak maksadıyla, bilgi edinmek amacıyla, iletişim kurmak ve çevrimiçi ortamda görüşmeler yapmak, arkadaş edinmek, sosyalleşmek, alışveriş yapmak, oyun oynamak gibi amaçlarla internet üzerinden çeşitli faaliyetleri gerçekleştirmektedirler. Bu amaçlar ile internette zaman geçiren bireylerin interneti kullanım sıklığı ve bu davranışındaki kontrol düzeyinden yola çıkarak interneti problemli veya sağlıklı kullanıp kullanmadıklarına yönelik değerlendirmeler yapılabilir. Bireyler gereğinden fazla internet kullandıklarında günlük yerine getirmeleri gereken sorumluluk veya faaliyetlere ayıracakları zamandan ödün vermektedirler. Böylece günlük hayatlarında aksaklık meydana gelmekte ve çeşitli sorunlar doğabilmektedir. Bu sorunlar bedensel, ruhsal, sosyal, davranışsal sorunlar olabilmektedir. Aşırı internet kullanan bireyler duygusal olarak kendilerini daha yalnız ve çekingen hissedebilmekte; sosyal açıdan çevresindeki insanlarla iletişim başlatmakta ve sürdürmekte zorlanabilmektedirler. Ortaya çıkan psikolojik, sosyal, duygusal, ruhsal, davranışsal, akademik veya mesleki problemler problemli internet kullanımı ile ilişkili faktörlerin araştırılmasını önemli hale getirmektedir.

Literatür incelendiğinde bilişsel esneklik ile ilgili çeşitli araştırmalar mevcuttur. Bilişsel esneklik, olaylar ve durumlar karşısında farklı stratejiler ve farklı çözüm yolları üretebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Günlük hayatındaki olumsuzluklar karşısında veya genel yaşamındaki stresörlerle yüzleştğinde işlevsel problem çözme becerilerine sahip olması, bireyi sorunlarını çözmede avantajlı konuma getirmektedir. Bu yüzden bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ne kadar yüksek olursa farklı seçenekler üreterek alternatifler oluşturma ihtimallerinin de daha yüksek olacağı çeşitli çalışmalarda açıklanmıştır. Buna karşın çözüm üretebilmede başarılı olmayan yani bilişsel olarak esnekliği düşük olan bireylerin bilişsel esnekliği yüksek olan bireylere oranla daha çekingen, yetersizlik duyguları yüksek, sosyal ortamdan uzaklaşan/geri çekilen ve davranışsal olarak çeşitli sorunlar gösterebilen bireyler olduğu da araştırmalar sonucunda ortaya konmuştur.

İstismar konulu araştırmalara bakıldığında istismarın fiziksel, cinsel ve duygusal istismar olmak üzere üç türünün olduğu görülmektedir. Duygusal istismar bu üç tür arasında fark edilmesi en zor olan istismar türüdür. Aynı zamanda fiziksel ve cinsel istismara maruz kalan bireylerde istismarın bıraktığı etkilere bakıldığında duygusal olarak da hasar aldıkları görülmektedir. Bu nedenle örseleyici yaşantılara maruz kalan bireylerde duygusal istismarın da yüksek düzeyde gözlemlendiği görülmüştür. Çevrelerindeki bireyler tarafından yok sayılan, ihmal edilen, reddedilen, yalnız bırakılan, potansiyellerinin üstünde taleplerde bulunan bireyler duygusal olarak istismar

edilmektedir. Bireylerin maruz kaldığı duygusal istismarın etkileri çeşitli sorunlarla ortaya çıkmaktadır. Duygusal istismara maruz kalan bireylerde duygusal, sosyal, ruhsal ve davranışsal alanlarda çeşitli problemler baş gösterebilmektedir.

Araştırmamızın bir diğer değişkeni olan öz kontrol, bireylerin kendi kendilerini yönetebilmeleri ve içlerinden gelen dürtüleri kontrol altına alabilmeleri olarak tanımlanmaktadır. Öz kontrol düzeyi yüksek olan bireylerin internet, madde, sigara, alkol vb. bağımlılık türlerinden herhangi birini yaşama ihtimallerinin daha düşük olduğu görülmektedir. Bireyler böyle durumlarda dürtülerini sağlıklı bir şekilde yönetebildikleri ölçüde öz kontrolleri yüksektir. Bunu gerçekleştiremeyen bireylerin davranışlarında kontrolsüzlük olduğu araştırmalarca ortaya konulmuştur. Bu bağlamda problemleri internet kullanımıyla ilişkili olduğu düşünülen öz kontrol, bu araştırmada incelenen değişkenler arasındadır.



3. YÖNTEM

Bu başlık altında araştırmanın modeli, çalışma grubu, ölçme araçları, işlem yolu ve veri analiz tekniklerine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3. 1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada üniversite öğrencilerin problemli internet kullanımının algılanan duygusal istismar, bilişsel esneklik ve öz kontrol değişkenleri açısından incelenmesini amaçlamıştır. Araştırma amacına ulaşmak için genel tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha fazla değişkenin derinlemesine betimlenerek var olan durumu ortaya koyan, değişkenlerin arasında değişimin varlığını ve derecesini ortaya koyan araştırma modelidir (Karasar, 2005). Bu araştırmada da üniversite öğrencilerinde görülen problemli internet kullanımı ile algılanan duygusal istismar, bilişsel esneklik ve öz kontrol değişkenleri arasında var olan ilişkiyi ve derecesini saptamak amacıyla bu model kullanılmıştır.

3. 2. Araştırma Grubu

Bu araştırmanın örneklemini 2021-2022 eğitim-öğretim yılı güz döneminde yükseköğrenim gören 685 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma grubu 578 kadın (%84.4) ve 107 erkek (%15.6) katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 21.36 ± 2.22 ve yaş aralığı 18-32'dir. Eksik doldurulan on altı ölçek formu çalışmaya dahil edilmemiştir. Bu araştırmanın çalışma grubu seçkisiz olmayan örneklemelerden uygun örnekleme yöntemi temel alınarak oluşturulmuştur. Uygun örnekleme yönteminde evrene ulaşmanın imkânsız olduğu durumlarda örnekleme erişiminin daha rahat olmasına imkân tanıyan örnekleme türüdür (Büyüköztürk, 2010). Bu örnekleme türü tanımı itibarıyla zaman, maddi olanaklar, ulaşım ve iş gücü gibi sınırlılıklar nedeniyle araştırma grubunun ulaşılabilir örneklemden oluşturulmasıdır (Büyüköztürk vd., 2014). Bu çalışmanın verilerinin toplandığı zaman aralığında zaman, iş gücü, ulaşım ve ekonomi faktörleriyle ilişkili sınırlılıkların yanı sıra Covid-19 pandemisi bulaş riskinin olması nedeniyle ulaşılabilir örnekleme türü tercih edilmiştir. Veriler toplama sürecinde çevrimiçi ve yüz yüze veri toplama seçeneklerinden ikisi de kullanılmıştır. Covid-19 bulaş riskinin olduğu durumlarda sadece çevrimiçi veri toplama tercih edilmiştir. Araştırma grubuna ait tanımlayıcı bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma Grubuna Ait Tanımlayıcı Bulgular

		N	%
Cinsiyet	Kadın	578	84.4
	Erkek	107	15.6
Birim	Eğitim Fakültesi	323	47.2
	İlahiyat Fakültesi	162	23.6
	Fen-Edebiyat Fakültesi	124	18.1
	Diğer	76	11.1
	Hazırlık sınıfı	55	8.0
Sınıf düzeyi	Birinci sınıf	166	24.2
	İkinci sınıf	227	33.1
	Üçüncü sınıf	175	25.6
	Dördüncü sınıf ve üzeri	62	9.1
	Okur-yazar değil	122	17.8
Anne eğitim düzeyi	Okur-yazar	57	8.3
	İlkokul	264	38.5
	Ortaokul	116	16.9
	Lise	84	12.3
	Yüksekokul veya üniversite mezunu	41	6
	Lisansüstü	1	0.2
	Okur-yazar değil	27	3.9
Baba eğitim düzeyi	Okur-yazar	37	5.4
	İlkokul	201	29.3
	Ortaokul	142	20.7
	Lise	159	23.2
	Yüksekokul veya üniversite mezunu	109	15.9
	Lisansüstü	10	1.5
	Okur-yazar değil	27	3.9
Algılanan gelir düzeyi	Düşük gelir düzeyi	77	11.2
	Orta altı gelir düzeyi	102	14.9
	Orta gelir düzeyi	442	64.5
	Orta üstü gelir düzeyi	55	8.0
	Yüksek gelir düzeyi	9	1.3
İnterneti çoğunlukla kullanım amacı	Müzik dinlemek	46	6.7
	Dizi/film izlemek	73	10.7
	Eğitim-öğretim/araştırma	91	13.3
	Sosyal medya kullanmak (Instagram, Twitter, Whatsapp, Facebook vb.)	472	68.9
	Belirtmeyen	3	0.4
	Profesyonel destek alanların sayısı	142	20.7
Daha önce bir ruh sağlığı çalışanından profesyonel destek alma durumu	Bu tür bir destek almayanlar	543	79.3
Psikiyatrik bir rahatsızlığı olanlar	Var	44	6.4
	Yok	641	93.6
Psikiyatrik ilaç kullanma durumu	İlaç hiç kullanmamış olanlar	585	85.4
	Önceden ilaç kullanıp şu anda kullanmayanlar	73	10.7
	Halihazırda ilaç kullananlar	27	3.9

Tablo 1'in devamı

		N	%
Katılımcıların “Zor, stresli ve sıkıntılı zamanlarınızda en iyi desteği kimden alırsınız?” sorusuna verdikleri yanıtlar	Ailem	392	57.2
	Arkadaşlarım	210	30.7
	Ruh sağlığı uzmanı (psikolojik danışman, psikolog, psikiyatrist)	11	1.6
	Sevgili/eş/flört	64	9.3
	Akrabalarım	8	1.2
Sigara kullanımı	Sigara kullanan	107	15.6
	Sigara kullanmayan	578	84.4
Alkol kullanımı	Alkol kullanan	45	6.6
	Alkol kullanmayan	640	93.4
Duygusal ilişki (sevgili/flört/eş) durumu	Duygusal ilişkim var	203	29.6
	Duygusal ilişkim vardı, ayrıldık	181	26.4
	Duygusal ilişkim hiç olmadı	301	43.9
Katılımcıların “Halihazırda /şimdiki durumunuzda psikolojik desteğe ihtiyaç duyuyor musunuz?” sorusuna verdikleri yanıtlar	Evet, ihtiyaç duyuyorum	342	49.9
	Hayır, ihtiyaç duymuyorum	343	50.1
Halihazırda psikolojik desteğe ihtiyaç duyduğunu belirten katılımcıların, psikolojik destek almak istedikleri problem alanı	Gelecek kaygısı	99	28.9
	Anksiyete veya depresyon problemleri	96	28.1
	Ailevi problemler	29	8.5
	Akademik problemler (başarısızlık, erteleme vb.)	23	6.7
	Ekonomik sıkıntı kaynaklı problemler	18	5.3
	Öfke problemleri	12	3.5
	Romantik ilişki problemleri	5	1.5
	Problemlili internet kullanımı ile ilgili problemler	2	0.6
	Madde kullanımı ile ilgili problemler	1	0.3
	Belirtmeyen	57	16.6
İnternette günlük harcanan ortalama süre	En düşük-en yüksek	Ortalama (Ort.)	Standart sapma (Ss)
	1 saat-16 saat	4.8 saat	2.7
Yaş	En düşük-En yüksek	Ort.	Ss
	18-32	21.36	2.22
Akademik ortalama (100'lük sistem)	En düşük-En yüksek	Ort.	Ss
	44-100	81.23	8.58

3. 3. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri Kişisel Bilgi Formu, Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği-Kısa Formu (PİKO), Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE), Yetişkinler İçin Algılanan Duygusal İstismar Ölçeği (YADÖ) ve Kısa Öz Kontrol Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Ölçme araçlarına ait bilgiler veri toplama araçları başlığı altında alt başlıklar halinde sunulmuştur.

3. 3. 1. Veri Toplama Araçları

3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma grubunu oluşturan bireylerin demografik bilgilerini elde etmek amacıyla hazırlanan bu kişisel bilgi formunda katılımcıların sosyodemografik özellikleri hakkında bilgi edinmeye

yardımcı çeşitli sorular sorulmuştur. Katılımcıların yaşı, cinsiyeti, öğrenim gördükleri üniversite, fakülte ve bölümleri, akademik not ortalamaları, sınıf düzeyi, internet kullanım sıklıkları, interneti ne amaçla kullandıkları, psikolojik destek alma durumları, psikolojik desteğe ihtiyaç duyma durumları ve hangi problem alanına yönelik psikolojik desteğe ihtiyaç duydukları gibi çeşitli konularda bilgi almaya dönük sorular sorulmuştur.

3. 3. 1. 2. Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği-Kısa Formu (PİKO)

Göktaş vd., (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği- Kısa Formu, bireylerin interneti kullanım düzeyleri ile ilgili bilgi elde etmek amacıyla geliştirilmiş soruları içermektedir. PİKO-KF 5’li Likert tipinde olan bu ölçek, 6 madde ve “takıntı, ihmal ve kontrol bozukluğu” olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Beşli Likert tipinde olan bu ölçek, “her zaman/neredeyse her zaman” (5), “hiçbir zaman” (1) şeklinde olmak üzere katılımcılar tarafından cevaplanmıştır. Ölçekten alınan puanlar 6 ile 30 puan arasında değişmekte olup testten alınan puan arttıkça internet kullanım düzeyi de artmaktadır. Ölçeğin Cronbach’ın alfa katsayısı değeri 0.82, test-tekrar test güvenirlik katsayısı değeri 0.82’dir (Göktaş, 2018).

3. 3. 1. 3. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)

Sapmaz ve Doğan (2013) tarafından uyarlanan Bilişsel Esneklik Envanteri, “Hiç uygun değil” (1), “Uygun Değil” (2), “Biraz Uygun” (3), “Uygun” (4), “Tamamen Uygun” (5) şeklinde puanlanan 5’li Likert tipinde olan bir ölçektir. Bu ölçek bireylerin olaylar ve durumlar karşısındaki bilişsel esneklik düzeylerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Bilişsel Esneklik Envanteri’nin “alternatifler” ve “kontrol” olmak üzere iki alt boyutu vardır. Ölçeğin 2, 4, 7, 9, 11, 17. maddeler tersten kodlanmaktadır. Ölçekten alınan puan arttıkça bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak ölçeğin tümünün Cronbach’ın alfa katsayısı 0.90, “alternatifler” alt boyutu için 0.90, “kontrol” alt boyutu için 0.84 değeri olduğu belirtilmektedir (Sapmaz & Doğan, 2013).

3. 3. 1. 4. Algılanan Duygusal İstismar Ölçeği (ADİÖ)

Ersanlı, Yılmaz ve Özcan (2013) tarafından hazırlanan bu ölçek 61 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Bu ölçek yetişkinlere veya üniversite öğrencilerine uygulanabilir düzeydedir. Bu ölçek yetişkinlerin algıladıkları duygusal istismar düzeyini ölçmeyi amaçlamaktadır. Bu ölçek 5’li Likert tipinde bir ölçektir. Bu ölçek, “Tamamen Katılıyorum” (5), “Katılıyorum” (4), “Kararsızım” (3), “Katılmıyorum” (2), “Kesinlikle Katılmıyorum” (1) şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçekte bulunan 61 maddenin 58’i olumsuz ifade içerirken 3’ü olumlu ifade içermektedir. Bu ters maddeler 8.,21. ve 54. maddelerdir. Ölçek sonuçlarına göre alınabilecek en düşük puan 61, en yüksek puan ise

305 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınan puan arttıkça algılanan duygusal istismar düzeyi de artmaktadır. Ölçeğin Cronbach'ın iç tutarlılık katsayı 200 öğrenciden toplanan veriler ile 0.95 olarak hesaplanmıştır. Buna ek olarak ölçeğin Cronbach'ın test-tekrar test güvenirlik katsayısı değeri için 100 öğrenciden veri toplanmış ve bu değerin 0.76 olduğu sonucuna varılmıştır.

3. 3. 1. 5. Kısa Öz Kontrol Ölçeği

Kısa Öz Kontrol Ölçeği Nebioğlu ve arkadaşları (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanan bu ölçek, bireylerin kendi kendilerini kontrol edebilme düzeylerini ölçmeyi amaçlamaktadır. “Öz disiplin” ve “dürtüsellik” olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Bu ölçek 13 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipinde olan bir ölçektir. Ölçekten alınan puan arttıkça bireylerin öz kontrol düzeyleri de artmaktadır. Kısa Öz Kontrol Ölçeğinin toplam iç tutarlılık kat sayısı 0.83, “öz disiplin” alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı 0.81, “dürtüsellik” alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı ise 0.87 olarak hesaplanmıştır.

3. 4. İşlem Yolu

Veri toplama sürecinde ilk olarak araştırmada kullanılacak ölçme araçları için ölçekleri geliştiren/uyarlayan araştırmacılardan e-posta yoluyla izinler alınmıştır. Kişisel Bilgi Formunda yer alacak demografik bilgileri elde etmeye dönük sorular oluşturulmuş ve veri toplama formu düzenlenmiştir. Trabzon Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan etik kurul izni alınmıştır. Üniversitelerin çeşitli birimlerinde/fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerden veri toplanabilmesi amacıyla gerekli izinler alınmıştır. Ölçek formları hem basılı hem de elektronik ortamda Google Formlar aracılığıyla oluşturulmuştur. Veri toplama sürecinde yüz yüze ve çevrimiçi veri toplama seçeneklerinin ikisi de tercih edilmiştir. Covid-19 Pandemisi nedeniyle bulaş riskinin olduğu durumlarda verilerin bir kısmı online ortamda toplanmıştır. Bulaş riskinin olmadığı ortamlarda/durumlarda ise veriler sınıf ortamında yüz yüze toplanmıştır. Ölçeklerin uygulaması yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

3. 5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 23.0 istatistik paket programı ile analiz edilmiştir. Veri analiz teknikleri olarak tanımlayıcı istatistik teknikleri, Pearson korelasyon katsayısı, çoklu regresyon analizi, bağımsız örneklem *t* testi ve tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Veriler % 95 güven aralığı ve % 5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırma bulguları sunulmuştur.

4. 1. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Katılımcıların problemli internet kullanımı, bilişsel esneklik, yetişkinler için algılanan duygusal istismar ve öz-kontrol düzeylerini ölçen ölçeklerden aldıkları en düşük ve en yüksek puanlar, ortalama, standart sapma değerleri ve ölçek puanlarının çarpıklık ve basıklık katsayıları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Değişkenlere Ait Ortalama, Standart Sapma, Min.-Max. Puan, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişken	N	Min.	Max.	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Problemli İnternet Kullanımı	685	6	27	12.90	4.26	.65	.02
Bilişsel Esneklik	685	37	100	74.86	10.37	-.25	.18
Algılanan Duygusal İstismar	685	65	290	131.1	41.74	.69	.09
Öz kontrol	685	13	45	30.94	5.16	.07	-.12
Öz disiplin ¹	685	4	20	14.87	2.51	-.46	.57
Dürtüsellik ¹	685	5	25	13.93	3.88	-.12	-.19
İnternette harcanan günlük süre	685	1	16	4.80	2.7	1.5	2.7

Ss: Standart Sapma

¹Öz kontrol ölçeğinin alt ölçeğidir.

