

**GENÇ YETİŞKİN BİREYLERDE PROBLEMLİ İNTERNET
KULLANIMI İLE İLİŞKİLİ BİLİŞSEL VE DUYGUSAL
FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ**

İrem ÖĞÜT KOÇ
211180116

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Başak BAHTİYAR

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eylül, 2024

**GENÇ YETİŞKİN BİREYLERDE PROBLEMLİ İNTERNET
KULLANIMI İLE İLİŞKİLİ BİLİŞSEL VE DUYGUSAL
FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ**

İrem ÖĞÜT KOÇ

211180116

ORCID: 0009-0005-3030-1378

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Başak BAHTİYAR

İstanbul

T.C. Maltepe Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Eylül, 2024



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

İREM ÖĞÜT'ın "Genç Yetişkin Bireylerde Problemli İnternet Kullanımı İle İlişkili Bilişsel ve Duygusal Faktörlerin İncelenmesi" başlıklı tezi 25.09.2024 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği" nin ilgili maddeleri uyarınca Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans/Doktora/Sanatta Yeterlik tezi oy birliğiyle/oy çokluğuyla, başarılı/başarısız olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı, Adı ve Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı)	Dr. Öğr. Üyesi Başak BAHTİYAR Maltepe Üniversitesi	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Meral BOZDEMİR Maltepe Üniversitesi	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Neslihan SAYRAÇ Medipol Üniversitesi	

Enstitü Müdürü

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli “Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge” ile bildirilen 6698 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.



TEŞEKKÜR

Tanıdığım ilk andan itibaren kendime idol olarak gördüğüm, duruşuna, mesleki bilgisine hayran olduğum, gerek ders sürecinde gerekse tez yazımında bana katmış olduğu kıymetli bilgiler ve sunduğu sonsuz destekle her anlamda yanımda olan değerli tez danışmanın Dr. Öğr. Üyesi Başak Bahtiyar’a gönülden teşekkürlerimi sunarım. Tez savunmama katılarak beni onurlandıran değerli hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Meral Bozdemir ve Dr. Öğr. Üyesi Neslihan Sayraç’a da çok teşekkür ederim.

Yıllardır her zaman olduğu gibi içerisinde iyi kötü pek çok duyguyu bir arada barındıran bu süreçte de elimi hiçbir zaman bırakmayan, varlığı ve sonsuz sevgisiyle tüm zorlukları aşılabılır kılan, desteğini her daim omuzlarımda hissettiğim, bu hayatın bana sunduğu en büyük şans olan canım eşim Yusuf, sana minnettarım. İyi ki sen varsın.

Benimle her daim gurur duyan, attığım her adımda bana güç olan, sundukları sonsuz sevgileri ile yaşamım boyunca bana kendimi hep çok şanslı hissettiren biricik annem Yasemin Ögüt ve biricik babam Yusuf Ögüt’e, en güzel duyguları, ablalığı bana tattıran, hayattaki en değerli varlığım, kardeşim Arda’ya, her adımımı uğruna gerçekleştirdiğim, her an benimle olan meleğim ablam Merve’ye sonsuz teşekkür ederim. Siz benim en kıymetli hazinemsiniz.

Hayatıma girdikleri andan itibaren gönlümde kocaman bir yer edinen, değeri ve kıymeti sonsuz olan canım annem Zuhale Koç ve canım babam İbrahim Koç’a, canım ailem Ahmet Koç, Damla Koç ve Emirhan Koç’a her an var olan ilgi ve destekleri için çok teşekkür ederim.

Beni bir an olsun yalnız bırakmayan, her derdime ortak olan kıymetli dostlarım Sema, Ufuk, Mücahit ve Ayça öncelikli olmak üzere veri toplama sürecimde emeği geçen, yardımlarıyla süreçte yanımda olan tüm arkadaşlarıma çok teşekkür ederim.

Mesleki yaşantımın başından itibaren yolumu aydınlatan, her daim arkamda duran sayın Kübra Yakıcı Tuncer ve Esin Tilbe'ye, iş yaşamıma renk katan, bu süreçte yaşadığım tüm zorluklara katlanan biricik dostlarım Elanur Fidan ve Cemre Ayhan Snmezgil'e çok teşekkür ederim.

İrem ÖĞÜT KOÇ

Eylül, 2024



ÖZET

GENÇ YETİŞKİN BİREYLERDE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI İLE İLİŞKİLİ BİLİŞSEL VE DUYGUSAL FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ

İrem Ögüt Koç

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Başak Bahtiyar

Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2024

Bilgiye erişim ve sosyalleşme gibi çeşitli amaçlara hizmet eden internet, günümüzde oldukça kullanılır hale gelmiştir. Artan internet kullanımı sonucunda bireylerin sosyal, psikolojik ve mesleki yaşamlarının olumsuz etkilenmesi, problemli internet kullanımı olarak nitelendirilmektedir. Genç yetişkinler günlük hayatta yaşadıkları stresle baş etmek amacıyla da internet kullanımına sıklıkla başvurabilmektedir. Bu amaçlı bir kullanım kısa vadede stres deneyiminden uzaklaştırıyor olsa da, uzun vadede problemli internet kullanımını tetikleyebilmektedir. Ayrıca stres ile baş etmek için başvuru alan birtakım duygu düzenleme stratejilerinin de problemli internet kullanımını arttırabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacı genç yetişkin bireylerde algılanan stres, bilişsel esneklik ve davranışsal duygu düzenleme stratejilerinin problemli internet kullanımını ile ilişkisini araştırmaktır. Araştırma Türkiye’de yaşayan 18-25 ($Ort. = 22.14$, $SS = 2.38$) yaş aralığında, görsel ve motor becerilerinde herhangi bir sıkıntı olmayan, okuma-yazma bilen 489 (334 kadın, 155 erkek) gönüllü katılımcı ile yürütülmüştür. Araştırma verileri çevrimiçi platformda Demografik Bilgi Formu, Beck Depresyon Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği, Problemli İnternet Kullanım Ölçeği, Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği, Davranışsal Duygu Düzenleme Anketi kullanılarak toplanmıştır. Korelasyon analizi sonucunda algılanan stres, depresif belirti düzeyi, problemli internet kullanımı ve geri çekilme duygu düzenleme strateji arasında pozitif, bunlar ile duygular üzerinde bilişsel kontrol, değerlendirme ile başa çıkma esnekliği ve aktif olarak yaklaşma stratejisi arasında negatif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Grup karşılaştırmalarına göre kadın

katılımcıların algıladıkları stres düzeyinin erkek katılımcılara kıyasla anlamlı olarak daha yüksek olduğu, daha fazla sosyal destek arayışında bulundukları görülmüş; problemli internet kullanım düzeyinin ise erkek katılımcılarda kadınlara göre daha yüksek olduğu, internet kullanımına bağlı olarak gelişen olumsuz sonuçlardan daha fazla etkilendiği gözlenmiştir. Öte yandan erkeklerin olumsuz düşünce ve duygularını kontrol edebilme düzeyinin de kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Dahası psikolojik yardım geçmişli olan katılımcıların depresif belirti ve algılanan stres düzeylerinin, aşırı internet kullanımının ve sosyal destek arayışının yardım geçmişli olmayan bireylere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca yardım geçmişli olmayan katılımcıların yardım geçmişli olanlara göre olumsuz duygu ve düşüncelerini kontrol edebilme düzeyinin daha yüksek olduğu, stres yaratan durumu görmezden gelme stratejisini daha fazla kullandıkları belirlenmiştir. Regresyon analizi sonuçlarına göre bireylerin yaş, sosyoekonomik düzey, başa çıkma esnekliği, duygular üzerinde bilişsel kontrol ve işlevsel davranışsal duygu düzenleme stratejilerinin kullanımındaki artışın problemli internet kullanımındaki azalmayı anlamlı olarak açıkladığı, bir gün içerisinde internet kullanımına ayrılan süre ve işlevsel olmayan düzenleyici stratejilerin kullanımının problemli internet kullanımındaki artışı anlamlı olarak yordadığı sonucuna varılmıştır. Bu bulgular genç yetişkin bireylerde problemli internet kullanımında etkili olan duygusal, bilişsel, demografik faktörlere dair alanyazına bilgi sunmakta ve problemli internet kullanımı oluşumunu önlemek adına klinik müdahalelerde bilişsel kontrol ve esneklik düzeyi ile duygu düzenleme becerilerinin ele alınmasının önemine dikkat çekmektedir.

Anahtar Sözcükler: Problemli internet kullanımı, algılanan stres, bilişsel esneklik, duygu düzenleme, davranışsal duygu düzenleme stratejileri

ABSTRACT

INVESTIGATION OF COGNITIVE AND EMOTIONAL FACTORS ASSOCIATED WITH PROBLEMS INTERNET USE AMONG YOUNG ADULTS

İrem Öğüt Koç

Master Thesis

Department of Psychology

Clinical Psychology Master's Programme with Thesis

Thesis Advisor: Asst. Prof. Başak Bahtiyar

Maltepe University Graduate School, 2024

The internet has gained importance by serving purposes such as access to information and socialization. The negative impact of internet use on individuals' social, psychological, and professional lives is characterized as problematic internet use. Young adults can often resort to internet use to cope with the stress they experience daily. Although use for this purpose may decrease distress levels in the short term, it can trigger problematic internet use in the long term. In addition, emotion regulation strategies to cope with stress may be associated with problematic internet use. This study investigates the relationship between perceived stress, cognitive flexibility, and behavioral emotion regulation strategies with problematic internet use in young adult individuals. The research was conducted with 489 participants (334 women and 155 men) in Turkey aged 18-25 ($M = 22.14$, $SD=2.38$) who had no problems with their visual and motor skills. Data were collected online using the Demographic Information Form, Beck Depression Scale, Perceived Stress Scale, Problematic Internet Use Scale, Cognitive Control and Flexibility Scale, and Behavioral Emotion Regulation Questionnaire. The results of the correlation analysis revealed a positive relationship among perceived stress, depressive symptoms, problematic internet use, and withdrawal as a behavioral emotion regulation strategy; and these variables were negatively correlated with their flexibility active approach strategy. According to group comparisons, females had a higher level of perceived stress and used social support more than males. On the other hand, males reported higher levels of problematic Internet use

and a higher level of control over emotions. Moreover, participants with a psychological help history had more problematic internet use and seeking social support compared to those who did not have such a history. In addition, participants without a help history had a higher ability to control their emotions and used ignoring stressful situations than those with a help history. Regression analysis indicated that age, socioeconomic level, coping flexibility, cognitive control over emotions, and an increase in the use of functional behavioral emotion regulation strategies significantly explain the decrease in problematic internet use. In contrast, the time spent on internet use in a day and the use of maladaptive regulatory strategies were associated with an increase in internet addiction. These findings have contributed to the literature regarding emotional, cognitive, and demographic factors that are effective in problematic internet use in young adults. It draws attention to the importance of addressing cognitive control, flexibility levels, and emotional regulation skills in clinical interventions to prevent problematic internet use.

Keywords: Problematic internet use, perceived stress, cognitive flexibility, emotion regulation, behavioral emotion regulation strategies

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI	ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET	vi
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
KISALTMALAR.....	xiv
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem	1
1.2. Amaç	2
1.3. Önem	3
1.4. Varsayımlar	4
1.5. Sınırlılıklar.....	4
1.6. Tanımlar	5
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1. Problemlİ İnternet Kullanımı.....	7
2.2. Stres	10
2.3. Bilişsel Esneklik	12
2.4. Davranışsal Duygu Düzenleme Stratejileri.....	13
3. YÖNTEM	15
3.1. Örneklem.....	15
3.2. Veri Toplama Araçları.....	17

3.2.1.	Demografik Bilgi Formu	17
3.2.2.	Beck Depresyon Ölçeği	17
3.2.3.	Algılanan Stres Ölçeği.....	17
3.2.4.	Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği	18
3.2.5.	Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği	19
3.2.6.	Davranışsal Duygu Düzenleme Ölçeği.....	19
3.3.	İşlem	21
3.4.	Verilerin Analizi	22
4.	BULGULAR VE TARTIŞMA	23
4.1.	Bulgular	23
4.1.1.	Katılımcıların internet kullanımına yönelik bilgiler	23
4.1.2	Araştırma değişkenlerinin demografik özelliklere göre karşılaştırılması .	29
4.1.2.1	Değişkenlerin cinsiyete göre karşılaştırılması	29
4.1.2.2	Değişkenlerin psikolojik/psikiyatrik yardım geçmişine göre karşılaştırılması	33
4.1.3	Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizinin Sonuçları.....	38
4.1.4.	Problemlı internet kullanımını yordayan faktörlerin incelenmesi	42
4.2.	Tartışma.....	43
4.2.1.	Katılımcıların internet kullanımına yönelik bulguların tartışılması	43
4.2.2.	Grup karşılaştırmalarına yönelik bulguların tartışılması:	46
4.2.3.	Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilere dair sonuçların tartışılması..	49
4.2.4.	Problemlı internet kullanımını yordayan faktörlere yönelik bulguların tartışılması	51
	SONUÇ VE ÖNERİLER.....	54
	KAYNAKÇA.....	56
	EKLER.....	79
	Ek:1: Bilgilendirilmiş Onam Formu	79

EK 2: Demografik Bilgi Formu	80
EK 3: Algılanan Stres Ölçeği.....	82
EK 4: Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği	83
EK 5: Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği	85
EK 6: Davranışsal Duygu Düzenleme Anketi	86
EK 7: Beck Depresyon Ölçeği	87
ÖZ GEÇMİŞ	88



TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	16
Tablo 2. Ölçeklerin Betimsel Özellikleri	21
Tablo 3. Katılımcıların İnternet Kullanımına Dair Özellikler.....	24
Tablo 4. Katılımcıların İnternete Bağlanmak İçin Kullandıkları Alete Ait Özellikler ...	25
Tablo 5. Katılımcıların İnternet Aktivitelerine Ait Özellikler	27
Tablo 6. Katılımcıların Sosyal Medya Uygulamalarını Kullanımına Ait Özellikler	28
Tablo 7. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Gruplanması.....	29
Tablo 8. Değişkenlerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	33
Tablo 9. Değişkenlerin Psikolojik Yardım Geçmişine Göre Karşılaştırılması	38
Tablo 10. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları.....	41
Tablo 11. Problemlili İnternet Kullanımının Yordayıcıları	43

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Cinsiyete Göre ASÖ Puanı Ortalamaları.....	30
Şekil 2. Cinsiyete Göre PİKÖ, Sosyal Fayda ve İnternetin Olumsuz Sonuçları Boyutlarının Ortalamaları.....	31
Şekil 3. Cinsiyete Göre Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol Boyutu Ortalamaları	31
Şekil 4. Cinsiyete Göre Sosyal Destek Arama Boyutu Ortalamaları.....	32
Şekil 5. Yardım Geçmişine Göre BDÖ Ortalamaları	34
Şekil 6. Yardım Geçmişine Göre ASÖ Puanı Ortalamaları.....	35
Şekil 7. Yardım Geçmişine Göre Aşırı İnternet Kullanım boyutu Ortalamaları	35
Şekil 8. Yardım Geçmişine Göre Bilişsel Kontrol boyutu Ortalamaları	36
Şekil 9. Yardım Geçmişine Göre Sosyal Destek Arama, Görmezden Gelme Boyutu Ortalamaları	37

KISALTMALAR

TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
BDÖ	: Beck Depresyon Ölçeği
ASÖ	: Algılanan Stres Ölçeği
PIKÖ	: Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği
BKEÖ	: Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği
DDDÖ	: Davranışsal Duygu Düzenlem Ölçeği

1. GİRİŞ

1.1. Problem

Her geçen gün artmakta olan internet kullanımı sosyal, ticari ve bireysel farklı amaçlara hizmet etmektedir. Bu amaçlar arasında stresten uzaklaşmak da yer almaktadır. Yaşamlarında sosyal, duygusal ve çevresel pek çok farklı stresörlere maruz kalan genç yetişkin bireyler interneti bir baş etme yöntemi olarak kullanabilmektedir. Chou (2001) internet kullanımının bireylerin stres düzeylerinin azalmasına yardımcı olabileceğini belirtmiştir. Ancak bu amaçlı bir internet kullanımı, başkaca sorunların ve zorlukların oluşmasını tetikleyebilmektedir (Caplan, 2002). Bireyin işlevselliğini etkileyerek akademik başarısında, mesleki yaşantısında ya da sosyal ilişkilerinde olumsuzluklara sebep olabilmektedir (Ko ve ark., 2005). Alanyazında genç yetişkin bireylerde problemleri internet kullanımını açıklayan faktörlere ilişkin araştırmalar oldukça sınırlıdır. Mevcut çalışmada genç yetişkin bireylerin problemleri internet kullanımı ile ilişkili olabilecek bilişsel ve duygusal faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Söz konusu faktörlerden, bireyin hem stres algısında hem de psikolojik iyilik halinde önemli rol oynayan duygu düzenleme stratejilerine ve bilişsel esnekliğe odaklanılmıştır. Bilişsel esneklik, bireyin çevresinde karşılaştığı yeni, beklenmedik ve stres yaratabilecek durumlar karşısında işlevsel başa çıkma yöntemleri geliştirebilmesinde etkili bir bilişsel beceri olarak görülmektedir (Martin ve Rubin, 1995). Bilişsel esneklik ve kontrol becerilerinin güçlü olması bireyin günlük yaşantısındaki işlevselliğini ve sosyalleşme sürecini de olumlu etkilemektedir (Demirci ve Güneri Yöyen, 2020). Silver ve arkadaşları (2004) da bireyin duygu düzenleme stratejisi geliştirmeden önceki bilişsel süreçlerinde esnekliğin önemine vurgu yaparak bu iki kavramın ilişkili olduğunu öne sürmüştür. Bilişsel esneklik düzeyi ve tercih edilen davranışsal duygu düzenleme stratejilerinin problemleri internet kullanımı üzerindeki rolünün anlaşılmasının, genç yetişkinlerde problemleri internet kullanımı davranışının önlenmesi, bireylerin çözüm yolları üretme ve farklı koşullara uyum sağlama becerilerinin geliştirilmesi açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

1.2. Amaç

Bu araştırmanın amacı genç yetişkin bireylerin algıladıkları stres, bilişsel kontrol ve esneklik düzeyi ve davranışsal duygu düzenleme stratejilerinin problemli internet kullanımı ile ilişkisinin incelenmesidir. İlgili çalışmalarda bireyin sahip olduğu depresif belirti düzeyinin araştırmada yer alan değişkenler ile ilişkili olduğuna yönelik bulguların yer alması sebebiyle (Li ve ark., 2018) mevcut çalışmada depresyona kontrol değişkeni olarak yer verilmiştir. Guan ve Subrahmanyam (2009) genç yetişkinlik döneminde bireylerin kimlik oluşturma ve duygusal bağ kurma ihtiyacının öne çıktığını, bu amaçları gerçekleştirmekte zorlanan bireylerin yaşadıkları stres ile baş edebilmek adına internet kullanımına başvurabildiklerini bildirmiştir. Bu bağlamda genç yetişkin bireylerin yaşamış oldukları stres ile baş etme amaçlı internet kullanımlarının problemli internet kullanımına dönüşebileceği düşünülmektedir (Hall ve Parsons, 2001). Bu durumun önüne geçilmesi için, bilişsel ve duygusal faktörlerin anlaşılması yararlı olabilir.

Bilişsel esneklik, bir problem çözme becerisi olarak da görülmekte olup bireyin yeni ve beklenmedik durumlarda işlevsel düşünceler ve çözüm yolları üretebilmesi ile ilişkilendirilmektedir (Anderson ve Staggers, 2011). Bilişsel esnekliği düşük, yaşamış olduğu problemi çözmede zorlanan, işlevsel olmayan inançları bulunan (Aydın, 2017), baş etme ve farklı koşullara uyum sağlama becerileri düşük (Gürcan, 2010) bireylerde daha fazla problemli internet kullanım davranışı görüldüğüne yönelik bulgular yer almaktadır. Ayrıca, Caplan (2010) bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları güçlüklerin de patolojik internet kullanımıyla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Özellikle genç yetişkinlerde stresli durumlarda tercih edilen davranışsal duygu düzenleme stratejilerinin de problemli internet kullanımı ile ilişkili olabileceği düşünülebilmektedir. Hasan ve Jaber (2020) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmalarında var olan stresin problemli internet kullanımını arttırmasıyla birlikte bu durumun geri çekilme stratejisi ile ilişkili olduğu sonucuna varmıştır. Bu bilgiler ışığında mevcut çalışma, genç yetişkin bireylerin problemli internet kullanımı geliştirmelerinde algıladıkları stres düzeyi, bilişsel kontrol ve esneklik becerileri ile tercih ettikleri davranışsal duygu düzenleme stratejilerinin rollerini inceleyerek alanyazına kapsamlı bir bilgi sunmayı

amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda araştırmada cevap aranacak sorular şu şekildedir:

- i. Algılanan stres, problemli internet kullanımı, bilişsel esneklik ve davranışsal duygu düzenleme stratejileri demografik özelliklere göre değişiklik göstermekte midir?
- ii. Algılanan stres, bilişsel kontrol ve esneklik, davranışsal duygu düzenleme stratejileri ve problemli internet kullanımı arasında ilişki var mıdır?

Bu sorulara göre çalışmada test edilecek hipotezler şu şekildedir:

H1: Algılanan stres, problemli internet kullanımı, bilişsel esneklik ve davranışsal duygu düzenleme stratejilerinin demografik özelliklere (cinsiyet ve psikolojik yardım alma geçmişi) göre farklılaşması beklenmektedir.

H2: Algılanan stres, işlevsel olmayan davranışsal duygu düzenleme stratejileri ile problemli internet kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.

H3: Genç yetişkinlerde algılanan stres, işlevsel duygu düzenleme stratejileri ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.

H4: Genç yetişkinlerde bilişsel esneklik ile problemli internet kullanımı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki beklenmektedir.

H5: Genç yetişkinlerde yaş, sosyoekonomik düzey, başa çıkma esnekliği, duygular üzerinde bilişsel kontrol ve işlevsel davranışsal duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının problemli internet kullanımını negatif, bir gün içerisinde internet kullanımına ayrılan zaman ve işlevsel olmayan düzenleyici stratejilerin kullanımının ise pozitif yönde anlamlı olarak yordaması beklenmektedir.

1.3. Önem

Genç yetişkinlik dönemi, bireyin ergenlik dönemini sonlandırması ile yetişkinliğe doğru adım attığı 18-25 yaş aralığını kapsayan gelişim dönemidir (Gençtanırım, 2015). Birey genç yetişkinlik dönemi itibariyle bağımsız bir kişilik oluşturma amacıyla artık sosyal çevresiyle olan maddi ya da manevi bağımlılıklarını sonlandırma niyetindedir (Aydın,

2019). Erikson (1968) genç yetişkin bireylerin bu dönemde gerçekleştirmeyi amaçladığı en temel hedefleri sağlıklı yakın ilişkiler kurabilme ve kimlik oluşumu şeklinde açıklamıştır. Dönemin getirmiş olduğu bu gelişimsel hedefler birey için birer stres kaynağı olabilmekte (Ceyhan, 2008), dahası akademik anlamda yaşanan belirsizlikler, sosyal çevrenin değişimi, hayattaki gelişim ve değişimlere uyum sağlama, geleceğe yönelik kaygı gibi pekçok durum bu dönemde strese sebep olabilmektedir (Adams ve ark., 2016). Bu süreç gençleri psikolojik olarak olumsuz etkileyerek internette geçirdikleri zamanın artmasına neden olabilmektedir (Casale ve ark., 2014). Fakat internet kullanımının olumsuz duygularla baş etme yöntemi olarak tercih edilmesi sosyal izolasyon, ilişki problemleri gibi birtakım olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Seo ve ark., 2009). Bu bağlamda bu dönemde problemli internet kullanımındaki artışı açıklayan faktörlerin incelenmesi problemli internet kullanımının oluşumunun ve devamlılığın önlenmesinde, stresle baş etmeye yönelik yaşanan problemlerin anlaşılmasında ve duruma yönelik tedavi modellerinin oluşturulmasında katkı sağlayabilir. Bu bağlamda bilişsel ve duygusal faktörlerin birarada incelenmesi, kapsamlı bir açıklama sunma potansiyeli taşımaktadır.

1.4. Varsayımlar

Çalışmada yer alan 18-25 yaş aralığındaki kadın ve erkek katılımcılardan oluşan örneklemin genç yetişkin bireyleri temsil edebildiği düşünülmektedir. Katılımcıların kendilerine sunulan veri toplama araçlarında yer alan soruları içtenlikle cevapladıkları, başka bir ifadeyle verdikleri bilgilerin kendileri için doğru olduğu varsayılmıştır. Veri toplama sürecinde kullanılan, Türkçe'ye uyarlanmış veri toplama araçlarının geçerli olup yeterli düzeyde güvenilirliğe sahip olduğu da varsayımlar arasındadır. Ayrıca araştırmada yer alan problemli internet kullanımı, algılanan stres, bilişsel esneklik ve davranışsal duygu düzenleme stratejileri değişkenlerinin çalışmanın problemini açıklar nitelikte olduğu varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Yapılan bu araştırmanın birtakım sınırlılıkları mevcuttur. Çalışmaya katılan bireyler eğitim düzeyi, medeni durum, sosyoekonomik düzey gibi diğer demografik özellikler bakımından dengeli bir çeşitlilik göstermemektedir. Bu durum, sonuçların

genellebilirliğini sınırlandırmaktadır. Ayrıca katılımcıların psikolojik yardım alma geçmişleri, alınan yardım türü kendi beyanlarına dayanmakta, klinik bir değerlendirme bilgisi yer almamaktadır. Bu beyanlarda dengeli bir dağılım olmaması, farklı klinik özelliklerin karşılaştırmasını sınırlandırmıştır. Dahası, araştırmada katılımcılara sunulan ölçeklerin tümü öz bildirime dayalıdır. Katılımcıların özellikle depresif belirtileri, algıladıkları stres, bilişsel kontrol ve esneklikleri ve problemli internet kullanımı belirtilerine yönelik sundukları bilgilerin olumsuz yaşantıları saklar nitelikte olması ya da bireyin duruma yönelik farkındalığının düşük olması sebebiyle bilgilerin gerçeği yansıtmaması mümkün olup verilerin geçerliliğini sınırlandırmaktadır. Araştırmada kesitsel yöntemin kullanılıyor oluşu araştırma sonucunda elde edilen anlamlı ilişkilerin yönü ve nedenselliğine yönelik değerlendirmelerin yapılmasını sınırlandırmaktadır.

