

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**İNTERNET BAĞIMLILIĞINDA BİLİŞSEL ESNEKLİK VE
DUYGU DÜZENLEME İLİŞKİSİ: BEŐ FAKTÖR KİŞİLİK
ÖZELLİKLERİ ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

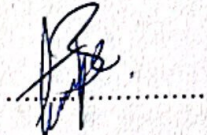
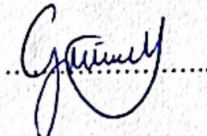
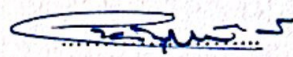
Yağmur AKBULUT

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Ezgi ULU**


**LefkoŐa
Ocak, 2023**

Onay

Yağmur Akbulut tarafından hazırlanan “İnternet Bağımlılığında Bilişsel Esneklik ve Duygu Düzenleme İlişkisi: Beş Faktör Kişilik Özellikleri Aracı Rolü” başlıklı tez, kapsam ve nitelik açısından kalite standartlarına uygunluğu ile ilgili Klinik Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak 16/01/2023 tarihinde kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
Jüri Başkanı:	Dr. Fahriye BALKIR	
Jüri Üyesi:	Yrd. Doç. Dr. Gizem ÖNERİ UZUN	
Danışman:	Doç. Dr. Ezgi ULU	

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

/...../20...

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Ünvan, Ad-Soyad

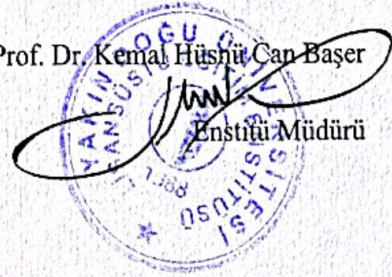
Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

...../...../ 20...

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü



Etik İkelere Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Yağmur Akbulut

16/01/2023

Teşekkür

Tez yazım sürecinde bilgi ve becerilerinden yararlandığım, bu süreçte emeği olan tez danışmanım Doç. Dr. Ezgi ULU'ya, hiçbir zaman desteklerini esirgemeyen değerli arkadaşlarım Özlem CANDAN, Deniz İÇER, Merve Gül ÖZPOLAT ve Mine HAMARAT'a, hayatımın her anında sevgi ve desteklerini hissettiğim, varlıklarıyla bana güç veren sevgili annem Fatma EBREM AKBULUT, babam Hakan AKBULUT ve kardeşim Dibadeniz AKBULUT'a tüm kalbim ile sevgi, saygı ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Yağmur AKBULUT

Özet
İnternet Bağımlılığında Bilişsel Esneklik ve Duygu Düzenleme İlişkisi: Beş
Faktör Kişilik Özellikleri Aracı Rolü

Akbulut, Yağmur

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Ocak 2023, 110 sayfa

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığında bilişsel esneklik ve duygu düzenleme ilişkilerine beş faktör kişilik özelliklerinin aracı rolü eklenerek değişkenler arasındaki etkiyi incelemek amaçlanmıştır. Verilerin elde edilmesi için kişisel bilgi formu, Young İnternet Bağımlılığı Testi (YİBT), Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ), Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT) kullanılmıştır. Çalışmaya katılan 414 üniversite öğrencisinin 228'i kadın, 186'sı erkektir. Elde edilen bulgulara göre internet bağımlılığı ile bilişsel esneklik arasında negatif yönlü ilişki vardır. İnternet bağımlılığı ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri alt boyutları arasında kendini suçlama, kabul etme, yıkım ve diğerlerini suçlama ile pozitif; plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme ile negatif yönlü ilişki saptanmıştır. İnternet bağımlılığı ile beş faktör kişilik özellikleri arasında nevrotizm alt boyutu ile pozitif; dışa dönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk ile negatif ilişki tespit edilmiştir. Araştırma üniversite öğrencileri ile sınırlı olmakla birlikte yaş ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ve negatif ilişki saptanmıştır. Buna göre yaş küçüldükçe internet bağımlılığı düzeyi artmaktadır. Kişilerde problemlerini internet kullanımını ortadan kaldırmak veya minimum düzeye indirmek için okullarda internet bağımlılığı ile ilgili çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: internet bağımlılığı, bilişsel esneklik, duygu düzenleme, beş faktör kişilik özellikleri, üniversite öğrencileri

Abstract
**The Relationship between Cognitive Flexibility and Emotion Regulation in
Internet Addiction: The Mediator Role of Five Factors Personality Traits**

Akbulut, Yagmur

MSc, Department of Clinical Psychology

January 2023, 110 pages

In this study, it was aimed to examine the effect between the variables by adding the mediating role of five factor personality traits to the relationships of cognitive flexibility and emotion regulation in internet addiction of university students. Personal information form, Young's Internet Addiction Test (YIAT), Cognitive Flexibility Scale (CFS), Cognitive Emotion Regulation Scale (CERS), and Adjective-Based Personality Test (ABPT) were used to obtain data. There were 414 university students who participated in the study, 228 were female and 186 were male. According to the findings, there is a negative relationship between internet addiction and cognitive flexibility. Between internet addiction and cognitive emotion regulation strategies sub-dimensions, there was a positive correlation with self-blame, acceptance, destruction and blaming others, and a negative correlation with refocusing on the plan and positive reconsideration. A positive relationship between internet addiction and five factor personality traits with neuroticism sub-dimension; a negative relationship with extroversion, openness to experience, agreeableness and responsibility was found. Although the research was limited to university students, a significant and negative relationship was found between age and internet addiction. Accordingly, as the age gets younger, the level of internet addiction increases. In order to eliminate or minimize problematic internet use, it is recommended to conduct studies on internet addiction in schools.

Keywords: internet addiction, cognitive flexibility, emotion regulation, five factor personality traits, university students

İçindekiler

Onay	I
Etik İlkelere Uygunluk Beyanı	II
Teşekkür	III
Özet	IV
Abstract	V
Tablolar Listesi.....	IX
Kısaltmalar	X
BÖLÜM I.....	1
Giriş.....	1
Problem Durumu	2
Araştırmanın Amacı	4
Alt Amaçlar	4
Araştırmanın Önemi	4
Sınırlılıklar.....	5
Tanımlar	5
BÖLÜM II.....	6
Kavramsal Çerçeve ile İlgili Araştırmalar	6
Türkiye’de İnternet Kullanımı	6
Dünyada İnternet Kullanımı	7
İnternet Bağımlılığı	8
İnternet Bağımlılığı Alt Türleri.....	8
İnternet Bağımlılığının Kuramsal Yaklaşımları	9
Bilişsel Davranışçı Model.....	9
Young Dört Kategori Kuramı	9
Grohol Süreç Modeli	10
Sosyal Beceri Eksikliği Kuramı.....	10
Nörobiyolojik Kuram.....	10
Suler’in İnternet Bağımlılığı Kuramı.....	11
Biyopsikososyal Model.....	11
Kültürel Mekanizma Kuramı	12
Bilişsel Esneklik	12
Bilişsel Esnekliğin Kuramsal Yaklaşımları	12

<i>Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım</i>	12
<i>Bilişsel Davranışçı Yaklaşım</i>	13
<i>Sosyal Bilişsel Yaklaşım</i>	13
Bilişsel Esnekliğin Alanları	13
Bilişsel Duygu Düzenleme	14
Bilişsel Duygu Düzenleme Süreç Modeli.....	14
Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri	15
Kişilik	17
Kişiliği Etkileyen Faktörler	18
<i>Kalıtımsal (Genetik) Faktörler</i>	18
<i>Kültürel Faktörler</i>	18
<i>Ailesel Faktörler</i>	19
<i>Sosyal Yapı ve Sosyal Sınıf Faktörleri</i>	19
<i>Coğrafi ve Fiziki Faktörler</i>	19
<i>Diğer Faktörler</i>	19
Kişiliğin Kuramsal Yaklaşımları	20
<i>Psikodinamik Kuramlar</i>	20
<i>Davranışçı ve Bilişsel Kuramlar</i>	21
<i>İnsancıl Kuramlar</i>	21
<i>Araştırma Odaklı Kuramlar</i>	22
Beş Faktör Kişilik Kuramı.....	22
İlgili Araştırmalar	24
BÖLÜM III	29
Yöntem.....	29
Evren ve Örneklem.....	29
Verilerin Toplanması.....	30
Veri Toplama Araçları.....	31
<i>Kişisel Bilgi Formu</i>	31
<i>Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu</i>	31
<i>Bilişsel Esneklik Ölçeği</i>	31
<i>Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği</i>	31
<i>Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi</i>	32
Veri Analizi	32

Çalışma Planı.....	34
BÖLÜM IV	36
Bulgular.....	36
BÖLÜM V	64
Tartışma.....	64
BÖLÜM VI.....	68
Sonuç ve Öneriler.....	68
Öneriler	70
Araştırmacılara Öneriler	70
Kaynakça.....	72
Ekler	90
Ek 1.	90
Kişisel Bilgi Formu	90
Ek 2.	91
Ölçek İzinleri.....	91
Ek 3.	93
Etik Kurul Onay Yazısı.....	93
Ek 4.	94
Veri Toplama Araçları	94
Ek 5.	96
İntihal Raporu.....	96
Ek 6.	97
Özgeçmiş.....	97