4. 2. Bilişsel Esneklik, Algılanan Duygusal İstismar, Öz Kontrol, İnternette Harcanan Günlük Ortalama Süre ve Problemli İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkiler

Araştırma grubunun bilişsel esneklik, algılanan duygusal istismar, öz kontrol, öz disiplin, dürtüsellik düzeyleri, internette harcadıkları günlük ortalama süre ve problemli internet kullanımı arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı (PMÇKK) ile analiz edilmiş ve elde edilen bulgular Tablo 3’te sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre problemli internet kullanımı ile bilişsel esneklik ($r=-.31$, $p<.001$), öz kontrol ($r=-.39$, $p<.001$) ve öz kontrol ölçeğinin alt ölçeklerinden olan öz disiplin ($r=-.20$, $p<.001$) puanları arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler mevcuttur. Problemli internet kullanımı ile algılanan duygusal istismar ($r=.33$, $p<.001$), dürtüsellik ($r=.39$, $p<.001$) ve internette harcanan günlük ortalama süre ($r=.31$, $p<.001$) arasında ise pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Ayrıca algılanan duygusal istismar ($r=.11$, $p<.001$) ve dürtüsellik ($r=.11$, $p<.001$) düzeyi arttıkça internette harcanan günlük ortalama süre de anlamlı düzeyde artmakta; öz kontrol ($r=-.13$, $p<.001$) ve öz disiplin düzeyi ($r=-.10$, $p<.001$) arttıkça internette harcanan günlük ortalama süre anlamlı düzeyde azalmaktadır. Katılımcıların bilişsel

esneklik puanları ile internette harcadıkları süre arasında ($r=-.06$, $p>.05$) anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Tablo 3. Problemlı İnternet Kullanımı, Bilişsel esneklik, Algılanan Duygusal İstismar, Öz Kontrol ve İnternette Harcanan Günlük Ortalama Süre Arasındaki İlişkiler

	1	2	3	4	5	6	7
1. Problemlı İnternet Kullanımı	1	-.31**	.33**	-.39**	-.20**	.39**	.31**
2. Bilişsel Esneklik		1	-.41**	.41**	.32**	-.34	-.06
3. Algılanan Duygusal İstismar			1	-.39**	-.35**	.29**	.11**
4. Öz kontrol-Toplam Puan				1	.69**	-.88**	-.13**
5. Öz disiplin (Öz kontrolün alt ölçeği)					1	-.27**	-.10**
6. Dürtüsellik (Öz kontrolün alt ölçeği)						1	.11**
7. İnternette harcanan günlük süre							1

** $p<.001$, * $p<.05$

4. 3. Problemlı İnternet Kullanımının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Araştırma kapsamında algılanan duygusal istismar, bilişsel esneklik, öz disiplin, dürtüsellik ve internette günlük harcanan sürenin problemlı internet kullanımını yordayıcı rolü çoklu doğrusal regresyon analizi ile incelenmiş ve analiz sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur. Regresyon işleminin doğru sonuçlar verebilmesi için regresyon analizine ait birtakım varsayımların karşılanması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2005, s. 100; Field, 2005, s. 224). Bu amaçla regresyon analizi öncesinde bazı test değerleri incelenmiştir. İlk olarak verilerin normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığını tespit etmek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır (Tablo 2). Verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin istenen aralıklarda olduğu (Byrne, 2010; Kline, 2011; Tabachnick & Fidel, 2013) ve normallik varsayımının karşılandığı görülmüştür. Byrne'a (2010) göre, üçten büyük olan basıklık değerleri dağılımın normal olmadığına işaret etmektedir. Regresyon modelinde yer alan yordayıcı değişkenler arasındaki korelasyonların $-.41$ ile $.41$ arasında değiştiği tespit edilmiştir (Tablo 3). Korelasyon değerlerinin $.80$ 'den küçük olması değişkenler arasında çoklu bağlantılılık problemi olmadığını göstermektedir. Tolerans değerlerinin $.20$ 'den büyük ve VIF değerlerinin 10 'dan küçük olması da değişkenler arasında çoklu bağlantılılık problemi olmadığını ortaya koymaktadır (Tablo 4).

Tablo 4. Problemlİ İnternet Kullanımının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standart Katsayılar		İkili r	Kısmi r	Tolerans	VIF	
	B	Sh	Beta (β)	t					
Sabit	8.78	1.82		4.83	.00**				
Algılanan Duygusal İstismar	.02	.004	.17	4.64	.00**	.33	.18	.76	1.31
Bilişsel Esneklik	-.06	.02	-.14	-3.77	.00**	-.31	-.14	.76	1.31
Öz Disiplin	.01	.06	.01	.18	.86	-.20	.01	.82	1.22
Dürtüsellik	-.29	.04	.26	7.41	.00**	.39	.27	.84	1.20
İnternette Harcanan Günlük Süre	.40	.05	.25	7.69	.00**	.31	.28	.98	1.02
R=.53	R ² =.28	ΔR ² =.28	Tahmini Standart Hata=3.63			Durbin-Watson=2.07			
F(5, 679)=52.92, p<001									

VIF: Varyans Büyütme Faktörü Sh: Standart Hata

**p<.001

Algılanan duygusal istismar, bilişsel esneklik, öz disiplin, dürtüsellik ve internette günlük harcanan sürenin problemlİ internet kullanımını (PİKO) yordama düzeyini test etmek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu (F_(5, 679)=52.92, p<.001) ve problemlİ internet kullanımındaki toplam varyansın %28'ini (R=.53, R²=.28, ΔR^2 =.28) açıkladığı tespit edilmiştir. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önünde bulundurulduğunda, yordayıcı değişkenlerden dürtüsellik (β =.26, p<.001), internette günlük harcanan süre (β =.25, p<.001), algılanan duygusal istismar (β =.17, p<.001) ve bilişsel esnekliğin (β =-.14, p<.001) modele özgün katkısının anlamlı olduğu; öz disiplin değişkeninin (β =.01, p>.05) ise modele anlamlı düzeyde özgün katkısının olmadığı görülmüştür.

4. 4. Cinsiyete Dayalı Karşılaştırmalar

Cinsiyete dayalı karşılaştırmalar bağımsız örneklemeler için t testi analizi ile yapılmış ve bulgular Tablo 5'te gösterilmiştir. Analiz sonuçlarına göre kadınlar ve erkeklerin öz kontrol puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur (t=4.628, p<.001, d=.48). Kadınların öz kontrol puan ortalamaları ($\bar{X}$ =31.33, Ss=5.03) erkeklerin puan ortalamalarından ($\bar{X}$ =28.85, Ss=5.37) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Öz kontrol ölçeğinin alt ölçeklerinden olan öz disiplin (t=5.011, p<.001, d=.50) ve dürtüsellik (t=-2.903, p<.001, d=-.31) ölçeklerinde de kadın ve erkeklerin puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Kadınların öz disiplin puanları ($\bar{X}$ =15.07, Ss=2.41) erkeklerden ($\bar{X}$ =13.78, Ss=2.72) daha yüksek bulunmuştur. Erkekler ($\bar{X}$ =14.93, Ss=3.84) ise kadınlara oranla ($\bar{X}$ =13.75, Ss=3.87) daha yüksek düzeyde dürtüsellik puanlarına sahiptir. Kadınlar ve erkeklerin algılanan duygusal istismar (t=-1.610, p>.05), bilişsel esneklik (t=-.884, p>.05) ve problemlİ internet kullanımı (t=.264, p>.05) puanları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma yoktur. Ayrıca kadın ve

erkeklerin internette günlük harcadıkları süreler de anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($t=-1.678$, $p>.05$).

Tablo 5. Cinsiyete Dayalı Karşılaştırmalar

	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	<i>t</i>	Sd	<i>p</i>	Cohens' <i>d</i>
Problemli İnternet Kullanımı	Kadın	578	12.92	4.27	.264	683	.79	.03
	Erkek	107	12.80	4.25				
Algılanan Duygusal İstismar	Kadın	578	129.99	41.94	-1.610	683	.11	-.17
	Erkek	107	137.06	40.31				
Bilişsel Esneklik	Kadın	578	74.71	10.23	-.884	683	.38	-.09
	Erkek	107	75.67	11.10				
Öz Kontrol	Kadın	578	31.33	5.03	4.628	683	.00**	.48
	Erkek	107	28.85	5.37				
Öz Disiplin	Kadın	578	15.07	2.41	5.011	683	.00**	.50
	Erkek	107	13.78	2.72				
Dürtüsellik	Kadın	578	13.75	3.87	-2.903	683	.00**	-.31
	Erkek	107	14.93	3.84				
İnternette Harcanan Günlük Süre	Kadın	578	4.73	2.65	-1.678	683	.09	-.17
	Erkek	107	5.21	2.90				

Sd: Serbestlik derecesi

4. 5. Psikolojik Destek Öyküsüne Dayalı Karşılaştırmalar

Bağımsız örneklem *t* testi analizi ile araştırmaya katılan bireylerin profesyonel bir ruh sağlığı çalışanından daha önce psikolojik destek alma durumuna göre karşılaştırmalar yapılmış ve bulgular Tablo 6'da sunulmuştur. Elde edilen bulgulara göre daha önce bir uzmandan psikolojik destek alan katılımcıların problemli internet kullanımı ($t=2.388$, $p<.05$, $d=.23$), algıladıkları duygusal istismar ($t=2.616$, $p<.05$, $d=.25$), bilişsel esneklik puanları ($t=-2.776$, $p<.05$, $d=-.26$), öz kontrol ($t=-4.207$, $p<.001$, $d=-.39$), öz disiplin ($t=-2.673$, $p<.001$, $d=-.25$) ve dürtüsellik düzeyleri ($t=3.849$, $p<.001$, $d=.36$) ile internette harcadıkları günlük süre ($t=2.554$, $p<.05$, $d=.24$) daha önce psikolojik destek almamış olanlardan anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Daha önce bir uzmandan psikolojik destek alanların problemli internet kullanımı ($\bar{X}_{\text{PİKO}}=13.66$, $Ss=4.12$), algıladıkları duygusal istismar ($\bar{X}_{\text{Algılanan duygusal istismar}}=139.22$, $Ss=41.95$), dürtüsellik düzeyleri ($\bar{X}_{\text{Dürtüsellik}}=15.04$, $Ss=3.83$) ve internette harcadıkları günlük ortalama süre ($\bar{X}_{\text{İnternette harcanan süre}}=5.32$, $Ss=2.84$) bu tür bir destek almamış olanlardan ($\bar{X}_{\text{PİKO}}=12.71$, $Ss=4.28$; $\bar{X}_{\text{Algılanan duygusal istismar}}=128.97$, $Ss=41.46$; $\bar{X}_{\text{Dürtüsellik}}=13.64$, $Ss=3.85$; $\bar{X}_{\text{İnternette harcanan süre}}=4.67$, $Ss=2.65$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Psikolojik destek öyküsü olan bireylerin bilişsel esneklik ($\bar{X}_{\text{Bilişsel esneklik}}=72.72$, $Ss=10.81$), öz kontrol ($\bar{X}_{\text{Öz kontrol}}=29.34$, $Ss=5.40$) ve öz disiplin ($\bar{X}_{\text{Öz disiplin}}=14.37$, $Ss=2.49$) puan ortalamaları ise psikolojik destek öyküsü olmayanlardan anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur ($\bar{X}_{\text{Bilişsel esneklik}}=75.41$, $Ss=10.19$; $\bar{X}_{\text{Öz kontrol}}=31.36$, $Ss=5.02$; $\bar{X}_{\text{Öz disiplin}}=15.00$, $Ss=2.50$). Analiz sonuçlarına Tablo 6'da yer verilmiştir.

Tablo 6. Psikolojik Destek Öyküsüne Dayalı Karşılaştırmalar

	Psikolojik Destek Öyküsü	N	Ort.	Ss	t	Sd	p	Cohens' d
Problemli İnternet Kullanımı	Var	142	13.66	4.12	2.388	683	.02*	.23
	Yok	543	12.71	4.28				
Algılanan Duygusal İstismar	Var	142	139.22	41.95	2.616	683	.01*	.25
	Yok	543	128.97	41.46				
Bilişsel Esneklik	Var	142	72.72	10.81	-2.776	683	.01*	-.26
	Yok	543	75.41	10.19				
Öz Kontrol	Var	142	29.34	5.40	-4.207	683	.00**	-.39
	Yok	543	31.36	5.02				
Öz Disiplin	Var	142	14.37	2.49	-2.673	683	.01*	-.25
	Yok	543	15.00	2.50				
Dürtüsellik	Var	142	15.04	3.83	3.849	683	.00**	.36
	Yok	543	13.64	3.85				
İnternette Harcanan Günlük Süre	Var	142	5.32	2.84	2.554	683	.01*	.24
	Yok	543	4.67	2.65				

4. 6. Psikiyatrik Rahatsızlık Durumuna Dayalı Karşılaştırmalar

Tablo 7’de görüldüğü üzere psikiyatrik bir rahatsızlığı olan ve bu tür bir rahatsızlığı olmayan bireylerin problemli internet kullanımı ($t=2.318$, $p<.05$, $d=.34$), algıladıkları duygusal istismar ($t=4.474$, $p<.001$, $d=.68$), bilişsel esneklik puanları ($t=-3.174$, $p<.01$, $d=-.49$), öz kontrol ($t=-5.147$, $p<.001$, $d=-.72$), öz disiplin ($t=-5.351$, $p<.001$, $d=-.73$) ve dürtüsellik düzeyleri ($t=3.361$, $p<.01$, $d=.49$) ile internette harcadıkları günlük süreler ($t=4.791$, $p<.001$, $d=.61$) arasında anlamlı düzeyde fark bulunmaktadır.

Psikiyatrik bir rahatsızlığı olan bireylerin problemli internet kullanımı ($\bar{X}_{\text{PiKO}}=14.34$, $Ss=4.81$), algıladıkları duygusal istismar ($\bar{X}_{\text{Algılanan duygusal istismar}}=157.96$, $Ss=42.75$), dürtüsellik düzeyleri ($\bar{X}_{\text{Dürtüsellik}}=15.82$, $Ss=4.49$) ve internette harcadıkları günlük süre ($\bar{X}_{\text{İnternette harcanan süre}}=6.66$, $Ss=3.86$) psikiyatrik rahatsızlığı olmayan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($\bar{X}_{\text{PiKO}}=12.81$, $Ss=4.21$; $\bar{X}_{\text{Algılanan duygusal istismar}}=129.25$, $Ss=41.06$; $\bar{X}_{\text{Dürtüsellik}}=13.80$, $Ss=3.81$; $\bar{X}_{\text{İnternette harcanan süre}}=4.68$, $Ss=2.55$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Psikiyatrik rahatsızlığı olan bireylerin bilişsel esneklik ($\bar{X}_{\text{Bilişsel esneklik}}=70.09$, $Ss=10.62$), öz kontrol ($\bar{X}_{\text{Öz kontrol}}=27.14$, $Ss=6.23$) ve öz disiplin ($\bar{X}_{\text{Öz disiplin}}=12.95$, $Ss=3.19$) puanları ise bu tür bir rahatsızlığı olmayan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur ($\bar{X}_{\text{Bilişsel esneklik}}=75.16$, $Ss=10.28$; $\bar{X}_{\text{Öz kontrol}}=31.20$, $Ss=4.98$; $\bar{X}_{\text{Öz disiplin}}=15.00$, $Ss=2.40$). Elde edilen bulgular Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Psikiyatrik Rahatsızlık Öyküsüne Göre Karşılaştırmalar

	Psikiyatrik Rahatsızlık	N	Ort.	Ss	t	Sd	p	Cohens' d
Problemlili İnternet Kullanımı	Var	44	14.34	4.81	2.318	683	.02*	.34
	Yok	641	12.81	4.21				
Algılanan Duygusal İstismar	Var	44	157.96	42.75	4.474	683	.00**	.68
	Yok	641	129.25	41.06				
Bilişsel Esneklik	Var	44	70.09	10.62	-3.174	683	.00**	-.49
	Yok	641	75.19	10.28				
Öz Kontrol	Var	44	27.14	6.23	-5.147	683	.00**	-.72
	Yok	641	31.20	4.98				
Öz Disiplin	Var	44	12.95	3.19	-5.351	683	.00**	-.73
	Yok	641	15.00	2.40				
Dürtüsellik	Var	44	15.82	4.49	3.361	683	.01*	.49
	Yok	641	13.80	3.81				
İnternette Harcanan Günlük Süre	Var	44	6.66	3.86	4.791	683	.00**	.61
	Yok	641	4.68	2.55				

4. 7. Psikolojik Desteğe İhtiyaç Duyma Durumuna Dayalı Karşılaştırmalar

Halihazırda psikolojik desteğe ihtiyaç duyduğunu belirten katılımcıların problemlili internet kullanımı ($t=5.659$, $p<.001$, $d=.43$), algıladıkları duygusal istismar ($t=6.239$, $p<.001$, $d=.48$), bilişsel esneklik puanları ($t=-6.694$, $p<.001$, $d=-.51$), öz kontrol ($t=-6.735$, $p<.001$, $d=-.52$), öz disiplin ($t=-3.133$, $p<.01$, $d=-.24$) ve dürtüsellik düzeyleri ($t=6.896$, $p<.001$, $d=.53$) ile internette harcadıkları günlük süreler ($t=3.249$, $p<.01$, $d=.25$) halihazırda psikolojik desteğe ihtiyaç duymadığını belirten katılımcılardan anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır (Tablo 8).

Tablo 8’de halihazırda psikolojik desteğe ihtiyaç duyduğunu belirten bireylerin problemlili internet kullanımı ($\bar{X}_{\text{PIKO}}=13.81$, $Ss=4.46$), algıladıkları duygusal istismar ($\bar{X}_{\text{Algılanan duygusal istismar}}=140.80$, $Ss=42.86$), dürtüsellik düzeyleri ($\bar{X}_{\text{Dürtüsellik}}=14.92$, $Ss=3.67$) ve internette harcadıkları günlük sürenin ($\bar{X}_{\text{İnternette harcanan süre}}=5.14$, $Ss=2.89$) halihazırda psikolojik desteğe ihtiyaç duymadığını belirten bireylerden ($\bar{X}_{\text{PIKO}}=12.00$, $Ss=3.86$; $\bar{X}_{\text{Algılanan duygusal istismar}}=121.43$, $Ss=38.27$; $\bar{X}_{\text{Dürtüsellik}}=12.94$, $Ss=3.84$; $\bar{X}_{\text{İnternette harcanan süre}}=4.47$, $Ss=2.44$) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir. Halihazırda psikolojik desteğe ihtiyaç duyduğunu belirten bireylerin bilişsel esneklik ($\bar{X}_{\text{Bilişsel esneklik}}=72.28$, $Ss=10.32$), öz kontrol ($\bar{X}_{\text{Öz kontrol}}=29.65$, $Ss=5.05$) ve öz disiplin ($\bar{X}_{\text{Öz disiplin}}=14.57$, $Ss=2.60$) puanları ise halihazırda psikolojik desteğe ihtiyaç duymadığını belirtenlerden anlamlı düzeyde daha düşüktür ($\bar{X}_{\text{Bilişsel esneklik}}=77.43$, $Ss=9.77$; $\bar{X}_{\text{Öz kontrol}}=32.23$, $Ss=4.96$; $\bar{X}_{\text{Öz disiplin}}=15.17$, $Ss=2.38$).

Tablo 8. Psikolojik Desteğe İhtiyaç Duyma Durumuna Dayalı Karşılaştırmalar

	Psikolojik Destek İhtiyacı	N	Ort.	Ss	t	Sd	p	Cohens' d
Problemli İnternet Kullanımı	Var	342	13.81	4.46	5.659	668.83	00**	.43
	Yok	343	12.00	3.86				
Algılanan Duygusal İstismar	Var	342	140.80	42.86	6.239	673.96	00**	.48
	Yok	343	121.43	38.27				
Bilişsel Esneklik	Var	342	72.28	10.32	-6.694	683	00**	-.51
	Yok	343	77.43	9.77				
Öz Kontrol	Var	342	29.65	5.05	-6.735	683	00**	-.52
	Yok	343	32.23	4.96				
Öz Disiplin	Var	342	14.57	2.60	-3.132	677.31	002*	-.24
	Yok	343	15.17	2.38				
Dürtüsellik	Var	342	14.92	3.67	6.896	683	00**	.53
	Yok	343	12.94	3.84				
İnternette Harcanan Günlük Süre	Var	342	5.14	2.89	3.249	663.66	001*	.25
	Yok	343	4.47	2.44				

4. 8. Gelir Düzeyine Dayalı Karşılaştırmalar

Gelir düzeyine göre yapılan karşılaştırmalar sonucunda araştırmaya katılan bireylerin algılanan duygusal istismar puanları arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ($F_{(4,680)}=2.43$, $p<.05$). Etki büyüklüğünü ortaya koyan eta kare (η^2) değerinin .01 olduğu görülmektedir. Farkın etki büyüklüğünün küçük düzeyde olduğu söylenebilir. Etki büyüklüğü değerleri .00 ila 1.00 arasında değişmektedir. Eta karenin (η^2) alacağı .01 değeri küçük, .06 değeri orta ve .14 değeri geniş etki büyüklüğü olarak yorumlanır (Cohen, 1988, s. 284-287; Green ve Salkind, 2013, s. 174-191). Algılanan duygusal istismarın gelir düzeyine dayalı olarak karşılaştırılması sonucunda hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2=.01$) ortaya çıkan anlamlı farkın küçük düzeyde olduğunu göstermektedir (Tablo 9). Farkın kaynağını bulmak için Post Hoc testlerinden Bonferroni testi uygulanmış ve düşük gelir düzeyine sahip bireylerin algıladıkları duygusal istismar puanları ($\bar{X}=139.58$, $Ss=47.46$), orta gelir düzeyine sahip bireylerin puanlarından ($\bar{X}=127.91$, $Ss=40.95$); benzer şekilde orta altı gelir düzeyine sahip bireylerin puanları da ($\bar{X}=138.98$, $Ss=38.38$) orta gelir düzeyine sahip bireylerin puanlarından ($\bar{X}=127.91$, $Ss=40.95$) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur (Tablo 9).