1.6. Tanımlar

Problemli İnternet Kullanımı: İnternet kullanımının yaygınlaşması ile birlikte bazı bireylerin interneti aşırı kullandığı, tolerans ve yoksunluk belirtileri geliştirdiği ve aşırı kullanıma bağlı olarak olumsuz psikolojik, sosyal ve mesleki sonuçlara maruz kaldıkları araştırmacılar tarafından gözlenmiştir. İlaç, alkol veya kumar gibi diğer bağımlılıklara benzeyen problemli davranışların gözlenebildiği (Griffits, 1996) bu durum problemli internet kullanımı" olarak adlandırılmıştır (Widyanto ve Griffiths, 2006).

Stres: Stres, kişinin kendisiyle çevresi arasındaki dengeyi bozan ve kişinin dengesini korumak veya sağlamak için daha çok çabalamasına yol açan içsel veya dışsal herhangi bir unsur olarak tanımlanmaktadır (Humphrey ve King, 2000).

Bilişsel Esneklik: Bilişsel esneklik, herhangi bir duruma ilişkin bireyin olası çözüm yollarının ve seçeneklerinin farkında olması, karşılaştığı yeni durumlara yönelik esnek olması ve bu durumlar karşısında kendisini yetkin hissetmesi olarak tanımlanmaktadır (Martin ve Anderson, 1998).

Davranışsal Duygu Düzenleme: Davranış, stresli olaylar karşısında yaşamış olduğumuz duygular ile baş etmede önemli bir role sahiptir. Bireyler, duyguları yönetmeye ve düzenlemeye yönelik uyumlu veya uyumsuz davranışlarda bulunarak stresli deneyimler ve güçlü duygularla baş edebilirler (Compas ve ark., 1989)

2. GENEL BİLGİLER

Temeli 1950’li yıllara dayanan internet, bireylere sağlamış olduğu imkanların ve günlük hayatı kolaylaştırıcı etkisinin giderek artması ile birlikte günümüzde oldukça önem taşıyan bir iletişim aracı haline gelmiştir. Dünya genelinde yapılan Internet World Stats (2022) verilerine göre dünya nüfusunun %69’u internet kullanmaktadır. İnternet kullanımının bu kadar hızlı yaygınlaşıyor olmasının, insanların hayatını kolaylaştırmanın yanı sıra birtakım problemleri de beraberinde getirdiği söylenebilmektedir (Caplan, 2007). Bireyin aile, sağlık, akademik ve mesleki alanlardaki işlevselliğini olumsuz etkileyen, yaşamında birtakım problemlere sebep olan internet kullanım davranışı ‘Problemlı İnternet Kullanımı’ olarak adlandırılmaktadır (Caplan, 2002; Günüş ve Kayrı, 2009).

Sosyal destek eksikliği ve sosyal olarak izole olma da dahil olmak üzere stres yaratan birçok durum problemlı internet kullanımını arttırabilmektedir. Lavoie ve Pychyl (2001) bu bilgiyi destekler nitelikte, bireylerin stresli hissettikleri durumlarda internet kullanımlarının arttığına yönelik bulgulara yer vermiştir. Stres altında bulunan genç yetişkinler yaşadıkları stres ile baş etmek adına eğlenme, sosyal destek arama, bilgi edinme gibi amaçlarla internet kullanımına başvurabilmektedir (Gölner, 2016). Bu bilgiler kapsamında genç yetişkinler için algılanan stres ile problemlı internet kullanımının ilişkili olduğu görölmektedir. Problemlı internet kullanımı ile ilişkili olan faktörlerden biri bilişsel esnekliktir. Bilişsel esneklik düzeyi düşük olan bireylerin alternatif çözüm yolu üretme ve baş etme becerilerinin düşük olması sonucu problemlı internet kullanımı davranışının daha yüksek olabildiği ve bu davranışı sonlandırmakta da zorluk yaşayabildiği düşünölmektedir (Ateş ve Sağar, 2021). Ayrıca davranışsal duygu düzenleme stratejilerinin de problemlı internet kullanımı üzerinde etkili olduğu düşünölmekte olup, Yıldız (2017) bu ilişki üzerinde yürüttüğü araştırmasında işlevsiz duygu düzenleme stratejilerinin problemlı internet kullanımını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı bulgusuna erişmiştir. Öte yandan, hem bilişsel hem de duygusal faktörlerin yer aldığı kapsamlı açıklama ihtiyacı devam etmektedir.

2.1. Problemlı İnternet Kullanımı

İnternet, dünyanın pek çok yerinde kullanılan, birden fazla amaca hizmet ederek günlük hayatta gitgide daha fazla yer edinen bir iletişim aracı haline gelmiştir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2021) tarafından gerçekleştirilen Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması'nda internet kullanım oranının 2021 yılı itibari ile 16-74 yaş grubundaki bireylerde %82.6 olduğu görülmektedir. Bu oran bir önceki yıl %79, 2011 yılında ise %42.9'tur. Ayrıca araştırmada %95.72 oranıyla, internet kullanım oranının enyüksek olduğu yaş grubunun 16-24 yaş olduğu saptanmıştır (TÜİK, 2021). Sunulan veriler internet kullanımının her geçen gün artmakta olduğunu göstermektedir.

İnternet kullanımı tek bir alanda sınırlı olmayıp oyun oynamak, kumar oynamak, pornografi izlemek, sosyal medyada gezinmek, alışveriş yapmak, çalışmak gibi birçok faaliyeti kapsamaktadır (Jing ve ark., 2022). Farklı amaçlar doğrultusunda gerçekleşen kullanımın aşırı olması günlük işleyişi, fiziksel ve psikolojik sağlığı etkileyebilmektedir. Araştırmalar ilaç, alkol veya kumar gibi diğer bağımlılıklara benzeyen problemlı davranışların internet kullanımı için de gözlenebildiğini belirtmekte olup (Griffits, 1996) bu durum farklı araştırmacılar tarafından farklı şekilde tanımlanmıştır (Swan ve Black, 2008). Önceleri aşırı internet kullanımı ve bu kullanıma bağılı yaşanan olumsuz durumlar 'İnternet Bağımlılığı' olarak tanımlanırken son yıllarda alanyazında 'Problemlı İnternet Kullanımı' tanımına daha çok yer verilmektedir (Belsare ve ark., 1997). 'İnternet bağımlılığı' tanımı ilk kez Goldberg (1996) tarafından kullanılmış olup madde bağımlılığı kriterlerine benzer özellikler sunularak kavramsallaştırılmıştır. Bu tanımlamada, son 12 ay boyunca sıkıntıya yol açan internet kullanımına yönelik tolerans ve yoksunluk geliştirme, planlanan sürede internet kullanımını sonlandırmaya yönelik zorlanma, olumsuz sonuçlanan bırakma girişimleri, internete uzun zaman ayırma, internet kullanımı sebebiyle sosyal ortamlardan geri çekilme ve olumsuz etkilerine rağmen interneti aşırı kullanmaya devam etme belirtileri öne çıkmaktadır (Goldberg, 1996). Morahan- Martin ve Schumacher (2000), internet bağımlılığını internet kullanımına ayrılan sürenin artması, kullanımı kontrol etmede zorlanma ve kişinin yaşamının olumsuz etkilenmesi; Beard ve Wolf (2001) ise bireyin hayatının pekçok alanında ya da psikolojik yaşantısında olumsuzluklara sebep olan aşırı ve kontrolsüz kullanım

olarak açıklamıştır. ‘Problemlı İnternet Kullanımı’ tanımını ise ilk olarak Young (1998) tarafından kullanılmış; patolojik kumar oynama tanı kriterleri temel alınarak, internet kullanım ile ilgili yoğun zihinsel meşguliyet, kullanımı kontrol etmekte güçlük, kullanım için giderek daha fazla zamana ihtiyaç duyulması gibi kriterler belirlenmiştir. Davis (2001) de benzer şekilde internetin problemlı kullanımını, günlük yaşamdan kaynaklanan olumsuzluklardan kaçmak için internete girmek, interneti sonlandırma ve kesme gibi durumlarda kontrolü kaybetmek ve tüm bunlara bağılı olarak sosyal yaşamda yeni sorunlarla yüz yüze kalmak gibi belirtiler ile tanımlamıştır.

Her yaş grubundaki internet kullanıcılarının, problemlı internet kullanımı geliştirme ihtimali bulunmakta olup gençlerin bu noktada daha yüksek bir potansiyele sahip olduğı görölmektedir (Üneri ve Tanıdır, 2011). Genç yetişkin bireylerin en aktif internet kullanıcıları olduğı ve günde yaklaşık 3 saat internete vakit ayırdıkları, bu nedenle problemlı kullanım riskinin bu grupta yüksek olduğı belirtilmektedir (Bakken ve ark., 2009). Genç bireylerin kişilik gelişimini henüz tamamlamamış olmaları ve farklı deneyimler edinmeye yönelik ilgilerinin yüksek olması da problemlı internet kullanımı için risk oluşturmaktadır (Yavuzarslan Gök, 2017). Günüş ve Doğan (2013) algılanan sosyal desteğin önem taşıdığı bu dönemde, gençlerin aile ve arkadaş çevresinden almış olduğı destek azaldığı takdirde kendini yalnız hissedebildiğı, bunun sonucunda da daha fazla internet kullanımına yöneldiklerini bildirmiştir. Genç yetişkin bireyler, gelişimsel dönemlerinin temel hedefleri arasında yer alan kimlik oluşturma, bir topluluğa ait olma, grup tarafından kabul ve onay alma gibi ihtiyaçlarını karşılamak adına internet kullanımına başvurabilmektedir (Odacı ve Kalkan, 2010). Ayrıca sosyal ilişkilerin önemli olduğı bu dönemde gençlerin çevrimiçi iletişimi yüz yüze iletişime nazaran daha kolay bulması da internet kullanımlarını arttırmaktadır (Lin ve Tsai, 2002).

Öte yandan, internet kullanımındaki artışın gençlerde psikolojik iyilik halini olumsuz etkilediğı, sosyal etkileşimi azalttığı ve gelişim döneminin gerekliliklerini yerine getirmeyi zorlaştırdığı da düşünölmektedir. Güncel çalışmalar, problemlı internet kullanımının bireylerin psikolojik uyarılma düzeylerini, uyku düzenlerini, yeme alışkanlıklarını ve fiziksel aktivitelerini olumsuz etkileyebileceğini öne sürmektedir (Young, 1998). Problemlı internet kullanımının psikolojik iyi oluş ile de ilişkili olduğı

görülmüştür (Odacı ve Çıkrıkçı, 2014). Mistry ve arkadaşları (2009) bu ilişkiyi, problemli internet kullanımının bireylerin duygu düzenleme becerilerini olumsuz etkilemesi sonucunda negatif duygularını azaltmalarına engel olduğu ve böylelikle psikolojik iyi oluşlarının da bu durumdan olumsuz etkilendiği şeklinde açıklamıştır. Ayrıca problemli internet kullanımı yüksek olan bireylerin işlevsel duygu düzenleme stratejilerini kullanmakta zorlandığı da düşünülmektedir (Heckman ve ark., 2012). Problemli internet kullanımını kaygıyla ilişkilendirilmiştir (Lee ve ark., 2001). İnternet kullanımı her ne kadar bilgiye erişim ve araştırma yapabilme gibi alanlarda faydalı olsa da aşırı ve kontrolsüz kullanımda kaygı düzeyinde artışa sebep olabilmektedir (Colwell ve Kato, 2003). Problemli internet kullanımının depresyonla da ilişkili ortaya koyulmuştur (Li ve ark., 2018; Young ve Rogers, 1998). Depresyon problemli internet kullanımı için hem bir neden hem bir sonuç olarak düşünülmektedir. Buna göre birey depresif belirtilerinin yüksek olması sebebiyle internet kullanımına yönelerek problemli internet kullanımı geliştirebileceği gibi problemli internet kullanımı da bireyin depresif belirtilerini şiddetlendirebilmektedir (Anlayışlı ve Serin, 2019). Whang ve arkadaşları (2003) depresif belirtileri bulunan bireyin bununla baş edebilmek adına yeni sosyal ilişkiler kurma, sohbet edebilme, oyun oynama gibi amaçlarla internet kullanımını arttırabildiğini belirtmiştir.

Ebeling-Witte ve arkadaşları (2007) utangaç bireylerin internet ortamında sosyal kaygı hissetmeden kendilerini daha iyi ifade edebildiklerini öne sürmüştür. Çevrimiçi ortamda kendilerini daha iyi hissediyor olmaları internet kullanımını arttırırken, aynı zamanda sahip olunan utangaç kişilik yapısını da desteklemektedir. Caplan ve arkadaşları (2009) günümüzde internet ortamındaki etkileşimin yüz yüze kurulan iletişime kıyasla daha fazla tercih ediliyor olmasının problemli internet kullanımının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu öne sürmektedir. Problemli internet kullanımı ile yalnızlık arasındaki ilişkiden söz eden Odacı ve Kalkan (2010) da problemli internet kullanımının yalnızlık için bir neden olabileceği gibi yalnızlığın da problemli internet kullanımını tetikleyebileceğini belirtmiştir. Hissedilen yalnızlık sonucunda internet kullanımında artışın söz konusu olabileceğine yönelik çalışmalar mevcuttur (Morahan-Martin, 1999). İnternet ortamında bireyler kimliklerini gizleyerek var olabilmektedir. Bu durum daha içe dönük olan bireylerde alay edilme ve reddedilme korkusunu azaltarak, interneti yoğun bir şekilde kullanmaya teşvik etmektedir (Amichai-Hamburger ve ark., 2003). Böylece bireyler

gerçek sosyal ilişkilerden uzaklaşmakta ve bu durum yalnızlık düzeyinde artışa sebep olarak problemlili internet kullanımının yalnızlık için bir neden olabileceği bilgisini desteklemektedir. Sosyal kaygı ve yalnızlığın yanı sıra aleksitimi de problemlili internet kullanımına yol açan değişkenler arasındadır (Schimmenti ve ark., 2017). Aleksitimik bireyler duyguları tanıma ve ifade etmede zorlanmakta, interneti duygu düzenleme, günlük hayatta karşılamakta zorlandığı sosyal ihtiyaçlarını karşılama gibi amaçlarla aşırı düzeyde kullanabilmektedir (Kandri ve ark., 2014). Ayrıca benlik saygısı düşük olan bireylerin başarılarını görmezden gelen, duygu kontrolünde zorlanabilen bir yapısı olması ve sosyal ilişkilerde kendilerine olan güveninin düşük olması, bu durumlardan kaçmak adına internet kullanımı için risk oluşturmaktadır (Reisoğlu, 2013). Aşırı kullanımı tetikleyen, ortak bir faktör de strestir. Özellikle stresten uzaklaşmak amacıyla kullanılan internet problem oluşturabilmektedir (Ho ve ark., 2014).

2.2. Stres

Selye' nin (1956) tanımına göre stres, bedende var olan yaşamsal işlevlerin işleyişini olumsuz etkileyen her türlü uyarıcıya verilen “savaş” ya da “kaç” tepkileridir. Schermeron (1989) stres kavramını, bireyin yüksek beklentiler, kısıtlamalar veya imkanlar ile karşı karşıya kaldığında yaşamış olduğu gerilim durumu şeklinde tanımlamıştır. Lazarus (1994) stresin oluşumunda, bireyin yaşadığı olayı ve içinde bulunduğu durumu nasıl algıladığının, değerlendirme sonucunda duruma atfettiği önemin ve sonuçlara dair ön görülerin önemini vurgulamıştır. Lazarus ve Folkman'ın (1984) geliştirdiği bilişsel stres modelinde, bireyin önce karşılaştığı duruma yönelik zarar verici ya da tehdit edici olup olmadığına ilişkin birincil değerlendirme yaptığını, bunun sonucunda olumsuz olarak değerlendirilen durumun bireyde stres yarattığını belirtmiştir. Ardından, ikincil değerlendirmede bireyin, sahip olduğu baş etme becerilerini ve buna yönelik kaynaklarını değerlendirdiğini; bu değerlendirmelerin sonucunda mevcut kaynakları yeterli olduğu takdirde stresin azaldığını, aksi takdirde ise stresin arttığını öne sürmüştür. Birey kendisinde stres oluşturma ihtimali bulunan bir durumu sonuçları bakımından ne kadar zararsız olarak değerlendirirse, durumun birey tarafından stres verici olarak algılanma ihtimali de o kadar azalır (Lazarus, 1966).

Stresörlere dair değerlendirmeler öznel olduğu için, ortaya çıkar tepkiler de kişiden kişiye değişebilmektedir (Rice, 1999; Trower ve Simon, 1990). Baş etme algılanan tehdidi ve

bunun sonucunda oluşan tahribatı hafifletmeye yöneliktir (Lazarus, 1966). Lazarus ve Folkman (1984) bireyin stresle başa çıkmak adına başvurduğu stratejinin belirlenmesinde kişisel farklılıklar, sosyal destek algısı gibi faktörlerin etkili olduğunu belirtmiş, baş etme stratejilerini problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki ayrı başlıkta ele almıştır. Kişinin kendisinde stres oluşuma sebep olan durumu azaltmak, yok etmek ya da değiştirmek adına sergilediği stratejiler problem odaklı, durumun yaratmış olduğu duygusal etkileri azaltmak, yok etmek ya da değiştirmek adına sergilediği stratejiler ise duygu odaklı stratejilerdir.

Kişi stres yaratan bir durum ile karşı karşıya kaldığında, bununla baş etmek adına uyumlu ya da uyumsuz birtakım stratejilere başvurur. Uyumlu baş etme yöntemleri stres üzerinde bir tampon etkisi görmekte olup stresin yaratmış olduğu olumsuz etkileri azaltmakta ve bireyin psikolojik iyi oluşunu olumlu etkilemektedir (Chao, 2011). Başvurulan başa çıkma stratejileri uyumlu olmadığı ve var olan stresi azaltma girişimi başarılı sonuçlanmadığı takdirde, bireyin sağlığı olumsuz etkilenebilmekte ve psikolojik sorunlar tetiklenebilmektedir (Koivumaa-Honkanen ve ark., 2001). Alanyazında problemle yüzleşmeyi içeren “aktif başa çıkma” uyumlu baş etme stratejileri, problemden kaçınmayı içeren “kaçınmacı başa çıkma” ise uyumsuz baş etme stratejileri olarak ele alınmıştır (Doğru, 2018). Holahan ve Moos (1991) sosyal destek arama ya da çözüm odaklı davranışlarda bulunmanın aktif baş etme stratejileri arasında yer almakta olup süreci olumlu etkilediğini; ancak kaçınmacı başa çıkma stratejilerinin ise olumsuz psikolojik sonuçlar doğurabildiğini belirtmiştir. Tüm bu bilgiler ışığında bireyin stresle nasıl başa çıktığı ile psikolojik iyilik halinin ilişkili olduğu söylenebilmektedir.

Genç yetişkinler, üniversite yaşamıyla birlikte akademik güçlükler, gelecekle ilgili belirsizlik, arkadaşlık ilişkilerinde yaşanan çatışmalar veya romantik ilişki problemleri gibi çok sayıda sosyal, akademik ve duygusal stresörle karşı karşıya kalmakta; stres tepkileri ve yalnızlık hissi aratabilmektedir (Adams ve ark., 2016; Öy ve ark., 2014). Genç yetişkin bireylerin artan stres düzeylerinin psikolojik iyi oluşlarını negatif yönde etkilediğine yönelik çalışmalar mevcuttur (Denovan ve Macaskill, 2017). Yoğun stres altında olan genç yetişkin bireyler gerçeklerden uzaklaşmak, sosyalleşmek ve ruh hallerini kontrol edebilmek adına internet kullanımına başvurabilmektedir (Leung, 2006). Davis’in (2001), bireylerin yaşadıkları strese bağlı olarak internet kullanımına

başvurmalarının problemli internet kullanımı geliştirmelerine sebep olabileceğine yönelik gözlemleri bulunmaktadır. İnternet, stresle baş etme de kullanılan bir yol olmanın yanı sıra, uzun süreli kullanım da strese bağlı sorunların kaynağı olarak da görülebilmektedir (Lee ve ark., 2016). Genç yetişkinlerin stres yaratabilecek pek çok durumla baş etmeye çalıştığı sırada kullandıkları stratejiler önemli görünmektedir. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin, kullandığı baş etme stratejilerinin daha etkili olduğu ve stres yaratan duruma yönelik tutumlarının da daha olumlu olduğu gözlenmiştir (Buğa ve ark., 2015).

2.3. Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik, insanın bilişsel olarak sahip olduğu stratejileri ortamdaki yeni ve beklenmedik koşullara karşı uyumlama yeteneğidir (Canas, 2006). Etkin problem çözme ve yaratıcılığı teşvik etmede çok önemli bir role sahiptir (Ionescu, 2012). Ayrıca bilişsel esneklik, sıralı ya da eş zamanlı olarak çalışan çoklu bilişsel kontrol işlemleri olarak da görülmektedir (Zaehring ve ark., 2018). Bilişsel kontrol, durum ile ilgili olmayan bilginin işlenmesini engellerken, durumla ilgili bilgilere dikkatin yönlendirilmesi olarak tanımlanabilmektedir (Gabrys ve ark., 2018). Martin ve Anderson (1998) bilişsel esnekliğin üç temel özelliği barındırdığından söz etmiştir. Bunlardan ilki bireyin karşılaşmış olduğu yeni duruma yönelik alternatif yollara sahip olduğunun farkında olması; ikincisi esnek olması ve yaşanan yeni duruma adapte olma isteği duyması; üçüncüsü de sahip olduğu esneklik kapasitesine yönelik öz yeterliliğinin yüksek olmasıdır. Payne ve arkadaşları (1993) ise tecrübeler dayalı öğrenme sürecini içeren bir yetenek olması, bilgi işleme stratejilerine uyarlanabilmesi ve bireyin bir görevi belirli bir süre gerçekleştirdikten sonra çevresinde gelişen beklenmedik değişikliklere uyum sağlayabilmesi olarak açıklamıştır. Bu bağlamda bilişsel esneklik, bireyin uyum kapasitesi olarak da tanımlanabilmektedir (Payne ve ark., 1993). Ceyhan (2011) genç yetişkin bireylerin dönemin getirdiği sosyal ve akademik güçlüklerle başa çıkmaya ve kişisel doyumunu sağlamaya yönelik gösterdiği çabanın işlevselliğinin yaşam kaliteleri ve ruh sağlıklarını etkilediğini bildirmiştir. Bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin bu dönemdeki yeni ve zorlayıcı durumlarla daha etkin baş edebildiği ve daha kolay uyum sağladığı söylenebilmektedir (Stahl ve Pry, 2005). Ancak birey bu zorluklar karşısında esneklik sergileyemediği takdirde doyum azalmakta ve bu durum psikolojik sağlığına da

etki etmektedir (Rassmusen, 2005). Başka bir ifadeyle, stres durumunda esneklik düzeyinin düşük olması, yaşam doyumunun da azalması ile ilişkidir (Deniz ve Yılmaz, 2004; Parvizi ve Özabacı, 2022).

Bilişsel esneklik bireyin stres yaratabilecek durumları yönetebilmesi, stresi azaltması ve psikolojik dayanıklılığını arttırmasında önemli role sahiptir (Block ve Kremen, 1996; Canas, 2006). Anayurt (2017) bilişsel esnekliği düşük olan bireylerde işlevsel olmayan inançların, bilişsel çarpıtma ve işlevsiz bilişsel başa çıkma stratejilerinin daha fazla görülebildiğinden söz etmiştir. Bu kişilerin stresli durumla baş edebilmek adına işlevsel bir çözüm yolu bulmakta, alternatif yollar üretmekte ve bu yolları değerlendirmekte güçlük çektikleri söylenebilmektedir. Mevcut alanyazında baş etme becerileri ve bilişsel esneklik düzeyinin problemlili internet kullanımı ile negatif yönde ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar yer almaktadır (Kıran ve Şenyiğit, 2019). Ayrıca problemlili internet kullanımı olan bireylerin bilişsel becerilerini kullanarak stres ile başa çıkmada zorlandıklarını gösteren veriler de yer almaktadır (Zhou ve ark., 2012). Tüm bu bilgilerden yola çıkılarak bilişsel esnekliği düşük ve baş etme becerilerinde zorlanan bireylerin uyumsuz bir çaba olarak problemlili internet kullanımına başvurabileceği düşünülmektedir (LaRose ve ark., 2003). Bireyin stresle baş etmede vermiş olduğu tepkiler bilişsel esneklikten etkilenmekte, bilişsel esneklik ve kontrol becerilerinin yüksek olması duygu düzenleme becerilerini de arttırabilmektedir (Demirci ve Güneri Yöyen, 2020).

2.4. Davranışsal Duygu Düzenleme Stratejileri

Lazarus (1991) duyguların, bireyin yaşamında gerçekleşen herhangi bir durumu dikkate alması ve bu durumu mevcut hedefleri ile ilişkilendirmesi sonucunda ortaya çıktığını belirtmektedir. Bireyin var olan mevcut hedefleri, gerçekleşen durumun kendisinde yarattığı anlam ve amaç değişikçe deneyimlediği duygu da değişim göstermektedir. Duygular, bireylerin günlük yaşamlarında gösterdikleri davranışsal tepkilerin şekillenmesi, karar verme süreci ve kişilerarası etkileşimi kolaylaştırması açısından önemlidir (Gross, 2015). Bireyin duyguyu nasıl deneyimlediği ve yönettiği duygu düzenleme ile ilişkilidir (Gross, 1998). Duygu düzenleme, bireyin olumlu ya da olumsuz olarak kabul ettiği duygularını deneyimleme ve ifade etme şeklini istemli ya da istemsiz olarak değiştirme veya sürdürmesini içermektedir (Gross, 1998). Ayrıca duygunun

türünü, ortaya çıkışını, şiddetini, süresini ve duygunun ifade edilip edilmediğini, ifade edilmiş ise nasıl ifade edildiğini şekillendirmektedir (Gross ve Thompson, 2007).