Tablolar Listesi

Tablo 1. <i>Türkiye’deki Bireylerin İnternet Kullanım Sıklığı, 2022</i>	7
Tablo 2. <i>Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler</i>	29
Tablo 3. <i>Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler</i>	33
Tablo4. <i>Çalışma Planı</i>	40
Tablo 5. <i>Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçek Puanları Arasındaki Farklılıklar</i>	36
Tablo 6. <i>Günlük İnternet Kulanım Süresine Göre Ölçek Puanları Arasındaki Farklılıklar</i>	38
Tablo 7. <i>İnternete Erişim Aracına Göre Ölçek Puanları Arasındaki Farklılıklar</i>	42
Tablo 8. <i>İnternet Kullanım Amacına Göre Ölçek Puanları Arasındaki Farklılıklar</i> . 46	
Tablo 9. <i>Young İnternet Bağımlılığı Testi (YİBT), Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ), Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ), Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT) Ölçekleri Arasındaki İlişkiler</i>	52
Tablo 10. <i>Bilişsel Esnekliğin İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Nevrotizm Kişilik Özelliğinin Aracılık Etkisinin İncelenmesi</i>	55
Tablo 11. <i>Bilişsel Esnekliğin İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Dışa Dönüklük Kişilik Özelliğinin Aracılık Etkisinin İncelenmesi</i>	57
Tablo 12. <i>Bilişsel Esnekliğin İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Deneyime Açıklık Kişilik Özelliğinin Aracılık Etkisinin İncelenmesi</i>	58
Tablo 13. <i>Bilişsel Esnekliğin İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Yumuşak Başlılık Kişilik Özelliğinin Aracılık Etkisinin İncelenmesi</i>	59
Tablo 14. <i>Bilişsel Esnekliğin İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Sorumluluk Kişilik Özelliğinin Aracılık Etkisinin İncelenmesi</i>	60
Tablo 15. <i>İnternet Bağımlılığı Üzerinde Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Etkisinin Hiyerarşik Regresyon Modeliyle İncelenmesi</i>	62

Kısaltmalar

BDDÖ: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

BEÖ: Bilişsel Esneklik Ölçeği

SDKT: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

YİBT: Young İnternet Bağımlılığı Testi

BÖLÜM I

Giriş

İnsanlar ilk günden beri devamlı olarak birbiri ile iletişim kurmaktadır. İletişimin sağlanabilmesi için çeşitli iletişim araçları geliştirilmiştir. Günümüzde en önemli iletişim aracı olan internet, yıllar içindeki değişim ve gelişimiyle en kapsamlı iletişim aracı olmuştur. Eğitim, iş, alışveriş, bankacılık, eğlence gibi birçok alanda günlük yaşamı kolaylaştıran olumlu yönlerinin yanında internetin aşırı kullanımı psikolojik, sosyal ve fiziksel olarak olumsuz sonuçlara neden olduğu görülmektedir. Yaşadığımız bu teknoloji çağının içerisinde internete erişimin kolaylığı ve sağladığı imkanlarla internet kullanımında artış görülmektedir.

Değişen ve gelişen yeni dünya düzeni ile birlikte kişi de değişim göstermektedir. Kişinin çevresinde gerçekleşen durum ve şartlara uyum sağlama becerisi bilişsel esnekliktir (Crone, ve diğ., 2004). Bireyin alternatif seçenekler üretmesi ve etrafındaki değişimlerle daha etkin baş edebilmesi için bilişsel esneklik becerisi önemli bir faktördür (Canas, ve diğ., 2006). Kişinin yeni duruma adapte olurken bilişsel esnekliğinin yanı sıra davranışsal ve fiziksel birçok tepkiyi harekete geçiren duygular, kişinin bilişsel, fiziksel ve davranışsal tepkilerini düzenleyerek düşünce ve hareket için bireye itici güç sağlamaktadır (Togay, 2022). Duygusal tepkiler çoğunlukla değişen yaşam şartlarına göre şekil alıp onlara adapte olmaya çalışmaktadır. Bu sebepten dolayı duygular, bireyin o an için en uygun tepkiyi vermesine yardımcı olurken geçmişten bugüne kadar yaşamda kalmamızı sağlamaktadır (Başabak-Bhais, 2021).

Kişilik de aynı duygular gibi geçmişten bugüne var olan, bireye özgü ve onu diğer kişilerden ayıran tutarlı davranış kalıplarındır (Burger, 2006). Bu tutarlı davranış kalıpları, bireyin hayatındaki birçok alan için oldukça kapsamlı sonuçları ortaya çıkartmaktadır (Robert, ve diğ., 2007). Tanıma göre farklı kişilik özelliklerine sahip kişilerin, farklı davranışlar meydana getireceği söylenebilir. Bu farklılıklardan dolayı kişilik özelliklerinin madde bağımlılığı için önemli bir faktör olduğu gibi, internet bağımlılığı için de önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir (Sahraian, ve diğ., 2016).

Problem Durumu

Günümüz dünyasında internet hayatın birçok alanında kullanılmaya başlanmış önemli bir iletişim ağıdır. Bu iletişim ağı bireylerin, bilgiye daha kısa sürede ulaşmalarına ve bu bilgiyi başkalarıyla paylaşabilmelerine olanak tanımaktadır. İnternet bir cihaz aracılığı ile dünyada olup bitenlerden haberdar olabilme, mali işleri yürütebilme, alışveriş yapabilme, oyun oynama, film-dizi izleyebilme, mesafe olmaksızın istenilen zaman diliminde diğer insanlarla iletişim kurabilme gibi birçok hizmet sunmaktadır. Bütün bunlar göz önünde bulundurulunca internetin, bireyin hayatını kolaylaştırdığını ve refah seviyesini yükselttiğini söylemek yanlış olmayacaktır. İnternet sağladığı bu yararlar ve imkanlar nedeniyle hayatın her anında ve her alanında birçok insan tarafından kullanılmaktadır. Ancak internetin insanlar için sunduğu bu imkanların yanında, uygunsuz ve sık kullanılmasından kaynaklı bir takım problemlerle karşılaşmaktadır. Bu problemlerden en önemlisi ise internet bağımlılığıdır. Young, internet bağımlılığını alkol ve uyuşturucu gibi kimyasal maddelerin kullanılmadığı bir dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlamaktadır (Young, 1996). İnternet bağımlısı olan bireyler, internet kullanım miktarını denetleyemeyen ve olumsuz sonuçlarına rağmen internet kullanımına devam eden bireylerdir (Young, 2007). Yaşadığımız teknoloji çağında internet kullanımı kaçınılmazdır ve internetin insan hayatı için önemi her geçen gün daha da fazla artacaktır. Bu sebeple asıl önemli olan, internetin insan hayatından tamamen çıkarılması değil, uygun amaçlar için ve uygun süreler içinde kullanılmasıdır.

Teknoloji ve internet kullanım yaygınlığı, dünyada arttığı gibi Türkiye’de de devamlı olarak bir artış söz konusudur. Türkiye İstatistik Kurumu “TUİK” (2021) verilerine göre Türkiye’de evlerin %92’sinde internete erişiminin olduğu görülmektedir. We Are Social Digital’in (2021), dünya internet kullanım istatistiklerine bakıldığında ise dünya genelinde internet kullanan kişi sayısının 4.66 milyar olduğu görülmektedir. Bu oran dünya nüfusunun % 59,5’ ini oluşturmaktadır. Bu veriler doğrultusunda hem dünyada hem de Türkiye’de internet kullanım oranlarının giderek artması, bu alandaki çalışmaların artmasına zemin hazırlamıştır.

Yaşadığımız bilgi çağında gelişen internet ve teknoloji ile birlikte insanlık da gelişim ve değişim göstermiştir. İnsanlığın gelişmesi ile birlikte değişen çevre şartlarına karşı tepki verme şekli de daha kolay hale gelmiştir. Bu değişen durumlara karşı adaptasyon süreci geliştirme becerisine bilişsel esneklik denir (Crone ve ark.,

2004). Bilişsel esneklik, bireylerin yeni durumlara uygun şekilde yanıt vermek için sahip oldukları bilgileri yeniden düzenleme ve bu bilgiyi değişen durumlarda kullanma becerisini ifade eder (Spiro ve Jehng, 1990; Ereyi, 2016). Martin ve Anderson'a (1998) göre bilişsel esneklik, "herhangi bir durumda seçeneklerin farkında olma, esnek ve uyarlanabilir olmaya istekli olma ve esnek olabilme kabiliyetini hissetme" olarak tanımlanmaktadır. Çuhadaroğlu ise (2011) bilişsel esnekliği, rutinde beklenmedik bir değişiklik olduğu zaman kullanılan bir beceri olarak tanımlamaktadır.

Duygu, birey için önemli görülen durumlarda koşullu olarak, karşılaşılan bazı olaylarda hemen hemen otomatik meydana gelen, tecrübeyle kazanılan davranış modeli, fiziksel reaksiyon eğilimi ve tepki ortaya koyma mekanizmaları şeklinde tanımlanmaktadır (Gross, 2002). Duygu düzenleme, stres, duygu, olumlu ya da olumsuz duygular dahil olmak üzere tüm duygusal durumların düzenlenmesini içerir (Koole, 2010). Bu bağlamda duygu düzenleme, içsel veya dışsal duygusal ipuçlarının gözden geçirilmesiyle başlar ve bu inceleme davranışsal tepkilerin düzenlenmesine yol açar (Gross ve Levenson, 1993).