Gelir düzeyine dayalı yapılan karşılaştırmalar sonucunda katılımcıların internette günlük harcadıkları süreler arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($F_{(4,680)}=4.28$, $p<.01$). Farkın etki büyüklüğü orta düzeydedir ($\eta^2=.06$). Orta üstü gelir düzeyine sahip bireylerin internette günlük harcadıkları ortalama süre ($\bar{X}=6.04$, $Ss=3.17$), orta ($\bar{X}=4.60$, $Ss=2.32$) ve orta altı ($\bar{X}=4.74$, $Ss=2.91$) gelir düzeyine sahip bireylerin harcadığı süreden daha yüksek bulunmuştur (Tablo 9).

Katılımcıların problemli internet kullanımı ($F_{(4,680)}=.89$, $p>.05$), bilişsel esneklik ($F_{(4,680)}=.60$, $p>.05$), öz kontrol ($F_{(4,680)}=2.20$, $p>.05$), öz disiplin ($F_{(4,680)}=1.51$, $p>.05$) ve dürtüsellik puanları ($F_{(4,680)}=2.02$, $p>.05$) ise gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermemektedir (Tablo 9).

Tablo 9. Gelir Düzeyine Dayalı Karşılaştırmalar

	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2	Anlamlı Fark
Problemlili İnternet Kullanımı	Gruplar Arası	65.02	4	16.26	.89	.47	.01	
	Gruplar İçi	12376.62	680	18.20				
	Toplam	12441.64	684					
Algılanan Duygusal İstismar	Gruplar Arası	16766.20	4	4191.55	2.43	.04*	.01	Düşük>Orta Orta altı>Orta
	Gruplar İçi	1174674.42	680	1727.46				
	Toplam	1191440.62	684					
Bilişsel Esneklik	Gruplar Arası	256.78	4	64.20	.60	.67	.003	
	Gruplar İçi	73286.48	680	107.77				
	Toplam	73543.26	684					
Öz Kontrol	Gruplar Arası	232.63	4	58.16	2.20	.07	.01	
	Gruplar İçi	18003.03	680	26.48				
	Toplam	18235.66	684					
Öz Disiplin	Gruplar Arası	37.82	4	9.46	1.51	.20	.01	
	Gruplar İçi	4256.87	680	6.26				
	Toplam	4294.69	684					
Dürtüsellik	Gruplar Arası	120.88	4	30.22	2.02	.09	.01	
	Gruplar İçi	10185.76	680	14.98				
	Toplam	10306.64	684					
İnternette Harcanan Günlük Süre	Gruplar Arası	122.12	4	30.53	4.28	.002*	.06	Orta üstü>Orta Orta üstü>Orta altı
	Gruplar İçi	4851.67	680	7.14				
	Toplam	1973.79	684					

KT: Kareler Toplamı KO: Kareler Ortalaması η^2 :Eta kare (Etki büyüklüğü)

4. 9. Katılımcıların Sigara ve Alkol Kullanım Durumuna Dayalı Karşılaştırmalar

Sigara kullanan ve kullanmayan bireylerin öz kontrol ($t=-6.213$, $p<.001$, $d=-.66$), öz disiplin ($t=-7.053$, $p<.001$, $d=-.73$), dürtüsellik puanları ($t=3.680$, $p<.001$, $d=.40$) ve internette günlük harcadıkları süreler ($t=2.228$, $p<.05$, $d=.22$) arasında anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Problemlili internet kullanımı ($t=1.069$, $p>.05$), algılanan duygusal istismar ($t=1.657$, $p>.05$) ve bilişsel esneklik ($t=-.506$, $p>.05$) puanları ise sigara kullanım durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır (Tablo 10).

Sigara kullanan bireylerin öz kontrol ($\bar{X}_{\text{Öz kontrol}}=28.17$, $Ss=4.86$) ve öz disiplin ($\bar{X}_{\text{Öz disiplin}}=13.36$, $Ss=2.47$) puanları sigara kullanmayan bireylerden anlamlı düzeyde daha düşüktür ($\bar{X}_{\text{Öz kontrol}}=31.46$, $Ss=5.06$; $\bar{X}_{\text{Öz disiplin}}=15.15$, $Ss=2.41$). Sigara kullanan bireylerin dürtüsellik puanları ($\bar{X}_{\text{Dürtüsellik}}=15.19$, $Ss=3.55$) ile internette günlük harcadıkları süre ($\bar{X}_{\text{İnternette harcanan süre}}=5.34$, $Ss=3.01$) ise sigara kullanmayan bireylerde anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($\bar{X}_{\text{Dürtüsellik}}=13.70$, $Ss=3.90$; $\bar{X}_{\text{İnternette harcanan süre}}=4.71$, $Ss=2.63$). Elde edilen bulgular Tablo 10'da gösterilmiştir.

Tablo 10. Sigara Kullanım Durumuna Dayalı Karşılaştırmalar

	Sigara	N	Ort.	Ss	t	Sd	p	Cohens' d
Problemli İnternet Kullanımı	Kullanan	107	13.31	4.40	1.069	683	.29	.11
	Kullanmayan	578	12.83	4.24				
Algılanan Duygusal İstismar	Kullanan	107	137.23	42.50	1.657	683	.10	.17
	Kullanmayan	578	129.96	41.53				
Bilişsel Esneklik	Kullanan	107	74.39	11.84	-.453	135.89	.65	-.05
	Kullanmayan	578	74.94	10.08				
Öz Kontrol	Kullanan	107	28.17	4.86	-6.213	683	.00**	-.66
	Kullanmayan	578	31.46	5.06				
Öz Disiplin	Kullanan	107	13.36	2.47	-7.053	683	.00**	-.73
	Kullanmayan	578	15.15	2.41				
Dürtüsellik	Kullanan	107	15.19	3.55	3.680	683	.00**	.40
	Kullanmayan	578	13.70	3.90				
İnternette Harcanan Günlük Süre	Kullanan	107	5.34	3.01	2.228	683	.03*	.22
	Kullanmayan	578	4.71	2.63				

Alkol kullanım durumuna göre yapılan karşılaştırmalar sonucunda alkol kullanan ve kullanmayan bireylerin öz kontrol ($t=-5.886$, $p<.001$, $d=-.92$), öz disiplin ($t=-4.959$, $p<.001$, $d=-.76$) ve dürtüsellik puanları ($t=4.560$, $p<.001$, $d=.74$) ile internette günlük harcadıkları süreler ($t=2.283$, $p<.05$, $d=.33$) arasında anlamlı düzeyde farklılaşmaların olduğu tespit edilmiştir. Problemli internet kullanımı ($t=.012$, $p>.05$), algılanan duygusal istismar ($t=.308$, $p>.05$) ve bilişsel esneklik ($t=-.069$, $p>.05$) puanları açısından bu iki grup arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır (Tablo 11).

Tablo 11'de görüldüğü üzere alkol kullanan bireylerin öz kontrol ($\bar{X}_{\text{Öz kontrol}}=26.67$, $Ss=4.85$) ve öz disiplin ($\bar{X}_{\text{Öz disiplin}}=13.11$, $Ss=2.52$) puanları alkol kullanmayan bireylere oranla anlamlı düzeyde daha düşüktür ($\bar{X}_{\text{Öz kontrol}}=31.24$, $Ss=5.05$; $\bar{X}_{\text{Öz disiplin}}=15.00$, $Ss=2.46$). Alkol kullananların dürtüsellik düzeyleri ($\bar{X}_{\text{Dürtüsellik}}=16.44$, $Ss=3.45$) ve internette günlük harcadıkları süre ($\bar{X}_{\text{İnternette harcanan süre}}=5.69$, $Ss=3.08$) ise alkol kullanmayanlardan anlamlı olarak daha yüksektir ($\bar{X}_{\text{Dürtüsellik}}=13.75$, $Ss=3.85$; $\bar{X}_{\text{İnternette harcanan süre}}=4.74$, $Ss=2.66$).

Tablo 11. Alkol Kullanım Durumuna Dayalı Karşılaştırmalar

	Alkol	N	Ort.	Ss	t	Sd	p	Cohens' d
Problemli İnternet Kullanımı	Kullanan	45	12.91	4.31	.012	683	.99	.002
	Kullanmayan	640	12.90	4.27				
Algılanan Duygusal İstismar	Kullanan	45	132.95	44.21	.308	683	.76	.05
	Kullanmayan	640	130.97	41.59				
Bilişsel Esneklik	Kullanan	45	74.76	11.86	-.069	683	.95	-.01
	Kullanmayan	640	74.87	10.27				
Öz Kontrol	Kullanan	45	26.67	4.85	-5.886	683	.00**	-.92
	Kullanmayan	640	31.24	5.05				
Öz Disiplin	Kullanan	45	13.11	2.52	-4.959	683	.00**	-.76
	Kullanmayan	640	15.00	2.46				
Dürtüsellik	Kullanan	45	16.44	3.45	4.560	683	.00**	.74
	Kullanmayan	640	13.75	3.85				
İnternette Harcanan Günlük Süre	Kullanan	45	5.69	3.08	2.283	683	.02*	.33
	Kullanmayan	640	4.74	2.66				

4. 10. İnternetin Daha Çok Hangi Amaçla Kullanıldığına Dayalı Farklılıklar

Katılımcıların problemlili internet kullanımı ($F_{(3,678)}=16.24$, $p<.001$, $\eta^2=.07$), bilişsel esneklik ($F_{(3,678)}=3.17$, $p<.05$, $\eta^2=.01$), öz kontrol ($F_{(3,678)}=4.44$, $p<.01$, $\eta^2=.02$) ve dürtüsellik puanları ($F_{(3,678)}=6.46$, $p<.001$, $\eta^2=.03$) ile internette günlük harcadıkları süre ($F_{(3,678)}=4.37$, $p<.01$, $\eta^2=.02$) interneti kullanım amaçlarına dayalı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bonferroni testinden elde edilen göre analiz sonuçlarına göre; interneti çoğunlukla sosyal medya (Instagram, Twitter, Facebook, Whatsapp, Telegram vb.) kullanmak amacıyla kullanan bireylerin problemlili internet kullanımı puanları ($\bar{X}=13.57$, $Ss=4.31$) interneti çoğunlukla müzik dinlemek ($\bar{X}=11.67$, $Ss=3.52$), dizi/film izlemek ($\bar{X}=12.11$, $Ss=3.58$) ve eğitim-öğretim/araştırma/inceleme amacıyla kullananlardan ($\bar{X}=10.55$, $Ss=3.76$) daha yüksek bulunmuştur. İnterneti çoğunlukla sosyal medya kullanmak amacıyla kullanan bireylerin bilişsel esneklik ($\bar{X}=74.13$, $Ss=10.22$) ve öz kontrol ($\bar{X}=30.71$, $Ss=4.96$) puanları, interneti çoğunlukla eğitim-öğretim/araştırma/inceleme amacıyla kullananlardan ($\bar{X}_{\text{Bilişsel esneklik}}=77.41$, $Ss=10.68$; $\bar{X}_{\text{Öz kontrol}}=32.78$, $Ss=5.71$) daha düşük bulunmuştur. Ayrıca interneti çoğunlukla dizi/film izlemek amacıyla kullanan bireylerin de öz kontrol puanları ($\bar{X}=30.55$, $Ss=5.27$) interneti çoğunlukla eğitim-öğretim/araştırma/inceleme amacıyla kullananlardan ($\bar{X}=32.78$, $Ss=5.71$) daha düşük bulunmuştur. İnterneti çoğunlukla müzik dinlemek ($\bar{X}=14.46$, $Ss=4.24$), sosyal medya kullanmak ($\bar{X}=14.16$, $Ss=3.72$) veya dizi/film izlemek ($\bar{X}=14.11$, $Ss=3.62$) amacıyla kullanan bireylerin dürtüsellik puanları, interneti çoğunlukla eğitim-öğretim/araştırma/inceleme amacıyla kullananlardan ($\bar{X}=12.29$, $Ss=4.38$) daha yüksek bulunmuştur. İnterneti çoğunlukla sosyal medya kullanmak amacıyla kullanan bireylerin internette günlük harcadıkları ortalama süre ($\bar{X}=5.03$, $Ss=2.73$) interneti çoğunlukla eğitim-öğretim/araştırma/inceleme amacıyla kullananlardan ($\bar{X}=4.03$, $Ss=2.66$) daha yüksek bulunmuştur (Tablo 12).

Tablo 12’de sunulduğu üzere katılımcıların algılanan duygusal istismar ($F_{(3, 678)}=.67$, $p>.05$) ve öz disiplin ($F_{(3, 678)}=.43$, $p>.05$) puanları interneti kullanım amaçlarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir (Tablo 12).

Tablo 12. İnternetin Daha Çok Hangi Amaçla Kullanıldığına Dayalı Farklılıklar

	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2	Anlamlı Fark
Problemlili İnternet Kullanımı	Gruplar Arası	826.42	3	275.47	16.24	.000**	.07	Sosyal medya>Müzik
	Gruplar İçi	11501.72	678	16.96				Sos. med.>Dizi/film
	Toplam	12328.14	681					Sos. med>Eğitim/arş.
Algılanan Duygusal İstismar	Gruplar Arası	3488.94	3	1162.98	.67	.57	.002	
	Gruplar İçi	1179107.32	678	1739.10				
	Toplam	1182596.26	681					
Bilişsel Esneklik	Gruplar Arası	1008.31	3	336.10	3.17	.02*	.01	Sosyal medya<Eğitim/arş.
	Gruplar İçi	71981.54	678	106.17				
	Toplam	72989.85	681					
Öz Kontrol	Gruplar Arası	350.36	3	116.79	4.44	.004*	.02	Sos. med<Eğitim/arş.
	Gruplar İçi	17824.49	678	26.29				Dizi/film<Eğitim/arş.
	Toplam	18174.85	681					
Öz Disiplin	Gruplar Arası	8.04	3	2.68	.43	.73	.002	
	Gruplar İçi	4253.81	678	6.27				
	Toplam	4261.85	681					
Dürtüsellik	Gruplar Arası	286.32	3	95.44	6.46	.000**	.03	Müzik>Eğitim/arş.
	Gruplar İçi	10010.87	678	14.77				Dizi/film>Eğitim/arş.
	Toplam	10297.19	681					Sos. med>Eğitim/arş.
İnternette Harcanan Günlük Süre	Gruplar Arası	94.29	3	31.43	4.37	.005*	.02	Sosyal medya>Eğitim/arş.
	Gruplar İçi	4877.55	678	7.19				
	Toplam	4971.84	681					

KT: Kareler Toplamı KO: Kareler Ortalaması η^2 :Eta kare (Etki büyüklüğü)

4. 11. Katılımcıların Zor, Stresli ve Sıkıntılı Zamanlarında En İyi Desteği Kimden Aldıklarına Dayalı Karşılaştırmalar

Katılımcıların algılanan duygusal istismar puanları zor, stresli ve sıkıntılı zamanlarında en iyi desteği kimden aldıklarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($F_{(4, 680)}=5.48, p<.001$). Farkın etki büyüklüğü küçük düzeydedir ($\eta^2=.03$). Bonferroni testi sonucuna göre zor zamanlarında en iyi desteği ailesinden aldığını belirten katılımcıların algılanan duygusal istismar puanları ($\bar{X}=125.14, Ss=39.31$), zor zamanlarda en iyi desteği arkadaşlarından aldığını belirtenlerden ($\bar{X}=138.72, Ss=42.82$) anlamlı olarak daha düşüktür (Tablo 13).

Katılımcıların öz kontrol ($F_{(4, 680)}=7.73, p<.001, \eta^2=.04$), öz disiplin ($F_{(4, 680)}=2.74, p<.05, \eta^2=.02$) ve dürtüsellik puanları ($F_{(4, 680)}=7.11, p<.001, \eta^2=.04$) zor zamanlarda en iyi desteği aldıkları kaynağa göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Etki büyüklüğü değerleri bu farkların küçük düzeyde olduğunu göstermektedir. Zor, stresli ve sıkıntılı zamanlarda en iyi desteği ailesinden aldığını belirten katılımcıların ($\bar{X}_{\text{Öz kontrol}}=31.76, Ss=5.05; \bar{X}_{\text{Öz disiplin}}=15.09, Ss=2.52; \bar{X}_{\text{Dürtüsellik}}=13.33, Ss=3.81$), bu tür zamanlarda en iyi desteği arkadaşlarından ($\bar{X}_{\text{Öz kontrol}}=29.80, Ss=4.98; \bar{X}_{\text{Öz disiplin}}=14.62, Ss=2.25; \bar{X}_{\text{Dürtüsellik}}=14.83, Ss=3.84$) veya ruh sağlığı uzmanlarından ($\bar{X}_{\text{Öz kontrol}}=26.27, Ss=7.48; \bar{X}_{\text{Öz disiplin}}=13.18, Ss=3.89; \bar{X}_{\text{Dürtüsellik}}=16.91, Ss=5.26$) aldığını belirtenlere kıyasla öz kontrol ve öz disiplin puanları anlamlı düzeyde daha yüksek, dürtüsellik puanları ise anlamlı düzeyde daha düşüktür (Tablo 13).

Katılımcıların internette harcadıkları süreler arasında da zor zamanlarda en iyi desteği aldıkları kaynağa göre anlamlı düzeyde farklılıklar mevcuttur ($F_{(4, 680)}=3.16$, $p<.05$). Farkın etki büyüklüğü küçük düzeydedir ($\eta^2=.02$). En iyi desteği ailesinden aldığını belirten katılımcıların ($\bar{X}=4.56$, $Ss=2.66$), en iyi desteği arkadaşlarından ($\bar{X}=5.19$, $Ss=2.71$) veya ruh sağlığı uzmanlarından ($\bar{X}=6.64$, $Ss=3.17$) aldığını belirtenlere kıyasla internette harcadıkları günlük ortalama süre anlamlı düzeyde daha düşüktür. Ayrıca en iyi desteği sevgili/eş/flörtten aldığını belirten katılımcıların ($\bar{X}=4.72$, $Ss=2.69$) en iyi desteği ruh sağlığı uzmanlarından aldığını belirtenlere ($\bar{X}=6.64$, $Ss=3.17$) kıyasla internette harcadıkları günlük ortalama süre anlamlı düzeyde daha düşüktür.