Birey, duygularını düzenleyebilmek adına farklı yöntemlere başvurabilmektedir. Bu stratejiler bilişsel ya da davranışlar çabaları içerebilir (Garnefski ve ark., 2001). Bilişsel süreçte, birey karşılaştığı duygu ya da duruma yönelik herhangi bir tepki vermeden önce bilişsel bir değerlendirme ve anlamlandırma yapar. Bu süreçte kullanılan stratejiler, yaşanan olaylarda algılanan stresi ve onunla ilişkili duyguları yönetmesine yardımcı olmaktadır (Garnefski ve Kraaij, 2006). Davranış odaklı stratejiler ise duygu ortaya çıktıktan sonra onunla baş etmek için gerçekleştirdiği eylemlerdir (Gross, 1998). Bu eylemlerden, stresle aktif baş etme ve sosyal destek arayışının daha işlevsel olup, daha yüksek bir refah seviyesi ile ilişkili iken, kaçınma ve uzaklaşma davranışlarının uyumsuz olduğu ve azalan iyilik hali ile ilişkili olduğu görülmüştür (Kato, 2015).

Duyguların etkili bir şekilde düzenlenebiliyor olması bireyin günlük yaşamındaki işlevselliğini olumlu yönde etkilemekte olup riskli davranışların azalmasında önemli bir role sahiptir. Rahbarian ve arkadaşları (2017) bireylerin riskli davranışlara eğilimlerinde en önemli faktörlerden birinin de duygu düzenleme yetersizliği olduğunu belirtmektedir. Ayrıca duygu düzenlemede yaşanan başarısızlıklar, birçok psikolojik sorun için yatkınlık oluşturmaktadır (Gross, 2002). Bu sorunlar arasında davranışsal bağımlılıklar da yer almaktadır. Duygu düzenlemede güçlük çeken ve işlevsel olmayan stratejilere başvuran bireylerin sıkıntılarından uzaklaşmak ve olumsuz duygulardan kaçınmak için davranışsal bağımlılıklara daha çok yöneldikleri ifade edilmektedir (Schreiber ve ark., 2012). Bu bağlamda, Hormes ve arkadaşları (2014) da düşük ve işlevsel olmayan bir duygu düzenleme becerisi sonucunda problemli internet kullanımında artış olacağı sonucuna varmıştır. Ayrıca duygu düzenlemede yaşanan güçlüğü, düşük benlik saygısına neden olarak problemli internet kullanımına yol açtığı da belirtilmiştir (Chun, 2016). Caplan (2010), duygu düzenlemedeki güçlüklerin patolojik internet kullanımıyla anlamlı olarak ilişkili olduğunu desteklemektedir. Öte yandan problemli internet kullanımında etkili olan bilişsel ve duygusal faktörlere yönelik bilgi ihtiyacı halen devam etmektedir.

3. YÖNTEM

3.1. Örneklem

Bu araştırmada kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile 18-25 yaş aralığında ($Ort.=22.14$, $SS=2.38$) bulunan, 334'ü kadın (%68.3), 155'i erkek (%31.7) toplam 489 genç yetişkin katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcıların 451'i bekar (%92.2), 38'i evlidir (%7.8). Araştırmada yer alan bireylerden 80 kişi (%16.4) lise, 342 kişi (%69.9) lisans, 67 kişi (%13.7) lisansüstü eğitim derecesine sahiptir. Katılımcıların 192'si (%39.3) aktif olarak bir işte çalışmakta olup 296'sı (%60.5) çalışmamaktadır. Katılımcıların 91'inin (%18.6) sosyoekonomik düzeyini düşük, 348'inin (%71.2) orta, 50'sinin (%10.2) yüksek düzey olarak tanımladığı görülmüştür.

Katılımcıların anne eğitim düzeyi incelendiğinde, %2.5'i ($n=12$) okuma yazma bilmemekte olup, %23.9'u ($n=117$) okuma yazma biliyor/ilkokul terk, %24.3'ü ($n=119$) ortaokul, %27.2'si ($n=133$) lise, %17.6'sı ($n=86$) lisans, %4.5'i ($n=22$) lisansüstü eğitim seviyesine sahiptir. Babaların ise, %0.6'sı ($n=3$) okuma yazma bilmemekte, %13.3'ü ($n=65$) okuma yazma biliyor/ilkokul terk, %22.9'u ($n=112$) ortaokul, %30.9'u ($n=151$) lise, %26.6'sı ($n=130$) lisans, %5.7'si ($n=28$) lisansüstü eğitim seviyesindedir.

Katılımcıların %28.4'ü ($n=139$) daha önce psikolojik/psikiyatrik bir yardım almışken, %71.4'ü ($n=349$) almamıştır. Yardım aldığını belirten katılımcıların şikayetleri göz önünde bulundurulduğunda en çok kaygı ve depresif bozukluk belirttikleri görülmüştür. Almış oldukları yardım/tedavi türlerine bakıldığında, %9'u ($n=44$) psikoterapiye, %5.9'u ($n=29$) ilaca, %11.5'i ($n=56$) psikoterapi ve ilaca, %2.2'si ($n=11$) ise diğer yardım/tedavi türlerine başvurmuştur. Katılımcıların demografik özelliklerine dair detaylı bilgi Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişkenler	Kadın (n = 334)		Erkek (n = 155)	
	n	%	n	%
Eğitim Durumu				
Lise Mezunu	46	13.8	34	21.9
Üniversite Öğrencisi/Mezunu	231	69.2	111	71.6
Yüksek Lisans/Doktora	57	17.1	10	6.5
Çalışma Durumu				
Evet	120	35.9	72	46.5
Hayır	213	63.8	83	53.5
Sosyoekonomik Düzey				
Düşük	59	17.7	32	20.6
Orta	242	72.5	106	68.4
Yüksek	33	9.9	17	11
Medeni Durum				
Evli	29	8.7	9	5.8
Bekar	305	91.3	146	94.1
Anne Eğitim				
Okuma-yazma Bilmiyor	8	2.4	4	2.6
Okuma-yazma Biliyor/İlkokul Terk	90	26.9	27	17.4
Ortaokul Mezunu	76	22.8	43	27.7
Lise Mezunu	80	24	53	34.2
Üniversite Mezunu	68	20.4	18	11.6
Lisansüstü Mezunu	12	3.6	10	6.5
Baba Eğitim				
Okuma-yazma Bilmiyor	1	.3	2	1.3
Okuma-yazma Biliyor/İlkokul Terk	46	13.8	19	12.3
Ortaokul Mezunu	79	23.7	33	21.3
Lise Mezunu	99	29.6	52	33.5
Üniversite Mezunu	89	26.6	41	26.5
Lisansüstü Mezunu	20	6	8	5.2
Psikolojik/Psikiyatrik Yardım				
Evet	101	30.2	38	24.5
Hayır	232	69.5	117	75.5
Yardım Türü				
Psikoterapi	33	9.9	11	7.1
İlaç	19	5.7	10	6.5
Terapi ve İlaç	42	12.6	14	9
Diğer	8	2.4	3	1.9
Yaş	Ort. = 22.33 SS = 2.36		Ort. = 21.72 SS = 4.24	

Not: Bazı katılımcılar bilgi vermemiştir.

3.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmanın verileri Demografik Bilgi Formu, Beck Depresyon Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği, Problemlü İnternet Kullanımı Ölçeği, Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği, Davranışsal Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Kullanılan ölçeklerin betimleyici istatistik bilgileri Tablo 2’de sunulmuştur.

3.2.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcılara dair yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, gelir düzeyi, medeni durum, psikiyatrik veya psikolojik yardım geçmişi gibi demografik bilgileri ve internet kullanım süresi, sıklığı ve aktiviteleri gibi internet kullanımları hakkında bilgi edinmeyi amaçlayan form araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır.

3.2.2. Beck Depresyon Ölçeği

Beck ve meslektaşları (1961) tarafından bireylerin depresyon tanısına yönelik risk durumunu belirlemek, depresif belirtilerin düzeyini ve şiddetindeki değişimleri ölçmek amacı ile geliştirilmiştir. Ölçek, her biri depresyona ait farklı birer belirtiyi ölçen 21 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 4’lü Likert tipinde derecelendirilmektedir. Öleekten alınabilecek en düşük puan 0 en yüksek puan ise 63’tür. Toplam puandaki artış depresyon şiddetinin yüksekliğini göstermektedir. Yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda ölçeğin iç tutarlık değeri .91 olduğu hesaplanmıştır (Beck ve ark., 1961)

Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Hisli (1989) tarafından gerçekleştirilmiştir. Özgün form ile aynı yapıya sahip olan, Türkçe form için yarıya bölme güvenilirliği .74 olarak belirlenmiş, madde analizi sonucu Cronbach Alpha katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayı .90 olarak hesaplanmıştır.

3.2.3. Algılanan Stres Ölçeği

Cohen ve arkadaşları (1983) tarafından kişinin hayatında var olan durumları ne derece stresli algıladığını ölçmek adına geliştirilmiştir. Ölçek, 5’li Likert (0= hiçbir zaman ile 4= çok sık arasında değişen) tipinde derecelendirilen toplam 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçek yetersiz öz yeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı olmak üzere toplam iki alt boyuttan oluşmaktadır. Öz yeterlilik algısı alt boyutu bireyin stres yaratan bir durum

karşısında sergilemiş olduğu tutum ve davranışlarını stresle baş etmede ne kadar yeterli bulduğunu, stres/rahatsızlık algısı alt boyutu ise bireyin kendini ne derece stresli olarak algıladığını değerlendirmektedir. Ölçeğin toplam puanındaki artış kişinin algıladığı stresin yüksekliğini göstermektedir. Bu ölçeğin tümü için bulunan Cronbach alfa katsayısı .86 olarak bildirilmiştir.

Ölçek, Eskin ve arkadaşları tarafından (2013) Türkçeye uyarlanmıştır. Türkçe form, aynı madde sayısı ve faktör yapısına sahiptir. Türkçe formun iç tutarlık katsayısı .84, test-tekrar test güvenirliği .88 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmada, algılanan stres düzeyini değerlendirmek için ölçek toplam puanı dikkate alınmış ve iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır.

3.2.4. Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği

Ceyhan ve arkadaşları (2007) tarafından bireylerin problemli internet kullanım düzeylerini ölçmek amacı ile geliştirilmiştir. Ölçek 33 maddeden oluşmakta olup maddeler 5’li Likert tipinde (1- Hiç Uygun Değil, 5- Tamamen Uygun) derecelendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 33, en yüksek puan ise 165’tir. Alınan puanın yükselmesi bireyin internet kullanımının yaşamını olumsuz yönde etkileyebileceği, kontrolsüz ya da uyumsuz bir kullanımın söz konusu olabileceği ve bu kullanımın internet bağımlılığı gibi bir patolojiye evrilme riski taşıyor olabileceği anlamına gelmektedir. Ölçekte internet kullanımı sonucunda oluşabilecek olumsuzlukları değerlendiren “internetin olumsuz sonuçları” alt boyutu; internetin sosyalleşme üzerine etkilerini değerlendiren “sosyal fayda/sosyal rahatlık” alt boyutu ; internet kullanım sıklığını değerlendiren “aşırı kullanım” alt boyutu olmak üzere toplam üç alt boyut bulunmaktadır. Ölçeği oluşturan üç faktörün iç tutarlılık kat sayısı sırasıyla .94, .85, ve .75 olarak hesaplanmış, toplam ölçek için .95 olarak belirtilmiştir. Ayrıca ölçeğin İnternet’te Bilişsel Durum Ölçeği (İBDÖ) ile arasındaki korelasyon katsayısı .61 ($p<.0001$), Beck Depresyon Envanteri ile .29 ($p<.001$) ve UCLA Yalnızlık Ölçeği ile .27 ($p<.001$) olarak hesaplanan anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Mevcut çalışmada iç tutarlık değeri toplam ölçek için .94 olarak hesaplanmıştır.

3.2.5. Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği

Gabrys ve arkadaşları (2018) tarafından bireyin olumsuz düşünce ve duyguları üzerinde kontrol sağlama ve stresli bir durumla esnek bir şekilde baş etme becerisini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. 7'li Likert tipte derecelendirilen (1= Hiç katılmıyorum, 7= Tamamen katılıyorum) toplam 18 maddeden oluşan bu ölçeğin, değerlendirme ve başa çıkma esnekliği ile duygular üzerinde bilişsel kontrol olmak üzere iki boyutu bulunmaktadır. Değerlendirme ve başa çıkma esnekliği alt boyutu, bireyin stresli durumu değerlendirmesini, çeşitli başa çıkma stratejilerinden duruma uygun olanı seçip davranışlarda bulunma becerisini değerlendirmektedir. Duygular üzerinde bilişsel kontrol alt boyutu ise bireyin stresli olarak algıladığı bir durumda beklenmedik şekilde ortaya çıkan ve tekrarlayıcı olumsuz düşünce ve duygularını kontrol edebilme düzeyini değerlendirmektedir. Ölçekte artan puanlar, bilişsel kontrol ve esneklikteki artışa işaret etmektedir. Ölçeğin iç tutarlık özelliği, 2 farklı örnekleme değerlendirme ve başa çıkma esnekliği boyutu için .89 ve .93, duygular üzerinde bilişsel kontrol boyutu için .90 olarak hesaplanmıştır.

Demirtaş (2019) ölçeğin uyarlama çalışmasını gerçekleştirmiş, aynı madde sayısı ve faktör yapısı elde edilmiştir. Türkçe formun Cronbach Alpha katsayıları duygular üzerinde bilişsel kontrol boyutu için .85, değerlendirme ve başa çıkma esnekliği boyutu için .91 ve ölçeğin tümü için ise .91 olarak belirtilmiştir. Mevcut çalışmada da bu değerler başa çıkma esnekliği için .90, duygular üzerinde bilişsel kontrol için .85 olarak hesaplanmıştır.

3.2.6. Davranışsal Duygu Düzenleme Ölçeği

Kraaij ve Garnefski (2019) tarafından ölçek bireylerin kendilerinde strese yol açan veya olumsuz olarak yorumladıkları durumlar ile başa çıkmak adına tercih ettikleri davranışsal duygu düzenleme stratejilerini değerlendirmektedir. Toplamda 20 maddeden oluşan bu ölçekte her madde 5'li Likert tipinde (1= Neredeyse hiç, 5= Neredeyse her zaman) derecelendirilmektedir. Her bir alt boyut için alınan daha yüksek puan, puana karşılık gelen davranış stratejisinin daha fazla tercih edildiği anlamına gelmektedir. Ankette bulunan alt boyutlar dikkat dağıtma, geri çekilme, aktif olarak yaklaşma, sosyal destek arama ve görmezden gelmedir. Dikkat dağıtma bireyin olumsuz duygulardan

uzaklaşabilmek adına o anki durum ile ilgili olmayan herhangi başka bir şeye dikkati yönlendirmesini; geri çekilme stres yaratan durum ve kişilerden uzaklaşmayı; aktif olarak yaklaşma stres yaratan durum ile başa çıkmak adına doğrudan harekete geçmeyi; sosyal destek arama bireyin sosyal çevresinden destek istemesini ve de görmezden gelme boyutu inkar etmeyi temsil etmektedir. Dikkat dağıtma, aktif olarak yaklaşma ve sosyal destek arama işlevsel davranışsal duygu düzenleme stratejilerine olarak değerlendirilirken, geri çekilme ve görmezden gelme işlevsel olmayan davranışsal duygudüzenleme stratejileri olarak nitelendirilmektedir. Alt boyutlara ait güvenirlik katsayıları dikkat dağıtma, geri çekilme, aktif olarak yaklaşma, sosyal destek arama ve görmezden gelme için sırasıyla .86, .93, .91, .91 ve .89 olarak bulunmuştur (Kraaij ve Garnefski, 2019)

Ölçeğin Türkçe uyarlamasında, özgün form ile aynı madde sayısı ve alt boyut yapısı elde edilmiştir. Alt boyutlara ait güvenirlik katsayıları dikkat dağıtma için .72, geri çekilme için .75, aktif olarak yaklaşma için .85, sosyal destek arama için .88 ve görmezden gelme için .82 değerindedir (Tuna, 2021). Mevcut çalışmada da alt boyutların iç tutarlık katsayısı .61 (dikkat dağıtma) ile .85 (sosyal destek arama) arasında değişmektedir.

Tablo 2. Ölçeklerin Betimsel Özellikleri

Ölçekler	N	Ort.	SS	En Düşük ve En Yüksek Değerler	Cronbach Alpha
BDÖ	489	13.81	9.76	0-46	.90
ASÖ_Toplam	489	27.38	6.68	4-47	.80
PİKÖ					
İnternetin Olumsuz Sonuçları	489	39.03	15.42	17-85	.95
Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık	489	18.45	7.37	6-40	.89
Aşırı Kullanım	489	19.81	4.42	9-30	.67
Toplam	489	77.30	23.66	34-147	.94
BKEÖ					
Değerlendirme ve Başa Çıkma Esnekliği	489	43.89	9.97	9-63	.90
Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol	489	34.14	10.24	9-63	.85
DDDÖ					
Dikkat Dağıtma	489	12.81	2.81	4-20	.61
Aktif Olarak Yaklaşma	489	13.23	3.02	5-20	.78
Sosyal Destek Arama	489	13.40	3.78	4-20	.85
Geri Çekilme	489	11.36	3.31	4-20	.73
Görmezden Gelme	489	10.46	3.57	4-20	.80
İşlevsel Stratejiler	489	39.44	6.87	19-60	.78
İşlevsiz Stratejiler	489	21.8	5.49	8-40	.75

Not: BDÖ = Beck Depresyon Ölçeği, ASÖ = Algılanan Stres Ölçeği, PİKÖ = Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği, BKEÖ = Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği, DDDÖ = Davranışsal Duygu Düzenleme Ölçeği

3.3. İşlem

Bu çalışma için öncelikle, Maltepe Üniversitesi Etik Kurulu'na araştırma önerisi sunulmuş olup alınan onay sonrasında gönüllü katılımcılara öz bildirim ölçekleri çevrimiçi site aracılığı ile sunulmuştur. Katılımcılara, ölçekleri yanıtlamaya başlamadan

öncesinde, çalışmanın kapsamı, araştırmacı, gizlilik hakkında detaylı bilgilerin bulunduğu bilgilendirilmiş onam formu sunulmuştur. Kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ve kartopu tekniği ile ulaşılan gönüllü katılımcıların, ölçek sorularını cevaplaması yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan veriler SPSS paket programı ile analiz edilmiştir. Çalışmada kullanılan ölçek ve ölçeklerin alt boyutlarının güvenirlik ve normallik özellikleri ile katılımcıların internet kullanım özellikleri için betimsel analizler (frekans ve uç değer hesaplamaları, ortalama, standart sapma) ve Cronbach Alfa değerleri ile incelenmiştir. Uç değerlere sahip verilerle temizlenmiş, kalan 489 katılımcının verisi ile analizler yapılmıştır. Araştırma değişkenlerinin katılımcıların demografik özelliklerine göre farklılıkları bağımsız örneklem t-testi ile incelenmiş; araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler için Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmış; ardından, problemleri internet kullanımını yordayan faktörlerin incelenmesi için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır.

4.BULGULAR VE TARTIŞMA

4.1. Bulgular

4.1.1. Katılımcıların internet kullanımına yönelik bilgiler

Katılımcıların kaç yıldır internet kullandıklarına yönelik beyan etmiş oldukları bilgiler göz önünde bulundurulduğunda çoğunluğunun 10 yıl ve üzeri süredir ($Ort.= 11.51$, $SS= 3.53$) internet kullanıyor olduğu gözlenmiştir. Katılımcıların bir gün içerisinde internet kullanımına ayırdıkları süre incelendiğinde %4.3'ü ($n= 21$) 0-2 saat, %41.3'ü ($n= 202$) 3-5 saat, %39.7'si ($n= 194$) 6-8 saat, %10.6'sı ($n= 52$) 9-11 saat, %4.1'i ($n= 20$) internet kullanımına günde 12 saat ve üzerinde zaman ayırdığını belirtmiştir. İnterneti en çok kullandıkları zaman dilimi ele alındığında %1.6'sı ($n= 8$) interneti en çok sabah, %1.8'i ($n= 9$) öğle, %10.6'sı ($n= 52$) öğleden sonra, %37.2'si ($n= 182$) akşam, %16.2'si ($n= 79$) gece yarısı, %32.5'i ($n= 159$) ise günün tüm zaman diliminde kullandığını bildirmiştir. Katılımcıların %15.3'ü ($n= 75$) internette geçirdikleri vakit sırasında gerçek kimliğini gizlediğini, %46.4'ü ($n= 227$) gizlemediğini, %36.6'sı ($n= 179$) bazen gizlediğini bildirmiştir.

Katılımcıların internet kullanımlarının yaşam alanları üzerindeki etkisini değerlendirmeleri istenmiştir. Sonuçlarda, %33.9'u ($n= 166$) internet kullanımlarının günlük rutinleri üzerinde olumsuz bir etkisi olduğundan söz ederken %40.9'u ($n= 200$) herhangi bir etkisi olmadığından, %25.2'si ($n= 123$) olumlu etkisi olduğundan söz etmiştir. Aile ilişkileri üzerinde ise %21.5'i ($n= 105$) olumsuz etkisi olduğunu, %58.9'u ($n= 288$) hiçbir etkisi olmadığını, %19.6'sı ($n= 96$) olumlu etkisi olduğunu bildirmiştir. Arkadaşlık ilişkileri üzerindeki etkisine bakıldığında 62'sinin (%12.7) olumsuz etkisi olduğunu, 189'unun (%38.7) hiçbir etkisi olmadığını, 238'inin ise (%48.7) olumlu etkisi olduğunu bildirdiği görülmüştür. Stresle baş edebilmelerine olan etkisi incelendiğinde katılımcıların %20.2'si ($n= 99$) olumsuz etkilediğini, %29.2'si ($n= 143$) hiçbir etkisi olmadığını, %50.5'i ($n= 247$) olumlu etkisi olduğunu bildirmiştir. Katılımcıların %23.1'i ($n= 113$) internet kullanımının duygusal durumlarını olumsuz etkilediğini bildirirken, %36.4'ü ($n= 178$) hiçbir etkisi olmadığını, %40.5'i ($n= 198$) olumlu

etkilediğini bildirmiştir. Bunların dışında internet kullanımının yaşamlarının diğer alanlarına etkisi için ise, katılımcıların %21.3'ü ($n = 104$) olumsuz bir etkisi olduğundan, %60.3'ü ($n = 295$) hiçbir etkisi olmadığından, %18.4'ü de ($n = 90$) olumlu bir etkisi olduğundan söz etmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların İnternet Kullanımına Dair Özellikler

Değişkenler	Kadın ($n = 334$)		Erkek ($n = 155$)	
	n	%	n	%
İnternet Kullanımına Ayrılan Süre				
0-2 saat	15	4.5	6	3.9
3-5 saat	144	43.1	58	37.4
6-8 saat	127	38	67	43.2
9-11 saat	33	9.9	19	12.3
12 saat ve üstü	15	4.5	5	3.2
İnterneti En Çok Kullandıkları Zaman Dilimi				
Sabah	4	1.2	4	2.6
Öğle	5	1.5	4	2.6
Öğleden sonra	34	10.2	18	11.6
Akşam	133	39.8	49	31.6
Gece yarısı	47	14.1	32	20.6
Tüm zaman diliminde	111	33.2	48	31
Kimlik Saklama				
Evet	38	11.4	39	25.2
Hayır	181	54.2	50	32.3
Bazen	115	34.4	66	42.6

İnternete bağlanmak için kullandıkları teknolojik aletler incelendiğinde katılımcıların 478'i (%41.7) cep telefonu, 101'i (%8.8) tablet, 358'i (%31.2) bilgisayar (diz üstü ve/veya masa üstü), 151'i (%13.2) televizyon, 59'u (%5.1) akıllı saat kullanarak internete bağlandığını bildirmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların İnternete Bağlanmak İçin Kullandıkları Alete Ait Özellikler

Kullanılan Teknolojik Alet	<i>n</i>	%
Cep telefonu	478	41.7
Tablet	101	8.8
Bilgisayar (diz üstü ve/veya masa üstü)	358	31.2
Televizyon	151	13.2
Akıllı saat	59	5.1

Not: Katılımcılar kullanılan teknolojik alet seçenekleri arasından birden fazla seçim yapmışlardır.