Kişilik, bireye has ve onu diğerlerinden ayıran özellikler bütünü olarak tanımlanabilir (Sevi, 2009). Bu tanımdan yola çıkarak farklı kişilik özelliklerine sahip bireylerin farklı davranışlar sergileyeceğini söylemek mümkündür. Kişilik özelliklerinin internetin ne gibi amaçlarla kullanıldığı ve internet bağımlılığı ile nasıl bir ilişkisi olduğunu açıklamak amacıyla birtakım araştırmalar yürütülmüştür. Örneğin Tuten ve Bosnjak'ın (2001) yürüttükleri bir araştırmada kişilik özelliklerinin duygusal dengesizlik ve deneyime açıklık alt boyutları ile internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Duygusal dengesizlik boyutu internetin bilgi ve eğitim amaçlı kullanımı ile negatif ilişkili bulunurken, deneyime açıklık boyutu ise internetin eğlence ve yeni bilgiler deneyimleme amaçlı kullanımı ile ilişkili bulunmuştur. Morahan-Martin ve Schumacher (2000) ise nevrozizm gösteren insanların kendilerini daha fazla yalnız hissettiklerinin ve bu sebeple internete daha kolay bağımlı hale geldiklerinin altını çizmektedir. Bunlarla beraber kişilik özelliklerinin madde bağımlılığında önemli bir unsur olması, madde bağımlılığına benzer belirtileri olan internet bağımlılığında da önemli bir unsur olabileceğini düşündürmektedir (Sahraian, ve diğ., 2016). Buna ilişkin bilgiler ışığında, internet kullanımı ile kişilik özellikleri arasında bir ilişkinin olması beklenen bir durumdur.

İnternet bağımlılığı ile ilgili literatür taraması yapıldığında internet bağımlılığı ile bilişsel esneklik, duygu düzenleme ilişkisi ayrı ayrı çalışılıp birlikte değerlendirilmediği ve bunlara ek olarak kişiliğin aracılık rolünü inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bundan dolayı üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının, bilişsel esneklik ve bilişsel duygu düzenleme becerileri arasında nasıl bir ilişki olduğu ve bu değişkenlere beş faktör kişilik özelliklerinin aracı rolü nedir sorusu araştırmanın esas aradığı problem sorusudur.

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığında bilişsel esneklik ve bilişsel duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkide beş faktör kişilik özelliklerinin nasıl bir rol oynadığını incelemektir.

Alt Amaçlar

- Sosyo-demografik değişkenlere göre internet bağımlılığı, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve beş faktör kişilik özellikleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- İnternet bağımlılığının bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve beş faktör kişilik özellikleri ile arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- İnternet bağımlılığında bilişsel esneklik ve duygu düzenlemede beş faktör kişilik özelliklerinin aracı rolü var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Hayatımızın her anında kullandığımız ve yaşamımızda fazlasıyla kolaylık sağlayan internet, doğru ve verimli şekilde kullanıldığında sayısız imkan sunmaktadır. Fakat kontrolsüz ve aşırı kullanımda sosyal ilişkilerde problemler, çevreden uzaklaşma, mesleki ve/veya akademik hayatta problemler, yalnızlık, umutsuzluk, olumsuz duygular hissetme gibi birçok sorunla karşı karşıya kalınmaktadır. Son yıllarda alışveriş, çalışma hayatı, iletişim, eğitim, eğlence, ticaret, bankacılık gibi farklı alanların internete dahil olması ile birlikte hızla artan internet kullanımı kişiler için bağımlılık riski ortaya çıkartmaktadır. Araştırmacılar artan risk durumundan kaynaklı internet bağımlılığı ile ilgili birçok çalışma yapmışlardır.

Literatür taraması yapıldığında internet bağımlılığının farklı çalışmalarda tek tek bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve kişilik özellikleri ile çalışıldığı (Ateş ve Sağar, 2021; Dura-Batıgün ve Kılıç; 2011; Kızılay, 2022) fakat internet bağımlılığında bilişsel esneklik, duygu düzenleme ilişkisi ve beş faktör kişilik

özelliklerinin aracı rolü ile birlikte çalışılmadığı görülmüştür. Bu durum mevcut araştırmayı özgün kıldığı için önem arz ettiği düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

- Bulgular Kişisel Bilgi Formu, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi ile sınırlıdır.
- Çalışma grubu, Türkiye ve KKTC’de üniversite öğretimine devam eden 414 öğrenci ile sınırlıdır.

Tanımlar

İnternet Bağımlılığı: İnternette devamlı olarak çevrimiçi olma ihtiyacı ile ortaya çıkan, çevrimiçi olmadığında yoksunluk belirtileriyle görülen ve kişinin hayatındaki birçok alanda işlevsel bozulmalara sebep olan bağımlılık türüdür (Young, 2004).

Bilişsel Esneklik: Olaylar ve durumlar karşısında esnek düşünebilme, alternatifleri değerlendirebilme, mevcut seçenekleri farkında olabilme özelliklerine sahip olmakla birlikte alışılmışın dışındaki durumları deneme eğilimi gösterebilme, farklı olanı değerlendirebilme, yeni iletişim ve etkileşim yollarını düşünme, durum ve davranışları bağlamın gereklerine göre uyarlayabilme yeteneğidir (Martin, ve diğ., 2003).

Bilişsel Duygu Düzenleme: Duygusal tepkilerin yoğunluğu ve süresini hedeflere ulaşmaya yardımcı olacak bir düzeye getirebilmede kullanılan stratejiler bütünüdür (Akbulut, 2018).

Kişilik: Bireyin sahip olduğu ve çeşitli durumlarda davranışlarını, bilişlerini ve güdülerini benzersiz şekilde etkileyen dinamik, yapılandırılmış özellikler dizisi olarak tanımlanmaktadır (Hampson, 2019; Andrey, 2020; Gümüş, 2021).

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ile İlgili Araştırmalar

İnternet

İnternetin kullanım alanları birçok yerde karşımıza çıkmaktadır. Bunlar araştırma yapmak, çevredeki kişilerle iletişim kurmak, haber takip etmek, sosyal medyada zaman geçirmek, alışveriş yapmak, bankacılık işlemlerini yapmak, müzik dinlemek, dizi-film izlemek, oyun ve şans oyunları oynamak gibi gün içerisinde yapılabilecek birçok farklı alanlardaki işi yapabilme imkanı sunmaktadır (Gençer, 2011).

İnternet, zaman ve mekandan bağımsız olarak hızlı ve pratik ulaşılabilir olduğu için hayatı fazlasıyla kolaylaştırmaktadır (Abreu, 2017). Birçok alandaki imkanlar ve daha fazlasını bireye sunarak internet kullanımını yaygınlaştırmaktadır. Günlük işlerin, internetin sunduğu imkanları kullanarak zaman harcamadan ve pratik şekilde gerçekleştirilmesi internete olan ihtiyacı arttırmaktadır. İnternet, yaşamın her alanına yayılarak kişinin amacına hızlı ve pratik ulaşımdan dolayı sayısız faydasının yanında karanlık bir tarafı da bulunmaktadır. Bunlardan biri genellikle aşırı ve kontrolsüz artan internet kullanımı kişilerde problemlerini internet kullanımını meydana getirmektedir. Problemlerini internet kullanımı, internet bağımlılığını arttırmaktadır. İnternet bağımlılığı da diğer bağımlılıklar gibi davranışsal problemleri ortaya çıkartmaktadır (Arı, 2022). Bağımlılıklar yavaş yavaş gelişir, birden meydana gelmez. Kişilerin birçoğu bu bağımlılığın gelişim sürecinin farkında değildir. Fark edildiği zamanda ise genellikle bağımlılık gelişmiştir (Gövebakan ve Duyan, 2015).

Türkiye’de İnternet Kullanımı

TÜİK’in (2022) yaptığı hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırmasında 2022 senesinde evlerin %94,1’inde internet erişiminin olduğu görülmüştür. Bu yüzdelik 2021 yılında %92,0 olarak bulunmuştur. 16-74 yaş aralığındaki bireylerde internet kullanımı 2021 yılında %82,6 iken 2022 yılında artış göstererek %85,0 olmuştur. 2022 yılının ilk üç ayında bireylerin %82,7’si interneti düzenli olarak kullanmıştır. Bu dönemde düzenli internet kullanımında cinsiyet oranlarına bakıldığında erkeklerin %86,9’unun, kadınların ise %78,6’sının düzenli internet kullandığı görülmüştür (TÜİK, 2022).

Tablo 1.