Tablo 13'ten anlaşılabileceği üzere katılımcıların problemlili internet kullanımı ($F_{(4, 680)}=1.66$, $p>.05$) ve bilişsel esneklik puanları ($F_{(4, 680)}=1.30$, $p>.05$) zor zamanlarında en iyi desteği kimden aldıklarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Tablo 13. Katılımcıların Zor, Stresli ve Sıkıntılı Zamanlarında En İyi Desteği Aldıkları Kaynağa Dayalı Karşılaştırmalar

	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2	Anlamlı Fark
Problemlili İnternet Kullanımı	Gruplar Arası	120.17	4	30.04	1.66	.16	.01	
	Gruplar İçi	12321.47	680	18.12				
	Toplam	12441.64	684					
Algılanan Duygusal İstismar	Gruplar Arası	37197.30	4	9299.32	5.48	.000**	.03	Aile<Arkadaşlar
	Gruplar İçi	1154243.32	680	1697.42				
	Toplam	1191440.62	684					
Bilişsel Esneklik	Gruplar Arası	558.89	4	139.72	1.30	.27	.01	
	Gruplar İçi	72984.37	680	107.33				
	Toplam	73543.26	684					
Öz Kontrol	Gruplar Arası	792.59	4	198.15	7.73	.000**	.04	Aile>Arkadaşlar Aile>Ruh Sağ. Uzm.
	Gruplar İçi	17443.07	680	25.65				
	Toplam	18235.66	684					
Öz Disiplin	Gruplar Arası	68.16	4	17.04	2.74	.03*	.02	Aile>Arkadaşlar Aile>Ruh Sağ. Uzm.
	Gruplar İçi	4226.53	680	6.22				
	Toplam	4294.69	684					
Dürtüsellik	Gruplar Arası	413.80	4	103.45	7.11	.000**	.04	Aile<Arkadaşlar Aile<Ruh Sağ. Uzm.
	Gruplar İçi	9892.84	680	14.55				
	Toplam	10306.64	684					
İnternette Harcanan Günlük Süre	Gruplar Arası	90.64	4	22.66	3.16	.02*	.02	Aile<Arkadaşlar Aile<Ruh Sağ. Uzm. Sevgili/Eş<Ruh S. U.
	Gruplar İçi	4883.15	680	7.18				
	Toplam	4973.79	684					

KT: Kareler Toplamı KO: Kareler Ortalaması η^2 :Eta kare (Etki büyüklüğü)

4. 12. Romantik İlişki Durumuna Dayalı Karşılaştırmalar

Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile romantik ilişki durumuna göre yapılan karşılaştırmalar sonucunda katılımcıların problemlili internet kullanımı puanları arasında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur ($F_{(2, 682)}=3.71, p<.05$). Farkın etki büyüklüğü küçük düzeydedir ($\eta^2=.01$). Bonferroni testi sonucuna göre geçmişte romantik ilişkisi olup halihazırda partnerinden ayrılmış olanların problemlili internet kullanımı puanları ($\bar{X}=13.61, Ss=4.27$) romantik ilişki deneyimi hiç olmamış olanlardan ($\bar{X}=12.52, Ss=4.18$) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Benzer şekilde romantik ilişki durumuna göre katılımcıların internette günlük harcadıkları süreler de anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($F_{(2, 682)}=4.96, p<.01, \eta^2=.01$). Geçmişte romantik ilişkisi olup halihazırda partnerinden ayrılmış olanların internette harcadıkları günlük süre ($\bar{X}=5.18, Ss=2.74$) romantik ilişki deneyimi olmayanlardan ($\bar{X}=4.45, Ss=2.53$) anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 14).

Katılımcıların öz kontrol ($F_{(2, 682)}=11.65, p<.001, \eta^2=.03$) ve dürtüsellik puanları ($F_{(2, 682)}=13.05, p<.001, \eta^2=.04$) romantik ilişki durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Bonferroni testi sonucuna göre geçmişte romantik ilişkisi olup halihazırda partnerinden ayrılmış olanların öz kontrol puanları ($\bar{X}=29.49, Ss=5.15$) romantik ilişkisi hiç olmayanlardan ($\bar{X}=31.79, Ss=5.22$) anlamlı düzeyde daha düşüktür. Geçmişte romantik ilişkisi olup halihazırda ilişkisi olmayanların öz kontrol puanları ($\bar{X}=29.49, Ss=5.15$) halihazırda romantik ilişkisi olanlardan ($\bar{X}=30.97, Ss=4.81$) da anlamlı düzeyde daha düşüktür. Geçmişte romantik ilişkisi olup halihazırda partnerinden ayrılmış olanların dürtüsellik puanları ($\bar{X}=15.09, Ss=3.76$) romantik ilişki deneyimi hiç olmayanlardan ($\bar{X}=13.26, Ss=4.09$) ve halihazırda romantik ilişkisi olanlardan ($\bar{X}=13.90, Ss=3.41$) anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 14).

Romantik ilişki durumuna göre katılımcıların algılanan duygusal istismar ($F_{(2, 682)}=1.23, p>.05$), bilişsel esneklik ($F_{(2, 682)}=.90, p>.05$) ve öz disiplin ($F_{(2, 682)}=2.04, p>.05$) puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır (Tablo 14).

Tablo 14. Romantik İlişki Durumuna Dayalı Karşılaştırmalar

	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2	Anlamlı Fark
Problemlili İnternet Kullanımı	Gruplar Arası	133.79	2	66.90	3.71	.03*	.01	Vardı>Hiç olmadı
	Gruplar İçi	12307.85	682	18.05				
	Toplam	12441.64	684					
Algılanan Duygusal İstismar	Gruplar Arası	4273.55	2	2136.77	1.23	.29	.003	
	Gruplar İçi	1187167.07	682	1740.71				
	Toplam	1191440.62	684					
Bilişsel Esneklik	Gruplar Arası	102.70	2	96.35	.90	.41	.001	
	Gruplar İçi	73350.56	682	107.55				
	Toplam	73543.26	684					
Öz Kontrol	Gruplar Arası	602.34	2	301.17	11.65	.000**	.03	Vardı<Hiç olmadı Vardı<Var
	Gruplar İçi	17633.32	682	25.86				
	Toplam	18235.66	684					
Öz Disiplin	Gruplar Arası	25.53	2	12.77	2.04	.13	.01	
	Gruplar İçi	4269.17	682	6.26				
	Toplam	4294.70	684					
Dürtüsellik	Gruplar Arası	379.92	2	189.96	13.05	.000**	.04	Vardı>Hiç olmadı Vardı>Var
	Gruplar İçi	9926.72	682	14.56				
	Toplam	10306.64	684					
İnternette Harcanan Günlük Süre	Gruplar Arası	71.36	2	35.68	4.96	.007*	.01	Vardı>Hiç olmadı
	Gruplar İçi	4902.43	682	7.19				
	Toplam	4973.79	684					
KT: Kareler Toplamı		KO: Kareler Ortalaması		η^2 :Eta kare (Etki büyüklüğü)				

5. TARTIŞMA

Çalışma grubunu üniversite öğrencilerinin oluşturduğu bu araştırmada algılanan duygusal istismar ile problemli internet kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkinin olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde Kağnıcı (2020), ergenlerde internet bağımlılığı ile algılanan duygusal istismar ve iyi oluş arasındaki yordayıcı ilişkiyi incelediği araştırmada internet bağımlılığı ve algılanan duygusal istismar arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar algılanan duygusal istismar düzeyi arttıkça problemli internet kullanımında arttığını göstermektedir. Bireyler çevrelerindeki bireylerden duygusal istismar içerikli davranışlara maruz kaldıkça internete daha çok yöneliyor olabilir. Aynı zamanda bireyler içinde bulundukları gruptan veya ortamdaki dışlandıklarında, bir gruba ait olma ve sosyalleşme ihtiyaçlarını online sosyal ağlar veya oyunlar aracılığıyla gidermek amacıyla yoğun internet kullanımı sergileyebilir.

Araştırmanın sonuçları incelendiğinde bilişsel esneklik ile problemli internet kullanımı arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkinin olduğu sonucu gözlemlenmiştir. Yani bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri azaldıkça problemli internet kullanım düzeylerinin arttığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde Ateş ve Sağar (2021), üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve duyguların düzenleme becerilerinin internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolünü inceledikleri araştırmada internet bağımlılığı ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkinin olduğu ortaya konmuştur. Yani bireylerin yaşadıkları olaylar ve durumları alternatif bakış açılarından değerlendirememeleri ve karşılaştıkları sorunlar karşısında farklı ve işlevsel çözüm yolları üretememeleri bireyleri aşırı ve işlevselliği azaltacak şekilde internet kullanımına yönlendiriyor olabilir. Buna ek olarak bireylerin esnek bir bilişsel yapıya sahip olması, işlevsel olmayan bir davranış olan problemli internet kullanımına yönelmekten kendilerini alıkoyabilmelerine yardımcı olabilir.

Yapılan bu çalışmada öz kontrol ile problemli internet kullanımı arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Yani bireylerin öz kontrol becerileri azaldıkça problemli internet kullanımı düzeylerinin artacağı sonucuna rastlanılmıştır. Öz kontrol değişkeninin alt boyutları incelendiğinde öz disiplin ile problemli internet kullanımı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Yani bireylerin öz disiplin puanları azaldıkça problemli internet kullanım düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Öz kontrol değişkeninin bir diğer alt boyutu olan dürtüsellik arttıkça problemli internet kullanımının da arttığı görülmüştür. Öz kontrol ile ilgili yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde Eroğlu (2016) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada problemli internet kullanımı ile dürtüsellik arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu ortaya konmuştur. Dolayısıyla bireylerin dürtülerini kontrol edememe durumları arttıkça problemli internet kullanımı da artmaktadır. Dürtüsellik hem madde bağımlılığı hem de davranışsal

bağımlılıklarla ilgili problemlerde önemli bir risk faktörüdür (Liu, Lan, Wu, & Yan, 2019). Dürtüsellik düzeyi yüksek olan bireyin hazzı ertelemede sorunlar yaşaması kontrolsüz ve aşırı internet kullanımını ifade eden problemli internet kullanımı davranışı üzerinde denetim kurmasını zorlaştırıyor olabilir.

Araştırmanın analizlerine bakıldığında internette günlük harcanan süre arttıkça problemli internet kullanımının anlamlı düzeyde arttığı görülmüştür. Oktan (2015), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada internette geçirilen sürenin problemli internet kullanımı ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Baltacı, Akbulut ve Zafer (2020), üniversite öğrencilerinden oluşan örneklem üzerinde yürüttükleri Covid-19 döneminde internet kullanımına ilişkin çalışmada bireylerin günlük internet kullanım sürelerinin beş saatten fazla olmasının problemli internet kullanımına yönelik bir risk oluşturduğunu ifade etmişlerdir. Alanda yapılan çalışmalar da elde ettiğimiz bu sonucu destekler niteliktedir. Problemli internet kullanımı ölçütlerinde (örneğin; Beard & Wolf, 2001); Young'un (1996), interneti planlanan süreden veya gereğinden fazla kullanma yani kullanım süresinde aşırılık problemli internet kullanımındaki belirleyici kriterler arasındadır. Dolayısıyla bu çalışmada da kullanım süresi ve problemli internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişkinin bulunması problemli internet kullanımı ölçütlerindeki sürede aşırılık kriteriyle uygunluk göstermektedir. Araştırmada algılanan duygusal istismar düzeyi arttıkça internette günlük harcanan sürenin de arttığı tespit edilmiştir. Kağnıcı (2020), ergenler üzerinde yürüttüğü bir araştırmada internet bağımlılığı ile algılanan duygusal istismar arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Altunten (2019) de benzer şekilde ergenlerde algılanan duygusal istismar ile problemli internet kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Dalbudak, Evren, Aldemir ve Evren (2014), çocukluk çağı travma türleri arasında duygusal istismarın problemli internet kullanımında risk şiddetini arttıran temel yordayıcı olabileceğini ifade etmektedir. Yetişkinlik döneminde duygusal istismar içerikli davranışlara maruz kalan bireyler sosyal ilişkilerden kendini çekerek internet ortamında daha fazla zaman harcamaya yönelebilirler.

Araştırmada öz kontrol arttıkça internette günlük harcanan sürenin azaldığı görülmüştür. Öz kontrol değişkeninin alt boyutlarından olan öz disiplin düzeyi azaldıkça internette günlük harcanan süre artmaktadır. Öz kontrolün bir diğer alt boyutu olan dürtüsellik düzeyi arttıkça internette günlük harcanan süre de artmaktadır. Eroğlu (2016), üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada problemli internet kullanımı ve dürtüsellik arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Problemli internet kullanımı olan bireylerde, davranışları üzerinde denetim kurmakta zorlanma söz konusudur. Bu bireylerin internet kullanımını azaltma, durdurma ya da kontrol etme girişimlerinin başarısızlıkla sonuçlanır ve internette fazla zaman geçirmekten kendilerini alıkoyamazlar (Berad & Wolf, 2001). Bu ifadeyi destekler nitelikte olan araştırma bulgumuz, problemli internet kullanan bireylerin dürtülerini kontrol etme ve öz disiplinle ilgili sıkıntılarının olabileceğine işaret etmektedir. Bunun yanında araştırmada elde edilen

sonuçlarına göre bilişsel esneklik ile internette günlük harcanan süre arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Dong, Lin Zhou ve Lu (2014), internet bağımlılığı tanısı almış bireylerle yürüttükleri araştırmada, internet bağımlısı bireylerin kontrol grubundaki sağlıklı bireylere göre bozulmuş bilişsel esneklik gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmacılar bozulmuş bilişsel esnekliğin diğer davranışsal bağımlılık türlerine sahip kişilerde de bulunabileceğini işaret etmiştir. Bizim çalışmamızın katılımcı grubunu klinik olmayan bir örneklemin oluşturuyor olması; örneklem grubundaki bireylerin üniversite öğrenci olması nedeniyle eğitim, öğretim, akademik araştırmalar yapma, ödev/proje hazırlama sürecinde online kanallar üzerinden akademik kaynaklara ulaşma gibi amaçlarla da internette vakit geçiriyor olmaları bilişsel esneklik ve internette harcanan süre arasında anlamlı ilişki bulunamamasının nedenlerinden olabilir.

Algılanan duygusal istismar, bilişsel esneklik, öz disiplin, dürtüsellik ve internette günlük harcanan sürenin problemlili internet kullanımını (PİKO) yordama düzeyini test etmeye dönük regresyon modelinin anlamlı olduğu ve problemlili internet kullanımındaki toplam varyansın %28'ini açıkladığı görülmüştür. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri değerlendirildiğinde, yordayıcı değişkenlerden dürtüsellik, internette günlük harcanan süre, algılanan duygusal istismar ve bilişsel esnekliğin modele özgün katkısının anlamlı olduğu; öz disiplin değişkeninin ise modele anlamlı düzeyde özgün katkısının olmadığı görülmüştür. İlgili literatüre bakıldığında Altunten (2019), ergenlerle yapmış olduğu çalışmada algılanan duygusal istismarın problemlili internet kullanımını önemli derecede yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Kabataş (2020), ergenlerle yapmış olduğu çalışmada bilişsel esnekliğin alt boyutlarından olan alternatif çözümler üretebilme becerisi arttıkça problemlili internet kullanımının azaldığını tespit edilmiştir. Zayıf öz kontrol ile problemlili internet kullanımının ilişkili olduğunu kanıtlayan çalışmalar literatürde mevcuttur (Mei, Yau, Chai, Guo, & Potenza, 2016; Özdemir, Kuzucu, & Ak, 2014). Bu çalışmalar, bu yöndeki araştırma bulgumuzu destekler niteliktedir. Öz kontrol, bir eylemi gerçekleştirmek için o eylemden alıkoyan dürtülere karşı koyabilme ve hazzı ertelemeye ilgilidir (Kim, Namkoong, Ku, & Kim, 2008). Dolayısıyla zayıf öz kontrol düzeyine sahip bireyler karmaşık, sıkıcı veya bunaltıcı görevler karşısında sorumluluklarından kaçmak için keyif verici alternatifler sunan interneti aşırı ve problemlili düzeyde kullanabilirler. Yıldız 2019, üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada günlük internet kullanım süresinin artmasıyla beraber problemlili internet kullanımının da arttığını ve aralarında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmaya göre günlük 5 saatten fazla internet kullanan bireylerin, 1-5 arası saat internet kullanan bireylere göre; bu bireylerin de 1 saatten az internet kullanan bireylere göre problemlili internet kullanım düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Hanımoğlu ve Çelik (2020), üniversite öğrencileriyle problemlili internet kullanımını incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre bu bireylerin günlük internet kullanma sürelerinin 5.12 saat olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Günlük internet kullanım süresinin artmasıyla problemlili internet kullanım

düzeyinin arttığını ortaya koyan çalışmaların sonuçlarını bu araştırma kapsamında elde ettiğimiz sonuç da destekler niteliktedir.

Araştırmada cinsiyete dayalı karşılaştırmalardan elde edilen sonuçlara göre kadın ve erkeklerin algılanan duygusal istismar puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Şimşek ve Cenkseven Önder (2011), ergenlerle yapmış oldukları çalışmada algılanan duygusal istismar düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Orhaner'in (2018) yetişkin bireylerle yapmış olduğu çalışmanın sonuçları da kadın ve erkeklerin algılanan duygusal istismar düzeyinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermektedir. Bu bulgunun aksini ortaya koyan araştırma sonuçları da mevcuttur Karanis (2016), üniversite öğrencilerinde algılanan duygusal istismar düzeylerini incelediği araştırmasında kadınların algılanan duygusal istismar düzeyinin erkeklerin algıladıkları duygusal istismar düzeyine göre daha fazla olduğunu tespit etmiştir. Oğuz (2020) ise okul öncesi öğretmen adayları üzerindeki çalışmasında erkeklerin kadınlara göre daha fazla duygusal istismar algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bizim araştırmamızda cinsiyet değişkenine dayalı olarak algılanan duygusal istismarın farklılaşması örneklem grubunun demografik olarak benzer bazı özelliklere sahip olmasından kaynaklanıyor olabilir. Örneğin; araştırma grubunu oluşturan bireyler ağırlıklı olarak orta altı ve orta gelir düzeyine sahip ailelerden gelmektedir. Katılımcıların anne-baba eğitim düzeyleri açısından da bazı kademelerde benzer şekilde yığılmalar mevcuttur. Dolayısıyla ekonomik ve sosyo-kültürel açıdan benzerlikler gösteren aile öykülerinde sahip olmaları, bu bireylerin benzer ebeveyn tutumları ya da aile içi iletişimi deneyimlemelerine yol açmış olabilir. Ayrıca günümüz yükseköğrenim koşullarında kadın ve erkek öğrenciler eğitim-öğretim, barınma, burs/kredi, sosyal/sportif/kültürel faaliyetler ulaşma vb. koşullar açısından fırsat eşitliğine sahiptir. Bu açılardan kadın veya erkek öğrencilerin ayrımcı tutum içeren muameleler deneyimlememeleri algılanan duygusal istismar puanlarındaki farklılaşmamanın nedenlerinden olabilir.

Araştırmada cinsiyete dayalı karşılaştırmalar sonucunda kadın ve erkeklerin öz kontrol puanları arasında anlamlı düzeyde farklılığın olduğu görülmüştür. Karşılaştırma sonucunda kadın bireylerin öz kontrol puanları erkek bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Yine öz kontrol değişkeninin alt boyutlarından olan öz disiplin ve dürtüsellik puanları da cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Kadın bireylerin öz disiplin puanları erkek bireylerin öz disiplin puanlarına göre daha yüksektir. Dürtüsellik alt boyutunda ise erkek bireylerin puanları kadın bireylerin puanlarına göre daha yüksektir. Alanda bu sonuçları destekleyen ve desteklemeyen nitelikte çalışmalar mevcuttur. Çelik (2021), öz kontrolün cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığını ve erkeklerin kadınlara göre öz kontrol puanlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bizim araştırma bulgumuzu destekler nitelikte Boyalı (2020) da öz kontrolün kadın ve erkek bireylere göre anlamlı düzeyde farklılaştığını; kadın bireylerin erkek bireylere göre daha yüksek öz kontrole sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Buradan yola çıkarak kadın bireylerin öz disiplini daha iyi sağladıkları, dürtülerini erkek bireylere göre daha iyi kontrol altına alabildikleri

ifade edilir. Toplumumuzda kız ve erkek çocukların yetiştirilme biçimlerinde küçüklükten itibaren ebeveyn tutumları ve çocuğa/ergene konulan kurallar açısından farklılıkların olması öz kontrolün cinsiyete dayalı farklılaşmasının sebeplerinden olabilir. Yetiştirilme biçimlerinin yanında toplumsal roller de öz kontrolü etkileyebilecek faktörler arasında olabilir. Geleneksel toplum yapısı içerisinde kadın ve erkek rollerine bakıldığında erkek bireylerin dürtüsel davranışlarının daha fazla tolere edilebildiği buna karşılık kadın bireylerin davranışlarında daha kontrollü ve ölçülü olmaları gerektiği yönündeki sosyal normlar da böyle bir bulguya ulaşılmasına etki etmiş olabilir.