Katılımcıların internet kullanırken gerçekleştirdikleri aktiviteler incelendiğinde, %1.8'i ($n=9$) iletişim kurmak için internette hiç vakit geçirmediğini, %26.4'ü ($n=129$) günde bir saatten az, %38.2'si ($n=187$) günde 1-3 saat, %21.1'i ($n=103$) günde 3-6 saat, %12.5'i ($n=6$) günde 6 saat ve üzeri vakit geçirdiğini iletmiştir. Sosyalleşmek için geçirdikleri zamana bakıldığında katılımcıların %3.5'inin ($n=17$) hiç vakit geçirmediği, %16'sının ($n=78$) günde 1 saatten az, %42.9'unun ($n=210$) günde 1-3 saat, %30.3'ünün ($n=148$) günde 3-6 saat, %7.4'ünün ($n=36$) günde 6 saat ve üzeri vakit geçirdiği görülmüştür. Alışveriş yapmak için %17.6'sı ($n=86$) hiç vakit ayırmadığını, %56.2'si ($n=275$) günde 1 saatten az, %17.4'ü ($n=85$) günde 1-3 saat, %6.7'si ($n=33$) günde 3-6 saat, %2'si ($n=10$) günde 6 saat ve üzeri vakit geçirdiğini, dizi/film izlemek için ise %10.8'inin ($n=53$) hiç vakit ayırmadığını, %29'u ($n=142$) günde 1 saatten az, %39.7'si ($n=194$) günde 1-3 saat, %16.6'sı ($n=81$) günde 3-6 saat, %3.9'u ($n=19$) günde 6 saat ve üzeri vakit ayırdığını bildirmiştir. İnternette müzik dinlemek için geçirdiği vakit incelendiğinde %3.7'sinin ($n=18$) hiç vakit ayırmadığı, %35.8'inin ($n=175$) günde 1 saatten az, %34.2'sinin ($n=167$) günde 1-3 saat, %16.2'sinin ($n=79$) günde 3-6 saat, %10.2'sinin ($n=50$) günde 6 saat ve üzeri vakit geçirdiği gözlenmiştir. Katılımcılardan 211'i (%43.1) internette oyun oynamak için vakit geçirmediğini, 114'ü (%23.3) günde 1 saatten az, 96'sı (%19.6) günde 1-3 saat, 52'si (%10.6) günde 3-6 saat ve 16'sı da (%3.3) günde 6 saat ve üzeri vakit geçirdiğini bildirmiştir. 40 kişi (%8.2) araştırma yapmak/ eğitim amacıyla interneti hiç kullanmadığını bildirirken, 156'sı (%31.9) bunun için günde 1 saatten az, 183'ü (%37.4) günde 1-3 saat, 87'si (%17.8) günde 3-6 saat, 23'ü (%4.7) günde 6 saatten

fazla zamanını ayırdığını bildirmiştir. Katılımcıların 82'si (%16.8) günlük sorunlardan uzaklaşmak için internette hiç vakit geçirmezken, 146'sı (%29.9) bunun için internette günde 1 saatten az, 151'i (%30.9) günde 1-3 saat, 74'ü (%15.1) günde 3-6 saat, 36'sı (%7.4) günde 6 ve üzeri vakit geçirmektedir. Bunların dışında, 225'inin (%46) başka bir aktivite için internete hiç zaman ayırmadığı, 137'sinin (%28) günde 1 saatten az, 78'inin (%16) günde 1-3 saat, 31'inin (%6.3) günde 3-6 saat, 18'inin (%3.7) günde 6 saat ve üzeri vakit ayırdığı gözlenmiştir.



Tablo 5. Katılımcıların İnternet Aktivitelerine Ait Özellikler

Aktivite	Süre	n	%
İletişim Kurmak	Hiç	9	1.8
	Günde 1 saatten az	129	26.4
	Günde 1-3 saat	187	38.2
	Günde 3-6 saat	103	21.1
	Günde 6 saat ve üzeri	12.5	61
Sosyalleşmek	Hiç	17	3.5
	Günde 1 saatten az	78	16
	Günde 1-3 saat	210	42.9
	Günde 3-6 saat	148	30.3
	Günde 6 saat ve üzeri	36	7.4
Alışveriş Yapmak	Hiç	86	17.6
	Günde 1 saatten az	275	56.2
	Günde 1-3 saat	85	17.4
	Günde 3-6 saat	33	6.7
	Günde 6 saat ve üzeri	10	2
Dizi/film İzlemek	Hiç	53	10.8
	Günde 1 saatten az	142	29
	Günde 1-3 saat	194	39.7
	Günde 3-6 saat	81	16.6
	Günde 6 saat ve üzeri	19	3.9
Müzik Dinlemek	Hiç	18	3.7
	Günde 1 saatten az	175	35.8
	Günde 1-3 saat	67	34.2
	Günde 3-6 saat	79	16.2
	Günde 6 saat ve üzeri	50	10.2
Oyun Oynamak	Hiç	211	43.1
	Günde 1 saatten az	114	23.3
	Günde 1-3 saat	19.6	96
	Günde 3-6 saat	52	10.6
	Günde 6 saat ve üzeri	16	3.3
Araştırma Yapmak/Eğitim	Hiç	40	8.2
	Günde 1 saatten az	156	31.9
	Günde 1-3 saat	183	37.4
	Günde 3-6 saat	87	17.8
	Günde 6 saat ve üzeri	23	4.7
Günlük Sorunlardan Uzaklaşmak	Hiç	82	16.8
	Günde 1 saatten az	146	29.9
	Günde 1-3 saat	151	30.9
	Günde 3-6 saat	74	15.1
	Günde 6 saat ve üzeri	36	7.4
Diğer	Hiç	225	46
	Günde 1 saatten az	137	28
	Günde 1-3 saat	78	16
	Günde 3-6 saat	31	6.3
	Günde 6 saat ve üzeri	18	3.7

Katılımcıların sosyal medya uygulamalarını kullanım durumları incelendiğinde 159 kişi (%32.5) Facebook uygulamasını kullandığını belirtirken, 297 kişi (%60.6) kullanmadığını belirtmiştir. Katılımcılardan 464'ü (%94.9) Instagram uygulamasını kullandığını, 25'i ise (%5.1) kullanmadığını bildirmiştir. Linkedn uygulaması kullanım durumlarına bakıldığında 189 kişinin (%38.7) kullandığını, 261 kişinin (%53.4) kullanmadığı görülmüştür. Twitter uygulaması için ise 309 kişi (%63.2) kullandığını belirtirken, 165 kişi ise (%33.7) kullanmadığını belirtmiştir. Katılımcıların 482'si (%98.6) Whatsapp kullanmakta olup 6'sı (%1.2) kullanmamaktadır. Ayrıca 195'i (%39.9) Snapchat uygulamasını kullanırken 260'ı (%53.2) kullanmamaktadır. Youtube uygulaması kullanım durumları için 461 kişi (%94.3) kullandığını belirtirken 18 kişi (%3.7) kullanmadığını bildirmiştir. 198'i (%40.5) başka uygulamalar da kullandığını belirtirken, 164 kişi (%33.5) diğer bir uygulama kullanmadığını belirtmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların Sosyal Medya Uygulamalarını Kullanımına Ait Özellikler

Sosyal Medya Uygulaması	Değerler	Evet	Hayır
Facebook	<i>n</i>	159	297
	%	32.5	60.6
Instagram	<i>n</i>	464	25
	%	94.9	5.1
Linkedn	<i>n</i>	189	261
	%	38.7	53.4
Twitter	<i>n</i>	309	165
	%	63.2	33.7
Whatsapp	<i>n</i>	482	6
	%	98.6	1.2
Snapchat	<i>n</i>	195	260
	%	39.9	53.2
Youtube	<i>n</i>	461	18
	%	94.3	3.7
Diğer	<i>n</i>	198	164
	%	40.5	33.5

4.1.2 Araştırma değişkenlerinin demografik özelliklere göre karşılaştırılması

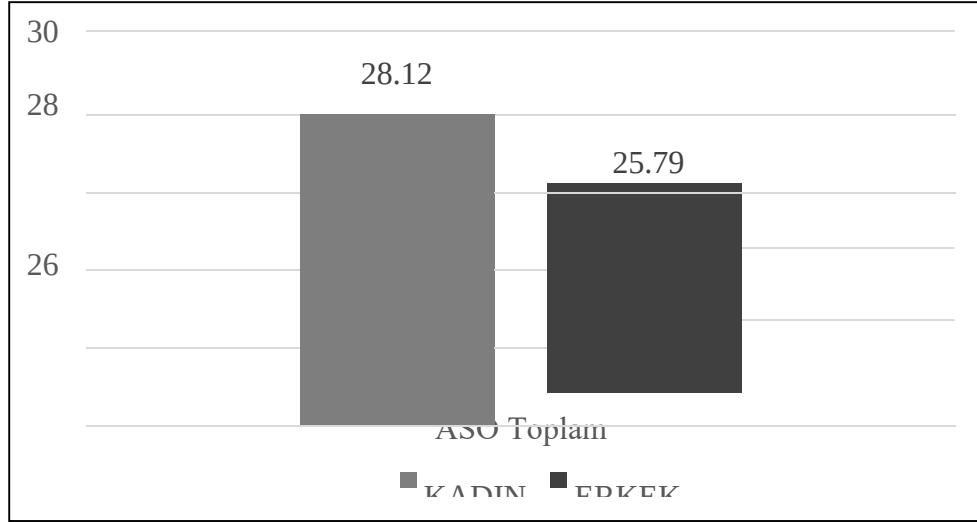
Araştırmada yer alan değişkenlerin (depresyon düzeyi, algılanan stres düzeyi, problemli internet kullanımı, bilişsel esneklik ve davranışsal duygu düzenleme stratejileri) cinsiyet ve geçmişte ya da günümüzde herhangi bir psikolojik/psikiyatrik yardım geçmişi olup olmadığına göre nasıl farklılaştığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testleri uygulanmıştır. Grup karşılaştırmaları için cinsiyet ve yardım geçmişi dağılımları Tablo'8'de detaylı olarak belirtilmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Gruplanması

Değişkenler	<i>n</i>	%
Cinsiyet		
Kadın	334	68.3
Erkek	155	31.7
Yardım Geçmişi		
Yardım Geçmişi Var	139	28.4
Yardım Geçmişi Yok	350	71.6

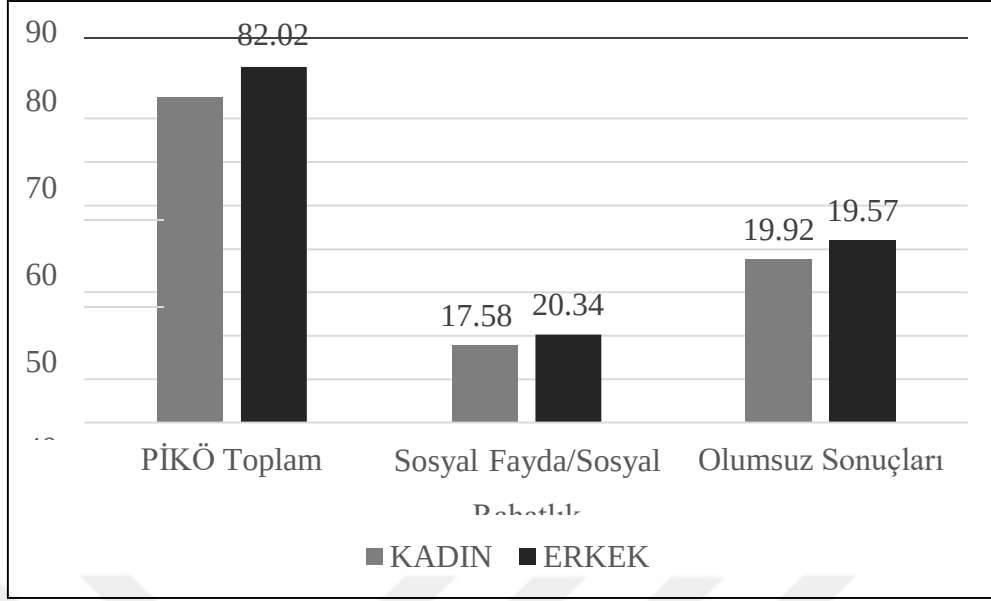
4.1.2.1 Değişkenlerin cinsiyete göre karşılaştırılması

Katılımcıların depresyon düzeyi (BDÖ), algılanan stres düzeyi (ASÖ), problemli internet kullanımı (PİKÖ), bilişsel esneklik (BKEÖ) ve davranışsal duygu düzenleme stratejilerinin (DDDÖ) cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde, depresyon düzeyi [$t(487) = -1.42, p > .05$] için anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Öte yandan algılanan stres düzeyinin anlamlı olarak farklılaştığı belirlenmiştir [$t(487) = -3.64, p < .001$]. Buna göre, kadın katılımcılarda algılanan stres düzeyinin ($Ort. = 28.12, SS = 6.50$) erkek katılımcılara ($Ort. = 25.79, SS=6.80$) göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu gözlenmiştir.



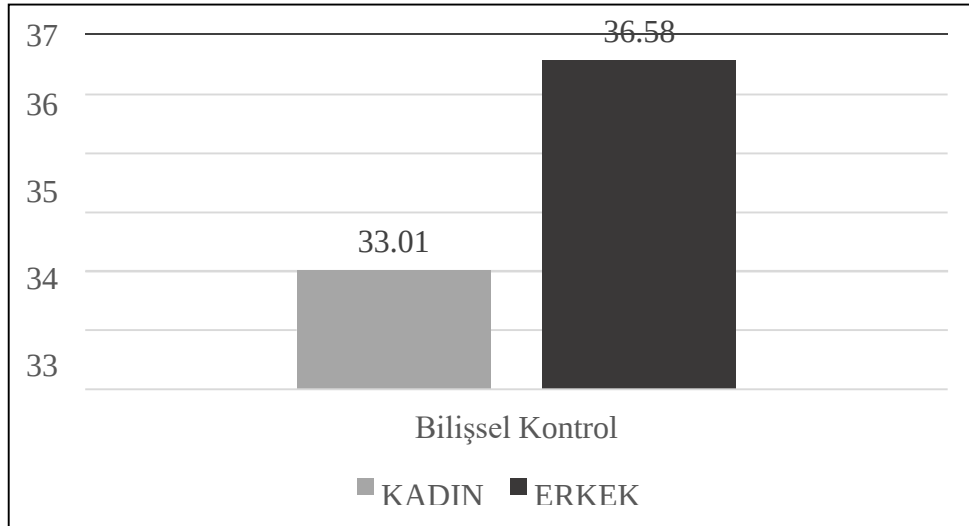
Şekil 1. Cinsiyete Göre ASÖ Puanı Ortalamaları

Problemlili internet kullanımının cinsiyete göre farklılığı incelendiğinde, problemlili internet kullanım düzeyi (PİKÖ toplam puanı) [$t(487) = 3.03, p < .01$], alt boyutlardan Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık [$t(487) = 3.92, p < .001$] ve İnternetin Olumsuz Sonuçları [$t(487) = 3.03, p < .01$] anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Sonuçlara göre, problemlili internet kullanım düzeyinin erkek katılımcılarda ($Ort. = 82.02, SS = 23.38$), kadınlara ($Ort. = 75.11, SS = 23.50$) kıyasla daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Ayrıca kadınlara ($Ort. = 37.60, SS = 14.97$) kıyasla erkeklerin ($Ort. = 42.11, SS = 15.96$) internet kullanımı ile ilgili olumsuz sonuçlardan daha fazla etkilendiği ve erkeklerin ($Ort. = 19.57, SS = 4.06$) internet kullanım sıklığının kadınlardan ($Ort. = 19.92, SS = 4.57$) daha fazla olduğu görülmektedir.



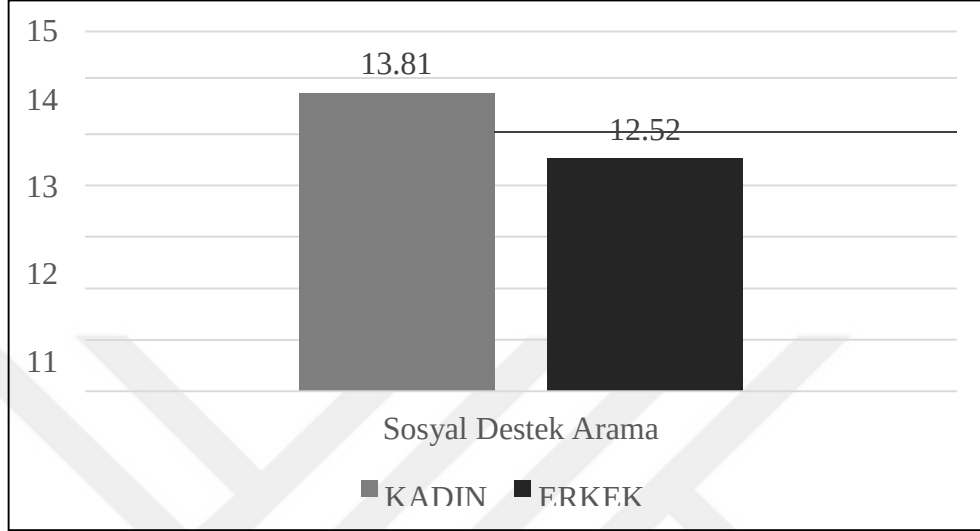
Şekil 2. Cinsiyete Göre PİKÖ, Sosyal Fayda ve İnternetin Olumsuz Sonuçları Boyutlarının Ortalamaları

Katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerine bakıldığında, BKEÖ'nün Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol [$t(487) = 3.63, p < .001$] alt boyutu cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Bu sonuca göre, erkeklerin (Ort. = 36.58, $SS=9.97$) kadınlara kıyasla (Ort. = 33.01, $SS=10.18$) olumsuz düşünce ve duygularını kontrol edebilme becerisinin daha fazla olduğu görülmüştür.



Şekil 3. Cinsiyete Göre Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol Boyutu Ortalamaları

Katılımcıların davranışsal duygu düzenleme stratejileri değerlendirildiğinde DDDÖ' nün Sosyal Destek Arama [$t(487) = -3.54, p < .001$] alt boyutu cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır. Buna göre kadınların ($Ort. = 13.81, SS=3.83$) erkeklere kıyasla ($Ort. = 12.52, SS=3.52$) daha fazla sosyal destek arayışında bulunduğu belirlenmiştir.



Şekil 4. Cinsiyete Göre Sosyal Destek Arama Boyutu Ortalamaları

Tablo 8. Değişkenlerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

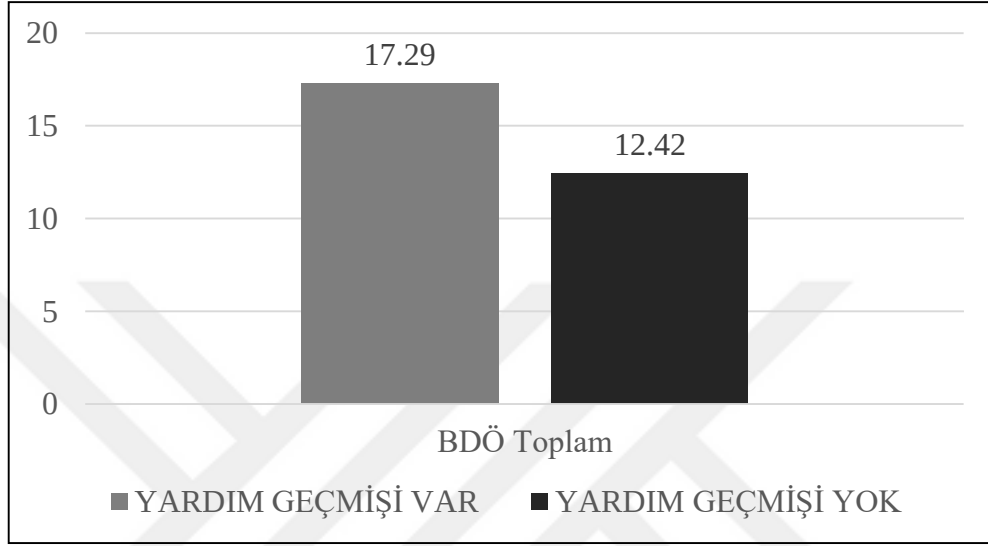
Değişkenler	Kadın (n = 334)		Erkek (n = 155)		t
	Ort.	SS	Ort.	SS	
BDÖ	14.24	9.85	12.89	9.50	-1.43
ASÖ	28.12	6.50	25.78	6.80	-3.64**
PİKÖ					
İnternetin Olumsuz Sonuçları	37.60	14.97	42.11	15.96	3.03*
Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık	17.58	7.22	20.34	7.36	3.92*
Aşırı Kullanım	19.92	4.57	19.57	4.06	0.83
Toplam	75.11	23.50	82.02	23.38	3.03*
BKEÖ					
Değerlendirme ve Başa Çıkma	44.22	9.86	43.18	10.20	-1.08
Esnekliği					
Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol	33.01	10.18	36.58	9.97	3.63**
DDDÖ					
Dikkat Dağıtma	12.83	2.86	12.77	2.70	-0.21
Aktif Olarak Yaklaşma	13.17	3.06	13.37	2.94	0.67
Sosyal Destek Arama	13.8	3.83	12.52	3.52	-3.54**
Geri Çekilme	11.42	3.46	11.22	2.99	-0.60
Görmezden Gelme	10.26	3.55	10.89	3.59	1.83
İşlevsel Stratejiler	39.8	7.07	38.66	6.38	-1.72
İşlevsiz Stratejiler	21.68	5.56	22.12	5.34	0.82

Not: * $p < .01$, ** $p < .001$; BDÖ= Beck Depresyon Ölçeği, ASÖ = Algılanan Stres Ölçeği, PİKÖ = Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği, BKEÖ = Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği, DDDÖ = Davranışsal Duygu Düzenleme Ölçeği

4.1.2.2 Değişkenlerin psikolojik/psikiyatrik yardım geçmişine göre karşılaştırılması

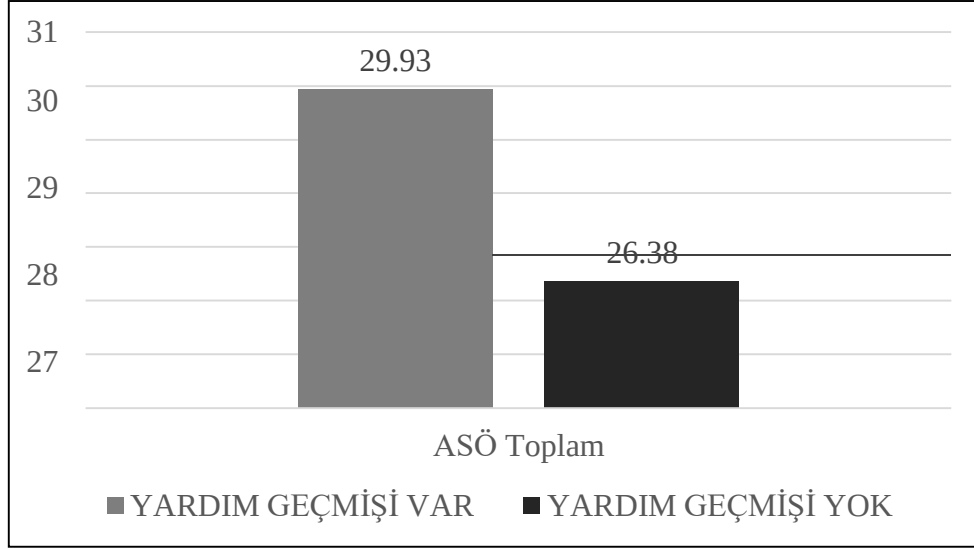
Katılımcıların depresyon düzeyi (BDÖ), algılanan stres düzeyi (ASÖ), problemlı internet kullanımı (PİKÖ), bilişsel esneklik (BKEÖ) ve davranışsal duygu düzenleme

stratejilerinin (DDDÖ) yardım geçmişine göre farklılıklarını incelemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi analizleri yapılmıştır. İlk olarak, depresyon düzeyinde anlamlı farklılık gözlenmiştir [$t(486) = 5.09, p < .001$]. Yardım geçmişi olan katılımcıların depresyon düzeyinin ($Ort. = 17.29, SS = 10.46$) yardım geçmişi olmayanlara ($Ort. = 12.42, SS=9.13$) kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür.



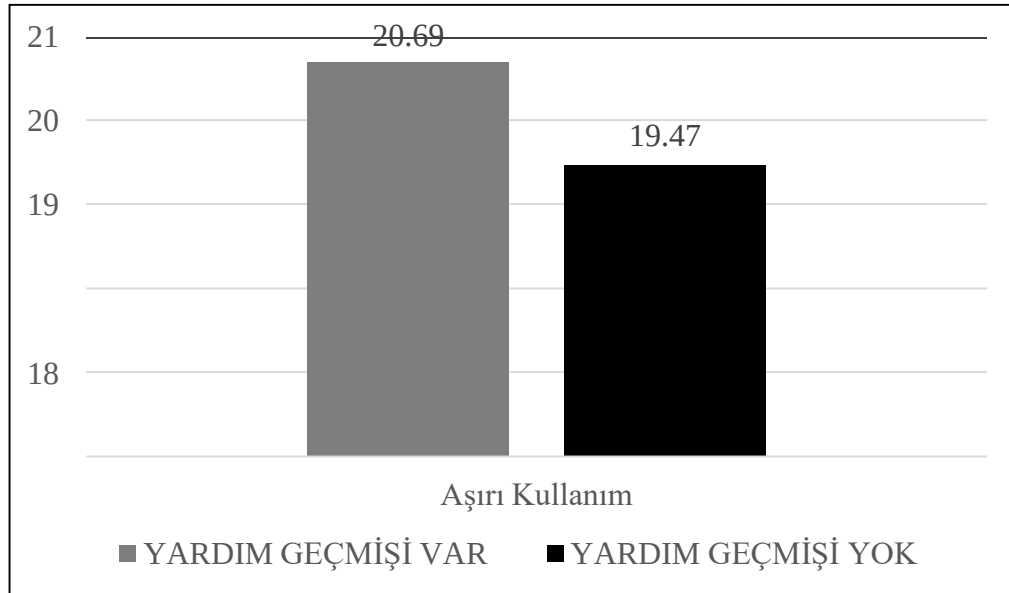
Şekil 5. Yardım Geçmişine Göre BDÖ Ortalamaları

İkinci olarak algılanan stres düzeyinden anlamlı bir farklılık belirlenmiştir [$t(486) = 5.45, p < .001$]. Sonuçlarda, psikolojik ya da psikiyatrik bir yardım geçmişi olan katılımcılarda stres düzeyinin ($Ort. = 29.93, SS=6.73$) olmayanlara ($Ort. = 26.38, SS=6.40$) kıyasla yüksek olduğu gözlenmiştir.