Türkiye’deki Bireylerin İnternet Kullanım Sıklığı, (TÜİK, 2022)

	Toplam	Erkek	Kadın
Düzenli internet kullanımı	82,7	86,9	78,6
Günde birkaç defa	69,1	73,3	64,9
Günde bir defa veya hemen her gün	10,9	11,0	10,9
Haftada en az bir defa (ancak her gün değil)	2,7	2,6	2,9
Haftada bir defadan az	0,7	0,7	0,7

Yukarıdaki tabloda Türkiye’deki bireyleri internet kullanım sıklığı verilmiştir. Düzenli internet kullanımı toplam olarak %82,7, cinsiyete göre bakıldığında erkeklerin %86,9’unun kadınların ise %78,6’sının düzenli internet kullandığı görülmektedir. Günde birkaç defa internet kullananların oranı toplam olarak %69,1 iken erkeklerde %73,3 kadınlarda %64,9’dur. Günde bir defa veya hemen her gün kullananlar toplam olarak %10,9 erkeklerde %11,0 kadınlarda %10,9 şeklinde görülmektedir. Haftada en az bir defa internet kullananların oranı toplamda %2,7 erkeklerde %2,6 kadınlarda %2,9’dur. Haftada bir defadan az internet kullananların oranları ise toplam ve cinsiyet farklılığı görülmeden %0,7’dir.

Dünyada İnternet Kullanımı

Ocak 2022 yılında dünya nüfusu 7.91 milyar olarak sayımı yapılmıştır. Dünya nüfusunun %67,1’i cep telefonu kullanmakta ve benzersiz kullanıcı sayısı 5,31 milyara ulaşmıştır. Küresel nüfus, 2021 yılına göre %1,8 arttı, 2022 yılının başında küresel internet kullanıcıları 4,95 milyara yükselmiştir. Veriler, internet kullanıcılarının 2021 yılına göre 192 milyon (%4,0) arttığını, fakat COVID-19 sebebiyle araştırma ve raporlama kısıtlamalarından dolayı bu rakamların çok daha yüksek olabileceğini göstermektedir. 2022 Ocak ayında dünya çapında 4,62 milyar (%58,4) sosyal medya kullanıcısı vardır. 2021 yılında 424 milyon yeni kullanıcı

sosyal medya kullanmaya başlaması ile birlikte son 1 sene içerisinde sosyal medya kullanıcıları %10'dan fazla büyüme göstermiştir (We are social, 2022).

İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı kavramı ilk kez Goldberg (1996) tarafından patolojik ve kompulsif internet kullanımını tanımlamak amacıyla kullanmıştır (Ferrara, ve diğ., 2017). Aynı senelerde ise Young, DSM-IV'te bulunan patolojik kumar tanı kriterlerini baz alarak internet bağımlılığını literatüre sunmuştur (Young, 1996). İnternet bağımlılığı, genel olarak aşırı kullanım isteğinin engellenememesi, internette geçirilen sürenin ve internete bağlı olmadan geçirilen sürenin önemini yitirmesi, yoksunluğunda aşırı gerginlik ve saldırgan olunması, kişinin hayatında iş, sosyal ve ailevi problemlerin giderek artması olarak tanımlanmaktadır (Young, 1996; Young, 2004). İnternet ortamındaki anonimlik, rahatlık ve her şeye kolay ulaşılabilirliği sebebiyle kişi, internet kullanımını azaltmakta veya bırakmakta zorlanabilir, interneti gerçeklikten kaçış yolu olarak kullanabilir (Kardefelt-Winther, 2014).

İnternet Bağımlılığı Alt Türleri

İnternet bağımlılığı, orada bulunan sanal ortama olan bağımlılık şeklinde incelense de sosyal ağ, kumar, oyun, alışveriş, internette gezinmek ve cinsel davranışları da içermektedir (Starcevic ve Aboujaoude, 2017). Young ve diğerleri (1999) internet bağımlılığını 5 alt türde kategorize etmişlerdir. Bunlar siber cinsel bağımlılık, siber ilişkisel bağımlılık, kompulsif internet kullanımı, aşırı bilgi yükleme ve bilgisayar bağımlılığıdır.

Günümüzde ise internet kullanımının ve erişimin artması, cihazlara ulaşımın kolaylaşması sebebiyle internet bağımlılığı 6 alt türde incelenebilir. Bunlar sosyal medya , çevrimiçi oyun, çevrimiçi alışveriş, çevrimiçi kumar, çevrimiçi seks bağımlılığı ve aşırı bilgi yüklemesi olarak gruplandırılmıştır (Wu, ve diğ., 2015).

Sosyal Medya Bağımlılığı: Günlük hayatın işleyişini etkileyecek düzeyde sosyal medya uygulamalarında çok fazla zaman geçirme olarak tanımlanmaktadır (Grau, ve diğ., 2019).

Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı: Oyun platformu için gerçekliğin ötesinde korku, merak ve şaşkınlık duygularının uyandırılması için ortam yaratmak oyun bağımlılığının en önemli adımıdır. Çevrimiçi oyun bağımlılığının yaygın belirtileri ise oyunla fazla zaman geçirme, oyunda geçirilen süre hakkında dürüst olmamak ve sosyal geri çekilmedir. Kişilerin sosyal geri çekilmesinin yanında gruplar, sohbet odaları gibi platformlardan sanal ilişkiler geliştirirler (Kapahi, ve diğ., 2013).

Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı: Kişinin satın alma ile ilgili kaygı yaşamaması, kontrol edilemeyen veya anlamsız satın alma dürtüsü ve olumsuz sonuçların görülmesine rağmen karşı konulamayan şekilde aşırı alışverişin sürdürülmesidir (Rzayeva, 2021).

Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı: Kumar bağımlılığıyla birlikte kişilerin internet bağımlılığı yüzdesinin daha yüksek olduğu bir türdür (Ögel, 2012).

Çevrimiçi Seks Bağımlılığı: Pornografik içeriğin izlenmesi veya en yaygın görülen biçimiyle iki veya daha fazla kişi arasında geçen cinsellik içerikli sohbetir (Kurniasanti, ve diğ., 2019).

Aşırı Bilgi Yükleme: İnternette aşırı gezinme ve veri tabanı araştırmalarını içeren zorlayıcı davranıştır. Bilgi aramak, toplamak ve düzenlemek için orantısız zaman harcanması olarak tanımlanmaktadır (Shaw ve Black, 2008).

İnternet Bağımlılığının Kuramsal Yaklaşımları

Bilişsel Davranışçı Model

Davis (2001), internet bağımlılığı kavramı yerine spesifik ve genel olarak iki ayrı başlıkta incelemiştir. Spesifik patolojik internet kullanımı, çevrimiçi kumar, alışveriş veya pornografi gibi sadece belirli işlevlerin kötüye kullanımınıdır. Genel patolojik internet kullanımı ise belirli bir amaç olmadan internet ortamında zaman harcamayı içermektedir. Bilişsel davranışçı modele göre kişide uyumsuz bilişler vardır. Kişinin kendisi ve çevresini olumsuz algılaması, uyumsuz bilişlerin gelişimine zemin hazırlamakta ve bu düşüncelerin oluşturduğu olumsuz duygularla baş etmek için kişi, internet kullanımına eğilimli hale gelir (Davis, 2001).

Young Dört Kategori Kuramı

Young (1997) internet bağımlılığını dört nedenle açıklamıştır. Bunlar;

Sosyal Destek: İnternet, kişiye kendini istediği gibi özgürce ifade edebileceği sosyal ortam sağlamaktadır. İnternet bağımlıları, yakınındaki bireylere bile söylemek istemediği duygu ve düşüncelerini açabilecek sosyal desteği internet ortamında kolaylıkla bulabilmektedirler.

Yaşam Koşulları: Gün içerisindeki vaktinin büyük çoğunluğunu evde geçirmek mecburiyetinde olan kişiler, gerçek hayatta insanlarla iletişime giremedikleri için internete bağımlı olma eğilimindedirler. Buna ek olarak depresif semptomlar, reddedilme korkusu ve benlik saygısı düşük olan kişiler aşırı internet kullanımına yatkın oldukları söylenebilir.

Cinsel Ergi: Kendini çekici hissetmeyen, sosyalleşme sorunları yaşayan kişiler kendilerinde olmayan özellikleri varmış gibi göstererek reddedilme korkusu yaşamadan cinsel fantezilerini gerçekleştirmektedir.

Yeni Karakter Yaratma: İnternet ortamı, kişiyi kendisinden farklı bir karakter veya kişiliğinin farklı bir parçasını göstermesine olanak sağlamaktadır.

Grohol Süreç Modeli

Grohol (2019), sosyalleşme isteğinin kişiyi internet bağımlısı haline getirdiğini ve bu sürecin üç aşamada gerçekleştiğini ifade etmiştir. Birinci aşama olan alışma veya büyülenme aşaması, kişinin internette heyecan verici ortam veya uygulama ile karşılaşması sonucu büyülenerek internet kullanım süresinin artmasıdır. İkinci aşama olan hayal kırıklığında, bireye artık internetteki aktiviteler alışıldık gelerek keyif almamaya başlar. Aşırı internet kullanımından dolayı hayal kırıklığı yaşayarak kullanım süresini azaltır. Bu aşamadan son aşamaya geçene kadar kaçınma davranışı sergilemektedir. Üçüncü ve son aşama ise dengedir. Denge aşamasında kişi aşırı internet kullanımını yenerek gerçek dünya ile internet ortamı arasındaki dengeyi kurmuş olur. Grohol, internetteki faaliyetlerin belli bir seviyeye kadar aşamalı ilerlediğini, kişinin üçüncü aşamaya kendi kendine gelebileceğini fakat bazı kişilerin bu sürecinin uzun olabileceğini ifade etmiştir.