Bu araştırmanın analiz sonuçlarına göre elde edilen bir diğer sonuç cinsiyete göre kadın ve erkeklerin bilişsel esneklik puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın bulunmamasıdır. Alan yazında bu sonucu destekler nitelikte çalışmalar bulunmakla beraber tutarsız sonuçların da mevcut olduğu söylenebilir. Parvizi ve Özabacı (2022), üniversite öğrencilerinin katılımıyla yürüttükleri çalışmalarında bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını tespit etmişlerdir. Bu sonucu destekler diğer çalışmalar da mevcuttur (Anayurt, 2017; Martin & Rubin, 1995). Anderson (1986) ve Balta'nın (2020) çalışmaları ise bulunan sonucun aksi yönünde, cinsiyete göre bilişsel esnekliğin farklılaştığını gösteren çalışmalardır. Bu çalışmada bilişsel esnekliğin cinsiyet açısından farklılık göstermemesinin bilişsel esnekliğin zihinsel gelişim düzeyine paralel gelişmesinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Benzer bir bulguya ulaşan Bertiz ve Kocaman-Karoğlu (2020), bilişsel esnekliğin çocukluk döneminde oluşturulan bilişsel yapı ve şemalardan etkilenen bir özellik olduğuna ve cinsiyetin bilişsel yapıların gelişimine etki eden bir faktör olmadığına işaret etmektedir. Üniversitede öğrenim gören bireyler bilişsel olarak cinsiyete özgü bir farklılaşma olmadan aynı gelişimsel görevler üzerinden değerlendirilir. Ayrıca çalışmamızın örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencileri bazı alanlarda benzer problemlerle yüzleşmişlerdir/yüzleşmektedirler. Örneğin pandemi dönemindeki kaygılar, uzaktan eğitim sürecinde yaşadıkları zorluklar, halihazırdaki akademik sorumlulukları, arkadaşlıklar ve sosyal ilişkilerindeki sorunlar, ekonomik olarak yaşadıkları bazı zorluklar gibi. Bilişsel esnekliğin problemler veya olaylar karşısında alternatif çözümler üretebilme ve stres, kaygı gibi duyguları yönetebilmeyle ilişkili olduğunu düşünürsek yaşamsal sorunlar açısından her iki cinsiyetin de yukarıda birkaç örneği sunulan bazı temel alanlarda benzer durumlarla karşı karşıya kaldığını ve bilişsel olarak esnek davranmada belirleyici olan ana mekanizmanın cinsiyet değil kişinin işlevsel düşünme/davranmasına yardımcı olacak inançları olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın bir diğer sonucu kadın ve erkeklerin problemleri internet kullanımı arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığıdır. Altunten (2019), lise dönemi öğrencileriyle yaptığı çalışmada cinsiyete göre problemleri internet kullanımını farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Sevim (2017) ise, üniversite öğrencileriyle olan çalışmada cinsiyete göre problemleri internet kullanımının farklılaştığı, erkeklerin kadınlara göre daha fazla problemleri internet kullanımı sergilediklerini ortaya koymuştur. Bu çalışmada cinsiyete göre problemleri internet kullanımının

farklılaşmamasının çalışmanın örneklem grubundan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Örnekleme yer alan öğrencilerin interneti kullanım amaçları her iki cinsiyet açısından benzerlik göstermektedir. Bu bireyler interneti daha çok sosyal medya üzerinden ilişkiler kurmak, paylaşımlarda bulunmak, tanınmak, araştırmalarda bulunmak, gelişmeleri takip etmek, alışveriş yapmak gibi çeşitli amaçlarla kullanmaktadır. Araştırma verilerinin Covid-19 pandemisinin etkilerinin devam ettiği döneminde toplandığı göz önünde bulundurulduğunda, bu dönemde hem akademik amaçlar (uzaktan eğitimle yürütülen derslere katılma gibi) hem de sosyal medya üzerindeki ağlar üzerinden sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla (Covid-19 pandemi döneminde Covid-19 virüsünden kaynaklı bulaş riskini azaltmak amacıyla yüz yüze iletişim ve etkileşimlere kısıtlamalar getirilmiştir) hem kadın hem de erkek öğrencilerin internet kullanımı süreleri artmıştır. Bu dönemde Covid-19 virüsü bulaş riskini azaltmak amacıyla kısıtlı bir şekilde sosyal ortamlara girilmesi, ev ortamında sınırlı aktivite seçeneğine sahip olan üniversiteli gençleri interneti daha yoğun kullanmaya sevk etmiş olabilir.

Bu araştırmanın analizlerine göre elde edilen bir diğer sonuç da kadın ve erkeklere göre internette harcanan süre açısından anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığıdır. Problemlerli internet kullanımındaki ölçütlerden biri internet kullanım sıklığıdır. Oktan (2014), üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada kadınların daha az problemlerli internet kullanımı gösterdiğini bulmuştur. Çiçek'in (2021) yapmış olduğu çalışmada ise üniversite öğrencisi kadınlarda problemlerli internet kullanımı ve internetin aşırı kullanımının üniversite öğrencisi erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmamızın çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin gün içerisinde akademik, sosyal ve kişisel açıdan benzer faaliyetler içinde oldukları düşünülmektedir. Bu bireylerin eğitim-öğretim/akademik araştırmalar amacıyla internette zaman harcamalarının yanı sıra sosyal medyanın aktif ve yoğun kullanıldığı bir yaşta olmaları her iki cinsiyetin internet ortamında harcanan süre açısından benzer bir profil sergilemelerine ve cinsiyete dayalı olarak internet kullanım sürelerinin farklılaşmamasına yol açmış olabilir.

Çalışmanın diğer sonuçlarına bakıldığında bir ruh sağlığı çalışanından daha önce psikolojik destek alanların algıladıkları duygusal istismar, problemlerli internet kullanımı, dürtüsellik ve internette harcadıkları günlük süre psikolojik destek almamış olanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Bireylerin psikolojik desteğe ihtiyaçlarının olup olmadığı veya destek almaya karar vermeleri kendilerini ruhsal anlamda iyi hissetmemelerinden, sorunlarıyla işlevsel bir şekilde başa çıkmakta zorlanmalarından kaynaklanabilir. Araştırma değişkenlerinden olan algılanan duygusal istismar, problemlerli internet kullanımı, dürtüsellik ve internette harcanan günlük sürenin bireyde yüksek olması psikolojik destek ihtiyacını ön plana çıkarabilir. Ayrıca psikolojik veya psikiyatrik sorunları sebebiyle daha öncesinde uzman desteği almış bireylerin, psikolojik destek amaçlı müdahale süreci bittikten belirli bir süre sonra problemleri nüksetmiş olabilir ve bu bireyler sorunlarından kaçma ya da kaçınma amacıyla aşırı internet kullanımı gibi çözüme yönelik olmayan

davranışlara veya sorunlarının kötüye gitmesine yol açacak dürtüsel tepkilere yönelebilirler. Nitekim araştırmalar problemlili internet kullanımı ile çok sayıda psikiyatrik bozukluk arasında yüksek komorbidite oranları olduğunu ortaya koymaktadır (Kuss & Lopez-Fernandez, 2016; Spada, 2014).

Bir ruh sağlığı çalışanından daha önce psikolojik destek alanların öz kontrol, öz disiplin ve bilişsel esneklik puanları bu tür bir destek almamış olanlardan anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur. Bireyler hayatlarında karşılaştıkları problemlerin, yaşadıkları üzücü olayların veya olumsuz durumların üstesinden gelmede zorlandıklarında, akademik veya mesleki işlevselliklerinde ve kişisel uyumlarında ciddi sorunlar yaşadıklarında bir ruh sağlığı çalışanından destek almaya ihtiyaç duyabilirler. Bireylerin öz kontrol (Bowlın, & Baer, 2012), öz disiplin (Şimşir & Dilmaç, 2020) ve bilişsel esneklik düzeyleri (Fazeli, Ehteshamzadeh, & Hashemi, 2015; Yu, Yu, & Lin, 2020) ile psikolojik iyi oluşları ilişkilidir. Bireyin kendini kontrol edebilmesi, kendi disiplinini sağlayabilmesi, bir durumla karşılaştığında farklı çözümler üretebilmesi, çözüme yönelik farklı bakış açılarına sahip olması ruhsal olarak daha sağlıklı olabileceğini ve sorunlar karşısında psikolojik desteğe ihtiyaç duymadan işlevsel davranışlar/tepkiler ortaya koyabileceğine işaret edebilir. Öz kontrol, öz disiplin ve bilişsel esneklik düzeyi düşük olan bireyler psikolojik açıdan uzman desteğine daha fazla ihtiyaç duyabilirler. Winkler vd., (2013), psikolojik tedavilerin internet bağımlılığı olan bireyleri bilişsel ve davranışsal olarak olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırma sonuçlarına göre psikiyatrik bir rahatsızlığı olan bireylerin algıladıkları duygusal istismar, dürtüsellik, problemlili internet kullanımı ve internette harcadıkları günlük ortalama süre psikiyatrik rahatsızlığı olmayan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Psikiyatrik bir rahatsızlığı olan bireylerin öz kontrol, öz disiplin ve bilişsel esneklik puanları bu tür psikiyatrik bir rahatsızlığı olmayanlardan anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur. Kara ve Ceyhan'ın (2017), üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada öz kontrol ile depresyon arasında negatif yönde bir ilişki bulmuştur. Çelik (2021), madde kullanım bozukluğu olan bireylerle yapmış olduğu araştırmasında bu bireylerin öz kontrol düzeylerinin, madde kullanımı bozukluğu olmayan bireylere göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Dürtüsellik uyuşturucu madde kullanımında önemli bir risk faktörüdür ve uyuşturucu madde kullanımı sürecinde ilk kullanım veya eğlence amaçlı kullanımdan kötüye kullanımı doğru olan geçişe katkıda bulunarak madde kullanımının sürdürülmesine neden olabilir (Garavan, 2011). Dürtüsellik, davranışsal bağımlılıklar kategorisinde değerlendirilen internet bağımlılığı ile de yakından ilişkilidir (Burnay, Billieux, Blairy, & Larøi, 2015; Lee, Choi, Shin, Lee, Jung, & Kwon, 2012). Tao vd., (2010), psikiyatri merkezlerine yönlendirilen bireylerle yürüttükleri çalışmada, internet bağımlılığı olan bireylerin gün içerisinde internette geçirdikleri sürenin altı saat olduğunu belirtmiştir. Erken yaşam dönemlerinde istismara maruz kalmak erişkinlik döneminde psikiyatrik bozuklukların gelişimi ve şiddeti ile ilişkilidir. Çocukluk ve ergenlik dönemindeki istismar yaşantıları, yetişkinlikteki psikiyatrik bozuklukları tetikleyebilir, bozukluğun gidişatında semptomları ağırlaştırabilir ve nüks oranını yükseltebilir (Carr,

Martins, Stingel, Lemgruber, & Juruena, 2013). Psikiyatrik rahatsızlığı olan bireyler, ruhsal anlamda hayatlarında çeşitli olumsuzluklar yaşayan, psikolojik iyi oluş düzeyi düşük bireylerdir (Downs, Boucher, Campbell, & Polyakov, 2017). Psikiyatrik rahatsızlığı olan bireylerin öz kontrol, öz disiplin ve bilişsel esneklik düzeylerinin düşük olması, kendilerini ve dürtülerini kontrol edebilmede ve işlevsel başa çıkma becerilerini kullanmada sorunlar yaşamalarına yol açabilir. Araştırmada psikolojik desteğe ihtiyaç duyma durumuna dayalı karşılaştırmalarda elde edilen bulgular psikiyatrik öyküye dayalı karşılaştırmalar sonucunda elde edilen bulgularla aynı doğrultudadır. Halihazırda psikolojik desteğe ihtiyaç duyduğunu belirten katılımcıların algıladıkları duygusal istismar, dürtüsellik, problemler internet kullanımı ve internette harcadıkları günlük ortalama süre halihazırda psikolojik desteğe ihtiyaç duymadığını belirten katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Sürecin ne zaman biteceğinin belli olmaması, fiziksel sağlık problemleri yaşama, virüse yakalanmanın kalıcı sağlık sorunlarına yol açıp açmayacağı gibi konularda birtakım belirsizlikleri barındıran pandemi süreci, yoğun anksiyete, stres veya depresif eğilimi olan bireylerin bu süreçten daha fazla etkilenmesine neden olmuş olabilir. Ayrıca pandemi öncesinde psikolojik sorunları veya psikiyatrik tanısı bulunan bireyler, pandeminin yol açtığı zorluklar nedeniyle psikolojik belirtiler açısından tetiklenmiş olabilirler. Halihazırda psikolojik desteğe ihtiyaç duyduğunu belirten katılımcıların öz kontrol, öz disiplin ve bilişsel esneklik puanları halihazırda psikolojik desteğe ihtiyaç duymadığını belirten katılımcılardan anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur. Öz kontrol, öz disiplin ve bilişsel esneklik düzeylerinin psikolojik desteğe ihtiyaç duyan bireylerde düşük çıkması; hayatlarında bu konularda yetersizlikler yaşadıklarına işaret etmektedir.

Katılımcıların gelir düzeyine göre algıladıkları duygusal istismar puanları arasında anlamlı farklılıklar mevcuttur. Düşük gelir düzeyine sahip bireylerin algıladıkları duygusal istismar puanları orta gelir düzeyine sahip bireylerin puanlarından; orta altı gelir düzeyine sahip bireylerin puanları da orta gelir düzeyine sahip bireylerin puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Altunten (2018) ergenler üzerinde yürütmüş olduğu araştırmada, düşük gelir düzeyine sahip bireylerin, yüksek gelir düzeyine sahip bireylere göre anne ve babadan algıladıkları duygusal istismar düzeyinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Orhaner'in (2018) yetişkin bireylerle yürütmüş olduğu çalışmanın sonuçlarına göre düşük gelire sahip bireylerin algıladıkları duygusal istismar düzeyi yüksek gelire sahip bireylere göre daha yüksektir. Üniversite öğrencilerinde algılanan duygusal istismar ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka çalışmada yukarıdaki bulgulardan farklı bir bulgu elde edilmiştir. Farklılık arz eden bu çalışmada katılımcıların algıladıkları duygusal istismar düzeyleri ile gelir düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu ve gelir düzeyi arttıkça bireylerin algıladıkları duygusal istismar düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Karanis, 2016). Alan yazında genel olarak gelir düzeyinin azalmasıyla algılanan duygusal istismarın arttığı sonucu gözlemlenmektedir. Düşük gelir düzeyine sahip üniversite öğrencileri yeme, içme, giyim gibi fiziksel

ihtiyaçlarını karşılamada eksiklikler yaşayabilir, kısıtlı bütçeleri olduğu için para harcamalarını gerektiren kafeterya, sinema, kültürel geziler gibi bazı sosyal ortamlara girmekten kaçınabilirler, bir ortamda veya bir grup içerisinde maddi olarak yetersiz hissetmeleri kendilerini duygusal olarak kötü hissetmelerine ve ekonomik kaygıları yoğun yaşamalarına yol açabilir. Ayrıca bazı akranları tarafından maddi durumları nedeniyle ötekileştirilebilirler. Bu faktörler, algılanan duygusal istismar puanlarının yüksek olmasına etki edebilir.

Araştırmada gelir düzeyine göre katılımcıların internette günlük harcadıkları süreler arasında anlamlı farklılıklar vardır. Bu bulgunun aksine Akdağ, şahan-Yılmaz, Özhan ve şan (2014) ve Öztürk (2022), üniversite öğrencilerinde gelir düzeyine göre problemlı internet kullanımının farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Problemlı internet kullanımı ölçütlerinden birinin internette uzun vakitler geçirmek olduğu düşünülürse, bu çalışmalar internette harcanan sürenin gelir düzeyine göre farklılaşmadığına işaret etmektedir. Bizim araştırma sonucumuza göre ise orta üstü gelir düzeyine sahip bireylerin internette günlük harcadıkları ortalama süre, orta ve orta altı gelir düzeyine sahip bireylerin puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Bunun sebebi internete ulaşma imkanının maddi gelire de bağlı olması olabilir. Orta ve orta altı gelir düzeyine sahip bireylere göre orta üstü gelire sahip bireylerin internetin beraberinde getirdiği maddi külfeti karşılayabilmeleri, internette harcadıkları sürenin daha fazla olmasının gerekçesi olabilir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre katılımcıların bilişsel esneklik, problemlı internet kullanımı, öz kontrol, öz disiplin ve dürtüsellik puanları gelir düzeyine dayalı olarak anlamlı düzeyde farklılaşma göstermemektedir. Boyalı (2020), üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada öz kontrol ile akademik erteleme arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonuçları katılımcıların sosyoekonomik durumuna göre öz kontrol düzeyinde anlamlı bir farklılaşma olmadığını göstermiştir ve bu bulgu bizim araştırmamızın sonucunu destekler niteliktedir. Bucak (2021) ise üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada üst sosyoekonomik düzeye sahip olan katılımcıların öz kontrollerini daha iyi sağladıkları sonucuna ulaşmış ve bunu bu kişilerin hedef davranışlarına ilişkin içsel değerlendirme süreçlerini daha aktif kullanmalarına bağlamıştır. İncekara (2021), yetişkinlerle yapmış olduğu çalışmasında sosyoekonomik durumu düşük seviyede olan bireylerin öz kontrollerini daha başarılı bir şekilde sağladıkları sonucuna ulaşmıştır. Bunun sebebini maddi olarak düşük gelir düzeyine sahip olmanın bireyin hedeflediği amaçları gerçekleştirmede zorunluluk hissetmesine yol açtığına bağlamıştır. Bizim araştırma bulgumuzu destekleyen ve desteklemeyen çalışmaların olduğu görölmektedir. Pandemiyle birlikte internet her yaş ve gelir grubundan bireyin yaşamında önemli bir araç haline gelmiştir. Üniversite öğrencileri sosyalleşme, eğlence, eğitim/araştırma gibi alanlarda akranlarıyla benzer ihtiyaçlar doğrultusunda internet kullanımına yönelebilmektedir. Akdağ vd., (2014), bizim bulgumuza benzer şekilde problemlı internet kullanımının gelir düzeyine göre farklılaşmadığını tespit etmiş ve gerekçe olarak üniversite ortamında internete erişim imkanlarının gelir düzeyinden bağımsız olarak tüm

öğrencilere sunulduğuna işaret etmiştir. Anlı'nın (2018) araştırma sonucu da bizim bulgumuzu desteklemektedir. Katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin gelir durumuna göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bayram, Özkamalı ve Çiftçi (2021) ile Yaşar Ekici ve Balcı (2019) da benzer araştırma bulgusuna ulaşmıştır. Bilişsel esneklikle ilgili tanımlar incelendiğinde bu kavramın bireyin uyum sağlama, sorunlar karşısında alternatif seçenekleri görebilme ve olay/sorunlarla başa çıkabilmede kendini yetkin hissetmeye işaret ettiği görülmektedir (Martin & Anderson, 1998). Tanımda yer alan bu ifadeler gelir düzeyinden ziyade bireyin işlevsel düşünebilme ve problem durumlarını sağlıklı değerlendirebilme becerilerinin bilişsel esneklikle ilişkili olduğunu vurgulamaktadır.

Bu çalışmada sigara kullanan bireylerin öz kontrol ve öz disiplin puanları sigara kullanmayan bireylerden anlamlı düzeyde daha düşüktür. Benzer şekilde alkol kullanan bireylerin öz kontrol ve öz disiplin puanları alkol kullanmayan bireylerden anlamlı düzeyde daha düşüktür. Çelik (2021), madde kullanım bozukluğu olan bireylerin duygusal farkındalık ve öz kontrol düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelediği çalışmasında madde kullanım bozukluğu olan bireylerin öz kontrol düzeylerinin daha düşük olduğunu tespit etmiştir. İncekara (2021), yetişkin bireylerle yapmış olduğu çalışmada sigara ve alkol kullanan bireylerin kullanmayan bireylere göre öz kontrol düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmış ve bunun sebebini bağımlılık türlerinde bulunan bazı döngülere bağlamıştır. Dürtüsel olarak sigara veya alkol kullanımına yönelme ihtiyacı hisseden bireylerin kendilerini kontrol etmekte ve yönetebilmekte zorluk yaşamaları elde ettiğimiz bu sonucun anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

Sigara kullanan bireylerin dürtüsellik puanları ve internette günlük harcadıkları süre sigara kullanmayanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Alkol kullananların dürtüsellik puanları ve internette günlük harcadıkları süreler de alkol kullanmayanlara göre anlamlı olarak daha yüksektir. Sigara veya alkolün tekrarlayıcı bir şekilde kullanılması bireyin bu maddeleri tüketmek için yoğun bir istek duymasına yol açabilir. Birey bu maddeleri kullanılmadığında ise yoksunluk belirtileri yaşayabilir. Sigara veya alkol kullanan bireylerin dürtüsellik puanlarının yüksek çıkması öz kontrol becerilerinin düşük olabileceğine işaret etmektedir. Bağımlılık temel klinik semptomları madde kullanımı için artmış düzeyde bir aşırma, bozulmuş öz kontrol (dürtüsellik ve kompulsivite), olumsuz ruh hali ve artan stres tepkisini içerir (Tang, Posner, Rothbart, & Volkow, 2015). Bu bireyler internette harcadıkları günlük süreyi de kontrol etmekte güçlük yaşayabilirler.