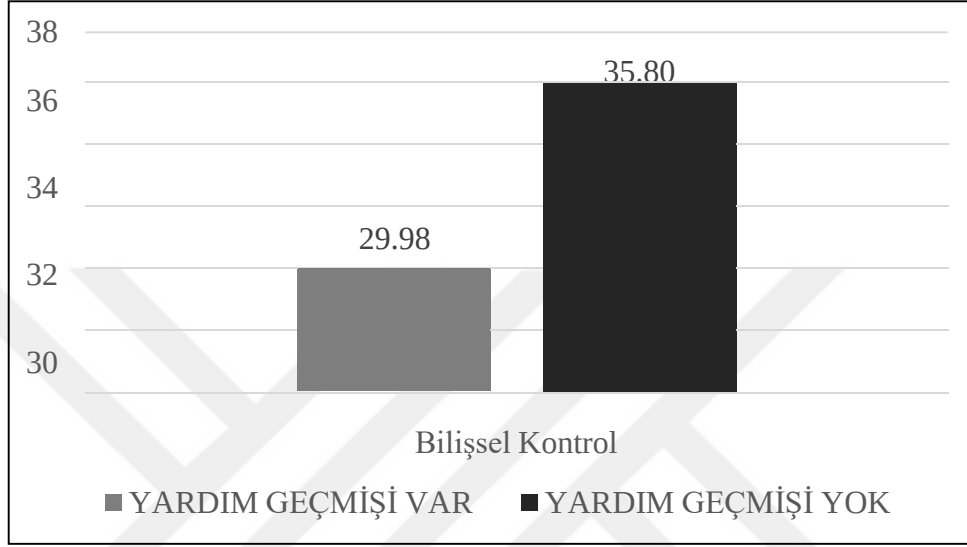
Şekil 6. Yardım Geçmişine Göre ASÖ Puanı Ortalamaları

Problemlili internet kullanımına dair farklılıklar incelendiğinde, sadece PİKÖ'nün Aşırı Kullanım alt boyutu için anlamlı bir fark belirlenmiştir, [$t(486) = 2.76, p < .01$]. Sonuçlara göre, yardım geçmişli olan katılımcılarda aşırı internet kullanım ($Ort. = 20.69, SS=4.66$), yardım geçmişli olmayanlara ($Ort. = 19.47, SS=4.27$) göre daha fazladır.



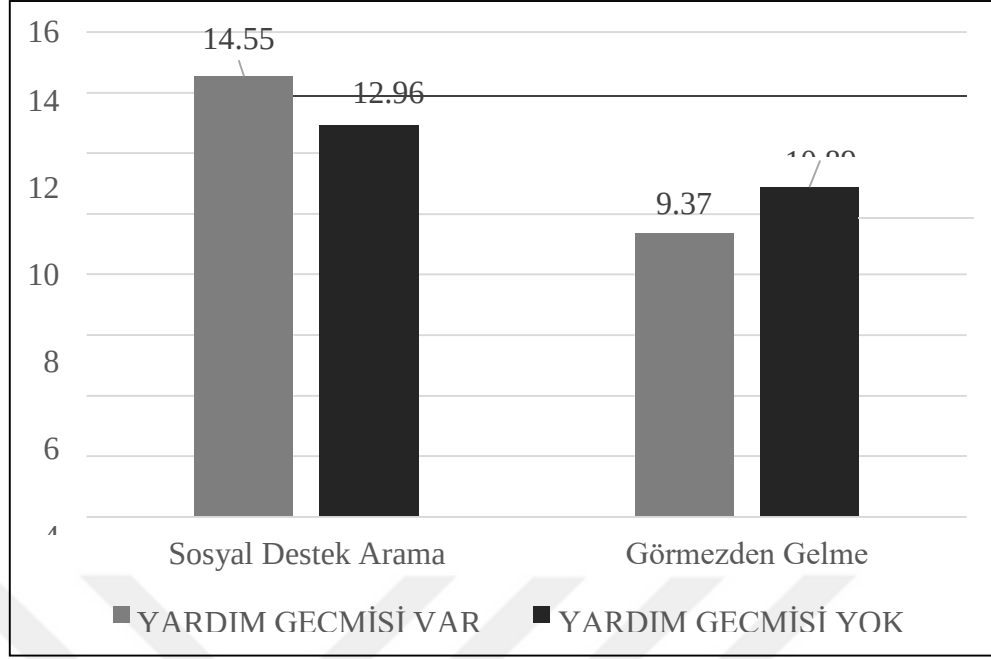
Şekil 7. Yardım Geçmişine Göre Aşırı İnternet Kullanım boyutu Ortalamaları

Katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerine bakıldığında, BKEÖ' nün Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol alt boyutu için anlamlı fark gözlenmiştir, [$t(486) = -5.84, p < .001$]. Buna göre yardım geçmiş olmayan katılımcıların ($Ort. = 35.80, SS=9.58$) yardım geçmiş olanlara ($Ort. = 29.98, SS=10.74$) göre olumsuz duygu ve düşüncelerini kontrol edebilme düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.



Şekil 8. Yardım Geçmişine Göre Bilişsel Kontrol boyutu Ortalamaları

Davranışsal duygu düzenleme stratejileri incelendiğinde DDDÖ'nün Sosyal Destek Arama [$t(486) = 4.26, p < .001$], Görmezden Gelme [$t(486) = -4.31, p < .001$] alt boyutlarında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Buna göre yardım geçmiş olan katılımcıların ($Ort. = 14.55, SS=3.74$) olmayanlara ($Ort. = 12.96, SS=3.70$) göre daha fazla sosyal destek arayışında bulunduğu gözlenmiştir. Ayrıca, yardım geçmiş olmayanların ($Ort. = 10.89, SS=3.44$), olan katılımcılara ($Ort. = 9.37, SS=3.68$) kıyasla stres yaratan durumu görmezden gelme stratejisini daha fazla kullandıkları da gözlenmiştir.



Şekil 9. Yardım Geçmişine Göre Sosyal Destek Arama, Görmezden Gelme Boyutu Ortalamaları

Tablo 9. Değişkenlerin Psikolojik Yardım Geçmişine Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Yardım Geçmişi Var (n = 139)		Yardım Geçmişi Yok (n = 349)		t
	Ort.	SS	Ort.	SS	
BDÖ	17.29	10.46	12.42	9.13	5.09***
ASÖ	29.93	6.73	26.38	6.40	5.45***
PİKÖ					
İnternetin Olumsuz Sonuçları	39.41	15.59	38.90	10.39	0.33
Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık	18.70	7.60	18.36	7.29	0.47
Aşırı Kullanım	20.69	4.66	19.47	4.27	2.76**
Toplam	78.80	24.50	76.74	23.35	0.87
BKEÖ					
Değerlendirme ve Başa Çıkma	44.06	9.87	43.86	10.03	0.20
Esnekliği					
Duygular Üzerinde Bilişsel	29.99	10.74	35.80	9.58	-5.84***
Kontrol					
DDDÖ					
Dikkat Dağıtma	12.73	2.70	12.84	2.86	-0.42
Aktif Olarak Yaklaşma	13.42	2.66	13.17	3.14	0.83
Sosyal Destek Arama	14.55	3.74	12.96	3.70	4.26***
Geri Çekilme	11.34	3.61	11.36	3.19	-0.08
Görmezden Gelme	9.37	3.68	10.89	3.44	-4.31***

Not: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; BDÖ= Beck Depresyon Ölçeği, ASÖ = Algılanan Stres Ölçeği, PİKÖ = Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği, BKEÖ = Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği, DDDÖ = Davranışsal Duygu Düzenleme Ölçeği

4.1.3 Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizinin Sonuçları

Araştırmada kullanılan Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ); Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ); Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği (PİKÖ) ve alt boyutları olan İnternetin Olumsuz Sonuçları, Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık ve Aşırı Kullanım; Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği (BKEÖ) alt boyutları olan Değerlendirme ve Başa Çıkma Esnekliği ile Duygular

Üzerinde Bilişsel Kontrol; Davranışsal Duygu Düzenleme Ölçeği (DDDÖ) alt boyutları Dikkat Dağıtma, Geri Çekilme, Aktif Olarak Yaklaşma, Sosyal Destek Arama, Görmezden Gelme, İşlevsel Davranışsal Duygu Düzenleme Stratejileri ve İşlevsiz Davranışsal Duygu Düzenleme Stratejileri arasında bulunan ilişkileri incelemek için Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda .20 ve üzerindeki korelasyon katsayıları anlamlı olarak yorumlanmış olup tüm sonuçlara Tablo 11’de ayrıntılı olarak yer verilmiştir.

BDÖ’nün diğer değişkenler ile olan ilişkisi incelendiğinde ASÖ toplam puanı ($r = .56, p < .001$), PİKÖ toplam puanı ($r = .29, p < .001$) ve İnternetin Olumsuz Sonuçları ($r = .25, p < .001$), Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık ($r = .25, p < .001$) ve Aşırı Kullanım ($r = .25, p < .001$) boyutları, DDDÖ’ nün alt boyutu Geri Çekilme ($r = .24, p < .001$) ile pozitif yönde; BKEÖ’ nün Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol Ve Değerlendirme ($r = -.45, p < .001$) ve Başa Çıkma Esnekliği ($r = -.24, p < .001$) boyutu ile ise negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

ASÖ’nün diğer değişkenler ile ilişkisine bakıldığında PİKÖ toplam puanı ($r = .30, p < .001$) ve alt boyutları olan İnternetin Olumsuz Sonuçları ($r = .38, p < .001$) ve Aşırı Kullanım ($r = .27, p < .001$), DDDÖ’ nün Geri Çekilme ($r = .27, p < .001$) boyutu ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki; BKEÖ’ nün Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol Ve Değerlendirme ($r = -.57, p < .001$) ve Başa Çıkma Esnekliği ($r = -.26, p < .001$) boyutu ile DDDÖ’ nün Aktif Olarak Yaklaşma ($r = -.20, p < .001$) boyutuyla ise negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir.

PİKÖ’nün toplam puanı ile DDDÖ’nün İşlevsiz Davranışsal Duygu Düzenleme Stratejileri boyutu ($r = .23, p < .001$) arasında pozitif yönde, BKEÖ’nün Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol ($r = -.30, p < .001$), Başa Çıkma Esnekliği boyutu ($r = -.35, p < .001$) ve DDDÖ’ nün Aktif Olarak Yaklaşma boyutu ($r = -.28, p < .001$) arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

PİKÖ’ nün İnternetin Olumsuz Sonuçları alt boyutunun BKEÖ’ nün Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol Ve Değerlendirme ($r = -.34, p < .001$) alt boyutu ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. PİKÖ’ nün Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık alt boyutunun DDDÖ’ nün Geri Çekilme ($r = .20, p < .001$) ve İşlevsiz Davranışsal Duygu Düzenleme Stratejileri

boyutu ($r = .23, p < .001$) ile pozitif yönde, BKEÖ' nün alt boyutları Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol ve Değerlendirme ($r = -.21, p < .001$) ve Başa Çıkma Esnekliği ($r = -.32, p < .001$) boyutları, DDDÖ' nün Aktif Olarak Yaklaşma ($r = -.25, p < .001$) ve İşlevsel Davranışsal Duygu Düzenleme Stratejileri ($r = -.25, p < .001$) ile negatif yönde ilişkili olduğunu gözlenmiştir. PİKÖ' nün Aşırı Kullanım alt boyutunun değişkenler ile ilişkisi incelendiğinde ise DDDÖ' nün Görmezden Gelme ($r = .20, p < .001$) ve İşlevsiz Davranışsal Duygu Düzenleme boyutları ($r = .23, p < .001$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu görülürken BKEÖ' nün boyutları olan Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol ve Değerlendirme ($r = -.26, p < .001$) ve Başa Çıkma Esnekliği ($r = -.36, p < .001$) boyutları, DDDÖ' nün Aktif Yaklaşma ($r = -.28, p < .001$) ve İşlevsel Davranışsal Duygu Düzenleme Stratejileri ($r = -.20, p < .001$) boyutları ile negatif yönde ilişkili olduğu gözlenmiştir.

BKEÖ' nün boyutlarından Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol boyutunun, DDDÖ' nün Geri çekilme ($r = -.25, p < .001$) alt boyutu ile negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Başa Çıkma Esnekliği alt boyutunun ise DDDÖ' nün Aktif Yaklaşma ($r = .44, p < .001$) ve İşlevsel Davranışsal Duygu Düzenleme Stratejileri boyutları ile ($r = .36, p < .001$) pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Tablo 10. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
1.	1														
2.	.56***	1													
3.	.25***	.38***	1												
4.	.25***	.17***	.24***	1											
5.	.25***	.27***	.42***	.77***	1										
6.	.29***	.30***	.53***	.86***	.97***	1									
7.	-.24***	-.26***	-.09*	-.32***	-.36***	-.35***	1								
8.	-.45***	-.57***	-.34***	-.21***	-.26***	-.30***	.25***	1							
9.	-.00	.02	.09*	-.10*	-.04	-.04	.18***	.05	1						
10.	.24***	.27***	.08	.20***	.17***	.19***	-.03	-.25***	.18***	1					
11.	-.14***	-.20***	-.10*	-.25***	-.28***	-.28***	.44***	.15***	.15***	-.13**	1				
12.	-.03	.05	.17***	-.17***	-.11*	-.09*	.15***	-.10*	.27***	-.10*	.34***	1			
13.	.01	-.09	-.03	.16***	.20***	.18***	-.11*	.16***	.43***	.27***	-.08	-.08	1		
14.	-.08	-.06	.09	-.25***	-.20***	-.19***	.36***	.03	.62***	-.04	.69***	.81***	.10*	1	
15.	.15***	.11*	.03	.23***	.23***	.23***	-.09*	-.05	.39***	.78***	-.13**	-.11*	.81***	.04	1

Not: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; BDÖ = Beck Depresyon Ölçeği, ASÖ = Algılanan Stres Ölçeği, PİKÖ = Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği, BKEÖ = Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği, DDDÖ = Davranışsal Duygu Düzenleme Ölçeği, 1 = BDÖ Toplam, 2 = ASÖ Toplam, 3 = PİKÖ İnternetin Olumsuz Sonuçları, 4 = PİKÖ Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık, 5 = PİKÖ Aşırı Kullanım, 6 = PİKÖ Toplam, 7 = BKEÖ Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol Ve Değerlendirme, 8 = BKEÖ Başa Çıkma Esnekliği, 9 = DDDÖ Dikkat Dağıtma, 10 = DDDÖ Geri Çekilme, 11 = Aktif Olarak Yaklaşma, 12 = Sosyal Destek Arama, 13 = Görmezden Gelme, 14 = İşlevsel Davranışsal Duygu Düzenleme Stratejileri, 15 = İşlevsiz Davranışsal Duygu Düzenleme Stratejileri

4.1.4. Problemlı internet kullanımını yordayan faktörlerin incelenmesi

Problemlı internet kullanımındaki artışı açıklayan faktörleri incelemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Analizde problemlı internet kullanımı düzeyini yordayan faktörleri değerlendirmek adına PİKÖ toplam puanı bağımlı değişken olarak alınmıştır. Bağımsız değişkenler ise regresyon analizine üç basamakta girilmiştir. İlk basamakta demografik özelliklerden yaş ve sosyoekonomik düzey ile katılımcıların bir günde internet kullanımına ayırdıkları süre analize dâhil edilmiştir. Ardından, ikinci basamakta depresif belirti düzeyi (BDÖ) ve algılanan stres düzeyi (ASÖ) analize alınmıştır. Son olarak üçüncü basamakta da Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği alt boyutları Değerlendirme ve Başa Çıkma Esnekliği ile Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol; ayrıca Davranışsal Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları İşlevsel Davranışsal Duygu Düzenleme Stratejileri ile İşlevsel Olmayan Davranışsal Duygu Düzenleme Stratejileri regresyon analizine dâhil edilmiştir.

Analiz sonucunda, ilk olarak yaş [$\beta = -.15$, $t(485) = -3.45$, $p < .01$, $pr = -.15$], sosyoekonomik düzey [$\beta = -.11$, $t(485) = -2.58$, $p < .05$, $pr = -.12$] ve günlük internet kullanım süresinin [$\beta = .19$, $t(485) = 4.22$, $p < .001$, $pr = .19$] problemlı internet kullanımını anlamlı olarak yordadığı ve toplam varyansın %6'sını açıkladığı gözlenmiştir. Ardından depresif belirti [$\beta = .17$, $t(483) = 3.41$, $p < .01$, $pr = .15$] ve algılanan stresin [$\beta = .16$, $t(483) = 3.20$, $p < .01$, $pr = .14$] anlamlı olarak denkleme girdiği ve toplam varyansı %15'e yükselttiği belirlenmiştir. Son olarak, stresli durumlarda başa çıkma esnekliğinin [$\beta = -.22$, $t(479) = -5.07$, $p < .001$, $pr = -.23$], bilişsel kontrolün [$\beta = -.15$, $t(479) = -3.14$, $p < .01$, $pr = -.14$] ve işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin [$\beta = -.11$, $t(479) = -2.58$, $p < .05$, $pr = -.12$] negatif yönde, işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin [$\beta = .18$, $t(479) = 4.48$, $p < .001$, $pr = .20$] ise pozitif yönde yordayıcı etkisi gözlenmiştir. Böylece açıklanan toplam varyans %27'ye yükselmiştir.

Bu sonuçlara göre yaş, sosyoekonomik düzey, başa çıkma esnekliği, duygular üzerinde bilişsel kontrol ve işlevsel davranışsal duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının artması problemlı internet kullanımındaki azalmayı anlamlı olarak açıklarken, bir gün içerisinde internet kullanımına ayrılan zaman ve işlevsel olmayan düzenleyici stratejilerin kullanımı problemlı internet kullanımındaki artışı anlamlı olarak

yordamaktadır. Problemlı internet kullanımının yordayıcılarına yönelik ayrıntılı bilgiye Tablo 12’ de yer verilmiştir.

Tablo 11. Problemlı İnternet Kullanımının Yordayıcıları

Değişkenler	B için %95		SE	β	t
	güven aralığı		B		
	LL	UL			
1.Basamak: $\Delta R^2 = .06$, $F_{\text{değişimi}}(3,485) = 12.19$, $p < .001$					
Yaş	-2.36	-0.65	.44	-.15	-3.45**
Sosyoekonomik Düzey	-8.68	-1.21	1.95	-.11	-2.58**
İnternet Kullanımına Ayrılan Süre	2.68	7.36	1.19	.18	4.22***
2. Basamak: $\Delta R^2 = .15$, $F_{\text{değişimi}}(5,483) = 24.33$, $p < .001$					
BDÖ Toplam	0.17	0.66	.12	.17	3.41**
ASÖ Toplam	0.22	0.94	.18	.16	3.20**
3. Basamak: $\Delta R^2 = .27$, $F_{\text{değişimi}}(9,479) = 20.57$, $p < .001$					
Değerlendirme ve Başa Çıkma Esnekliği	-0.73	-0.32	.10	-.22	-5.07***
Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol	-0.57	-0.13	.11	-.15	-3.14**
İşlevsel Duygu Düzenleme Stratejileri	-0.65	-0.09	.14	-.11	-2.58*
İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Stratejileri	0.43	1.11	.17	.18	4.48***
Not: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$					

4.2. Tartışma

4.2.1. Katılımcıların internet kullanımına yönelik bulguların tartışılması

Mevcut çalışmada, ilk olarak genç yetişkin bireylerin internet kullanım özelliklerine dair bilgiler elde edilmiştir. Araştırmanın bu yaş grubu ile yapılmasında öne çıkan nedenlerden biri, problemlı internet kullanımı için 16-24 yaş aralığındaki genç yetişkinlikdöneminin riskli olarak kabul edilmesidir (Ceyhan ve ark., 2007). Mevcut sonuçlarda, katılımcıların büyük çoğunluğunun bir gün içerisinde internet kullanımına 3-5 saat zamanayrdığı ve en çok günün akşam saatlerinde çevrimiçi oldukları gözlenmiştir. Farklı

çalışmalarda da genç yetişkin bireylerin internet kullanımına haftada ortalama 32.2, günde 4.6 saat zaman ayırdığına yönelik bulgular yer almaktadır (Derbyshire ve ark., 2013). Young (1997) da araştırmasında genç yetişkinlerdeki problemli internet kullanım süresinin haftada ortalama 38.5, günde 5.5 saati bulabildiğinden söz etmiştir. Benzer şekilde, Keser Özcan ve Buzlu (2005) genç yetişkin bireylerin interneti kullanmak için en çok tercih ettikleri zaman diliminin akşam olduğunu belirtmiştir. Ayrıca interneti gün içinde kullanan bireylere kıyasla akşam ve gece kullananların internette daha fazla zaman geçirdiğİ ve problemli internet kullanım düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Nalwa ve Anand, 2003).

Sonuçlara göre katılımcıların çok büyük bir kısmı internete bağlanmak için cep telefonunu kullanmaktadır. Akıllı telefonların kullanımda daha çok tercih edilmesinde pratikliğın etkili olduğu bilinmektedir (İnce ve Koçak, 2017). Ancak akıllı telefonların kolay ulaşılabilir ve taşınabilir olması, bilgiye erişimi ve iletişimi kolaylaştırması birtakım psikolojik problemlerin oluşumuna da sebep olabilmekte ve akıllı telefon bağımlılığına olan eğilimi arttırabilmektedir (Kwon ve ark., 2013). Bunun yanı sıra akıllı telefonların kolay ulaşılabilirliğı bireylerin sosyal medya platformlarını çok daha aktif kullanmasını da mümkün kılarak sosyal medya bağımlılığı riskini arttırabilmektedir (Sanal ve Özer, 2017).

İlgili çalışmalarda bireylerin eğlenmek, araştırma yapmak ve bilgi edinmek, iletişim kurmak, sosyalleşmek, rahatlamak, kişisel fayda sağlamak gibi pek çok amaçla internet kullanımına başvurduğu görölmektedir (Kaye, 1998). Bu çalışmada da katılımcıların internet kullanırken gerçekleştirdikleri aktivitelere bakıldığında iletişim kurma, sosyalleşme, dizi/film izleme, araştırma yapma ve günlük sorunlardan uzaklaşma amaçları öne çıkmaktadır. Katılımcıların internet kullanımlarının yaşam alanları üzerindeki etkisi incelendiğinde de, çoğı internet kullanımının arkadaşlık ilişkileri, stres düzeyi ve duygusal durumları üzerinde olumlu etkisi olduğunu bildirmiştir. Tutarlı olarak, internet kullanımının insanların sosyal medyada yaşamlarına yönelik değışim ve gelişimleri hızlıca paylaşabilmesi, yeni ilişkiler kurup devam ettirebilmesi açısından kolaylık sağlayarak sosyal ilişkileri olumlu etkilediğı, stres düzeylerini ve negatif duygularını azaltmasını kolaylaştırdığı belirtilmektedir (LaRose ve ark., 2003)

Çalışmada yer alan katılımcıların pek çoğu Instagram, Twitter, Whatsapp ve Youtube gibi sosyal medya uygulamalarını aktif olarak kullandığını belirtmiştir. İlgili çalışmalar da günümüzde en yaygın kullanılan sosyal medya ağlarının Instagram, Twitter, WhatsApp, YouTube gibi platformlar olduğunu göstermektedir (Karaboğa, 2018) . Üstelik Auxier ve Anderson (2021) da Amerika’da 30 yaş altındaki genç yetişkin bireyler arasında Instagram kullanımının oldukça yaygın olduğunu, ayrıca Youtube’a olan erişimin de son yıllarda oldukça arttığını belirtmiştir. Bu uygulamaların kişisel profil oluşturma, diğer insanlarla iletişim kurabilme, farklı gruplara dahil olma, kendi fikirlerine yönelik paylaşımda bulunabilme, bilgiye erişim sağlama gibi ortak özellikleri bulunmaktadır (Göker ve ark., 2010). Birey hayatında zorlandığı çoğu şeyi sosyal medya aracılığıyla daha rahat gerçekleştirebilmekte, bu da bireyin sosyal medya kullanım süresive amaçlarını doğrudan etkilemektedir (Çiftçi, 2018). Sosyal medya uygulamaları üzerinden diğer insanlarla iletişim kurarak gerçek hayatta aradığı sosyal ve duygusal desteği, aidiyet duygusunu sanal ortam aracılığıyla yaşayabilmektedir (Prievera ve ark., 2018). Başka bir ifadeyle, yalnızlık ile başa çıkmak ve sosyal destek almak için de kullanılmaktadır (Liu ve Baumeister, 2016; Pittman ve Reich, 2016; Vandelanotte ve ark.,2009).

Son olarak, katılımcıların yarısına yakın bir kısmı internette geçirdiği aktivitelerde kimliğini gizlemeyi tercih etmektedir. Kimlik gizleme, bireyin internet kullanımında bilinçli olarak kişisel bilgilerini gizli tutması anlamına gelmektedir (Larson ve ark., 2015). Birey internet ortamında kimliğini tamamen gizleyerek ya da kendinden çok dahafarklı özelliklere sahip bir profil oluşturarak reddedilme korkusu ve utanç duygusuyla ilişkili endişelerini azaltmayı amaçlamaktadır (Yu ve ark., 2015). Gerçek hayattaki sosyal yaşantısında kendini gizleme eğilimi ve sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin sosyal medya ortamında kimliklerini gizleyerek daha güvende hissettikleri ve böylelikle kendilerini daha rahat ifade edebildikleri de görülmüştür (Burke, ve ark., 2011). Ancak sosyal medya kullanımında kimliği gizleme davranışı, bireyin sosyal destekten yoksun kalmasına ve sosyal ilişkilerinden alacağı doyumun azalmasına da sebep olabilmekte, bu da psikolojik iyilik halini olumsuz etkileyebilmektedir (Magsamen-Conrad ve ark., 2014). Ayrıca sosyal çevresi kısıtlı olan, yalnızlık ve sosyal kaygı düzeyi yüksek bireylerin kendinde eksik ve kusurlu gördüğü yanlarını gizleyebildiği internet ortamında ilişki kurmayı tercih ederek aslında yalnızlık düzeyini arttırabildiği, bunun sonucunda da

sanal ilişkilere olan yöneliminin daha da arttırdığı düşünülmektedir (Genuis ve Genuis, 2005). Öte yandan bu çalışmada, katılımların kimlik gizleme motivasyonları ya da sosyal kaygılarına yönelik bir değerlendirme yapılmamıştır.