Sosyal Beceri Eksikliği Kuramı

Caplan (2002) yaptığı araştırmalarda sosyal ya da psikolojik problemleri olan kişilerin, yüz yüze iletişime geçmekten çok, daha az riskli gördükleri internet ortamını tercih ettikleri sonucuna varmış ve sosyal beceri eksikliği kuramını oluşturmuştur. Kurama göre kişi kendinde olmayan olumlu özellikleri varmış gibi gösterip olumsuz özelliklerini saklama eğilimindedir. Bundan dolayı internet ortamının heyecanlı ve az riskli olması kişiyi aşırı kullanıma itmekte ve internet bağımlılığını meydana getirmektedir.

Nörobiyolojik Kuram

İnternet bağımlılığını incelerken nörotransmitterler üzerinde durulmuştur. Serotonin ve dopamin nörotransmitterlerindeki bozulmalar sonucu bağımlılığın meydana geldiği düşünülmektedir. Dopaminin, kumar ve internet bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıkları harekete geçiren ödül bağımlılığını etkilediği incelenmiştir. Yapılan araştırmalar sonucunda serotonin ve dopaminin internet bağımlılığının oluşumu üzerinde etkin rol oynadığı görülmüştür (Shaw ve Black, 2008).

Suler'in İnternet Bağımlılığı Kuramı

Suler (1996), internet kullanımını Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine uyarlamıştır. İnternet kullanımının bu piramitte yer alan ihtiyaçlara karşılık geldiğini, kişinin psikolojisinin bozulmaması için ihtiyaçların karşılanması gerektiğini savunmaktadır. İhtiyaçların tatmin edilmemesi ve bastırılması kişiyi ihmale sürükleyerek kısır döngüye sokmakta ve kısır döngü sonucunda patolojik saplanma ve bağımlılığı ortaya çıkartmaktadır. Buna karşın basamaklardaki ihtiyaçların doyurulması, kişinin saplanma ve bağımlılığını gidermektedir. Kişinin ihtiyaçları şunlardır;

Fizyolojik İhtiyaçlar: Maslow'un hiyerarşisinde ilk basamak beslenme, uyuma, cinsellik gibi temel biyolojik ihtiyaçları kapsamaktadır. Suler ise ilk basamağı kişinin internette cinsel dürtülerini tatmin ettiğini savunmuştur.

Kişilerarası Temas İhtiyacı: Maslow'a göre bu basamak sosyal birey olma, sosyal tanınma ihtiyacıdır. Kişi bu ihtiyacını internetteki kişilerle iletişim kurarak doyurmakta ve birden çok kez iletişime geçtiğinde o kişilerle tanışıklık duygusunu hissetmektedir.

Öğrenme ve Saygınlık: Maslow'un hiyerarşisinde kişinin başarısıyla kazandığı benlik saygısına eş değerdir. Kişi, internette devamlı olarak değişim ve gelişimde olan sonsuz bilgi karşısında internete girmek mecburiyetinde hissedebilir. Bunun haricinde kişi, internette saygın olabilmek için olmadığı kişi gibi rol de yapabilir. Bu dürtüler kişinin internet bağımlılığı geliştirmesinde etkili faktörler olarak incelenebilirler.

Ait Olma İhtiyacı: Gerçek dünyada ait olma ihtiyacını karşılayamayan kişi, internette katıldığı gruplar sayesinde bu ihtiyacını karşılayabilir. Bu durumlarda kişi, dışlanma ve reddedilme korkusu yaşamadan internet bağımlılığını oluşturabilir.

Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı: Kişi, internetin sunduğu birçok imkandan sosyal ve teknik kısımlarını keşfederek kendi ilgi, tutum ve kabiliyetlerinin farklı taraflarını fark edebilir bu da zamanla internet bağımlılığına sürükleyebilir.

Biyopsikososyal Model

Feindell (2015), internet bağımlılığının meydana gelme sebebinde çok faktörlü yapının varlığını savunmuştur. İnternet bağımlılığı riskini arttıran biyolojik (fiziksel rahatsızlıklar vb.), psikolojik (depresyon, konuşma bozuklukları vb.) ve sosyal (kolay erişilebilirlik, travmalar vb.) alanlarda birçok neden bulunmaktadır.

Kültürel Mekanizma Kuramı

Kültürel mekanizma kuramına göre internete erişimin ve kullanımının olduğu bölgelerde internet bağımlılığı meydana gelmektedir. Buna göre az gelişmiş, internetin yaygın olmadığı ülkelerde gelişmiş ülkelere kıyasla internet bağımlılığı daha az görülecektir (Shaw ve Black, 2008).

Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik, bireyin yaşadığı bir durum karşısında alternatif çözümlerin farkında olması ve belli bir duruma adapte olmak için esnek olma olarak tanımlanmaktadır (Martin ve Rubin, 1995). Kişinin hayatında deneyimlediği yeni ve beklenmedik şartlarla yüzleşmek, bilişsel işlem stratejilerini bu duruma göre düzenlemek için bilişsel esneklik yeteneğine sahip olmalıdır (Canas, ve diğ., 2003). Bilişsel esneklik üç genel özelliğe sahiptir. Birincisi, bilişsel esneklik öğrenme süreci ile tecrübeyle kazanılabilen bir yetenektir. İkincisi, bilişsel işleme stratejilerinin düzenlenmesini içerir. Son olarak ise yeni ve beklenmedik durumlar karşısında bu düzenlemeyi gerçekleştirmektedir (Payne, ve diğ., 1993). Genel olarak bilişsel esneklik, dışsal faktörlerin getirdiği yeni durumu ele alıp yorumlamak, davranış tepkilerini yeni duruma göre düzenlemek için bilişsel kaynakların yeniden yapılandırılmasıdır (Canas, ve diğ., 2006).

Bilişsel Esnekliğin Kuramsal Yaklaşımları

Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım

Düşünce, duygu ve davranışlar birbirinden etkilenerken kişinin hayatını işlevsel olarak idame ettirmesine fayda sağlamaktadır. Ellis'e (1975) göre katılık ve dogmacılık, adaptasyon problemleri ve işlevsel olmayan bilişsel yapılara neden olan tutumlardır. Kişi, karşılaştığı bir durumla ilgili düşüncelerini kontrol edebilirse aynı duruma karşı duygu ve düşüncelerinin değişeceğini söyleyebiliriz. Yine aynı şekilde bir durumla ilgili davranıştaki tepkinin değişimi, düşünme biçiminde değişime sebep olabilir. Ellis ve Dryden'e (2007) göre bilişsel esneklik, kişinin yaşam doyumunun arttığı, sağlıklı ilişkiler kurduğu, kendisi ve çevresi hakkında gerçekçi değerlendirmelerin olduğu hayata sahip olması için kilit noktadır. Gerçeklerden uzak, katı düşünceler ve dogmatikliğe karşı gerçekçi düşünme biçimini hayatında uygulayan kişi, düşünce, duygu ve davranışlarının farkında olur, farklı seçenekler oluşturur. Akılcı düşünme biçiminin esnekliği ve dogma karşıtı olması, kişinin yaşadığı tüm olumsuzlukların katı tutumlarının karşısında durmaktadır.

Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Beck (1967), kişinin dünyayı sahip olduğu düşüncelere göre yeniden yapılandırıldığını ve bu duruma göre harekete geçtiğini vurgulamıştır. Beck (1995), ortaya çıkan duygu ve davranışları düşüncelerin meydana getirdiğini ifade etmiştir. Örnek olarak, olumsuz bilişler psikolojik bozukluklara sebep olmakta ve bu düşünceler değişime dirençlidir. Bu bilişler, bilişsel esneklikten uzak, olumsuz düşüncelerden ortaya çıkmaktadır. Bu sebepten dolayı bilişsel esnekliğin olumlu düşünceleri ortaya çıkardığı söylenebilir (Martin ve Anderson, 1998). Beck, kişinin net çizgilerle belirlediği kuralları, esnek yapı durumuna dönüştürmenin gerekli olduğunu ifade etmiştir. Buradaki net çizgileri esnek yapıya dönüştürme becerisinin bireye kazanç sağlayacağı ifade edilmektedir (Balta, 2020).

Kişi, karşılaştığı durum karşısında karar verip harekete geçmeden önce öncelikli olarak görülen seçeneklerden daha çok farklı alternatif seçenek ve düşüncelerin bilincinde olmalıdır. Beck'e göre yaşanan durumu bilişsel süreçlerden geçiren, alternatif seçeneklerin farkında olan kişiler bilişsel olarak daha gelişmişlerdir. Gelişmiş düşüncelere sahip bireylerde farklı seçenek üretme becerisi bilişsel esneklik kavramını meydana getirmektedir. Özetle kişi için asıl önemli olan, olumlu ya da olumsuz yaşanan durum karşısında sadece çözüm üretip ani seçimde bulunması değil, bilişsel olarak esnek olması olduğu düşünülebilir (Balta, 2020).