Sigara veya alkol kullanım durumuna göre katılımcıların algılanan duygusal istismar, problemli internet kullanımı ve bilişsel esneklik puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Keser-Özcan ve Buzlu (2005), bağımlılık ile ilgili sorunları olan bireylerin sigarayı ve alkolü veya bağımlılığa sebep olan bir maddeyi uzun bir süre boyunca kullandıklarını ifade etmiştir. Bizim çalışmamızda katılımcıların sigara veya alkol kullanımına göre problemli internet kullanımı puanları açısından bir fark çıkmamasının nedeni örnekleme oluşturan üniversiteli gençlerin sigara veya alkolü,

bu maddelere bağımlılık geliştirmelerinden ziyade genel olarak sosyal içici kategorisinde ve akran etkisiyle tüketmeleri olabilir. Benzer bir açıklama bilişsel esneklik açısından da yapılabilir. Akranlarla ilişkilerin önemli olduğu üniversite döneminde bireyler, sosyal ortamlarda arkadaşlarına eşlik etmek amacıyla veya özentî nedeniyle sigara veya alkol kullanımına yönelebilmektedir. Dolayısıyla kullanım süresi ve sıklığı açısından bağımlılık ölçütlerini karşılamayan bir örneklemede, genel olarak arkadaş etkisi veya özentî nedeniyle sigara ve alkol kullanan bireylerin bilişsel açıdan esnek olmadıklarını ifade edebilmek için bunu destekleyen araştırmalara ihtiyaç vardır. Elbette madde kötüye kullanımının sürdürülmesinde bozulmuş bilişsel esnekliğin rolüne işaret eden araştırma sonuçlarının bağımlılığa müdahaleye yönelik çalışmalar için önemli veriler sağladığının da gözden kaçırılmaması gerekmektedir (Lahanas & Cservenka, 2019). Kocaman (2022), ortaöğretime devam ergenlerle yapmış olduğu çalışmasında sigara kullanan bireylerin algıladıkları psikolojik istismarın daha fazla olduğunu saptamıştır. Bu sonuç, bizim araştırmamızın sonucunu desteklememektedir. İstismar yaşantılarının ortaya çıkardığı olumsuz etkilerle başa çıkabilmek için bazı bireyler sigara, alkol veya madde kullanımı gibi işlevsel olmayan başa çıkma tarzlarına yönelebilirken (Liebschutz vd., 2002; Naughton vd., 2017); bazı bireyler bu olumsuz etkilerle aktif ve sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmek için kendi kişisel kaynaklarına (problem çözme becerileri, duygu düzenleme becerileri, zarardan kaçınma ve kendini korumaya dönük eylemlerde bulunma, vb.), onlara destek olabilecek sosyal kaynaklara veya psikolojik yardım kaynaklarına yönelebirlirler. Kişinin işlevsel veya işlevsel olmayan başa çıkma tarzlarından hangisini kullanacağına bilişsel esneklik düzeyi de önemli bir etkiye sahip olabilir. Dolayısıyla algılanan istismar düzeyi yüksek ve düşük bireylerin sigara veya alkol kullanımının sıklığı ve süresi, kişisel/akademik/mesleki/sosyal/fiziksel işlevselliklerine etkisi ve hangi amaçla bu maddeleri kullandıklarının değerlendirilmesi alan yazına daha açıklayıcı bulgular sağlayacaktır.

Araştırmada katılımcıların interneti hangi amaçla kullandıklarına yönelik farklılıklar incelendiğinde, katılımcıların algılanan duygusal istismar ve öz disiplin puanları interneti kullanım amaçlarına dayalı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Covid-19 pandemi sürecinde bulaş riskini azaltmak amacıyla üniversiteler zorunlu olarak uzaktan eğitime geçmişti. Bu yüzden katılımcılar eğitim/öğretim, sosyalleşme, alışveriş, eğlence amaçlı çoğu faaliyeti internet üzerinden gerçekleştirmek durumunda kaldılar. Araştırma verilerinin toplandığı dönemde de örnekleme oluşturan bireyler genel olarak interneti benzer amaçlarla aktif bir şekilde kullandıkları için bu bulguya ulaşmış olabiliriz. Ayrıca yüz yüze sosyal ilişkilerin yerini sanal ortamdaki ilişkilerin alması ve günlük hayattaki okul/arkadaşlar/yakın çevre/iş ile ilgili ilişkilerde bulaş riskinden korunmak amacıyla araya mesafelerin girmesi bireylerin duygusal istismar içerikli davranışlardan uzak kalmalarına katkı sağlamış olabilir.

Katılımcıların interneti kullanım amaçlarına dayalı olarak karşılaştırmalar incelendiğinde; problemli internet kullanımı, öz kontrol, dürtüsellik, bilişsel esneklik puanları ve internette günlük

harcadıkları süre interneti kullanım amaçlarına dayalı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bu analiz sonucuna göre; İnterneti çoğunlukla sosyal medya (Instagram, Twitter, Facebook, Whatsapp, Telegram vb.) kullanmak amacıyla kullanan bireylerin problemli internet kullanımı puanları interneti çoğunlukla müzik dinlemek, dizi/film izlemek ve eğitim-öğretim/araştırma/inceleme amacıyla kullananlardan daha yüksek bulunmuştur. Bunun sebebi olarak üniversite öğrencilerinin instagram, Twitter, facebook, whatsapp, telegram vb. sosyal medya uygulamaları üzerinden paylaşım yapmaları ve bunun bu dönemde daha cazip gelmesinden kaynaklı olabilir. Bu örnekteki bireyler yaş grupları itibarıyla sosyal medyadan birbirlerini takip etmek, paylaşımlarını görmek, yapmış oldukları paylaşımların takipçileri tarafından beğenilmesi ve bu durumun onların beğenilme arzusunu karşılaması, bu sosyal medya uygulamalarının aynı zamanda birbirileri ile mesajlaşma, arama yapma gibi özelliklerine sahip olması ile iletişim kurma imkanının sağlaması, bu uygulamalar üzerinden eğitim-öğretim ile ilgili bilgilerin veya haberlerin çeşitli sayfalar üzerinden paylaşılması gibi durumların bu bireyleri sosyal medya kullanımına daha çok itebileceği düşünülmektedir. İnterneti müzik dinlemek, dizi/film izlemek ve eğitim-öğretim/araştırma/inceleme amacıyla kullanan bireylerin ise sosyal medya kullananlara göre daha az problemli internet kullanım puanına sahip olmasının, bu amaçları internet olmadan da gerçekleştirebileceklerinden kaynaklı olabileceğine bağlanabilir. İlgili literatür incelendiğinde Dineç (2020), araştırmasında internet bağımlılığı olan bireylerin interneti %25.9 oranla birinci sırada sosyal medya amacıyla kullandıklarını, daha sonra %21.6 oranla online oyun oynamak amacıyla interneti kullandıklarını belirtmiştir. Bu noktada, sosyal medya kullanan bireylerde problemli internet kullanımının daha yüksek olması literatürdeki araştırma sonuçları ile örtüşmektedir. Uludağ (2022), üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, internet bağımlılığı ölçeğinden yüksek puan alan bireylerin daha çok eğlence amaçlı yani oyun oynamak, müzik dinlemek, film izlemek amacıyla interneti kullandıklarını saptamıştır. Balcı ve Gülnar (2009), araştırmalarında interneti sanal ortamda oyun oynamak amacıyla daha sık kullanan bireylerin internet bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Li vd., (2021) araştırmalarında, Covid-19 sürecinde bireylerde daha çok eğlence ve keyif amaçlı olarak internet kullanımının arttığını öne sürerek bu durumun internet bağımlılığına işaret ettiğini belirtmişlerdir. Bu sonucun, araştırmamızın sonucuyla örtüşen benzer bir araştırma olduğunu söylemek mümkündür.

İnterneti çoğunlukla eğitim-öğretim/araştırma/inceleme amacıyla kullananların öz kontrol puanları, interneti çoğunlukla sosyal medya kullanmak veya dizi/film izlemek amacıyla kullanan bireylerin puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Duckworth ve Gross (2014), öz kontrolü bireyin hedeflerine ulaşmak için taşıdığı sorumluluk bilinci ve kendini yönetebilme becerileriyle ilişkilendirmektedir. Pandemi döneminde üniversite öğrencileri interneti online derslere katılma, ödev yapma gibi akademik görevlerini yerine getirmek için aktif olarak kullanmıştır. Ayrıca ders sorumlusu öğretim üyeleriyle ve sınıf arkadaşlarıyla online ders ortamında iletişimde kalarak sosyal

destek ağı oluşturmuşlardır. İnternetin belirtilen bu amaçlar doğrultusunda kullanılması gençlerin pandeminin psikolojik etkileriyle başa çıkmasını kolaylaştırmış olabilir. Çünkü fiziksel ve sosyal faaliyetlerin kısıtlanmasına yönelik uygulamaları beraberinde getiren pandemi döneminde, gençler internet ortamındaki eğitim-öğretim/sosyal bağları devam ettirme gibi faaliyetler aracılığıyla dikkat ve enerjilerini kaygılarından ziyade işlevselliklerini devam ettirmelerine katkı sağlayacak görevlere yöneltmiş olabilir. Bu durum gençleri kendini yönetme ve duygularını düzenleme yani öz kontrol ile ilişkili becerilerini devreye sokmaya sevk etmiş olabilir.

İnterneti çoğunlukla sosyal medyada vakit geçirmek için kullanan bireylerin öz kontrol puanları interneti çoğunlukla eğitim-öğretim/araştırma/inceleme amacıyla kullananlardan daha düşük bulunmuştur. Baltacı vd., (2021), bireylerin Covid-19 pandemi sürecinde sosyalleşmek amacıyla çevrimiçi ortamlarda daha fazla zaman geçirmelerinin ve bu ortamlarda etkileşim sağlamalarının bireylerin kendi kendilerini yönetme konusundaki becerilerinin azalmasında sebebiyet verdiğini ifade etmektedir. Bu sonuç, araştırmamızın bu yöndeki bulgusunu destekler niteliktedir.

İnterneti çoğunlukla müzik dinlemek, sosyal medya kullanmak veya dizi/film izlemek amacıyla kullanan bireylerin dürtüsellik puanları interneti çoğunlukla eğitim-öğretim/araştırma/inceleme amacıyla kullananlardan daha yüksek bulunmuştur. Bu durum eğitim-öğretim/araştırma faaliyetlerinin sabırla sorumluluklarını yerine getirmeyi gerektiren aktiviteler olmasına karşın; sosyal medya kullanımı, müzik dinlemek ve dizi/film izlemek gibi aktivitelerin daha çok haz almaya hitap eden keyif verici aktiviteler olmasından kaynaklanıyor olabilir. Li vd., (2021) pandemi döneminde eğlence amaçlı internet kullanımı için harcanan sürenin önemli ölçüde arttığını ve çalışmalarındaki 20472 kişilik örneklem grubunun neredeyse yarısının internet bağımlılığı şiddetinde artış olduğunu ifade etmiştir. Üniversite öğrencileri müzik dinlemek, sosyal medya kullanmak, dizi/film izlemek gibi faaliyetleri günlük rutinlerinde sıklıkla yapabilmektedir. Bu faaliyetler eğitim/araştırma/inceleme amacıyla yapılan faaliyetlere göre daha eğlenceli, daha az yorucu ve daha cezbedicidir. Dolayısıyla dürtüsellik düzeyi yüksek olan bireyler hazı ertelemeye sorunlar yaşadıklarından keyif verici aktiviteleri sabır ve disiplin gerektiren aktivitelere yüksek olasılıkla tercih edebilmektedir.

Araştırmada interneti çoğunlukla sosyal medya kullanmak amacıyla kullanan bireylerin bilişsel esneklik puanları interneti çoğunlukla eğitim-öğretim/araştırma/inceleme amacıyla kullananlardan daha düşük bulunmuştur. Bilişsel esneklik olarak esnek olmak dikkati değişen koşullara ve karmaşıklaşan görevlere odaklamayı gerektirir. Bilişsel esnekliği yüksek kişi davranışlarını/davranışsal stratejilerini yeni veya değişen koşullara uyarlamak için yeni durumu ve görev gerekliliklerini etkin bir şekilde yorumlayarak bilgilerini yeniden yapılandırabilir (Canas, Fajardo, & Salmeron, 2006). Covid-19 pandemi döneminde acil bir önlem olarak uzaktan eğitime hızlı bir şekilde geçilmesi öğrencileri alışlageldikleri koşulların bir anda değişmesiyle

yüzleştirmiştir. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek bireylerin hem uzaktan eğitim sürecine hem de sosyal mesafe ile ilişkili kısıtlamalara daha kolay uyum sağladıkları ifade edilebilir (Seiter & Curran, 2021; Wu vd., 2021). Eğitim-öğretim/araştırma gibi faaliyetler sosyal medya kullanımıyla kıyaslandığında karmaşık zihinsel beceriler gerektiren faaliyetlerdir. Eğitim-öğretim/araştırma/inceleme amacıyla interneti kullanan bireyler ihtiyaç duydukları bilgiye ulaşmalarına veya akademik görevlerini yerine getirmelerine katkı sağlayacak farklı kaynaklar (canlı ders anlatımları, kitaplar, makaleler, videolar, akademik tartışmalar yapabilecekleri sosyal gruplar vb.), farklı çözüm yolları ve farklı metotlar ile karşılaşabilmektedirler. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek bireylerin zaman ve potansiyellerini sosyal medyadan ziyade akademik hedeflerine ulaşmalarına katkı sağlayacak online eğitim-öğretim/araştırma faaliyetlerinde kullanmaları beklendik bir sonuçtur.

İnterneti çoğunlukla sosyal medya kullanmak amacıyla kullanan bireylerin internette günlük harcadıkları ortalama süre interneti çoğunlukla eğitim-öğretim/araştırma/inceleme amacıyla kullananlardan daha yüksek bulunmuştur. Ceyhan (2011b), üniversite öğrencilerinde problemleri internet kullanımı gösteren bireylerin daha çok yabancılarla ilişki kurmak ve eğlenmek amacıyla internette zaman geçirdikleri sonucuna ulaşmış ve bu kişilerin bilgi edinmek amacıyla internet kullanan bireylere göre daha fazla problemleri internet kullanımı sergilediğini açıklamıştır. Üniversite öğrencileri, eğitim-öğretim faaliyetleri dışında kalan zamanlarını sosyal medya aracılığıyla paylaşımları takip etmek, gelişimlerden geri kalmamak, güncel haberleri takip etmek, arkadaşlık ilişkileri kurmak, sürdürmek ve ilişkilerini geliştirmek amacıyla kullanabilmektedirler. Araştırma verilerinin toplandığı pandemi sürecinde uzaktan eğitim uygulamasıyla eğitim-öğretim faaliyetleri sürdürülmüştür. Sosyal faaliyetler seçenekleri bulaş riskinden dolayı kısıtlanmak durumunda kaldığı için genç bireyler sosyal medya platformlarında daha fazla zaman geçirmeye yönelmiş olabilir. Ayrıca uzaktan eğitim derslerinde canlı ders sistemine giren öğrencilerin o anda derste mi olduğu yoksa arka planda farklı aktivitelerle mi meşgul olduklarını (örneğin; kamerası kapalı bir şekilde bilgisayarından derse girip akıllı telefonundan sosyal medyada vakit geçirmek, yatağında uyumaya devam etmek gibi) denetlemek çoğu zaman mümkün olamamıştır. Belirtilen bu hususlar, ağırlıklı olarak sosyal medya kullanmak amacıyla interneti kullanan bireylerin internette harcadıkları sürenin interneti eğitim-öğretim/araştırma/inceleme amacıyla kullananlardan neden daha yüksek olduğunun anlaşılmasına yardımcı olabilir.

Katılımcıların problemleri internet kullanımı ve bilişsel esneklik puanları en iyi desteği aldıkları kaynağa göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. En iyi desteği ailesinden aldığını belirten katılımcıların en iyi desteği arkadaşlarından veya ruh sağlığı uzmanlarından aldığını belirtenlere kıyasla internette harcadıkları günlük ortalama süre anlamlı düzeyde daha düşüktür. Küçükakal (2022) araştırmasında bireyin ailesinden algıladıkları sosyal destek düzeyinin düşük olmasının internet bağımlılığı için bir risk faktörü olduğunu ifade etmektedir. En iyi desteği sevgili/eş/flörtten aldığını belirten katılımcıların en iyi desteği ruh sağlığı uzmanlarından aldığını belirtenlere kıyasla internette

harcadıkları ortalama günlük süre anlamlı düzeyde daha düşüktür. En iyi desteği sevgili/eş/flörtten alanların internette harcadıkları günlük ortalama sürenin daha düşük olmasının nedenlerinden biri ruh sağlığı uzmanına göre bu kişilerin yüz yüze veya telefon yoluyla daha ulaşılabilir olması olabilir. Ayrıca katılımcıların sohbet etme, sıkıntılarını paylaşma gibi ihtiyaçlarını duygusal ilişki içerisinde oldukları bireylerle paylaşmaları internette vakit harcama isteklerini azaltabilir.

Katılımcıların algılanan duygusal istismar, öz kontrol, öz disiplin ve dürtüsellik puanları en iyi desteği aldıkları kaynağa göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bu analiz sonucuna göre; en iyi desteği ailesinden aldığını belirten katılımcıların algılanan duygusal istismar puanları en iyi desteği arkadaşlarından aldığını belirtenlerden daha düşük bulunmuştur. Literatür incelendiğinde bu durumla ilgili bir çalışmaya rastlanılamamıştır. Üniversite döneminde akran gruplarıyla kurulan sosyal ilişkiler aileye oranla daha çok ön plana çıkabilmektedir. Sosyal ilişkilerinde kendi yaş grubundaki bireylerle daha çok iletişim içerisinde oldukları için birbirlerinden etkilenmektedirler. Arkadaşlarıyla yaşadıkları iletişim sorunları, anlaşılama, sınır ihlali, suistimal edilme, ötekileştirilme vb. gibi problemler öfke, yalnız hissetme, değersiz hissetme, stres duyma gibi duyguları yoğun yaşamalarına yol açabilir. Eğer genç bireyin destekleyici bir ailesi varsa ve çocukluk döneminden itibaren aile üyeleriyle ilişkisi kaliteliyse rehberliğe ve duygusal desteğe ihtiyaç duyduğunda yakın sosyal destek sistemi olan ailesine başvurması olasılığı yüksek bir durumdur.