4.2.2. Grup karşılaştırmalarına yönelik bulguların tartışılması:

Grup karşılaştırmalarında depresif belirti düzeyi, algılanan stres, problemli internet kullanımı, bilişsel esneklik ve davranışsal duygu düzenleme stratejilerinin cinsiyet ve geçmiş ya da güncel bir psikolojik/psikiyatrik yardım geçmişi olup olmamasına göre nasıl farklılık gösterdiği incelenmiştir. Cinsiyete göre karşılaştırmalarda ilk olarak, kadınların algılanan stres düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Cohen ve arkadaşları (1983) da kadınların erkeklere göre daha stresli hissettiğini ve daha fazla stres yaratan duruma maruz kaldıklarını belirtmiştir. Toplumunda var olan geleneksel cinsiyet rolleri arasında kadının ailesine ve çevresine bağlılık göstermesi, anaç olması ve duygusal ifade gücünün yüksek olması, çok fazla girişken tutumlar sergilememesi ve kişisel ihtiyaçlarını çevresindekileri gözeterek karşılaması yer almaktadır (Çömlekçi, 2021). Dahası kültürümüzde kadınlardan hem iş hem de aile yaşantılarını idare edebilmesi beklentisi , ayrıca ebeveynlik sorumluluklarını tek başına yerine getirme beklentisi de yüksektir (Bayık ve ark., 2006). Ev işleri ve çocuk bakımıyla ilgili beklentiler özellikle çalışan kadınlara daha fazla yük getirmekte ve streslerinin artmasına sebep olabilmektedir (Cam, 2003). Misra ve arkadaşları (2000) bu gibi beklentiler sonucunda kadınların yaşamları boyunca hem duygularını yaşama ve hem de sosyal yaşantıları açısından daha fazla baskılandığını, bunun sonucunda da kendilerini daha stresli hissettiklerini belirtmiştir.

Kadın ve erkeklerin algıladıkları stres düzeyi arasındaki farkın baş etme ve duygu düzenleme stratejilerindeki farklılıktan kaynaklı olduğu da düşünülmektedir (Demircioğlu, 2014). Mevcut çalışmada, kadın katılımcıların erkeklere göre uyumlu bir strateji olan sosyal destek aramaya daha fazla başvurdukları gözlenmiştir. Reevy ve Maslach (2001) da bu çalışmayı destekler şekilde, kadınların erkeklere kıyasla sosyal çevrelerinden daha fazla destek alma beklentisinde olduklarını, aynı zamanda kadınların sosyal çevreleriyle aralarındaki duygusal desteğin daha fazla olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca kadınların stresle baş ederken sosyal çevrelerinden destek alma olasılıkları daha yüksekken erkeklerin daha çok "savaş ya da kaç" tepkisini benimseyerek stres yaratan

durum ile tek başına baş etmeye eğiliminde olduğu belirtilmiştir (Segerstrom ve ark., 1998). Bireyin sosyal desteği yüksek ise stresli durumlara uyum sağlaması kolaylaşmakta ve yaşamış olduğu psikolojik problemleri daha kolay çözebilmektedir (Lara ve ark., 1998).

Mevcut çalışmada, problemli internet kullanım düzeyinin, internetin olumsuz sonuçlarının ve sosyal rahatlama sağlamak amacıyla internet kullanımının erkeklerde daha fazla olduğu gözlenmiştir. Problemli internet kullanımının erkeklerde daha fazla görüldüğüne yönelik bulgular mevcuttur (Chou ve ark., 2005; Vaizoglu ve ark., 2004). Ballarotto ve arkadaşları (2021) erkeklerin teknolojiye yönelik ilgilerinin ve teknolojiye ulaşılabilirliklerinin kadınlara kıyasla daha yüksek olmasının, sosyal çevrelerinden internet kullanımına yönelik daha az sınırlamaya maruz kalıyor olmalarının ve kullanım amaçlarının çok daha çeşitli olmasının erkeklerde problemli internet kullanımını arttırabildiğini belirtmiştir. Erkekler interneti daha çok video izleme, oyun oynama ve iletişim kurma amacıyla kullanırken (Canan, 2010), kadınların ise toplum içerisinde daha fazla baskılandığı göz önünde bulundurularak internet kullanımlarının daha çok kendilerini anlatma ve sosyal destek arama amacıyla olduğu da belirtilmektedir (Dikme, 2014). Ayrıca alanyazında erkeklerin internet kullanımı ile ilişkili etkinliklere kadınlara kıyasla daha fazla ilgi duyduğu, internet kullanımına yönelik kendilerine olan güvenin daha fazla olduğu, kendilerini daha yeterli gördükleri ve bu alandaki becerilerini arttırmaya daha hevesli oldukları yönünde bulgular yer almakta olup bu durumun internet kullanımlarını arttırdığı söylenebilmektedir (Losh, 2004). Tüm bu bulgular kapsamında gelecek araştırmalarda internet kullanımına yönelik cinsiyet karşılaştırmaları yapılırken internet kullanım amacındaki farklılıklarında ele alınmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Cinsiyet karşılaştırmalarında son olarak erkeklerde, duygular üzerindeki bilişsel kontrolün kadınlara göre daha fazla olduğu gözlenmiştir. Altunkol (2011) da erkeklerin bilişsel kontrol düzeyinin kadınlardan daha yüksek olduğunu belirtmiş; bu durumu çocukluktan itibaren kadınlara toplumda yeni durum ve kişilerle karşılaşması, böylece esneklik geliştirebilmeleri için daha az fırsat verilmesi ile açıklamıştır. Öte yandan, erkekler duygularla baş ederken bilişsel kaçınma, dikkat dağıtma gibi daha kaçınmacı başa çıkma stratejileri kullanma eğilimindeyken (Hampel ve Petermann, 2005), kadınlar

ise sosyal destek arama gibi daha aktif baş etme stratejileri kullanma eğilimindedir (Frydenberg ve Lewis, 1993). Bu bağlamda toplumsal cinsiyet rollerinin, bireylerin esneklik düzeyi, stresle baş etme ya da duygu düzenleme tercihlerini etkileyebildiği söylenebilir.

Yardım geçmişlerine yönelik yapılan karşılaştırmalar sonucunda yardım geçmişi bulunan katılımcıların depresif belirti ve algılanan stres düzeyinin yardım geçmişi bulunmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Halgin ve arkadaşları (1987) depresyon düzeyi ile psikolojik yardım alma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bireyler depresif belirtilerini fark ettiğinde psikolojik yardım almaya yönelik tutumları da olumlu yönde artabilmektedir (Chen ve ark., 2020). Özfıdan (2023) da daha önce psikolojik yardım geçmişi bulunan katılımcıların algıladıkları stresin psikolojik yardım almayanlara kıyasla daha yüksek olduğu yönünde benzer bir sonuca ulaşmıştır. Dahası, mevcut araştırmada yardım geçmişi bulunan katılımcılarda aşırı internet kullanımının da daha fazla olduğu gözlenmiştir. Yoğun stres yaşama ve depresyon gibi psikolojik problemlere sahip bireylerin problemleri internet kullanımına yatkınlığının daha yüksek olabildiği belirtilmiştir (Durak ve Durak, 2013). Bu bireyler yaşadıkları olumsuz duyguların yoğunluğunu azaltmak ve rahatlamak amacıyla internet kullanımına başvurabilmektedir (Lin ve Tsai, 2003).

Mevcut sonuçlarda, yardım geçmişi olmayan katılımcıların olanlara kıyasla olumsuz duygu ve düşüncelerini kontrol edebilme düzeyinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Bilişsel kontrol, problem çözme ve sorunlarla başa çıkabilme becerileri ile yakından ilişkilidir (Gabrys ve ark., 2018). Kişinin bilişsel kontrol düzeyi yüksek olduğunda, işlevsiz düşüncelerini ve olumsuz duygularını kontrol becerisi artmakta, böylelikle stresli durumlarla daha kolay baş edebilmektedir (Gabrys ve ark., 2018). Klinik bir özelliği olmayan katılımcılarda, etkili bilişsel kontrolün stresli durumlarla baş etmek için uyumlu bir strateji olduğu görülmektedir. Dahası, yardım geçmişi olan katılımcıların sosyal destek arama çabasının daha fazla olduğu; yardım almayan katılımcılarda ise görmezden gelme stratejisinin daha fazla kullanıldığı belirlenmiştir. Fischer ve Turner (1970) yardım arama davranışını, bireyin rahatsız edici bir durum ya da herhangi bir problem yaşadığında bununla baş etmek adına sahip olduğu kaynaklarını yetersiz olarak değerlendirmesi sonucu destek arayışında bulunması olarak tanımlamaktadır. Sosyal

destek, stresle baş etmeke etkili bir role sahiptir (Taş, 2013; Türküm, 1999). Bu kapsamda bireyin zorlandığı durumlarda sosyal destek arayışının artmasıyla psikolojik yardıma başvurma ihtimalinin de artacağı düşünülebilmektedir. Görmezden gelme ise bir kaçınmacı strateji olarak değerlendirilmekte, onun yerine duyguların kabulü ve ifadesinin psikolojik iyilik hali için daha yararlı olduğu belirtilmektedir (McCarty ve ark., 2001; Zech, 1998).

4.2.3. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilere dair sonuçların tartışılması

Çalışmada Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ); Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ); Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği (PIKÖ) ve alt boyutları olan İnternetin Olumsuz Sonuçları, Sosyal Fayda/Sosyal Rahatlık ve Aşırı Kullanım; Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği (BKEÖ) alt boyutları olan Değerlendirme ve Başa Çıkma Esnekliği ile Duygular Üzerinde Bilişsel Kontrol; Davranışsal Duygu Düzenleme Ölçeği (DDDÖ) alt boyutları Dikkat Dağıtma, Geri Çekilme, Aktif Olarak Yaklaşma, Sosyal Destek Arama, Görmezden Gelme, İşlevsel Davranışsal Duygu Düzenleme Stratejileri ve İşlevsiz Davranışsal Duygu Düzenleme Stratejileri arasında bulunan ilişkiler incelenmiştir.

Sonuçlara göre duyguları kontrol etme becerisi ve esneklik arttıkça, depresif belirti düzeyi, algılanan stres düzeyi ve problemlili internet kullanımı azalmaktadır. Olumsuz bilişsel değerlendirmeler beraberinde olumsuz duyguları getirmekte olup depresif belirtilere sahip olan bireylerin genel anlamda kendilerine, çevrelerine ve geleceğe yönelik olumsuz ve işlevsiz düşüncelere sahip olduğu görülmektedir (Cannon ve Weems, 2010). Benzer şekilde stres düzeyi yüksek olan bireylerin de var olan duygu ve düşüncelerinin daha olumsuz olduğu görülmektedir (Gümüştekin ve Öztemiz, 2005). Zihinde var olan bu olumsuz düşünce yapısının değiştirilmesi ve yeniden düzenlenmesinde bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik önemli bir role sahiptir (Köroğlu ve Türkçapar, 2009). Bu bağlamda bilişsel esnekliğin, depresif belirtiler ve algılanan stres ile negatif yönde ilişkili olup psikolojik iyi oluş ile ise pozitif yönde ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar yer almaktadır (Cardom, 2016). Ayrıca Gabrys ve arkadaşları (2018) da düşük düzeyde bilişsel esneklik ve kontrol ile yoğun stres algısı ve yüksek düzeyde depresif belirtiler arasında ilişki olduğuna yönelik bilgiler sunmuştur. Bilişsel esneklik düzeyi düşük ve stresle baş etmede zorlanan bireylerin olumsuz duyguları azaltmak adına interneti kullanabilmekte; bunun sonucunda problemlili internet

kullanımında artış ve yaşamının farklı alanlarında birtakım problemler ortaya çıkabilmektedir (Gamez-Guadix ve ark., 2013).

Mevcut bulgulara göre, duygu düzenlemede geri çekilme stratejisi depresif belirti düzeyi, algılanan stres düzeyi ve problemli internet kullanımı ile pozitif yönde ilişkiliyken; aktif yaklaşma stratejisi söz konusu sorunlarla negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Stresin genelde üzüntü, öfke, kaygı gibi olumsuz duyguları da beraberinde getirdiği görülmektedir. Şahin ve arkadaşları (2009) bireyin stresle baş etmedeki temel amacının bu olumsuz duygu ve durumlardan korunmak olduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda duygu düzenleme becerileri ile algılanan stres düzeyi arasında bir ilişki olduğu söylenebilmektedir (Wang ve Saudino, 2011). Rosen ve arkadaşları (2010) da işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin algılanan stres üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini belirtmişlerdir. Stresten kaçmaya çalışmak yerine stres yaratan durumu çözmeye çalışmak uyumlu bir çaba olarak değerlendirilmektedir (Calvete ve ark., 2002). Aldao ve arkadaşları (2014) da depresif belirtilerin ruminasyon ve kaçınma (geri çekilme) gibi stratejilerle pozitif; kabullenme ve yeniden değerlendirme gibi stratejilerle ise negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca duygu düzenlemede yaşanan zorluklar problemli internet kullanımı gibi işlevsiz davranışların gelişmesine de yol açabilmektedir (Rogier ve Velotti, 2018). Bu bağlamda bireyler olumsuz duygularıyla baş ederken geri çekilme davranışı olarak internet kullanımına başvurabilmekte, bu da problemli internet kullanımında artışa neden olmaktadır (Blasi ve ark., 2019). İnternet ortamının oyun oynama, iletişim kurma, bilgi edinme, video izleme gibi imkânlar sunması bireyin odağını değiştirmesini sağlayarak stres yaratan durumlardan kaçınmasına katkı sunabilir.

Çalışmanın bir diğer önemli sonucu da, sosyal destek arama stratejisindeki artışın problemli internet kullanımındaki azalma ile anlamlı ilişkisidir. Sosyal destek arama bireyin günlük hayatta karşılaştığı problemleri çözmek adına başvurduğu işlevsel bir stratejidir (D'zurilla ve Nezu, 1990). Genç yetişkinlerde de sosyal destek oldukça önemlidir (Prievera ve ark., 2018). Bireyin sahip olduğu sosyal destek stresle baş etmede koruyucu bir faktördür; dolayısıyla sosyal desteğin azalması birtakım psikolojik problemlere sebep olabilmektedir (Batıgün ve Kılıç, 2011). Sosyal çevreden alınan destek yeterli olarak algılanmadığı takdirde birey kaygı gibi olumsuz duygularını azaltmak için interneti kullanabilmektedir (Selfhout ve ark. 2009). Ayrıca alanyazında problemli

internet kullanımı bulunan bireylerin duygu düzenlemede sosyal destek arayışının düşük olduğu yönünde bulgulara da yer verilmiştir (Yüksel ve Yılmaz, 2016). Bu bağlamda, olumsuz durum ve duygular ile baş etmede, sosyal desteğe açık olmak ve bu kaynağın yeterli olması internet kullanımı gibi davranışsal bağımlılıkların önlenmesinde önemli bir koruyucu faktör olabilir.

4.2.4. Problemlı internet kullanımını yordayan faktörlere yönelik bulguların tartışılması

Problemlı internet kullanımını yordayan faktörleri incelemek amacıyla, demografik özellikler (yaş ve sosyoekonomik düzey), katılımcıların bir günde internet kullanımına ayırdıkları süre, depresif belirti düzeyi, algılanan stres düzeyi, değerlendirme ve başa çıkma esnekliği, duygular üzerinde bilişsel kontrol, işlevsel davranışsal duygu düzenleme stratejileri ve işlevsel olmayan davranışsal duygu düzenleme stratejileri ele alınmıştır.

Bulgularda yaş ve sosyoekonomik düzeydeki artışın problemlı internet kullanımındaki azalmayı anlamlı olarak açıkladığı görülmektedir. Yaşamlarının başından itibaren teknolojik alet kullanımı daha az olan günümüz yetişkinlerinin internet kullanımı konusunda kendilerini kontrol edebilmeleri daha kolayken erken yaşta teknolojik alet kullanımına maruz kalan daha genç bireylerin bu konuda kontrollü olmaları çok daha zor olabilir (Dinç, 2010). Bu nedenle araştırmanın hedef örnekleme de olan genç yetişkinler sosyal koşulların da etkisiyle problemlı internet kullanımı açısından riskli bir grup olarak değerlendirilmektedir (Doğan ve ark., 2008). Uluslararası çalışmalarda ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin internet kullanım sıklığının (Cao ve Su, 2007), yetişkinlerinkinden (Bakken ve ark., 2009) daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Gelişim dönemlerinin ve sosyal koşulların da etkisiyle bu dönemlerde kimlik oluşturma ya da bir topluluğa ait olma amacıyla riskli davranışlar sergilenebilmektedir. (Steinberg ve ark., 2011). İlgili çalışmalar, problemlı internet kullanımındaki artışın risk alma davranışındaki artışla da ilişkili olabileceğini belirtmektedir. Gelecek çalışmalarda, risk alma davranışı ya da dürtüsellik gibi özelliklerin de problemlı internet kullanımı ve internet kullanım amaçları ile ilişkisinin incelenmesi; genç yetişkinlerin bu eğilimlerine daha kapsamlı açıklama sunabilir. Ayrıca ilgili çalışmalarda, sosyoekonomik düzeyi düşük olan bireylerin çevresinden alamadığı sosyal destek, ilgi ve birliktelik ihtiyacını internetten

karşılamak amacıyla internet kullanımına başvuruyor olabileceğine yönelik bulgular da yer almaktadır (Günüç ve Doğan, 2013).

Mevcut çalışmada gün içerisinde internet kullanımına ayrılan süredeki artışın problemli internet kullanımındaki artışı anlamlı olarak açıkladığı gözlenmiştir. Alanyazında da bireyin internette geçirdiği süre arttıkça problemli internet kullanımının arttığına yönelik bulgular yer almaktadır (Young ve Rogers, 1998). Gün içerisinde internete ayrılan sürenin artması hem bağımlılığa hem de sosyal hayatın ihmali gibi olumsuz sonuçlara sebep olabilmektedir (Taş, 2018). Ayrıca bireyin internette geçirdiği süreyi nasıl değerlendirdiği de önemlidir. Araştırmalar interneti eğlence ve sosyalleşme amacıyla kullanan bireylerin araştırma amaçlı kullanan bireylere kıyasla daha fazla problemli internet kullanımı bulunduğunu göstermektedir (Berber Çelik ve Odacı, 2011).

Çalışmada ikinci olarak depresif belirtiler ve algılanan stresteki artışın problemli internet kullanımındaki artışı anlamlı şekilde açıkladığı belirlenmiştir. İlgili çalışmalarda depresif belirti düzeyi yüksek olan bireylerin sosyal destek arama amacıyla internet kullanımına başvurabildiği, ancak bu amaçla kullanımın davranışsal aktivasyonu olumsuz etkileyerek internet bağımlılığı riskini arttırdığı görülmektedir. Whang ve arkadaşları (2003) da problemli internet kullanımı ile depresif belirtilerin birbiriyle ilişkili olduğunu, problemli internet kullanımı bulunan bireylerin daha yoğun çökkün duyguduruma sahip olduğunu ve kompulsif davranışların gözlenebildiğini belirtmiştir. Algılanan stres ile problemli internet kullanımı arasında pozitif yönde bir ilişki de alanyazın ile tutarlıdır (Yan ve ark. (2013). Yoğun stres yaşayan bireylerin stres yaratan durumdan kaçınmak, sosyalleşmek ve duygularını kontrol edebilmek adına internet kullanımına başvurması sonucunda problemli internet kullanımında artış görülebilmektedir (Yen ve ark., 2007).

Mevcut çalışmada bilişsel esneklik ile bilişsel kontrolün problemli internet kullanımı üzerinde negatif yönde yordayıcı etkisi bulunmuştur. Bilişsel esneklik bireyin uyum sağlama sürecini kolaylaştırmakta olup bunu yaparken pek çok bilişsel becerileri de içinde barındırmaktadır (Logan ve Gordon, 2001). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin karar verme becerilerinin, benlik saygılarının, çok yönlü düşünebilme becerilerinin de yüksek olmasıyla birlikte depresif belirtilerinin daha az olduğu, buna bağlı olarak daha az internet kullanımlarının olduğu görülmektedir (Sapmaz ve Doğan, 2013). Bilişsel kontrol, düşüncelerin etkili biçimde tanımlanabilmesi, yönetilmesi ve

işlevsel bir hale gelecek şekilde işlenebilmesi ile ilişkilidir (Badre, 2011). Bilişsel kontrolde zorlanan bireylerin, işlevsel olmayan inançlara sahip olması ve stres yaratan durumla bilişsel anlamda başa çıkma becerilerinin düşük olması sonucu problemli internet kullanımları artmaktadır (Aydın, 2017). Ele alınan bulgular doğrultusunda bilişsel kontrol ve esneklik düzeyi yüksek bireylerin algıladıkları stres ve depresif belirti düzeyinin de daha düşük olması, böylece problemli internet kullanımlarının da azalması beklenebilir.

Son olarak, problemli internet kullanımı üzerinde işlevsel olmayan davranışsal duygu düzenleme stratejilerinin pozitif, işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin ise negatif yönde yordayıcı etkisi görülmüştür. Liang ve arkadaşları (2021) da işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin problemli internet kullanımı ile negatif yönde ilişkili iken işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin ise problemli internet kullanımı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir. Gross ve arkadaşları (2006) kullanılan duygu düzenleme stratejilerinin işlevselliğinin bireyin hayata olan uyum sürecini etkilediğini belirtmiştir. Uyum sağlama becerileri düşük, duygularını işlevsel bir şekilde düzenlemekte zorlanan kişilerin duygusal durumlarını değiştirme (Ateş ve Sağar, 2021), olumsuz duyguları görmezden gelme ya da bu duygulardan kaçınma amacıyla internet kullanımına başvurmaları problemli internet kullanımını arttırmaktadır (Yu ve ark., 2013). Bu bağlamda işlevsiz davranışsal duygu düzenleme stratejileri olan geri çekilme, dikkat dağıtma ve görmezden gelme amacıyla internet kullanımına başvurma problemli internet kullanımına sebep olabileceği söylenebilmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada genç yetişkin bireylerde problemlı internet kullanımı ile algılanan stres, bilişsel esneklik düzeyi ve davranışsal duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda problemlı internet kullanımı ile algılanan stres düzeyi ve işlevsel olmayan davranışsal duygu düzenleme stratejileri arasında pozitif yönde; başa çıkma esnekliği, bilişsel kontrol ve işlevsel davranışsal duygu düzenleme stratejileri kullanımının artması ile negatif yönde bir ilişki gözlenmiştir.

Genç yetişkinlik dönemi hem farklı stresörlere maruz kalmak hem de yoğun internet kullanımı için riskli kabul edilmektedir. Bu çalışmanın, genç yetişkinlerde problemlı internet kullanımının duygusal ve bilişsel tetikleyicilerini anlama ve bu faktörlerin stresle ilişkisine de açıklık getirme çabasıyla önemli olduğu düşünülmektedir. Problemlı internet kullanımı, davranışsal bir bağımlılık olarak değerlendirilmekte ve olumsuz duygularla yakın ilişki göstermektedir. Öte yandan, bu kullanımın davranışsal duygu düzenleme stratejileri ile ilişkisine dair sınırlı bilgi vardır. Mevcut sonuçlarda, aktif yaklaşma ve sosyal destek arama gibi uyumlu, geri çekilme gibi uyumsuz stratejilerin internet kullanımı ile ilişkisi, bu bağımlılığın kavramsallaştırılmasına katkı sunabilir. Duygu düzenlemede yaşanan güçlüğün bireyin yaşadığı duygulara yönelik bilinçli farkındalığının düşük olması, duygularını kabul etmede ve kontrolde zorlanması sonucu yaşanabilmektedir (Gratz ve Roemer, 2004). Bu bağlamda problemlı internet kullanıma yönelik müdahalelerde, duygu düzenleme becerilerini geliştirmek adına bilinçli farkındalık temelli tekniklerin, kabul ve bilişsel ayrışma gibi bilişsel yöntemlerin kullanılması etkili olabilir. Dahası, bireysel farkındalığı arttıran ve stresi azaltan nefes çalışmaları (Schonert-Reichl ve Lawlor, 2010) da bu yöntemlere eklenebilir. Ayrıca, bilişsel esnekliğin internet bağımlılığındaki koruyucu rolü de, ilgili klinik müdahalelerde stresli durumları çok yönlü değerlendirebilme, alternatif çözümler üretebilme ve duyguları yönetebilme becerilerinin önemine işaret etmektedir.