Sosyal Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel esneklik, kişinin kendisine alternatif seçenekler oluşturması ve iletişiminin çevreye göre düzenlenmesi sonucunda geliştirilen bilişsel ve duygusal etkenlerin arasındaki ilişkiden meydana gelmektedir (Bandura, 1996). Bandura'ya göre hayatlarında sosyal olarak aktif, karar verme sürecinde alternatif seçenek ve çözüm üretebilen, amaçlarına odaklı, yüksek yaşam kalitesi amaçlayan ve amaçlarına yönelik farkındalığı olan kişilerin bilişsel esneklik düzeyleri yüksektir (Zimmerman, 2000).

Bilişsel Esnekliğin Alanları

Kurulumu Değiştirme Becerisi: Farklı tepkiler, bakış açıları ve/veya bilişsel kanallar arasında esnek bir biçimde geçiş yaparak düşünce biçimini değiştirme becerisidir (Morrison ve Hall, 2002; Ionescu, 2012). Scott'un (1962), bireyin uygun çevresel uyaranlarla karşılaştığında düşünce biçimini değiştirmeye hazır olduğu tanımı bu alanın altındadır.

Yeni veya Değişen Durumlara Uyum Sağlama Becerisi: Yeni duruma uyum sağlama ve yeni durumları yönetebilmek için bilişsel işleme stratejilerini bu sürece göre düzenleme becerisi olarak tanımlanır (Canas, ve diğ., 2003).

İyi Tanımlanmamış veya Alışılmadık Sorunları Çözme Becerisi: Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan kişiler, alternatif çözüm yollarını düşünme becerisini aktif kullandığı için, bilişsel esneklik düzeyi düşük olan kişilerle karşılaştırıldığında sorunları farklı çözüm yolları geliştirerek daha iyi çözebilmektedirler (Vernon, ve diğ., 2016).

Bilişsel Duygu Düzenleme

Duygusal düzenleme, bireyin amaçlarına ulaşabilmesi için duygusal tepkilerini, bu tepkilerinin özelliklerini izlemek ve değerlendirmekle yükümlü içsel ve dışsal süreç olarak tanımlanmaktadır (Thompson, 1994). Bu sorumluluklarından dolayı duygu düzenleme, fizyolojik, sosyal, davranışsal ve bilinçli, bilinçsiz bilişsel süreçleri kapsamaktadır. Örnek olarak fizyolojik süreçte artan nabız, solunum, terleme veya duygusal uyarılmanın farklı tepkileri ile duygular kendini düzenler. Sosyal boyutta duygular, bireyin kişilerarası ve maddi kaynaklarına erişmeye çalışarak kendini düzenler. Davranışsal olarak ise çeşitli davranışsal (başa çıkma) tepkilerine başvurarak düzenlenir. Bilişsel süreçlerde seçici dikkat, bellek çarpıklıkları, inkar ve inkar gibi birçok bilinçsiz süreç tarafından düzenlenmektedir (Garnefski, ve diğ., 2001). Kişiler, karşılaştıkları durumlarda duygusal tepkilerini meydana getirmeden önce bilişsel süreçler aktif olmaktadır, bilişsel süreçlerin sonunda sürece uygun duygusal tepkiler oluşmaktadır (Demirci ve Güneri Yöyen, 2020). Bilişsel süreçler, kişinin duygularını yönetmelerine, düzenlemelerine ve kontrol edebilmelerine yardımcı olarak tehdit algılanan olayların yönetiminde oldukça önemlidir (Zlomke ve Hahn, 2010).

Bilişsel Duygu Düzenleme Süreç Modeli

Süreç modeline göre (Gross,2015), duygu düzenleme döngüsü, kişinin amaçladığı duygusal durum ile gerçek veya öngörülen durum arasındaki tutarsızlık ile başlamaktadır. Bu tutarsızlık, duygu düzenleme için fırsat olarak algılanır ve sırasıyla bir duygu düzenleme stratejisi seçilir, strateji belirli yöntemler yoluyla uygulanır ve kişi amaçladığı duygusal duruma ulaşmak için bu döngü tekrar tekrar izlenir (McRae ve Gross, 2020).

Süreç modeli, duygu düzenleme stratejilerini ikiye ayırmaktadır. Bunlardan ilki geçmişe dönük öncül odaklı, ikincisi sonuç odaklı tepki modülasyonudur. Öncül

odaklı stratejiler, olumlu istenen duyguları arttırmak ve olumsuz duygusal deneyimleri azaltmak amacıyla durumun değerlendirilmesi, değiştirilmesi veya anlamının değiştirilmesi olarak tanımlanmaktadır. Tepki modülasyonu ise fizyolojik ve davranışsal tepkiler ortaya çıktıktan sonraki ilk anda beliren duyguyu düzenlemektir (John ve Gross, 2004).

Gross, öncül odaklı stratejileri durum seçimi, durum değişikliği, dikkat yayılımı ve bilişsel değişim olarak dört ayrı başlıkta gruplandırmakta; sonuç odaklı düzenlemeyi ise tepki modülasyonu olarak toplamda beş strateji öne sürmüştür. Durum seçiminde, bireyin olası duygusal sonuçlarına göre, hedefine ulaşmasını sağlayacak farklı seçenekler arasından bir duruma yönelir veya bunlardan kaçınır (Driscoll, ve diğ., 2014). Durum değiştirme stratejisinde ise bireyin hedefindeki, ihtiyacındaki duygusal sonuçlara göre seçilen durumu değiştirmek veya ona adapte olmaktadır. Bu stratejide içsel düzenleme yerine dışsal ve fiziksel çevre değişikliğine vurgu yapılmaktadır (John ve Gross, 2004). Dikkat yayılımı, durumu değiştirmenin mümkün olmadığı durumlarda aktifleşmektedir. Yaşanılan olay karşısında dikkati, bilinçli olarak başka yöne çekmektir (Chambers, ve diğ., 2009). Bilişsel değişim, içsel veya dışsal durumu nasıl değerlendirdiğini, hedefleri yönetme potansiyelini değiştirmeyi ve yaşanan olayın duygusal önemini değiştirmek amacıyla düşünme şeklini ve yorumlamasını değiştirmeyi içerir (Gross ve Thompson, 1997). Tepki modülasyonu ise fizyolojik, davranışsal veya deneyimsel olarak meydana gelen duygusal tepkinin düzenlenmesidir. Birçok tepki düzenleme stratejisi vardır. Bunlardan bazıları; dışavurumcu bastırma, dışavurumcu davranışı engelleme çabalarıdır (Gross, 1998), deneyimsel kaçınma, duygu deneyiminin direkt kendisini engelleme çabaları, dikkatin dağılması ise istenmeyen veya rahatsız edici durumlardan bilişsel olarak kaçınmadır (Driscoll, ve diğ., 2014).

Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

İnsan yaşamıyla ilişkili olan önemli olaylardan biri de duyguların biliş yoluyla düzenlenmesidir. Bilişler veya bilişsel süreçler, herhangi bir durum karşısında duygularımızı yönetmemize, düzenlememize ve kontrol sahibi olmamıza yardımcı olmaktadır (Garnefski, ve diğ., 2001).

Kabul Etme

Kabul, yaşanılanları kabul etme ve onlara boyun eğmeyi ifade etmektedir. Olayın gerçekliğini kabul etmek, olayla başa çıkmak için girişim anlamına

geldiğinden, birçok durumda işlevsel bir başa çıkma stratejisi olduğu iddia edilebilir (Garnefski, ve diğ., 2001).

Plan Yapmaya Yeniden Odaklanma

Plan yapmaya yeniden odaklanma, karşılaşılan bir durum karşısında hangi adımların atılacağını ve bununla nasıl başa çıkılacağını düşünmek olarak tanımlanmaktadır. Bu strateji, eylem odaklı başa çıkmanın bilişsel parçasıdır (Garnefski, ve diğ., 2001).

Pozitif Yeniden Odaklanma

Gerçek durumu düşünmek yerine olumlu, hoş konuları düşünmektir. Pozitif yeniden odaklanma “zihinsel geri çekilme” olarak kabul edilebilir. Düşünceleri daha olumlu konulara yeniden odaklamak kısa sürede faydalı bir cevap olarak değerlendirilebileceği tartışılabilir fakat uzun sürede uygun başa çıkma stratejisini kullanmayı engelleyebilir (Garnefski, ve diğ., 2001).

Pozitif Yeniden Değerlendirme

Pozitif yeniden değerlendirme, karşılaşılan deneyime kişisel gelişim açısından olumlu anlam yükleme olarak ifade edilir (Garnefski, ve diğ., 2001). Bu strateji kullanımının iyimserlik ve benlik saygısıyla olumlu, kaygıyla ise olumsuz ilişkili olduğu görülmüştür (Carver, ve diğ., 1989).

Bakış Açısına Yerleştirmek

Yaşanan olayın ciddiyetini azaltarak tecrübe edinilen diğer olaylarla karşılaştırmak olarak tanımlanır. Böylece olayın değeri ve ciddiyeti azaltılarak küçümsenmektedir (Garnefski, ve diğ., 2001).

Kendini Suçlama

Kişinin yaşadıklarının sonuçlarını kendine kesmesi anlamına gelir (Garnefski, ve diğ., 2001). Davranışsal boyutta yaşanan durumun sebep-sonuç ilişkisine yönelik ifade edilirken, karakter boyutunda ise kişinin benlik saygısını tehdit edici ve durumla alakalı sorumluluğa yönelik kavram olarak ifade edilmektedir (Shaver ve Drown, 1986).