En iyi desteği ailesinden aldığını belirten katılımcıların en iyi desteği arkadaşlarından veya ruh sağlığı uzmanlarından aldığını belirtenlere kıyasla öz kontrol ve öz disiplin puanları anlamlı düzeyde daha yüksek, dürtüsellik puanları ise anlamlı düzeyde daha düşüktür. Öz kontrol gibi gelişimsel süreçler üzerinde ebeveynler, okul, öğretmenler, akranlar ve bireyin içinde yetiştiği sosyal çevre gibi farklı sosyal faktörlerin etkisi vardır (Meldrum, 2008). Ailenin bireye yönelik tutumu destekleyiciyse özellikle ebeveynler erken çocukluktan itibaren çocuğun fiziksel, duygusal ve psiko-sosyal ihtiyaçlarına karşı duyarlı ve ilgili bir tutum sergilemişse bu bireyler öz kontrol ve öz disiplinle ilişkili beceriler olan duygu düzenleme, zamanını planlama, hedef belirleme, kendini yönetme vb. alanlarda olumlu gelişim sergileyecektir. Dürtüsellik alt boyutu kendilerini kontrol edememe, dürtülerine “dur” diyememe durumu olduğundan öz kontrolün ve öz disiplinin tersi yönde gelişen bir durumu ifade etmektedir. Öz kontrolü gelişemeyen bireyin dürtülerini kontrol edememesi beklendik bir durumdur. Bu açıdan ailenin çocuğa otokontrolü sağlama konusundan nasıl rol model olduğu bireyin dürtü kontrolüne etki edecektir. Dolayısıyla desteğine güven duyulan bir aileye sahip olmak, birey için yetişkinlik dönemindeki problemleriyle başa çıkmasına yardımcı bir faktör olabilir. Arkadaş grupları bazen benzer dürtü ve motivasyonlarla hareket edebildikleri için genç bireyin dürtülerini dizginlememesini teşvik edebilirler. Ruh sağlığı uzmanları ise zaman, yaşanan konum (köy, kasaba, kalabalık şehirler vb. yerleşim birimleri), ekonomik durum, yeterli sayıda ruh sağlığı çalışanın kişinin yaşadığı yerde bulunmaması, ruh sağlığı uzmanlarına yapılan başvuruların yoğun olması gibi nedenlerden ötürü ihtiyaç duyan her birey için her zaman ulaşılabilir olmayabilirler.

Romantik ilişki durumuna göre yapılan karşılaştırmalar sonucunda katılımcıların internette günlük harcadıkları süre, problemlili internet kullanımı, öz kontrol ve dürtüsellik puanları arasında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur. Çevrimiçi ortamda kurulan iletişim; duygusal girdi ve bedensel geri bildirim zenginliğiyle bireyin karşısındaki insanlarla daha derin bağlara sahip olduğunu hissetmesine imkân tanıyan yüz yüze iletişime göre ilişkilerin niteliği açısından daha yüzeysel kalabilmektedir ve bu durum yalnızlık duygularını ortaya çıkarabilmektedir (Costa, Patrão, & Machado, 2019). Yalnızlık duygularıyla başa çıkabilmek için bireyler problemlili internet kullanımı gibi işlevsel olmayan stratejilere yönelebilmektedirler (Moretta & Buodo, 2020). Geçmişte romantik ilişkisi olup şu anda partnerinden ayrılmış olanların internette harcadıkları günlük süre ve problemlili internet kullanımı puanları romantik ilişki deneyimi hiç olmamış olanlardan anlamlı düzeyde daha yüksektir. Geçmişte romantik ilişkisi olup şu anda partnerinden ayrılmış olanların dürtüsellik puanları romantik ilişkisi hiç olmayanlardan ve halihazırda romantik ilişkisi olanlardan anlamlı düzeyde daha yüksektir. İlgili literatürde bu durum ile bir çalışmaya rastlanılamamıştır. Geçmişte romantik ilişkisi olup şu anda partnerinden ayrılmış olanların öz kontrol puanları şu anda romantik ilişkisi olanlardan anlamlı düzeyde daha düşüktür. Bu sonuç halihazırda romantik ilişkisi olan bireylerin partneriyle olan ilişkilerinde çatışmalar yaşadıklarında bunları sağlıklı bir şekilde çözebilmek ve ilişkilerini yürütmek için duygu düzenleme becerilerini işlevsel kullanmaya çalışmalarından kaynaklanabilir.

Araştırmanın analiz sonuçlarına göre romantik ilişki durumuna göre katılımcıların öz disiplin, bilişsel esneklik ve algılanan duygusal istismar puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır. Romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin Covid-19 pandemi döneminde ve sonrasında partnerleriyle kurdukları etkileşimin bulaş riskinden kaynaklı nedenlerden ötürü yüz yüze kurdukları etkileşime göre daha çok telefon ve online kanallar üzerinden olması, duygusal istismar içerikli davranışlara daha az maruz kalmalarına katkı sağlamış olabilir. Ayrıca pandemi döneminin beraberinde getirdiği psikolojik zorluklar ve kaygılar, romantik ilişkisi olsun veya olmasın tüm bireyler tarafından belli derecelerde deneyimlendiği için pandemi dönemi ile ilişkili kaygılar, pandemi süreci dışındaki faktörlerle ilişkili diğer kaygıların ve sorunların önünde geçmiş olabilir.

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda ulaşılan sonuçlara ve bu sonuçlar doğrultusunda geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

6. 1. Sonuçlar

1. Algılanan duygusal istismar ile problemli internet kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı; bilişsel esneklik ile problemli internet kullanımı arasında negatif yönde anlamlı; internette günlük harcanan süre ile problemli internet kullanımı arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler mevcuttur.

2. Öz kontrol ve öz kontrol ölçeğinin alt boyutlarından olan öz-disiplin ile problemli internet kullanımı arasında negatif yönde anlamlı; öz-kontrol ölçeğinin alt boyutlarından olan dürtüsellik ile problemli internet kullanımı arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler mevcuttur.

3. Algılanan duygusal istismar ve dürtüsellik düzeyi arttıkça internette günlük harcanan süre de artmaktadır.

4. Öz-kontrol ve öz disiplin düzeyi arttıkça internette günlük harcanan süre azalmaktadır.

5. Bilişsel esneklik düzeyi ile internette günlük harcanan süre arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

6. Algılanan duygusal istismar, bilişsel esneklik, öz disiplin, dürtüsellik ve internette günlük harcanan sürenin problemli internet kullanımını yordama düzeyini test etmek amacıyla kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu ve problemli internet kullanımındaki toplam varyansın %28'ini açıkladığı görülmüştür. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göre yordayıcı değişkenlerden dürtüsellik, internette günlük harcanan süre, algılanan duygusal istismar ve bilişsel esnekliğin modele özgün katkısının anlamlı olduğu; öz disiplin değişkeninin ise modele anlamlı düzeyde özgün katkısının olmadığı görülmüştür.

7. Kadınlar ve erkeklerin algılanan duygusal istismar, problemli internet kullanımı, bilişsel esneklik düzeyleri ve internette günlük harcadıkları süre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Kadınlar ve erkeklerin öz kontrol, öz disiplin ve dürtüsellik puanları ise anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

8. Psikolojik destek alma öyküsü, psikiyatrik rahatsızlık öyküsü ve halihazırda psikolojik desteğe ihtiyaç duyma durumuna göre katılımcıların internette harcadıkları günlük süreler, problemli internet kullanımı, algıladıkları duygusal istismar, bilişsel esneklik, öz kontrol, öz disiplin ve dürtüsellik puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

9. Katılımcıların algılanan duygusal istismar puanları ve internette günlük harcadıkları süreler gelir düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Problemli internet kullanımı, bilişsel

esneklik, öz kontrol, öz disiplin ve dürtüsellik puanları ise gelir düzeyine dayalı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

10. Sigara ve alkol kullanım durumuna göre katılımcıların öz kontrol, öz disiplin, dürtüsellik puanları ve internette günlük harcadıkları süreler anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Problemlerli internet kullanımı, algılanan duygusal istismar ve bilişsel esneklik puanları ise sigara ve alkol kullanım durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

11. Katılımcıların algılanan duygusal istismar ve öz disiplin puanları interneti kullanım amaçlarına dayalı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Katılımcıların problemlerli internet kullanımı, bilişsel esneklik, öz kontrol ve dürtüsellik puanları ile internette günlük harcadıkları süreler interneti kullanım amaçlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

12. Katılımcıların algılanan duygusal istismar, öz kontrol, öz disiplin, dürtüsellik puanları ve internette harcadıkları günlük ortalama süre sıkıntılı zamanlarında en iyi desteği aldıkları kaynağa göre anlamlı düzeyde farklılaşırken; bilişsel esneklik ve problemlerli internet kullanımı puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

13. Romantik ilişki durumuna göre katılımcıların internette günlük harcadıkları süre, problemlerli internet kullanımı, öz kontrol ve dürtüsellik puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Katılımcıların algılanan duygusal istismar, bilişsel esneklik ve öz disiplin puanları ise romantik ilişki durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

6. 2. Öneriler

6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

Araştırma sonuçlarına dayalı birtakım öneriler aşağıda sunulmuştur.

1. Problemlerli internet kullanımını açısından risk altında olan üniversite öğrencilerine yönelik koruyucu, önleyici ya da müdahaleye dönük psiko-eğitsel çalışmalar yürütülebilir.

2. Üniversitelerin psikolojik danışma uygulama ve araştırma merkezleri tarafından üniversite öğrencilerine yönelik istismar türleri ve istismardan korunma temalı farkındalık çalışmaları yürütülebilir.

3. Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve öz kontrol becerilerini artırmaya dönük psiko-eğitsel grup uygulamaları yürütülebilir.

6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Üniversite öğrencilerinde problemlerli internet kullanımına yol açan risk faktörlerinin incelendiği yapısal eşitlik modeline dayalı araştırmalar yürütülebilir.

2. Problemlerli internet kullanımına karşı koruyucu faktörleri tespit etmeye yönelik ilişkisel çalışmalar ya da kısmi ve aracı değişkenlerin rolünün incelendiği araştırmalar yürütülebilir.

3. Problemlı internet kullanan bireylerle nitel yaklaşıma dayalı çalışmalar yürütülerek aşırı ve kontrolsüz internet kullanmalarının altında yatan faktörlere yönelik algıları derinlemesine incelenebilir.

4. Üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklemde yürütülen bu çalışma farklı yaş gruplarındaki örneklem gruplarıyla (ocuk, ergen ve yetişkin yaş grupları) yürütülebilir.



7. KAYNAKLAR

- Ablak, G. (2021). *Genç erişkinlerde internet bağımlılığının bilişsel esneklik ve öz düzenleyici öğrenmeye olan etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ahioğlu-Lindberg, E. N. (2011). Piaget ve ergenlikte bilişsel gelişim. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(1), 1-10.
- Ak, T. (2020). *Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı, problemlili internet kullanımı, yalnızlık ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akdağ, M., Şahan-Yılmaz, B., Özhan, U., & Şan, İ. (2014). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (İnönü Üniversitesi örneği). *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 73-96.
- Altı, D. (2021). Patolojik internet kullanımı ve bağımlılığa dönüşümü. *Munzur Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 99-110.
- Altunten, İ. (2019). *Ergenlerde algılanan duygusal istismar ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- American Psychiatric Association [APA]. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (5th Ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Anderson, K. L. (1986). Androgyny, flexibility, and individualism. *Journal of Personality Assessment*, 50(2), 265-278.
- Anlı, G. (2018). Kişilerarası duyarlılık ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 103-118.
- Ar, F. N. (2021). *Romantik ilişkilerde çatışmanın erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel esneklik ile ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Arslan, B. (2022). *Yetişkinlerde bilişsel esneklik, ilişkilerde güven, kültürler arası iletişim kaygısı ve sosyal medya kullanım amaçları arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Ateş, B., & Sağar, M. E. (2021a). Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 87-102.
- Ateş, B., & Sağar, M. E. (2021b). Üniversite öğrencilerinde özyeterliğin yordayıcısı olarak bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3), 679-695.
- Aydın, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımları ile akılcı olmayan inançları ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

- Bağcı, H. (2018). Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıklarının farklı değişkenler açısından incelenmesi: Sakarya örneği. *Electronic Turkish Studies*, 13(21), 47-60.
- Balcı, Ş., & Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim*, 6(1), 5-22.
- Balta, Ş. N. (2020). *Genç Yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin, ölüm kaygısı düzeyleri e mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baltacı, Ö., Akbulut, Ö. F., & Zafer, R. (2020). COVID-19 pandemisinde problemli internet kullanımı: Bir nitel araştırma. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(3), 126-140.
- Baltacı, Ö., Akbulut, Ö. F., & Yılmaz, E. (2021). Problemli internet kullanımında güncel bir risk faktörü: Covid-19 pandemisi. *Atıf Cite Humanistic Perspective*, 3(1), 97-121.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Towards a unifying theory of behavioral change. *American Psychologist*, 33, 344-358.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 248-287.
- Bandura, A. (2006). Autobiography. In Mg Lindzey & Wm Runyan (Eds.), *A history of psychology autobiography* (vol. 9). Washington, DC: American Psychological Association.
- Bayram, F., Özkamalı, E., & Çiftçi, S. (2021). Tercih sürecindeki üniversite adaylarının belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(77), 98-120
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 4(3), 377-383.
- Bertiz, Y., & Kocaman-Karoğlu, A. (2020). Distance education students' cognitive flexibility levels and distance education motivations. *International Journal of Research in Education and Science*, 6(4), 638-648.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(3), 142-152.
- Bowlin, S. L., & Baer, R. A. (2012). Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 411-415.
- Boyalı, C. (2020). *Öz-kontrol ile akademik erteleme arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının aracı rolünün incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bucak, H. N. (2021). *Üniversite öğrencilerinin iyilik halleri ile öz kontrol ve temel ihtiyaçların doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Burnay, J., Billieux, J., Blairy, S., & Larøi, F. (2015). Which psychological factors influence Internet addiction? Evidence through an integrative model. *Computers in Human Behavior*, 43, 28-34.

- Büyüköztürk, Ş. (2005). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (17. bs.). Ankara: Pegem Akademi
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: basic concepts, applications, and programming* (2nd. ed.). New York: Routledge.
- Can-Yaşar, M., İnal-Kızıltepe, G., & Kandır, A. (2014). Öğretmen adaylarının çocuklardaki fiziksel istismar belirtilerine ilişkin farkındalıkları. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 7(3), 286-303.
- Canas, J. J. (2006). *Cognitive flexibility*. University of Granada, Spain. Erişim adresi: <https://pdfs.semanticscholar.org/9a41/bdaf74a12dd6990580ca33ed50678628d1a5.pdf>
- Canas, J. J., Fajardo, I., & Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors*, 1(3), 297-301.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553-575.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6), 625-648.
- Caplan, S. E. (2005). A Social Skill Account Of Problematic İnternet Use. *Journal of Communication*, 55, 721-736.
- Carr, C. P., Martins, C. M. S., Stingel, A. M., Lemgruber, V. B., & Juruena, M. F. (2013). The role of early life stress in adult psychiatric disorders: a systematic review according to childhood trauma subtypes. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(12), 1007-1020.
- Ceyhan, A. A. (2011). İnternet kullanma temel nedenlerine göre üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımı ve algıladıkları iletişim beceri düzeyleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11, 59-77.
- Çelenk, S. (2021). *Gençlerde problemli internet kullanımı, akıllı telefon kullanımı ve oyun oynama davranışlarının yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme ve baş etme becerileri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). New York: Lawrence Earlbaum Associates.
- Cole, S. H., & Hooley, J. M. (2013). Clinical and personality correlates of MMO gaming: Anxiety and absorption in problematic internet use. *Social Science Computer Review*, 31(4), 424-436.
- Costa, R. M., Patrão, I., & Machado, M. (2019). Problematic internet use and feelings of loneliness. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 23(2), 160-162.

- Çamurcu, Ş., & Kaynak-Ekici, K. B. (2022). Çocuk gelişimci adaylarının “psikolojik istismar kavramına ilişkin bilişsel yapılarının incelenmesi. *Türkiye Sağlık Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 40-52.
- Çelik, E. (2021). *Madde kullanımı bozukluğu olan bireylerin duygusal farkındalık ve öz kontrol düzeylerinin çeşitli değişkenlerle incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Ergenlerde bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 176(39), 347-354.
- Çuhadaroğlu, A. (2011). *Bilişsel esnekliğin yordayıcıları* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çiçek, E. (2021). *Problemli İnternet kullanımı, psikolojik esneklik süreçleri ve yaşam doyumu ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İbn Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., & Evren, B. (2014). The severity of internet addiction risk and its relationship with the severity of borderline personality features, childhood traumas, dissociative experiences, depression and anxiety symptoms among Turkish university students. *Psychiatry Research*, 219(3), 577-582.
- Davis R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- Dingeç, İ. Ö. (2020). *Problemli internet kullanımı, benlik saygısı ve stresle başa çıkma tutumlarının ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Dong, G., Lin, X., Zhou, H., & Lu, Q. (2014). Cognitive flexibility in internet addicts: Fmri evidence from difficult-to-easy and easy-to-difficult switching situations. *Addictive Behaviors*, 39(3), 677-683.
- Downs, A., Boucher, L. A., Campbell, D. G., & Polyakov, A. (2017). Using the WHO–5 well-being index to identify college students at risk for mental health problems. *Journal of College Student Development*, 58(1), 113-117.
- Duckworth, A. L., & Gross, J. J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*, 23, 319-325.
- Dursun, A. (2021). Ergenlerin problemli internet kullanımı ve psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin görüşleri. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 12(2), 521-546.
- Ellis, A. (1998). *How to control your anger, before it controls you*. New York: Kensington Publishing Corp.
- Ergin, T. (2004). Çocukların bilişsel işlemlerini değerlendirmede yeni bir yaklaşım: Pass teorisi ve bilişsel değerlendirme sistemi (Cas). *Hayef Journal Of Education*, 1(2), 223-245.
- Erkman, F. (1991). Çocukların duygusal ezimi. E. Konanç, İ. Gürkaynak & A. Egemen (Ed.), *Çocuk istismarı ve ihmali çocukların kötü muameleden korunması I. ulusal kongresi içinde* (ss. 163-169). Ankara: Gözde Repro Ofset.

- Eroğlu, Y. (2016). Üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanımı: ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu ve dürtüselliğin yordama güçleri. *Turkish Studies*, 11(3), 1091-1114.
- Ersanlı, K., Yılmaz, M., & Özcan, K. (2013). Algılanan duygusal istismar ölçeği (ADİÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *On Dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(1), 147-164.
- Ertuğ, H. İ. (2018). *Üniversite öğrencilerinde algılanan duygusal istismar ve ruminasyon ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Fazeli, M., Ehteshamzadeh, P., & Hashemi, S. E. (2015). The effectiveness of cognitive behavior therapy on cognitive flexibility of depressed people. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology*, 9(34), 27-36.
- Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS*. London: Sage Publication.
- Hamarta, E., Akbulut, Ö. F., & Baltacı, Ö. (2021). Ulusal düzeydeki problemli internet kullanımını önleme programlarının incelenmesi. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 4(1), 1-34.
- Hanımoğlu, E., & Çelik, E. (2020). Üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanımının incelenmesi. *Turkish Studies*, 15(5), 2697-2710.
- Gaming in Turkey. (2022). *We are social global dijital 2022 raporu*. <https://www.gaminginturkey.com/tr/we-are-social-global-dijital-2022-raporu/#>adresinden 2 Eylül 2022 tarihinde erişilmiştir.
- Garavan, H. (2011). Impulsivity and addiction. In B. Adinoff & E. A. Stein (Eds.), *Neuroimaging in addiction* (pp. 159–176). USA: Wiley-Blackwell.
- Garbarino, J., Gutmann, E., & Seeley, J. W. (1986). *The Psychologically battered child: Strategies for identification, assessment and intervention*. USA: Jossey-Bass Publishers.
- Germain, R., & Sandoval J. (2002). Child maltreatment. In J. Sandoval (Ed.), *Crisis counseling intervention and prevention in the schools* (2nd ed., pp. 137-160). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Geyik-Koç, G. (2020). *Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. Stanford, Ca: Stanford University Press.
- Göktaş, S., Aygar, H., Akbulut-Zencirci, S., Önsüz, M. F., Alaiye, M., & Metintaş, S. (2018). Problematic internet use questionnaire-short form-6 (Piuq-Sf 6): A validity and reliability study in Turkey. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 6(7), 2354-2360.
- Green, S. B., & Salkind, N. J. (2013). *Using SPSS for Windows and Macintosh: Analyzing and understanding data* (7th ed.). New Jersey: Pearson.
- Griffiths, M. D. (2000). Does internet and computer addiction exist? Some case study evidence. *Cyberpsychology & Behavior*, 3(2), 211-218.