Mevcut çalışma da bireylerin sosyalleşme, dizi/film izleme, müzik dinleme, alışveriş yapma ve günlük sorunlardan uzaklaşma gibi pekçok amaç için internet kullanımına başvurabildikleri görülmektedir. Bu aktivitelere yönelik alanyazın incelendiğinde alışveriş yapmanın vermiş olduğu haz duygusunun bireylerin olumsuz duygularını

baskılamasına yardımcı olabildiği yönünde bulgular yer almakta olup bu hazzın kısa sürmesi sonucunda ise bireylerin refahı olumsuz etkilenebilmektedir (Murali ve ark., 2012). Müzik dinleme davranışının ise kaygı, stres gibi olumsuz duyguların azalmasına, benlik saygısının artmasına, dikkat süresinin artmasına, duyguları ifade becerisinin artmasına yardımcı olduğu görülmektedir (Kerem ve ark., 2001). Bu bağlamda gelecek araştırmalarda bireylerin internet kullanımında gerçekleştirdikleri aktivitelerin duygu düzenleme becerilerine olan etkisini incelemek faydalı olacaktır. İşlevsel veya işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini destekleyen eylemlerin keşfedilmesi, bireyin stresle baş etmede yaşadığı problemlerin anlaşılmasına ve duruma yönelik tedavi modellerinin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

Öte yandan çalışmanın önemli sınırlılıkları vardır. Çalışmadaki katılımcıların, demografik özelliklerinin çeşitliliği oldukça da olması, sonuçların genellebilirliğini sınırlandırmaktadır. Gelecekte farklı eğitim düzeyi, medeni durum, sosyoekonomik düzeye sahip bireyler yapılacak çalışmalar sonuçların geçerliliğine katkı sunabilir. Problemlili internet kullanımı için riskli olan bir diğer grup olan ergenlerle yapılacak olan çalışmalar da oldukça değerlidir. Çocuklarda video izleme, oyun oynama, ergenlik çağındaki bireylerin ise dönemin getirmiş olduğu fiziksel ve duygusal değişimlerle baş edebilme ve sosyal ilişkiler kurma gibi amaçlarla sıklıkla internet kullanımına başvurmaları problemlili internet kullanımı geliştirme açısından taşımış oldukları riski arttırmaktadır. Bu sebeple farklı yaş gruplarının da araştırmalara dahil edilmesi gerekli, gelişimsel döneme özgü önleyici çalışmaların ve etkili müdahalelerin planlanabilmesi için faydalı olabilir. Çalışmanın kesitsel deseni, neden sonuç ilişkilerine dair bir yorum yapmayı sınırlandırmaktadır. Bu bağlamda, gelecekte boylamsal çalışmaların yapılması önerilir. Son olarak, problemlili internet kullanımı, bir klinik gruba özgü olmamakta birlikte, bu davranışın oluşumunu anlamak adına farklı klinik özellikli gruplarla yapılacak gelecek çalışmalar da değerlidir

KAYNAKÇA

- Adams, D. R., Meyers, S. A., ve Beidas, R. S. (2016). The relationship between financial strain, perceived stress, psychological symptoms, and academic and social integration in undergraduate students. *Journal of American College Health*, 64(5), 362-370. DOI: 10.1080/07448481.2016.1154559.
- Aldao A. Ve Dixon-Gordon K.L. (2014). Broadening the scope of research on emotion regulation strategies and psychopathology. *Cognitive Behaviour Therapy*, 43, 22-33. DOI: 10.1080/16506073.2013.816769.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237. DOI: 10.1016/j.cpr.2009.11.004.
- Aldwin, C. M. ve Yancura, L. A. (2004). Coping and health: A comparison of the stress and trauma literatures. In P. P. Schnurr and B. L. Green (Eds.), *Trauma and health: Physical health consequences of exposure to extreme stress*, 99-125. DOI: 10.1037/10723-005.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi). Adana: Çukurova Üniversitesi. 15 Mart 2024 tarihinde <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonuc> adresinden alındı.
- Amichai-Hamburger, Y. ve Ben-Artzi, E. (2003). Loneliness and internet use. *Computers in Human Behavior*, 19, 71–80. DOI: 10.1016/S0747-5632(02)00014-6.
- Anayurt, A. (2017). *Duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi. 15 Mart 2024 tarihinde <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonuc> adresinden alındı.
- Anderson, M. ve Staggers, M. S. (2011). The relationships between cognitive flexibility with dogmatism, intellectual flexibility, preference for consistency, and self-

- compassion. *Communication Research Reports*, 18, 275-280. DOI: 10.1080/08824096.2011.587555.
- Anlayışlı, C. Ve Serin, N. B. (2019). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyonun cinsiyet, akademik başarı ve internete giriş süreleri açısından incelenmesi. *Folklor/edebiyat*, 25(97-1). DOI: 10.22559/folklor.977.
- Asıcı, E, ve İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 191 -211.
- Auxier, B. ve Anderson, M. (2021). Social Media use in 2021. *Pew Research Center*.
- Ateş, B. ve Sağar, M. E. (2021). Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve duygu düzenleme becerilerinin internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 87-102. DOI: 10.29065/usakead.887799.
- Aydın, G. (2017). *Assessing a model of cognitive test anxiety: The role of rumination, selfforgiveness, perfectionism cognitions and cognitive defusion through the indirect effect of psychological flexibility*. (Yüksek lisans tezi). Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi. 15 Mart 2024 tarihinde <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonuc> adresinden alındı.
- Aydın, M. (2019). Genç yetişkinlerde mutluluğa genel bir bakış. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7, 47-64. DOI: 10.18506/anemon.520928.
- Badre, D. (2011). Defining an ontology of cognitive control requires attention to component interactions. *Topics in Cognitive Science*, 3(2), 217-221. DOI: 10.1111/j.1756-8765.2011.01141.x.
- Bakken, I. J., Wenzel, H. G., Götestam, K. G., Johansson, A. ve Øren, A. (2009). Internet addiction among Norwegian adults: a stratified probability sample study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 50(2), 121-127. DOI: 10.1111/j.1467-9450.2008.00685.x.
- Ballarotto, G., Volpi, B. ve Tambelli, R. (2021). Adolescent attachment to parents and peers and the use of Instagram: The mediation role of psychopathological risk.

International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(8), 3965.
DOI: 10.3390/ijerph18083965.

- Batıgün, A. D. ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.
- Bayık, A., Altuğ Özsoy, S., Ardahan, M., Özkahraman, Ş. ve Başalan İz, F. (2006). Kadınlarda stres verici yaşam olaylarıyla karşılaşma durumları. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9(2).
- Beard, K. W.ve Wolf, E. M. (2001). Modification in the Proposed Diagnostic Criteriafor Internet Addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 4(3), 377-383. DOI: 10.1089/109493101300210286.
- Beck, A., T., Ward, C., H., Mendelson, M., Mock, J. ve Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4(6), 561–71. DOI: 10.1001/archpsyc.1961.01710120031004.
- Belsare, T. J., Gaffney, G. R. ve Black, D. W. (1997). Compulsive computer use (letter). *American Journal of Psychiatry*, 154-289. DOI: 10.1176/ajp.154.2.289a.
- Berber Çelik, Ç. ve Odacı, H. (2011). Kendilik algısı ve benlik saygısının problemlili internet kullanımı üzerindeki yordayıcı rolü. 5th International Computer and Instructional Technologies Symposium, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Blasi, D. M., Giardina, A., Giordano, C., Coco, G. L., Tosto, C., Billieux, J. ve Schimmenti, A. (2019). Problematic video game use as an emotional coping strategy: Evidence from a sample of MMORPG gamers. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 25-34. DOI: 10.1556/2006.8.2019.02.
- Block, J. ve Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361. DOI: 10.1037/0022-3514.70.2.349.

- Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol, F. ve Çekiç, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tarzlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1).
- Burke, M., Kraut, R. ve Marlow, C. (2011). Social capital on Facebook: differentiating uses and users. *Proceedings Of The 2011 Annual Conference On Human Factors in Computing Systems, Vancouver, BC, Canada; ACM*, 571-580. DOI: 10.1145/1978942.197902.
- Calvete, E., Jennifer, K.C. ve Jenifer, S. (2006). Perceived social support, coping, and symptoms of distress in american and spanish students. *Anxiety, Stress, and Coping*, 19(1), 47-65. DOI: 10.1080/10615800500472963.
- Cam, E. (2003). Çalışma yaşamında stres ve kamu kesiminde kadın çalışanlar. *İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1).
- Canan, F. (2010). Üniversite öğrenlerinde internet bağımlılığı, disosiyatif belirtiler ve sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. (Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). *Düzce: Düzce Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı*.
- Canas, J. J. (2006). Cognitive flexibility. *International encyclopedia of ergonomics and human factors*, 297-300. DOI: 10.13140/2.1.4439.6326.
- Cannon, M. F. ve Weems, C. F. (2010). Cognitive biases in childhood anxiety disorders: Do interpretive and judgment biases distinguish anxious youth from their non-anxious peers?. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(7), 751-758. DOI: 10.1016/j.janxdis.2010.05.008.
- Cao, F. ve Su, L. (2007). Internet addiction among Chinese adolescents: Prevalence and psychological features. *Child Care Health and Development*, 33(3), 275-281. DOI: 10.1111/j.1365-2214.2006.00715.x.
- 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. DOI: 10.1016/S0747-5632(02)00004-3.

- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *Cyberpsychology and Behavior*, 10(2), 234-242. DOI: 10.1089/cpb.2006.9963.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097. DOI: 10.1016/j.chb.2010.03.012.
- Caplan, S., Williams, D. ve Yee, N. (2009). Problematic internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in Human Behavior*, 25(6), 1312-1319. DOI: 10.1016/j.chb.2009.06.006.
- Cardom, R. D. (2016). The mediating role of cognitive flexibility on the relationship between crossrace interactions and psychological well-being. *Yayımlanmamış Doktora Tezi, University of Kentucky, USA*. DOI: 10.13023/ETD.2016.246.
- Casale, S., Fioravanti, G., Flett, G. L. (2014). From socially prescribed perfectionism to problematic use of internet communicative services: the mediating roles of perceived social support and the fear of negative evaluation. *Addictive Behaviors*, 39(12), 1816-1822. DOI: 10.1016/j.addbeh.2014.06.006.
- Ceyhan, E. (2008). Ergen ruh sağılığı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağılığı Dergisi*, 15(2).
- Ceyhan, A. A. (2011). University students problematic internet use and communication skills according to the internet use purposes. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(1), 69-77.
- Ceyhan, E., Ceyhan, A. A. ve Gürcan, A. (2007). The validity and reliability of the Problematic Internet Usage Scale. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 7(1), 411-416.
- Chao, R. C. L. (2011). Managing stress and maintaining well-being: Social support, problem-focused coping, and avoidant coping. *Journal of Counseling and Development*, 89, 338-348. DOI: 10.1002/j.1556-6678.2011.tb00098.x.

- Chen, P., Liu, X. J., Wang, X. Q., Yang, B. X., Ruan, J., ve Liu, Z. (2020). Attitude toward seeking professional psychological help among community-dwelling population in China. *Frontiers in Psychiatry*, 11, Article 417. DOI: 10.3389/fpsyt.2020.00417
- Chou, C. (2001). Internet heavy use and addiction among Taiwanese college students: An online interview study. *CyberPsychology and Behavior*, 4, 573-585. DOI: 10.1089/109493101753235160.
- Chou, C., Condon, L. ve Belland, J.C. (2005). A review of the research on internet addiction. *Educational Psychology Review*, 17, 363-88. DOI: 10.1007/s10648-005-8138-1.
- Chun, J. (2016). Effects of psychological problems, emotional dysregulation, and self-esteem on problematic Internet use among Korean adolescents. *Children and Youth Services Review*, 68, 187-192. DOI: 10.1016/j.childyouth.2016.07.005.
- Cohen, S., Kamarck, T. ve Mermelstein, S. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-96. DOI: 10.2307/2136404.
- Colwell, J. ve Kato, M. (2003). Investigation of the relationship between social isolation, self-esteem, aggression and computer game play in Japanese adolescents. *Asian Journal Of Social Psychology*, 6(2), 149-158. DOI: 10.1111/1467-839X.t01-1-00017.
- Compas, B. E., Howell, D. C., Phares, V., Williams, R. A. ve Giunta, C. T. (1989). Risk factors for emotional/ behavioral problems in young adolescents: A prospective analysis of adolescent and parental stress and symptoms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(6), 732-740. DOI: 10.1037//0022-006x.57.6.732.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417-435.
- Çömlekçi, K. N. (2021). Evli ve bekar kadınların depresyon, kaygı, stres ve somatizasyon düzeylerinin yaşam doyumu düzeyleri üzerine etkisinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi

- Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195. DOI: 10.1016/S0747-5632(00)00041-8.
- Demirci, O. O. ve Güneri Yöyen, E. (2020). Bilişsel esnekliğin bilişsel duygu düzenleme üzerindeki etkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(39), 651-684. DOI: 10.21550/sosbilder.624377.
- Demircioğlu, H. (2014). Lise öğrencilerinin stresle başetme stratejileri. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2, 92-385.
- Demirtaş, A. S. (2019). Stresli durumlarda bilişsel kontrol ve bilişsel esneklik: Bir ölçek uyarlama çalışması. *Psikoloji Çalışmaları*, 39(2), 345-368. DOI: 10.26650/SP2019-0028.
- Deniz, M. E. ve Yılmaz, E. (2004). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ yetenekleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Denovan, A. ve Macaskill, A. (2017). Stress and subjective well-being among first year UK undergraduate students. *Journal Of Happiness Studies*, 18, 505-525. DOI: 10.1007/s10902-016-9736-y.
- Derbyshire, K. L., Lust, K. A., Schreiber, L., Odlaug, B. L., Christenson, G. A, Golden, D. J. ve Grant, J. E. (2013). Problematic Internet use and associated risks in a college sample. *Comprehensive Psychiatry*. DOI: 10.1016/j.comppsy.2012.11.003.
- Dikme, E. (2014). Meslek lisesi öğrencilerinin internet bağımlılıklarının çeşitli değişkenler bağlamında incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Yeditepe Üniversitesi. 15 Mart 2024 tarihinde <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonuc> adresinden alındı.
- Dinç, M. (2010). *İnternet bağımlılığı* (1. Baskı). İstanbul: Ferfir Yayınları.

- Doğan, H., Işıklar, A., ve Eroğlu, S.E. (2008). Ergenlerin problemlili internet kullanımının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 106-12
- Doğru, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi. (Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi.* 15 Mart 2024 tarihinde <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonuc> adresinden alındı.
- Durak, E. Ş. ve Durak, M. (2013). The mediator roles of life satisfaction and self-esteem between the affective components of psychological well-being and the cognitive symptoms of problematic Internet use. *Social Indicators Research*, 103(1), 23-32. DOI: 10.1007/s11205-010-9694-4.
- Durar, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının depresyon ve sosyal fobi ile ilişkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Kars: Kafkas Üniversitesi.* 15 Mart 2024 tarihinde <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonuc> adresinden alındı.
- D'Zurilla, T. J., ve Nezu, A. M. (1990). Development and preliminary evaluation of the Social Problem-Solving Inventory. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2(2), 156–163. DOI: 10.1037/1040-3590.2.2.156.
- Ebeling-Witte, S., Frank, M. ve Lester, D. (2007). Shyness, Internet use and personality. *CyberPsychology and Behavior*, 10(5), 713-716. DOI: 10.1089/cpb.2007.9964.
- Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and Crisis. *New York: W.W.Norton Company*, 14(2), 154-159. DOI: 10.1002/bs.3830140209.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Güvenirlik ve geçerlik analizi. *New Symposium Journal*, 51(3).

- Fischer, E. H., ve Turner, J. I. (1970). Orientations to seeking professional help: Development and research utility of an attitude scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35(1), 79–90. DOI: 10.1037/h0029636.
- Frydenberg, E. ve Lewis, R. (1993). Boys play sport and girls turn to others: age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal Of Adolescence*, 16(3), 253-266. DOI: 10.1006/jado.1993.1024.
- Gabrys, R., Tabri, N., Anisman, H. ve Matheson, K. (2018). Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The cognitive control and flexibility questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 19(1), 47-54. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.02219.
- Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40, 1659–1669. DOI: 10.1016/j.paid.2005.12.009.
- Garnefski N., Kraaij V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327. DOI: 10.1016/S0191-8869(00)00113-6.
- Genuis, S. J., ve Genuis, S. K. (2005). Implications of cyberspace communication: a role for physicians. *Southern Medical Journal*, 98, 451–455. DOI: 10.1097/01.SMJ.0000152885.90154.89.
- Gençtanırım, D. (2015). Suicide risk in college students: The effects of Internet addiction and drug use. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 15(4), 841-848. DOI: 10.12738/estp.2015.4.2639.
- Göker, G., Demir, M. ve Doğan, A. (2010). Ağ toplumunda sosyalleşme ve paylaşım: Facebook üzerine ampirik bir araştırma. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 5(2).
- Gratz, K. L. ve Roemer L. (2004). The relationship between emotion dysregulation and deliberate self-harm among female undergraduate students at an Urban Commuter University. *Cognitive Behaviour Therapy*, 37(1), 14-25. DOI:

10.1080/16506070701819524.

- Griffiths, M. D. (1996). Behavioral addictions: An issue for everybody?. *Journal of Workplace Learning*, 8, 19-25. DOI: 10.1108/13665629610116872.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299. DOI: 10.1037/1089-2680.2.3.2.
- Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder. *CyberPsychology Behavior*, 3(4), 403-412.
- Gross, J.J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237. DOI: 10.1037/0022-3514.74.1.224.
- Gross, J. J. (2002), Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–29. DOI: 10.1017/s0048577201393198.
- Gross, J.J. (2015). Emotion regulation: current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26, 1-26. DOI: 10.1080/1047840X.2014.940781.
- Gross, J.J., Richards, J.M. ve John, O.P. (2006) Emotion regulation in everyday life. *American Psychological Association*, 13-35.
- Gross, J. J. ve Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. *In Handbook of Emotion regulation*, New York, Guilford Press, 3-24.
- Gámez-Guadix, M., Orue, I., Smith, P. K., ve Calvete, E. (2013). Longitudinal and reciprocal relations of cyberbullying with depression, substance use, and problematic Internet use among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 53, 446–452. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2013.03.030.
- Guan, S., S., A. ve Subrahmanyam, K. (2009). Youth Internet use: risks and opportunities. *Current Opinion in Psychiatry*, 22, 351–356. DOI: 10.1097/YCO.0b013e32832bd7e0.

- Gülnar, B. (2016). Stres ve internet kullanımı ilişkisi: Türkiye’deki niversite öğrencileri arasında bir alan araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 42, 37-57.
- Gümüştekin, G. E. ve ztemiz, A. B. (2005). Örgütlerde stresin verimlilik ve performansla etkileimi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1).
- Günüç, S., ve Doğan, A. (2013). The relationships between Turkish adolescents’ internet addiction, their perceived social support and family activities. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2197–2207. DOI: 10.1016/j.chb.2013.04.011.
- Günüç, S. ve Kayri, M. (2009). The adaptation of internet addiction scale into Turkish: The study of validity and reliability. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences*, 42(1), 157-175. DOI: 10.1501/Egifak_0000001142.
- Gürcan, N. (2010). Ergenlerin problemli internet kullanımları ile uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. 15 Mart 2024 tarihinde <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonuc> adresinden alındı.
- Hall, A., S. ve Parsons, J. (2001). Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 23(4), 312-327.
- Halgin, R. P., Veaver, D.D., Edeli, W. S. ve Spencer, P.G. (1987). Rclation of depression and help -seeking history to altitudes toward seeking professional psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 34(2), 177-185.
- Hampel, P. ve Petermann, F. (2005). Age and gender effects on coping in children and adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 34, 73-83. DOI: 10.1007/s10964-005-3207-9.
- Hasan, A. A. H. ve Jaber, A. A. (2020). The relationship between Internet addiction, psychological distress, and coping strategies in a sample of Saudi undergraduate students. *Perspect Psychiatr Care*, 56, 495-501. DOI: 10.1111/ppc.12439.

- Heckman, B. W, Ditte, J. W. ve Brandon, T. H. (2012). The restorative effects of smoking upon self-control resources: A negative reinforcement pathway. *Journal of Abnormal Psychology*, 121, 244-249. DOI: 10.1037/a0023032.
- Hisli, N. (1989) Beck Depresyon Envanteri'nin üniversite öğrencileri için geçerliği güvenirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3-13.
- Ho, R. C., Zhang, M. W., Tsang, T. Y., Toh, A. H., Pan, F., Lu, Y., vd., (2014). The association between internet addiction and psychiatric co-morbidity: A meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 14, 1-10. DOI: 10.1186/1471-244X-14-183.
- Holahan, C., J. ve Moos, R., H. (1991). Life stressors, personal and social resources, and depression: A 4-year structural model. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(1), 31-38. DOI: 10.1037//0021-843x.100.1.31.
- Hormes, J. M., Kearns, B. ve Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109(12), 2079-2088. DOI: 10.1111/add.12713.
- Humphrey, L. T. ve King, T. (2000). Childhood stress: a lifetime legacy. *Anthropologie*, 38(1), 33-49.
- Internet World Stats. (30 Haziran 2022) *Internet usage statistics*. 10 Şubat 2023 tarihinde <https://www.internetworldstats.com/stats.htm> adresinden alındı.
- Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas in Psychology*, 30(2), 190-200. DOI: 10.1016/j.newideapsych.2011.11.001.
- İnce, M. ve Koçak, M. C. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları: Necmettin Erbakan Üniversitesi Örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 736-749.
- Jing, S., Mark van Der, M., Lu, Y., Qiaolei, J., Sarah, A. ve Nigel, T. (2022). Current prevention strategies and future directions for problem Internet use. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 48. DOI: 10.1016/j.cobeha.2022.101231.

- Kandri, T. A., Bonotis, K. S., Floros, G. D. ve Zafiropoulou, M. M., (2014). Alexithymia components in excessive internet users: A multi-factorial analysis. *Psychiatry Research*, 220, 348-55. DOI: 10.1016/j.psychres.2014.07.066.
- Karaboğa, M. T. (2018). Üniversite öğrencilerinin bir sosyalleşme alanı olarak sosyal medya hakkındaki görüşleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 912-936.
- Kato, T. (2015). Frequently used coping scales: A meta-analysis. *Stress Health*, 31, 315-323. DOI: 10.1002/smi.2557.
- Kaye, B. K. (1998). Uses and gratifications of the World Wide Web: From couch potato to web potato. *The New Jersey Journal of Communication*, 6(1), 21-40. DOI: 10.1080/15456879809367333.
- Kerem, M., Meriç, A., Kırdı, N., Cavlak, U. (2001). Ev ortamında ve huzurevinde yaşayan yaşlıların değişik yönlerden değerlendirilmesi. *Turkish Journal of Geriatrics*, 4(3), 106-112.
- Keser Özcan, N. ve Buzlu S. (2005). Problemliliği internet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç: “İnternette bilişsel durum ölçeği”nin üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenirliği. *Bağımlılık Dergisi*, 6(1), 19- 26.
- Kıran, B. ve Şenyiğit, A. (2019). Investigation of problematic internet use according to cognitive flexibility levels of high school students. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 10(35), 367-384.
- Ko, C., Yen, J. ve Chen, C. (2005) . Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 193, 273-277. DOI: 10.1097/01.nmd.0000158373.85150.57.
- Koivumaa-Honkanen H., Honkanen R. ve Viinamaki H. (2001). Life satisfaction and suicide: A 20-year follow-up study. *American Journal of Psychiatry*, 158, 433-439. DOI: 10.1176/appi.ajp.158.3.433.
- Köroğlu, E. ve Türkçapar, M.H. (2009) Psikoterapi Yöntemleri: Kuramlar ve Uygulama Yönergeleri. *Ankara, Hekimler Yayın Birliği*.

Kraaij V. ve Garnefski N. (2019). The Behavioral Emotion Regulation Questionnaire: Development, psychometric properties and relationships with emotional problems and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 137, 56-61. DOI: 10.1016/j.paid.2018.07.036.

Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A. ve Hahn, C. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PloS one*, 8(2). DOI: 10.1371/ journal.pone.0056936.

Larson, D. G., Chastain, R. L., Hoyt, W. T., ve Ayzenberg, R. (2015). Self-concealment: Integrative review and working model. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34(8), 705-774. DOI: 10.1521/jscp.2015.34.8.705.

LaRose, R., Lin, C. A. ve Eastin, M. S. (2003). Unregulated internet usage: Addiction, habit or deficient self-Rregulation?. *Media Psychology*, 5, 225–253. DOI: 10.1207/S1532785XMEP0503_01.

Lavoie, J. A. A. ve Pychyl, T. A. (2001). Cyberslacking and the procrastination superhighway: A web based survey of online procrastination, attitudes and emotion. *Social Science Computer Review*, 19(4), 431-444. DOI: doi.org/10.1177/089443930101900403.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaption*. New York: Oxford University Press, Inc.

Lazarus, R. S. (1994). *Stresle başa çıkma*. (Çev: N. Hisli Şahin). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. Mc Graw-Hill Company.

Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Lee, K. E., Kim, S. H., Ha, T. Y., Yoo, Y. M., Han, J. J., Jung, J. H., ve Jang, J. Y. (2016).

Dependency on smartphone use and its association with anxiety in Korea. *PublicHealth Reports*, 131(3). DOI: 10.1177/003335491613100307.

- Lee, M. S., Oh, E. Y., Cho, S. M., Hong, M. J., ve Moon, J. S. (2001). An assessment of adolescent Internet addiction problems related to depression, social anxiety and peer relationship. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, 40(4), 616-628.
- Leung, L. (2006). Stressful life events, motives for Internet use, and social support among digital kids. *CyberPsychology and Behavior*, 10(2). DOI: 10.1089/cpb.2006.9967.
- Li, S., Lei, H. ve Tian, L. (2018). A meta-analysis of the relationship between parenting style and internet addiction among mainland Chinese teenagers. *Social Behavior and Personality*, 46(9), 1475–1488. DOI: 10.2224/sbp.7631.
- Liang, L., Zhu, M., Dai, J., Li, M., ve Zheng, Y. (2021). The mediating roles of emotional regulation on negative emotion and internet addiction among Chinese adolescents from a development perspective. *Frontiers in psychiatry*, 12. DOI: 10.3389/fpsyt.2021.608317.
- Lin, S., S., J. ve Tsai, C., C. (2002). Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Computers in Human Behavior*, 18(4), 411-426. DOI: 10.1016/S0747-5632(01)00056-5.
- Liu, D. ve Baumeister, R. F. (2016). Social networking online and personality of self-worth: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 64, 79-89. DOI: 10.1016/j.jrp.2016.06.024.
- Logan, G. D., ve Gordon, R. D. (2001). Executive control of visual attention in dual-task situations. *Psychological Review*, 108(2). DOI: 10.1037/0033-295x.108.2.393.
- Losh, S. C. (2004). Gender, educational and occupational digital gaps 1983-2002. *Social Science Computer Review*, 22(2), 152-166. DOI: 10.1177/0894439303262557.
- Magsamen-Conrad, K., BillotteVerhoff, C., ve Greene, K. (2014). Technology addiction's contribution to mental wellbeing: the positive effect of online social capital. *Computers In Human Behavior*, 40, 23-30. DOI: 10.1016/j.chb.2014.07.014.

- Martin M.M. ve Anderson C.M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9. DOI: 10.1080/08934219809367680.
- Martin, M.M. ve Rubin, R.B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626. DOI: 10.2466/pr0.1995.76.2.623.
- McCarthy, C. J., Moller, N. ve Fouladi, R. (2001). Continued attachment to parents: Its relationship to affect regulation and perceived stress among college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 33, 198-213. DOI: 10.1080/07481756.2001.12069011.
- Misra, R., McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-51.
- Mistry, R., McCarthy, W. J., Yancey, A. K., Lu, Y. ve Patel, M. (2009). Resilience and patterns of health risk behaviors in California adolescents. *Preventive Medicine*, 48(3), 291–297. DOI:10.1016/j.ypmed.2008.12.013.
- Morahan-Martin, J. (1999). The relationship between loneliness and internet use and abuse. *CyberPsychology and Behavior*, 2, 431–440. DOI: 10.1089/cpb.1999.2.431.
- Morahan-Martin, J., ve Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in human behavior*, 16(1), 13-29. DOI: 10.1016/S0747-5632(99)00049-7.
- Murali, V., Rajashree, R. ve Shaffiulla, M. (2018). Shopping addiction. *Advances in Psychiatric Treatment*, 18, 263–269. DOI: 10.1192/apt.bp.109.007880.
- Nalwa, K. ve Anand, A. P. (2004). Internet addiction in students: A cause of concern. *Cyber Psychology and Behavior*, 6(6). DOI: 10.1089/109493103322725441.
- Ocak, M. ve Güler, M. (2013). A tipi kişilik ve başa çıkma yöntemlerinin stresle ilişkisi: Türk ve Bosnalı öğrenciler arasında karşılaştırmalı bir araştırma. *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Social Sciences Institute*, 5(8), 135-147.