Diğerlerini Suçlama

Başkalarını suçlamak, yaşanan olayların suçunu başkasına yükleme olarak tanımlanmaktadır. Araştırmalar, farklı tehdit edici durumlarla karşılaşan kişiler arasında, diğerlerini suçlamanın daha zayıf duygusal iyilik hali ile ilgili olduğunu göstermiştir (Garnefski, ve diğ., 2001).

Düşünceye Odaklanma (Ruminasyon)

Yaşanılan olumsuz olayda sıkıntı veren duygu ve düşüncelerin düzenlenmesi yerine olumsuz şekilde tekrarlanmaya devam etmesidir (Garnefski, ve diğ., 2001).

Felaketleştirme

Yaşanılan durumun daha önce yaşanmış durumlardan daha kötü olduğunu ve zaman geçtikçe daha kötüye gideceğinin düşünülmesidir.

Kişilik

Kişilik, bireyin içsel kaynaklarından meydana gelen, bilişsel, duygusal ve güdüsel süreçlerin oluşturduğu tutarlı davranış örüntüleridir. Tutarlı davranış örüntüleri, her durum için aynı şekilde gözlemlenebilen ve nasıl davranıp nasıl hissedeceğimizi belirleyen tutumlardır (Burger, 2006). Kişilik, bireyin psikolojik bütünlüğü içinde etrafına adaptasyonunu sağlayan, sürekliliği olan özelliklerdir (Allport, 1937). Funder'a (1997) göre kişilik, bireyin karakteristik duygu, düşünce ve davranış kalıplarının arkasında olan psikolojik mekanizmalardır. Kişilik, karşılaşılan durumları ifade edebilmek için etkileşime geçen duygu, düşünce ve davranışların yapılanması olarak tanımlanabilir. Genel olarak, kişinin dünyadaki eşsiz uyumunu belirler (Triandis ve Eunkook, 2002).

McCrae ve Costa (1989) kişiliği, bireyin karşılaştığı farklı olaylarda meydana gelen davranışlarını açıklayan, devamlılığı olan, motivasyonel, kişilerarası, duygusal ve tecrübeye dayalı etkileşim olarak tanımlamıştır. Kişilik, doğuştan gelen ve sonradan kazanılan tutarlı şekilde devam ettirilen, bireyi diğerlerinden ayıran özelliklerdir (Taymur ve Türkçapar, 2012). Kişilik, bireyin bilişsel, duygusal, fiziksel ve sosyal fonksiyonlarının devamlılık gösteren taraflarını içermektedir. Başka bir tanım olarak kişilik, bireyin kendine has davranış ve düşüncelerini meydana getiren sistemin tamamı olarak ifade edilebilir (Taymur ve Türkçapar, 2012; Dal, 2009). Kişilik, bireyin belli biçimlerde düşünme, davranma, hissetme ve etkileşimde bulunması, bireysel farklılıkların ortaya çıkmasını sağlayan istikrarlı özelliklerdir (Krishnamurthy, ve diğ., 2022).

Kişilik tanımları incelendiğinde tüm tanımların ortak noktası, kişiliğin doğuştan gelen ve sonradan kazanılan özellikler bütünüyle düşünce, duygu ve davranışların bireysel farklılıklara yol açtığıdır. Kişilik kavramına bakıldığında karakter ve mizacın kişiliğin temel bileşenleri olduğu görülmektedir. Karakter, yetişme çağında kazanılan özelliklerdir. Bireyin ayrılmaz parçası olan aile, arkadaş

ve toplum gibi farklı gruplanma düzeylerinden ortaya çıkan güç kaynaklarının kişilik üzerindeki etkisidir. Özetle karakter, yetiştirme şartlarının etkisinin kazanımlarıdır. Mizaç ise sergilenen davranışlarda biyolojik yatkınlık taşımaktır. Genetik faktörlere bağlı özelliklerin, kişiliğin altında yer alan farklı gruplanma düzeylerinden meydana gelen etkilerin tamamıdır. Mizaç, doğanın fiziksel olarak tanımlanmış etkisini göstermektedir. Kişilik, karakter ve mizacın etkilerinin birlikte etkileşimiyle gözlemlenen özellikler örüntüsüdür (Millon, ve diğ., 2020).

Kişiliği Etkileyen Faktörler

Kişinin tutum ve davranışlarını, buna bağlı olarak kişiliğini oluşturan birden çok faktör vardır. Literatür incelendiğinde araştırmacıların ortak olarak kabul ettiği faktörler şunlardır; kalıtım, kültür, aile, sosyal yapı, coğrafi, fiziki ve diğer faktörlerdir (Yavaş, 2020).

Kalıtımsal (Genetik) Faktörler

Kalıtımsal faktörler, kişinin biyolojik anne-babasından aldığı, kuşaktan kuşağa aktarılan genetik özelliklerdir. Kişinin cinsiyet, saç rengi-şekli, göz rengi gibi birçok dış görünümünü, sahip olduğu veya olabilecek hastalıkları yeni aile üyelerine taşımaktır (Kardaş, 2018). Bilişsel fonksiyonların ve davranış eğilimlerinin meydana gelmesinde genetik faktörlerin; kişinin yaşamında sonradan kazanılan inanç, alışkanlık gibi etkenlere kıyasla etkisinin çok daha fazla olduğu incelenmiştir (Yeni, 2015). İnsanların sahip olduğu kalıtımsal değişiklikler, kişilerarası farklılıkları ortaya çıkartmaktadır. Buna göre her birey, genetik özelliklerine ek olarak kendinden üst kuşak ailelerine ait özellikleri barındırmaktadır (Eroğlu, 2010). Genetik, bir tek göz rengi, cinsiyet vb. gibi dış görünümü değil aynı zamanda karar, tutum ve davranışlar üzerinde de etkili olmaktadır (McShane ve Von Glinow, 2016).

Kültürel Faktörler

Kişiden kişiye devredilen, toplumdaki kişilerin ortak özellikleri görülebilen yapı kültürüdür. Her toplumun sahip olduğu kültüre göre farklı insan tipi, dini inanç, değer yargılar vardır. Kültür, toplumun hayat tarzını gösterirken kişiliğin de kişinin hayat tarzını gösteren yapı olduğu savunulmaktadır (Dilek ve Taşkıran, 2016). Kişi, kalıtsal yollarla sahip olduğu özellikleri değiştirememekte, bu sebepten ötürü de parçası olduğu toplumun kültürüne göre davranışlarına yön vermektedir. Toplumların kendine özel alışkanlık, adet ve değerlerinin olması sonucunda toplumlar arası kültürel farklılıklar meydana gelmekte bu durum da bireyler arasında tutum, davranış ve kişilik farklılıklarını oluşturmaktadır (Bozkurt, 2018).

Ailesel Faktörler

Kişiliğin oluşumu ve korunmasında aile oldukça önemli bir etkidir (Lin ve Chang, 2016). Genellikle kız çocuklar annelerini, erkek çocuklar ise babalarını rol model olarak aile büyüklerindeki kişilik özelliklerinin benzerleri çocuklarda görülmektedir (Tan, 2017). Bakım verenin çocuğun gelişiminde aktif olarak kullandığı sert veya yumuşak tutumlar çocuğun kişiliği üzerinde etkilidir. Çocuğun istenen çocuk olması veya olmaması, ailedeki çocuk sayısı, barınma, beslenme, bakım ihtiyaçları, fiziksel ve ruhsal sağlık, sosyal ilişkiler ve kültürel yapı ebeveynlerin tutumlarını etkilemektedir (Özer, 2013).

Sosyal Yapı ve Sosyal Sınıf Faktörleri

Her toplum birbirinden farklı alt kültürden oluşmaktadır. Farklı alt kültürler değişik grup ve dolayısıyla farklı kişilik yapılarının meydana gelmesine neden olmaktadır (Güney, 2015). Kişilerin sahip olduğu sosyal yapı, davranış tutumlarını, düşünce ve hayat tarzlarını etkilediği yapılan çalışmalarla görülmüştür (Ersoy, 2010). Normal koşullarda birçok bireyin içinde bulunduğu ilk sosyal grup ailesidir. Birey büyüyüp aile dışına çıkmaya başladıkça farklı sosyal gruplara dahil olarak kişiler arası etkileşimini arttırmaktadır. Bireyin kişilik yapısını anlamak için geçmiş ve şimdiki sahip olduğu sosyal grupların yapısı incelenmelidir (Eroğlu, 2010).

Coğrafi ve Fiziki Faktörler

Coğrafi çevrenin kapsadığı doğa, iklim ve fiziki şartlar kişilik oluşumunu belirgin biçimde etkilemektedir (Çetin ve Beceren, 2007). Konumlar arasındaki mevsimsel değişiklikler toplumlar arası farklılıklara sebep olmaktadır. Soğuk iklim şartlarında hayatlarını sürdüren kişilerin, sıcak iklim şartlarında olan kişilere kıyasla daha sert ve donuk mizaçta oldukları ifade edilmektedir (Yılmazer ve Eroğlu, 2012). Ayrıca coğrafi özellikler, kişilik üzerinde etkili olan kültürel faktörleri de etkilemektedir.