- Gümüş, A., Sıpkın, S., Tuna, A., & Keskin, G. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanımı, şiddet eğilimi ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişki. *Taf Preventive Medicine Bulletin*, 14(6), 460-467.
- Gürek, M. (2022). Obsesif kompulsif bozukluğun tedavisinde bilişsel davranışçı terapi. *The Journal of Academic Social Science*, 10(130), 306-315.
- İkiz, E., İkiz, F., Asıcı, E., Savcı, M., & Yörük, C. (2015). Problemli internet kullanımı ile üniversite yaşamına uyum ilişkisi. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 4(1), 34-50.
- İnce, Z. (2020). *Üniversite öğrencilerinde internette oyun oynama türünün kişilik bozuklukları, bilişsel esneklik ve psikolojik esneklikle ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- İncekara, H. İ. (2021). *Yetişkinlerde kumar bağımlılığı ile heyecan arama ve öz kontrol arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- İnci, Y. (2010). *Çocukların cinsel suistimali ve istismarının sosyo-kültürel ve ekonomik boyutları* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kabadayı, F., & Güven, M. (2022). Akılcı duygusal davranış terapisine dayalı müdahale çalışmalarının incelenmesi: Sistematiik bir derleme. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 20(2), 517-540.
- Kabataş, M. (2020). *Ergenlerde bilişsel esneklik ve başarı amaç yönelimleri ilişkisinde problemli internet kullanımının aracı rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kağnıcı, E. (2020). *Ergenlerde internet bağımlılığı ile algılanan duygusal istismar ve iyi oluş arasındaki yordayıcı ilişkiler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kanfer, Fh., & Karoly, P. (1972). Self-Control: a behavioristic excursion into the lion's den. *Behavior Therapy*, 3(3), 398-416.
- Kara, E., & Ceyhan, A. A. (2017). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bilinçli farkındalık ile ilişkisi: Öz-kontrolün aracılık rolü. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6(1), 9-14.
- Karakaş, S., & Karakaş, H. M. (2000). Yönetici işlevlerin ayrıştırılmasında multidisipliner yaklaşım: Bilişsel psikolojiden nöroradyolojiye. *Klinik Psikiyatri*, 3(4), 215-227.
- Karanis, A. (2016). *Üniversite öğrencilerinde algılanan duygusal istismar düzeyleri ile atılabilirlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi* (17. bs.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kapudere, B. (2020). *Üniversite öğrencilerindeki problemli internet kullanımı, algılanan anne baba tutumları ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

- Keser-Özcan, N., & Buzlu, S. (2005). Problemlı internet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç: İnternette bilişsel durum ölçeğinin üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliğı. *Bağımlılık Dergisi*, 6(1), 19-26.
- Kim, H. K., & Davis, K. E. (2009). Toward a comprehensive theory of problematic internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of internet activities. *Computers in Human Behavior*, 25(2), 490-500.
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, 23(3), 212-218.
- Kitazawa, M., Yoshimura, M., Murata, M., Sato-Fujimoto, Y., Hitokoto, H., Mimura, M., ... & Kishimoto, T. (2018). Associations between problematic Internet use and psychiatric symptoms among university students in Japan. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 72(7), 531-539.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). New York: The Guilford Press.
- Knapp, P., & Beck, A. T. (2008). Cognitive therapy: Foundations, conceptual models, applications and research. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 30, 54-64.
- Kocaman, B. (2022). *Ergenlerde algılanan psikolojik/duygusal istismarın duygu düzenleme ile ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Kulaksızoğlu, A. (2002). *Ergenlik psikolojisi* (5. bs.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143-176.
- Kuzucu, Y., Tunçer, İ., & Aksu, Ş. (2015). İlişkilerde bilişsel çarpıtmalar ve öz-kontrol ilişkisinde sürekli öfkenin aracılık rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 48-56.
- Küçük, E. E. (2017). Üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanımları ve sağlıklarına etkisi ile ilgili görüşlerinin değerlendirilmesi. *Tepecik Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 27(3), 211-216.
- Küçük, M. (2022). *İnternet bağımlılığı ile erteleme eğilimi, algılanan sosyal destek ve anksiyete duyarlılığı arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Lahanas, S., & Cservenka, A. (2019). Frequent marijuana use and cognitive flexibility in young adult college students. *Journal of Drug and Alcohol Research*, 8(1), 1-7.
- Lee, H. W., Choi, J. S., Shin, Y. C., Lee, J. Y., Jung, H. Y., & Kwon, J. S. (2012). Impulsivity in internet addiction: A comparison with pathological gambling. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(7), 373-377.
- Liebschutz, J., Savetsky, J. B., Saitz, R., Horton, N. J., Lloyd-Travaglini, C., & Samet, J. H. (2002). The relationship between sexual and physical abuse and substance abuse consequences. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 22(3), 121-128.

- Liu, S. J., Lan, Y., Wu, L., & Yan, W. S. (2019). Profiles of impulsivity in problematic internet users and cigarette smokers. *Frontiers in Psychology*, 10, 772.
- Li, Y. Y., Sun, Y., Meng, S. Q., Bao, Y. P., Cheng, J. L., Chang, X. W, ... & Shi, J. (2021). Internet addiction increases in the general population during COVID-19: Evidence from China. *American Journal on Addictions*, 30(4), 389-397.
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.
- Martin, M. M., Anderson, C. M., & Thweatt, K.S. (1998). Aggressive communication traits and their relationship with the cognitive flexibility scale and the communication flexibility scale. *Journal Of Social Behavior And Personality*, 13, 34-45.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626.
- Martin, M. M., Staggers, S. M., & Anderson, C. M. (2011). The relationships between cognitive flexibility with dogmatism, intellectual flexibility, preference for consistency, and self-compassion. *Communication Research Reports*, 28(3), 275-280.
- Mathna, B. E. (2017). An Empirical Analysis Of Hirschi's (2004) Self-Control Theory And Its Measurements (Doctoral Dissertation). Indiana University Of Pennsylvania, Indiana, Pa. Retrieved From Proquest.
- Mei, S., Yau, Y. H., Chai, J., Guo, J., & Potenza, M. N. (2016). Problematic Internet use, well-being, self-esteem and self-control: Data from a high-school survey in China. *Addictive Behaviors*, 61, 74-79.
- Meldrum, R. C. (2008). Beyond parenting: An examination of the etiology of self-control. *Journal of Criminal Justice*, 36(3), 244-251.
- Moeller F. G., Barratt E. S., Dougherty D. M., Schmitz J. M., & Swann A.C. (2001). Psychiatric aspects of impulsivity. *American Journal of Psychiatry*, 158(11), 1783-1793.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13-29.
- Moretta, T., & Buodo, G. (2020). Problematic internet use and loneliness: How complex is the relationship? A short literature review. *Current Addiction Reports*, 7(2), 125-136.
- Nar, D., & Tolan, Ö. (2022). Üniversite öğrencilerinde algılanan duygusal istismar ile psikolojik sağlık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 356-377.
- Naughton, A. M., Cowley, L. E., Tempest, V., Maguire, S. A., Mann, M. K., & Kemp, A. M. (2017). Ask Me! self-reported features of adolescents experiencing neglect or emotional maltreatment: A rapid systematic review. *Child: Care, Health and Development*, 43(3), 348-360.
- Nebioğlu, M., Konuk, N., Akbaba S., & Eroğlu, Y. (2012). The investigation of validity and reliability of the Turkish version of the brief self-control scale. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 22(4), 340-351.

- Oğuz, A. (2020). *Okul öncesi öğretmen adaylarının empati düzeylerinin algılanan duygusal istismar düzeyine etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Oktan, V. (2014). Üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 281-292.
- Onursal, M. (2019). *Dışlanma ile iş yaşam dengesi, öz kontrol, zaman yönelimi, saldırgan davranış ve olumlu sosyal davranış ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Orhaner, G. (2018). *Yetişkin bireylerde algılanan duygusal istismar duygusal istismar düzeyleri ile benlik saygısı arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özdemir, Y., Kuzucu, Y., & Ak, Ş. (2014). Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control? *Computers in Human Behavior*, 34, 284-290.
- Öztürk, H. & Ümran S. (2005). Gebelikte şiddet. *Sağlık ve Toplum Dergisi*, 1, 3-4.
- Öztürk, F. (2022). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Parvizi, G., & Özabacı, N. (2022). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak bilişsel esnekliğin rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 65-81.
- Piaget, J., & Kavsaoglu, S. (1989). Ergenlikten yetişkinliğe bilişsel gelişim. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences*, 24(1), 259-269.
- Polat, O. (2001). *Çocuk ve şiddet*. İstanbul: Der Yayınları.
- Polat, O. (2016). Şiddet. *Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Hukuk Araştırmaları Dergisi*, 22(1), 15-34.
- Rende, B. (2000). Cognitive flexibility: Theory, assessment, and treatment. *Seminars in Speech and Language*, 21(02), 121-153.
- Rosenbaum, M. A. (1980). A schedule for assessing self-control behaviors: Preliminary findings. *Behavior Therapy*, 11(1), 109-121.
- Sapmaz, F., & Doğan, T. (2013). Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi: Bilişsel esneklik envanteri Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-161.
- Seiter, J. S., & Curran, T. (2021). Social-distancing fatigue during the COVID-19 pandemic: A mediation analysis of cognitive flexibility, fatigue, depression, and adherence to CDC guidelines. *Communication Research Reports*, 38(1), 68-78.
- Sever, G. (2022). *Akademik yılmazlık ile sınav kaygısı, problemli internet kullanımı, algılanan sosyal destek ve akademik öz-yeterlik arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Gaziantep.

- Sevim, C. (2017). *Üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımı ile üstbilişler arasındaki ilişkide düşünce kontrol stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17, 207-216.
- Shotton, M. A. (2005). *Computer addiction? A Study of computer dependency*. USA: Taylor & Francis Ltd.
- Siyez, D. M. (2003). *Duygusal istismara maruz kalan ve kalmayan ergenlerin benlik algıları ile depresyon ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Spada, M. M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive Behaviors*, 39(1), 3-6.
- Soule, L. C., Shell, L. W., & Kleen, B. A. (2003). Exploring internet addiction: Demographic characteristics and stereotypes of heavy internet users. *The Journal of Computer Information Systems*, 44(1), 64-73.
- Şenyiğit, A. (2018). *Lise öğrencilerinin bilişsel esnekliklerine göre problemlili internet kullanımlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Şimşek, S., & Cenkseven-Önder, F. (2011). An investigation the behavioral problems of adolescents, who perceived emotional abuse from parents and teachers. *Elementary Education Online*, 10(3), 1124-1137.
- Şimşir, Z., & Dilmaç, B. (2020). Self-discipline in the life of university students: A qualitative research. *Research on Education and Psychology*, 4(2), 153-171.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston: MA: Pearson.
- Taner, Y., & Gökler, B. (2004). Çocuk istismarı ve ihmali: Psikiyatrik yönleri. *Hacettepe Tıp Dergisi*, 35, 82-86.
- Tang, Y. Y., Posner, M. I., Rothbart, M. K., & Volkow, N. D. (2015). Circuitry of self-control and its role in reducing addiction. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(8), 439-444.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High selfcontrol predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105(3), 556-564.
- Tao, T., Wang, L., Fan, C., & Gao, W. (2014). Development of self-control in children aged 3 to 9 years: Perspective from a dual-systems model. *Scientific Reports*, 4(7272), 1-5.
- Taş, M. A., & Tortumlu, M. (2021). Esnek çalışma ortamındaki çalışanlarda öz kontrol ve öz yönetim, içsel motivasyon ve mutluluk ilişkisine dair bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 12(31), 940-954.

- Taşdemir, S. H. (2021). *Öğretmen adaylarının bilişsel esneklikleri ile yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Tateno, M., Teo, A. R., Shirasaka, T., Tayama, M., Watabe, M., & Kato, T. A. (2016). Internet addiction and self-evaluated attention-deficit hyperactivity disorder traits among Japanese college students. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 70(12), 567-572.
- Tathoğlu, S. S. (2021). Öğrenmeye sosyal-bilişsel bir bakış: Albert Bandura. *Sosyoloji Notları*, 5(1), 15-30.
- Türk Dil Kurumu [TDK]. (2021). *İstismar*. Türk Dil Kurumu online sözlük. <https://sozluk.gov.tr/>.
- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK]. (2022). *Hane halkı bilişim teknolojileri (bt) kullanım araştırması*, [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587) adresinden 1 Eylül 2022 tarihinde erişilmiştir.
- Türkçapar, M. H. (2018). *Bilişsel davranışçı terapi: Temel ilkeler ve uygulama*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Uludağ, N. Ö. (2022). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Üstün F., & Öz, E. (2022). Fitness merkezlerine rekreatif amaçlı katılan üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Ulus Kinesyol Dergisi*, 3(1), 10-19.
- Yaman, E., Eroğlu, Y., & Peker, A. (2011). *Okul zorbalığı ve siber zorbalık*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Yaşar-Ekici, F., & Balcı, S. (2019). Okul öncesi öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ve duygusal tepkisellik düzeylerinin incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 1, 65-77.
- Yazgan, L. (2019). *Trakya üniversitesi tıp fakültesi son sınıf öğrencilerinde algılanan duygusal istismar düzeyi ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış uzmanlık tezi). Trakya Üniversitesi, Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Edirne.
- Yazgan-İnanç, B., Kılıç-Atıcı, M., & Bilgin, M. (2021). *Gelişim psikolojisi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Yıldız, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtmaların problemli internet kullanımı üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bayburt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bayburt.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (2011). CBT-IA: The first treatment model for internet addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(4), 304-312.
- Young, K., & Rodgers, C. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *Cyber Psychology And Behavior*, 1(1), 25-28.
- Yu, Y., Yu, Y., & Lin, Y. (2020). Anxiety and depression aggravate impulsiveness: The mediating and moderating role of cognitive flexibility. *Psychology, Health & Medicine*, 25(1), 25-36.

- Winkler, A., Dörsing, B., Rief, W., Shen, Y., & Glombiewski, J. A. (2013). Treatment of internet addiction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(2), 317-329.
- World Health Organization [WHO]. (1999, March). *Consultation on child abuse prevention, violence and injury prevention team & global forum for health research. Report of the consultation on child abuse prevention, Geneva, Switzerland*. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/65900>
- World Health Organization [WHO]. (2019). *Child maltreatment*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/child-maltreatment>
- Wu, X., Wang, Z., Zhang, H., Yuan, P., Yu, Q., Zhou, Z., & Zhao, Q. (2021). Effects of internet language related to COVID-19 on mental health in college students: The mediating effect of cognitive flexibility. *Frontiers in Psychology*, 12, 600268.





8. EKLER

Ek 1. Etik Kurul Onayı



T.C.
TRABZON ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik

Sayı : E-81614018-000-665
Konu : Etik Kurul Belgesi

13.07.2021

Sayın Eda BİNGÖL
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Öğrencisi

"Üniversite Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımının, Algılanan Duygusal İstismar, Bilişsel Esneklik ve Öz- Kontrol Değişkenleri Açısından İncelenmesi" adlı yüksek lisans tezi çalışmanız için gerekli olan Etik Kurul incelemesi Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından yapılmış olup, çalışmanıza onay verilmiştir.

Bilgilerinize sunulur.

Prof. Dr. Atilla ÇİMER
Rektör Yardımcısı

Ek : Tutanak (3 sayfa)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : b81f1d75ba5e

Belge Takip Adresi: <http://ebys.trabzon.edu.tr/EBYS/eimzadogrulama>

Trabzon Üniversitesi Rektörlüğü, Söğütli Mah. Adnan Kahveci Bulvarı,
61335 – Akçaabat-Trabzon/ TÜRKİYE

Telefon No :0 (462) 455 10 19 Faks No :0 (462) 455 24 72

e-Posta : İnternet Adresi:<http://www.trabzon.edu.tr/>

Kep Adresi:trabzonuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için : NURAY TEMİZ

Dahili: 1018



Ek 2. E-Mail Yoluyla Alınan Ölçek İzinleri

Form 1-Bilişsel Esneklik Envanteri Kullanım İzni

Re: (Konu yok)



Tayfun Dogan <

20.03.2021 19:36



Kime: eda bingöl

Tabii ki kullanabilirsiniz.

20.03.2021, 18:51, "eda bingöl"

İyi Günler. Ben Trabzon Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencilerinden Eda Bingöl. Yapacağım bir araştırmada izniniz olursa geliştirmiş olduğunuz Bilişsel Esneklik Envanterini kullanmak istiyorum. Bu adresten bana ulaşabilirsiniz.

Windows 10 için [Posta](#) ile gönderildi

Form 2- Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği Kullanım İzni

Ynt: Re:



eda bingöl <

1.05.2021 00:51

>



Kime: saniye göktaş

Çok teşekkür ediyorum hocam. Saygılarımla.

Windows 10 için [Posta](#) ile gönderildi

Kimden:

Gönderil:

Kime: [eda bingöl](#)

Konu: Re:

Merhaba hocam,
Ölçeği araştırmanızda kullanmanızdan memnuniyet duyarım. Ölçekle ilgili bilgiler ektedir.
Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.
Saygılarımla.
Saniye.

eda bingöl <

30 Nis 2021 Cum, 04:59 tarihinde şunu yazdı:

Merhaba hocam. Ben Eda Bingöl. Trabzon Üniversitesinde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programına kayıtlı öğrenciyim. Tez çalışmamda geliştirdiğiniz Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği kısa Form' u kullanmak için izninizi istiyorum. İyi çalışmalar diliyorum.

Form 3- Algılanan Duygusal İstismar Ölçeği Kullanım İzni

Re:



Kemal Özcan <

30.04.2021 00:04



Kime: eda bingöl



YADİÖ-1.doc
119,84 KB

Ölçek ektedir. Çalışmalarınızda başarılar dilerim.

29.04.2021 11:56 tarihinde eda bingöl yazdı:

Merhaba hocam. Ben Eda Bingöl. Trabzon Üniversitesi' nde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programına kayıtlı öğrenciyim. Tez çalışmamda sizin geliştirdiğiniz "Algılanan Duygusal İstismar Ölçeği" ni kullanmak için izninizi istiyorum. İyi çalışmalar diliyorum.

Windows 10 için [Posta](#) ile gönderildi

Ek 2'nin Devamı**Form 4- Kısa Öz Kontrol Ölçeği Kullanım İzni****Re:****Kemal Özcan**

30.04.2021 00:04

**Kime:** eda bingölYADİÖ-1.doc
119,84 KB

Ölçek ektedir. Çalışmalarınızda başarılar dilerim.

29.04.2021 11:56 tarihinde eda bingöl yazdı:

Merhaba hocam. Ben Eda Bingöl. Trabzon Üniversitesi' nde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programına kayıtlı öğrenciyim. Tez çalışmamda sizin geliştirdiğiniz "Algılanan Duygusal İstismar Ölçeği" ni kullanmak için izninizi istiyorum. İyi çalışmalar diliyorum.

Windows 10 için [Posta](#) ile gönderildi



Ek 3. Örnek Kişisel Bilgi Formu Maddeleri**KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

1. Yaşınız
2. Cinsiyetiniz: Kadın (1) Erkek (2)
.....
.....
6. Annenizin eğitim düzeyi nedir?
.....
8. Ailenizin aylık gelir düzeyi nedir?
10. İnterneti günlük ortalama kullanma süreniz
.....
.....
.....

Ek 4. Ölçek Örnek Maddeleri

Problemli İnternet Kullanım Ölçeği-Kısa Form Örnek Maddeler

1. Ne sıklıkta uyumak yerine internette zaman harcarsın?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. Ne sıklıkta internette geçirdiğin süreyi gizlemeye çalışırsın?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Bilişsel Esneklik Envanteri Örnek Maddeler

1. Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3.Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11. Zor durumlarla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14. Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Kısa Öz Kontrol Ölçeği Örnek Maddeler

2.Kötü alışkanlıklarımı terk etmekte zorlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. Zevkli ve eğlenceli şeyler yapacağım işten beni alıkoyar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10.Konsantrasyon sorunun var.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Yetişkinler İçin Algılanan Duygusal İstismar Ölçeği Örnek Maddeler

1. Başarısız olduğumda benimle alay ederler.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3.Genellikle yanlışlarım yüzüme vurulur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13.İnsanlar beni dış görünümümle ilgili hep yargılar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
36.Çoğunlukla düşünce ve davranışlarıma saygı gösterilmez.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

9. ÖZGEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

Araştırmacı *** doğumludur. *** Anadolu Öğretmen Lisesi'nden *** yılında mezun olmuştur. 2020 yılında Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden mezun olmuştur. Araştırmacı 2020 yılında Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans programını kazanmıştır. 2020 yılında Bingöl İcmeler Mehmet Akif İnan İlkokulu'nda ücretli öğretmenlik yapmış, 2021-2022 Eğitim-Öğretim yılında ise özel bir kurumda psikolojik danışmanlık yapmıştır.

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Adres : ***

E-posta : ***