- Odacı, H. ve Çıkrıkçı, Ö. (2014). Problematic internet use in terms of gender, attachment styles and subjective well-being in university students. *Computers in Human Behavior*, 32, 61–66. DOI: 10.1016/j.chb.2013.11.019.
- Odacı, H., ve Kalkan, M. (2010). Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers and Education*, 55(3), 1091–1097. DOI: 10.1016/j.compedu.2010.05.006.
- Öy, S. Alpar, Ö. ve Algür, S. (2014). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık: Akdeniz üniversitesinde yapılan ampirik bir araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 13(48), 200-215. DOI: 10.17755/esosder.51995.
- Özfidan, H. (2023). Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun, kendini damgalama, stres düzeyi ve utanç faktörleri ile arasındaki ilişki: Bir Y Kuşağı İncelemesi. (*Yüksek Lisans Tezi*). İstanbul: Gelişim Üniversitesi. 15 Mart 2024 tarihinde <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonuc> adresinden alındı.
- Parvizi, G. ve 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.
- Payne, J. W., Payne, J. W., Bettman, J. R., ve Johnson, E. J. (1993). The adaptive decision maker. *Cambridge: Cambridge University Press*.
- Perry, P., Potter, P., Perry, A. G. (1997). Fundamentals of Nursing Concepts Process and Practice. *Fourth Edition, Mosby Year Book, Lippincot*.
- Pittman, M. ve Reich, B. (2016). Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words. *Computers in Human Behavior*, 62, 155–167. DOI: 10.1016/j.chb.2016.03.084.
- Prievara, D. K., Luszczynska, A. ve Piko, B. F. (2018). Problematic internet use, social needs, and social support among youth. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(2). DOI: 10.1007/s11469-018-9973-x.

- Rahbarian, M., Mohammadi, A., Abasi, I., ve Soleimani, M. (2017). Emotion regulation problems and addiction potential in Iranian students. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 5(4), 235-242. DOI: 10.29252/nirp.jpcp.5.4.235.
- Rassmusen, P. R. (2005). Personality-guided cognitive-behavioral therapy. *American Psychological Association*, 73-78.
- Reevy, G.M. ve Maslach, C. (2001). People's use of social support: Gender and personality differences. *Sex Roles*, 44(7), 437-459. DOI: 10.1023/A:1011930128829.
- Reisoğlu, İ. (2013). Öğretmen adaylarının özsayı ve duygusal zekâ düzeylerinin problemli internet kullanımıyla ilişkisi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 38(170), 157-159.
- Rice, P.L. (1999). Stress and health. *New York: Brooks/Cole Publishing Company*.
- Rogier, G. ve Velotti, P. (2018). Conceptualizing gambling disorder with the process model of emotion regulation. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 239-251. DOI: 10.1556/2006.7.2018.52.
- Rosen, P.J. ve Epstein, J.N. (2010). A pilot study of ecological momentary assessment of emotion dysregulation in children. *Journal of ADHD Related Disorders*, 1(5), 39-52. DOI: 10.1177/1087054712463064.
- Sanal, Y. ve Özer, Ö. (2017). Smartphone addiction and the use of social media among university students. *Mediterranean Journal of Humanities*, 367-377. DOI: 10.13114/MJH.2017.370.
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2013). Assessment of cognitive flexibility: Reliability and validity studies of Turkish version of the Cognitive Flexibility Inventory. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 18, 143-162. DOI: 10.1501/Egifak_0000001278.
- Schermeron R.J. (1989). *Management For Productivity*, New York: John Wiley & Sons,

- Schimmenti, A., Passanisi, A., Caretti, V., La Marca, L., Granieri, A., Iacolino, C., (2017). Traumatic experiences, alexithymia, and internet addiction symptoms among late adolescents: A moderated mediation analysis. *Addictive behaviors*, 64, 314-20. DOI: 10.1016/j.addbeh.2015.11.002.
- Schonert-Reichl, K. A., ve Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulnessbased education program on pre-and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1(3), 137-151. DOI: 10.1007/s12671-010-0011-8.
- Schreiber, L. R., Grant, J. E. ve Odlaug, B. L. (2012). Emotion regulation and impulsivity in young adults. *Journal of Psychiatric Research*, 46(5), 651-658. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2012.02.005.
- Selfhout, M. H., Branje, S. J., Delsing, M., Bogt, T. F. ve Meeus, W. H. (2009). Different types of Internet use, depression, and social anxiety: the role of perceived friendship quality. *Journal of Adolescence*, 32,819-833. DOI: 10.1016/j.adolescence.2008.10.011.
- Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Segerstrom, S. C.,Taylor, S. E., Kemeny, M. E. ve Fahey, J. L. (1998). Optimism is associated with mood, coping, and immune change in response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1646-1655. DOI: 10.1037//0022-3514.74.6.1646.
- Seo, M., Kang, H. S., ve Yom, Y. H. (2009). Internet addiction and interpersonal problems in Korean adolescents. *Canadian Journal of Psychiatry*, 53, 411-418. DOI: 10.1097/NCN.0b013e3181a91b3f.
- Shaw, M. ve Black, D. W. (2008). Internet addiction: definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs*, 22, 353-365. DOI: 10.2165/00023210-200822050-00001.
- Silver, J. A., Hughes, J. D., Bornstein, R. A. ve Beversdorf, D. Q. L. (2004). Effect of anxiolytics on cognitive flexibility in problem solving. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 17(2), 93-97. DOI: 10.1097/01.wnn.0000119240.65522.d9.

- Stahl, L. ve Pry, R. (2007). Attentional flexibility and perseveration: developmental aspects in young children. *Child Neuropsychology: A Journal on Normal and Abnormal Development in Childhood and Adolescence*, 11(2), 175-189. DOI: 10.1080/092970490911315.
- Steinberg, L., Lowe Vandell, D., ve Bornstein, M. H. (2011). Development: Infancy through adolescence. Wadsworth, UK: Cengage Learning.
- Şahin, N. H., Güler, M. ve Basım, H. N. (2009). A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekânın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 243-254.
- Taş, S. (2013). *Düzce Üniversitesi Araştırma ve Uygulama Hastanesi hemşirelerinde psikolojik dayanıklılık, depresyon ve algılanan stresin değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Düzce: Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. 15 Nisan 2024 tarihinde <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp> adresinden alındı.
- Taş, İ. (2018). Ergenlerde internet bağımlılığı ve psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21, 31-41. DOI: 10.18506/anemon.310973.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V. Ve Williams, J. M. G. (2003). Mindfulness training and problem formulation. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 157-160. DOI: 10.1093/clipsy.bpg017.
- Trower, J. P. ve Simon, J. E. (1990). Anxiety and stress management. *Routledge: London*.
- Tuna, E. (2020). Psychometric properties of the Turkish version of the Behavioral Emotion Regulation Questionnaire (BERQ). *The Journal of General Psychology*, 1-17. DOI: 10.1080/00221309.2020.1752137.
- TÜİK, (26 Ağustos 2021). Türkiye İstatistik Kurumu. *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması*. 10 Şubat 2023 tarihinde [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437) adresinden alındı.

- Türküm, A. S. (1999). *Stresle başa çıkma ve iyimserlik*. Eskişehir: T. C. Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Üneri, Ö. Ş. ve Tanıdır, C. (2011). Bir grup lise öğrencisinde internet bağımlılığı değerlendirmesi: Kesitsel bir çalışma. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24(4), 265-272. DOI: 10.5350/DAJPN2011240402.
- Vaizoğlu, S. A., Aslan, D., Görmüş, U., Ünlügüzel, G., Özemri, S., Akkuş, A., vd., (2004). Internet use among high school students in Ankara, Turkey. *Sudi Medical Journal*, 25, 737-740.
- Vandelandotte, C., Sugiyama, T., Gardiner, P., ve Owen, N. (2009). Associations of leisuretime internet and computer use with overweight and obesity, physical activity and sedentary behaviors: Cross-sectional study. *Journal of Medical Internet Research*, 11(3), 28. DOI:10.2196/jmir.1084.
- Whang, L. S., Lee, S., ve Chang, G. (2003). Internet over user's psychological profiles: A behavior sampling analysis on Internet addiction. *Cyberpsychology and Behavior*, 6, 143–150. DOI: 10.1089/109493103321640338.
- Wang, M. ve Saudino, K. J. (2011). Emotion regulation and stress. *Journal of Adult Development*, 18(2), 95-103. DOI: 10.1007/s10804-010-9114-7.
- Widyanto, L. ve Griffiths M.(2006). Internet addiction: a critical review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4(1), 31-51. DOI: 10.1007/s11469-006-9009-9.
- Yan, W., Li, Y. ve Sui, N. (2013). The relationship between recent stressful life events, personality traits, perceived family functioning and internet addiction among college students. *Stress Health*, 30(1), 3-11. DOI: 10.1002/smi.2490.
- Yavuzarslan Gök, A. (2017). *Ergenlerde problemli internet kullanımı, kişilik özellikleri ve sosyal beceri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. 15 Mart 2024 tarihinde <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonuc> adresinden alındı.

- Yen, J., Ko, C., Yen, C., Wu, H., ve Yang, M. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder, depression, social phobia, and hostility. *Journal of adolescent health*, 41(1), 93-98. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2007.02.002.
- Yıldız, M. A. (2017). Çocuk ve ergenler için baş etme ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 24(2).
- Young, K.S. (1997). What Makes Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use. 20 Şubat 2023 tarihinde <http://www.netaddiction.com/articles/habitforming.pdf> adresinden alındı.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior*, 1(3), 237-244. DOI: 10.1089/cpb.1998.1.237.
- Young, K. S. ve Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 1(1), 25-28. DOI: 10.1089/cpb.1998.1.25.
- Yu, J., Hu, P. J.H. ve Cheng, T.H. (2015). Role of affect in self-disclosure on social network websites: A test of two competing models. *Journal of Management Information Systems*, 32(2), 239-277. DOI: 10.1080/07421222.2015.1063305.
- Yu, J. J., Kim, H., ve Hay, I. (2013). Understanding adolescents' problematic Internet use from a social/cognitive and addiction research framework. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2682-2689. DOI: 10.1016/j.chb.2013.06.045.
- Yüksel, M. ve Yılmaz, E. (2016). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 15(3). DOI: 10.17051/io.2016.49379.
- Zaehringer, J., Falquez, R., Schubert, A. L., Nees, F. ve Barnow, S. (2018). Neural correlates of reappraisal considering working memory capacity and cognitive flexibility. *Brain Imaging and Behavior*, 12(6), 1529-1543. DOI: 10.1007/s11682-017-9788-6.

Zech, E. (1998). Is it helpful to verbalise ones emotions?. *Gedrag and Gezondheid*, 27, 42-47.

Zhou, Z., Yuan, G. Ve Yao, J. (2012). Cognitive biases to ward Internet game-related pictures and executive deficitsin in dividuals with an Internet game addiction. *PLoS One*, 7(11). DOI: 10.1371/journal.pone.0048961



EKLER

Ek:1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bu çalışma, T.C Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı tezi kapsamında Dr. Öğr. Üyesi Başak Bahtiyar danışmanlığında İrem Öğüt tarafından yapılmaktadır. Bu çalışmanın amacı genç yetişkin bireylerin strese verdikleri tepkilerin ve internet kullanım özelliklerinin incelenmesidir. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmakta olup katılmayı kabul ettiğiniz takdirde sizden amaca ilişkin birtakım soruları okuyup cevaplamanız istenecektir. Çalışmadaki sorularda kimliğine yönelik kişisel bilgiler istenmemektedir. Soruların doğru ya da yanlış cevapları bulunmamaktadır. Lütfen sizi en doğru yansıtacak şekilde sorulara cevap veriniz. Soruları cevaplandırırken başka birinden yardım almamanız önemlidir. Çalışmada toplanan veriler bireysel değil, bütün olarak değerlendirilecektir. Cevaplar gizli tutulacak, veriler sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Soruların cevaplanmasının yaklaşık 20 dakika kadar süreceği planlanmıştır. Çalışmadan istediğiniz zaman ayrılabilirsiniz, bununla birlikte bütün soruları cevaplamanız çalışmanın güvenilirliği açısından önemlidir. Çalışma hakkında görüş bildirmek, sonuç öğrenmek ya da soru sormak için Psikolog İrem Öğüt e-posta ile iletişime geçebilirsiniz.

Çalışmaya yaptığınız değerli katkılarınız için teşekkür ederiz.

Bu çalışma ile ilgili bilgileri okudum ve çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Tarih: İmza:

EK 2: Demografik Bilgi Formu

- 1- Yaşınız:
- 2- Cinsiyetiniz:
- 3- Medeni Durumunuz:
- 4- Eğitim Durumunuz:

☐ İlkokul terk ya da mezunu	☐ Ortaokul Mezunu	☐ Lise Mezunu
☐ Üniversite Öğrencisi Ya da Mezunu	☐ Yüksek Lisans/ Doktora	

- 5- Mesleğiniz:
- 6- Herhangi bir işte çalışıyor musunuz? ☐ Evet ☐ Hayır
- 7- Sosyoekonomik durumunuzu nasıl değerlendirirsiniz? ☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek
- 8- Annenizin eğitim durumu nedir?

☐ Okuma-yazma bilmiyor	☐ Ortaokul Mezunu	☐ Üniversite Mezunu
☐ Okuma-yazma biliyor/ ilkokul terk	☐ Lise Mezunu	☐ Lisansüstü Mezunu

- 9- Babanızın eğitim durumu nedir?

☐ Okuma-yazma bilmiyor	☐ Ortaokul Mezunu	☐ Üniversite Mezunu
☐ Okuma-yazma biliyor/ ilkokul terk	☐ Lise Mezunu	☐ Lisansüstü Mezunu

- 10- Geçmişte ya da günümüzde herhangi bir psikolojik/ psikiyatrik bir yardım aldınız mı?
☐ Evet ☐ Hayır

- 11- (cevabınız evet ise) Şikayetiniz/ Tanı ne (idi) ? ~~~~~

- 12- Aldığınız yardım türü/ tedavi ne (idi) ?
☐ Psikoterapi ☐ İlaç ☐ Terapi ve ilaç ☐ Diğer? ~~~~~

- 13- Kaç yıldır internet kullanıyorsunuz? ~~~~~

- 14- Bir gün içerisinde internet kullanımına ne kadar süre ayırıyorsunuz?
☐ 0-2 saat ☐ 3-5 saat ☐ 6-8 saat ☐ 9-11 saat ☐ 12 saat ve üstü

- 15- İnterneti en çok kullandığınız zaman dilimi hangisidir?
Sabah ☐ Öğle ☐ Öğleden sonra ☐ Akşam ☐ Gece yarısı ☐ Tüm zaman diliminde ☐

- 16- İnternete bağlanmak için hangi teknolojik aletleri kullanıyorsunuz? (1den fazla şık işaretlenebilir)
☐ Cep telefonu ☐ Bilgisayar (diz üstü ve/veya masaüstü) ☐ Akıllı saat
☐ Tablet ☐ Televizyon ☐ Diğer(belirtiniz).....

17-17-

Aşağıda internet kullanımına ilişkin yer alan aktivitelerin her birini ne sıklıkla gerçekleştirirsiniz?	Hiç	Günde 1 saatten az	Günde 1-3 saat	Günde 3-6 saat	Günde 6 saat ve üzeri
İletişim Kurmak					
Sosyalleşmek (sosyal medya platformları)					
Alışveriş Yapmak					
Dizi/Film İzleme					
Müzik Dinleme					
Oyun Oynama					
Araştırma Yapma/ Eğitim					
Günlük sorunlardan uzaklaşma					
Diğer					

18-18-

İnternet kullanımınızın yaşamınıza olan etkisini aşağıda yer alan seçenekler üzerinden değerlendiriniz.	Olumsuz etkiliyor	Hiçbir etkisi yok	Olumlu etkiliyor
Günlük rutinler			
Aile ilişkileri			
Arkadaşlık ilişkileri			
Stresle baş etme			
Duygusal durum			
Diğer			

19-19-

Lütfen aşağıda belirtilen her bir sosyal medya uygulamasını kullanıp kullanmadığınızı belirtiniz.	Evet, kullanıyorum	Hayır, kullanmıyorum
Facebook	()	()
Instagram	()	()
Linkedn	()	()
Twitter	()	()
Whatsapp	()	()
Snapchat	()	()
Youtube	()	()
Diğer (belirtiniz).....	()	()

20- İnternette bulunduğunuz zaman içerisinde gerçek kimliğinizi sakladığınız oluyor mu?

Evet () Hayır () Bazen ()

EK 3: Algılanan Stres Ölçeği

Aşağıda son bir (1) ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında bir dizi soru yöneltilmektedir. Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki kutuya bir çarpı işareti koyarak cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir.

Aşağıda örnek içerisinden rastgele seçilen maddeler yer almaktadır.

	Hiçbir zaman	Neredeyse hiçbir zaman	Bazen	Oldukça sık	Çok sık
1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?					
5. Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?					
7. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					
10. Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?					
11. Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenediniz?					
14. Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?					

EK 4: Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği

Bu anket, bireylerin internet kullanım davranışlarını betimlemek için hazırlanmıştır. Sizden istenen, internet kullanırken genellikle gösterdiğiniz davranışları dikkate alarak, aşağıdaki ifadelerden her birinin size uygunluk derecesini belirlemenizdir. Bu amaçla ilk önce her bir ifadeyi okuyunuz ve daha sonra her ifadenin karşısındaki ‘Tamamen uygun’, ‘Oldukça uygun’, ‘Biraz uygun’, ‘Nadiren uygun’ ve ‘Hiç uygun değil’ seçeneklerinden kendi durumunuza uygun olan bir seçeneği belirleyiniz. Bu seçeneği belirledikten sonra o seçeneğe ait kutunun içerisine çarpı (x) işareti koyunuz. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. Yanıtlarken kendi internet kullanım davranışlarınızı olduğu gibi yansıtmayınız, sonuçların daha sağlıklı değerlendirilmesine katkıda bulunacaktır. Yanıtlarınız ile bu bilimsel araştırmaya katıldığınız için teşekkürler. Aşağıda örnek içerisinden rastgele seçilen maddeler yer almaktadır.

	Tamamen uygun	Oldukça uygun	Biraz uygun	Nadiren uygun	Hiç uygun değil
1. İnternet bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde kendi kendime ‘birkaçdakika daha’ diyorum.					
2. İnternette geçirdiğim zaman çoğunlukla uygu süremi azaltıyor.					
5. İnternette ismimi gizlemek beni daha özgür kılıyor.					
8. Yalnızlığımı internetle paylaşıyorum.					
9. Tekrar internete girene kadar kendimihıysuz, karamsar, rahatsız ve huzursuz hissediyorum.					
13. İnternette bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum.					
18. Sosyal aktiviteler için para harcamaktansa internete erişmek için harcamayı tercih ederim.					
20. İnternet kullandığım süre boyunca her şeyi unutuyorum.					

25. İnternet kullanmasam bile sürekli aklımda.					
27. İnternette çok fazla zaman geçirdiğim için başarım düşüyor.					
30. İnternet kullanırken zamanın nasıl geçtiğini hiç anlamıyorum.					
31. İnternet beni kendisine esir ediyor.					



EK 5: Bilişsel Kontrol ve Esneklik Ölçeği

Bu ölçeğin amacı, stresli durumlar olumsuz düşünceleri ve duyguları tetiklediğinde genel olarak ne düşündüğünüzü/ ne hissettiğinizi/ ne yaptığınızı belirlemektir. Elbette, duruma bağlı olarak farklı davranabilirsiniz, ancak stresli ya da üzgün olduğunuzda genellikle ne düşündüğünüzü/ hissettiğinizi / ne yaptığınızı düşünmeye çalışın. Aşağıda yer alan ölçeği kullanarak, belirtilen ifadelere ne ölçüde katılıp katılmadığınızı belirtin.

Aşağıda örnek içerisinden rastgele seçilen maddeler yer almaktadır.

Genellikle stresli durumlarda...

	Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Ne katılmıyorum ne katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Nasıl bir adım atacağıma karar vermeden önce elimdeki seçenekleri tartarım.	1	2	3	4	5	6	7
3. Duruma farklı bakış açılarından yaklaşırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Aniden ortaya çıkan düşüncelerden ve duygulardan kurtulmak benim için zordur.	1	2	3	4	5	6	7
7. Hoş olmayan düşüncelerden veya duygulardan kurtulmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
8. Rahatsız edici düşünceleri görmezden gelmek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
10. Tepki vermeden önce olaylara farklı açılardan bakmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
11. Can sıkıcı düşünceler veya duygular yüzünden dikkatim kolaylıkla dağılır.	1	2	3	4	5	6	7
12. Soruna birden fazla çözüm yolu bulmak için uğraşırım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Düşüncelerim ve duygularım bir işe odaklanabilmemi engeller.	1	2	3	4	5	6	7
17. Düşüncelerimi veya duygularımı, durumu yeniden değerlendirerek yönetirim.	1	2	3	4	5	6	7
18. Dikkatimi olumsuz düşüncelerden veya duygulardan başka yöne çevirmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7

EK 6: Davranışsal Duygu Düzenleme Anketi

Hayatta karşılaştığınız olaylarla nasıl başa çıkarsınız?

Herkes zaman zaman olumsuz veya hoş olmayan olaylarla karşılaşır ve herkes bu olaylara kendi yöntemleriyle tepki verir. Aşağıda verilen sorular aracılığıyla sizden, olumsuz veya hoş olmayan olaylar karşısında genellikle ne yaptığınızı belirtmeniz istenmektedir.

Aşağıdaki cümleleri okuyunuz ve bunların sizin için ne sıklıkta geçerli olduğunu belirtiniz. Bunun için sizi en iyi tanımlayan cevabı daire içine alabilirsiniz.

Aşağıda örnek içerisinden rastgele seçilen maddeler yer almaktadır.

	(Neredeyse) Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	(Neredeyse) Her zaman
2. Diğer insanlardan kaçınırım.	1	2	3	4	5
3. Olayla ilgili bir şeyler yapmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
6. Başka bir şey yaparak endişelerimi bir kenara bırakırım.	1	2	3	4	5
8. Olayın üzerinde çalışmaya başlarım.	1	2	3	4	5
11. Kafamı dağıtmak için başka şeyler yaparım.	1	2	3	4	5
13. Olayın üstesinden gelmek için harekete geçerim.	1	2	3	4	5
14. Hislerimi biriyle paylaşıyorum.	1	2	3	4	5
16. Kendimi iyi hissettiren bir aktivite ile uğraşıyorum.	1	2	3	4	5
19. Beni destekleyebilecek birini ararım.	1	2	3	4	5

EK 7: Beck Depresyon Ölçeği

Sayın cevaplayıcı aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle hergruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, BUGÜN DAHİL GEÇEN HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Eğer bir grupta durumunuzu, duygularınızı tarif eden birden fazla cümle varsa her birini daire içine alarak işaretleyiniz.

Aşağıda örnek içerisinden rastgele seçilen maddeler yer almaktadır.

3	(0) Kendimi başarısız biri olarak görmüyorum. (1) Başkalarından daha başarısız olduğumu hissediyorum. (2) Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum. (3) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.
6	(0) Kendimden memnunum. (1) Kendimden pek memnun değilim. (2) Kendime kızgıyım. (3) Kendimden nefret ediyorum.
9	(0) İçimden ağlamak geldiği pek olmuyor. (1) Zaman zaman içimden ağlamak gelir. (2) Çoğu zaman ağlarım. (3) Eskiden ağlayabilirdim ama şimdi istesem de ağlayamıyorum.
11	(0) Başkalarıyla görüşme, konuşma isteğimi kaybetmedim. (1) Eskisi kadar insanlarla birlikte olmak istemiyorum. (2) Birileriyle görüşüp konuşmak hiç içimden gelmiyor. (3) Artık çevremde hiç kimseyi istemiyorum.
14	(0) Eskisi kadar iyi iş güç yapabiliyorum. (1) Her zaman yaptığım işler şimdi gözümde büyüyor. (2) Ufacık bir işi bile kendimi çok zorlayarak yapabiliyorum. (3) Artık hiçbir iş yapamıyorum.
17	(0) İştahım her zaman ki gibi. (1) Eskisinden daha iştahsızım. (2) İştahım çok azaldı. (3) Hiçbir şey yiyemiyorum.
19	(0) Sağlığım ile ilgili kaygılarım yok. (1) Ağrılar, mide sancıları, kabızlık gibi şikayetlerim oluyor ve bunlar benitasalandırıyor. (2) Sağlığımın bozulmasından çok kaygılanıyorum ve kafamı başka şeylere vermekte zorlanıyorum. (3) Sağlık durumum kafama o kadar takılıyor ki, başka hiçbir şey düşünemiyorum.
21	(0) Cezalandırılması gereken şeyler yaptığımı sanmıyorum. (1) Yaptıklarımın dolayısıyla cezalandırılabileceğimi düşünüyorum. (2) Cezamı çekmeyi bekliyorum. (3) Sanki cezamı bulmuşum gibi geliyor.

ÖZ GEÇMİŞ

İrem ÖĞÜT KOÇ

Eğitim

Yüksek Lisans	2021-2024	Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji
Lisans	2017-2021	Medipol Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji

İş

2022- Halen	Okul Psikoloğu. Özel Maltepe Tarhan Koleji
2021-2022	Okul Psikoloğu. Medicana Eğitim Grubu Özel MBA Okulları Çamlıca Kampüsü

Staj

2023	Klinik Psikoloji Stajyeri. Balıklı Rum Hastanesi
2022	Klinik Psikoloji Stajyeri. Erenköy Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Hastanesi
2021	Psikoloji Stajyeri. Beşiktaş Rehberlik ve Araştırma Merkezi
2021	Psikoloji Stajyeri. Değişim Psikoloji Kliniği Gebze
2020	Psikoloji Stajyeri. Göztepe Prof. Dr. Süleyman Yalçın Şehir Hastanesi