Diğer Faktörler

Kişiliğin oluşumunda etkili olan ana etmenler dışında kitle iletişim araçları, yetişkinler ve deneyimler yer almaktadır. Kitle iletişim araçlarından neyin, nasıl ve ne amaçla kullanıldığı bireylerin kişiliklerini etkilemektedir. Örneğin, evde devamlı olarak televizyon izleyerek zaman geçiren, sanal ortamda oyun oynayan, çocuğun kişiliği içedönük, iletişim kurmakta zorlanan, sosyallikten uzak olması akranlarına kıyasla daha olasıdır. Başka örnekte ise televizyon, radyo, gazete gibi araçları eğitim, kültür ve eğlence alanlarında fayda sağlayacak şekilde kullanarak çocukların yetişip

gençlerin yeni davranış örüntüleri kazanmasında etkilidir (Asar, 2017; Güney, 2015). Yetişkin bireyler ise çevresindeki diğer yetişkin kişileri örnek almaktadır. Özellikle bireyin yakınındaki yetişkin kişiler, gelecek planlarını ve davranış tarzlarını etkiler, o kişileri rol model olarak görürler (Topçu, 2015). Deneyimler faktöründe ise kişinin şu anda sahip olduğu kişilik, çocukluk döneminden beri içerisinde olduğu yaşantılardan etkilenecek oluşturulmuştur (Can, ve diğ., 2006).

Kişiliğin Kuramsal Yaklaşımları

Kişiler arası farklılıkların temel sebebi kişilik özelliklerindeki farklılıklardır. Kişiliğin gelişimini, bireyler arasındaki çeşitli özellikleri açıklayan çeşitli kuramlar vardır (Yeni, 2015). Özer'e (2013) göre kişilik kuramlarının önemi şu biçimde belirtilmiştir; kişilik kuramları, karmaşık şekilde olan tutumları net ve kısa ifade edebilmek, hali hazırda sahip olunan bilgileri birleştirerek anlamlı bütün parça oluşturmak ve yeni çalışmalara motive edip kılavuzluk yapmaktır.

Psikodinamik Kuramlar

Psikanalitik kuramın kurucusu olan Freud, ilk kapsamlı kişilik kuramının sahibidir (İnanç ve Yerlikaya, 2012). Bu kuramı benimseyen araştırmacılar, kişiliğin biçimlenmesinde en etkili faktörün bilinçdışının ortaya çıkardığı motivasyon olduğunu ifade etmişler, bunun sonrasında kişiliği, motivasyona karşı engelleme isteğini geliştiren savunma mekanizmaları arasındaki çatışmanın varlığının etkili olduğunu belirtmişlerdir (Süren, 2015). Freud, çalışmalarında kişilik ile ilgili iki model geliştirmiştir. Yapısal model, id (ilkel benlik, ego (benlik) ve süper egodan (üst benlik) oluşmaktadır (Reisoğlu, 2014). İd, temel güdü ve dürtülerdir; ego, kişinin dürtü ve uyum içerisinde olmak zorunda olduğu çevresiyle arasındaki denge; süper ego ise toplumun ahlaki tutumunun belirleyen yapıdır (Artan, 2017). Topografik kişilik modeli ise bilinç, bilinç öncesi ve bilinçdışı şeklinde üç kısımdan oluşmaktadır. Bilinçdışı, kişinin farkında olmadığı güdü ve dürtüleri; bilinç öncesi, bilincin gerisinde, zihnin ulaşabildiği kısım; bilinç ise kişinin farkında olduğu, kendisi ve dünyayı anlamasını sağlayan bölümdür (İkiz, 2016).

Adler de psikanalitik kuramı benimsemiştir, zamanla değişik düşünceler ortaya koyarak psikanaliz kuramdan uzaklaşıp bireysel psikoloji kuramını meydana getirmiştir. Adler'in bireysel psikoloji kuramına göre kişiliğin gelişimi, bireyin kendisine, çevresine ve topluma karşı gösterdiği davranışlara göre biçimlenmektedir. Ona göre davranışlar, doğumdan sonraki ilk günde başlar ve zaman geçtikçe toplum içerisine girerek topluma göre değişmektedir. Bireysel psikoloji, kişinin toplumdaki

davranış tutumlarını ön planda tutar, kişiler arası ilişkilerde bireyin tepkilerini incelemektedir (Eroğlu, 2010).

İlk başlarda Adler gibi psikanalitik kuramdan yola çıkan Jung, daha sonra analitik psikoloji kuramını geliştirmiştir. Bu kurama göre kişi davranışlarında geçmişinden getirdiği olayları taşımakta, ama davranışlarını geleceği düşünerek şekillendirip sergilemektedir. Bundan yola çıkarak geleceği düşünerek davranan kişi, aslında olmak istediği biçimde davranmaktadır (Yıldırım, 2014). Jung'a göre iki kişilik tipi vardır. İçe dönük kişiler, çekingen, utangaç ve daha çok iç dünyalarına yönelen; dışa dönük kişiler ise girişken, sosyalliği seven dış dünyaya açık bireylerdir (Doğan, 1999).

Başka bir kuramcı olan Fromm, psikanalizi benimsemiş ve yeni boyutlar kazandırmıştır. Kişilik gelişimini tarihsel olarak incelemiş, doğada yaşam mücadelesi veren insandan bugünün insanına uzanan kişilik gelişimini bütün şekilde araştırmıştır (Bakırcıoğlu, 2013). Diğer kuramcılardan ayrılan en belirgin özelliği, kişilik gelişimini sadece çocukluk ve ergenlik dönemi olarak sınırlandırmayıp yetişkinlik dönemini de bu sürece eklemiştir. Bu kurama göre karakter oluşumunda kalıtsal ve çevresel faktörler oldukça büyük rol oynamaktadır (Topses ve Bulut-Serin, 2012).

Davranışçı ve Bilişsel Kuramlar

Davranışçı ve bilişsel kuramlar, kişiliğin açıklanmasında öğrenme psikolojisini kullanılmışlardır. Bireyin davranışlarının temelinde öğrendiği durumlar vardır. Kişilik de tutarlı davranış örüntüleri olduğundan dolayı davranış konularından farksızdır, onu kapsamaktadır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2012). Davranışçı kurama göre sahip olunan davranışlar ve kişilik, çevresel faktörlerden etkilenmektedir. Pekiştirme, cezalandırma ve koşullanma yoluyla davranışlar edinilir, temel davranışlar çocuklukta kazanılsa da bazıları yetişkinlik döneminde de değiştirilebilmektedir. Bilişsel kurama göre ise kişilik, tamamen çevreden etkilenmek yerine kişinin düşüncesinin, duyu ve davranışlarını etkileyerek şekillenmektedir (Sayar ve Dinç, 2013).

İnsancıl Kuramlar

İnsancıl kuramcılara göre kişi, doğuştan gelen kendini geliştirme ve gerçekleştirme eğilimi içerisindedir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2012). Birey, sağlıklı bir yapıya sahiptir, uygun koşullarda en üst düzeyde işlevsel olmaktadır. Bundan dolayı karşılaşılan zorlukları içsel kaynaklarını aktifleştirerek üstesinden gelebileceği ifade edilmiştir (Sayar ve Dinç, 2013). İnsancıl kuramcılar için kişinin

geçmiş dönemlerinde ne yaptığı, nasıl düşündüğünden ziyade hayatını şu anda nasıl değerlendirdiği ve değişim, gelişim gücü oldukça önemlidir (Onur, 2018).

Araştırma Odaklı Kuramlar

Araştırma odaklı kuramcılara göre kişilik özellikleri, birbirinden farklı olaylarda gözlemlenebilen düşünce, duygu ve davranış tutumları olarak açıklanmaktadır (Novikova, 2013). Kurama göre kişileri ayırt etmenin en temel seçeneği, kişilik özelliklerinin düzeyidir. Bu teoriyle değerlendirilen kişilik özellikleri, bireyler arasında karşılaştırma yapmayı oldukça kolay hale getirmektedir (Dal ve Eroğlu, 2015). Araştırma odaklı kuramlar kapsamında ilk çalışmaları Allport hayata geçirmiştir. Amacı, temel kişilik özelliklerinin belirlenip bu özelliklere sahip olma düzeylerini ölçmektir. Kişiyi belli kişilik gruplarına dahil etmektense kişinin sahip olduğu özelliklerin kendine has bileşenlerinin saptanma imkanının olduğunu öne sürmüştür (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Beş Faktör Kişilik Kuramı

Araştırma odaklı kuramcı olan Galton, dünyada insanların konuştuğu çeşitli dillerdeki kelimeleri kullanarak bireysel farklılıkları öne sürmüştür (Yıldırım, 2017). Kurama göre kişilerarası farklılıkların dillere göre kodlanabileceği, günlük konuşma diline kelimeler ile yansıtacağı ve bu kelimelerden ipucu bularak bireyin kişilik yapısını içerecek bir gruptan mümkün olduğu savunulmaktadır (Ünüvar, 2021). Beş Faktör Modelinin temelini oluşturan Allport ve Odbert (1936), kelimelerin özelliklerini toplumsal olarak planlanan semboller olarak görmüşler, kelimeleri gruplandırarak dörde bölmüşlerdir (Caprara ve Cervone, 2000). Farklı araştırmacıların yaptığı birbirinden farklı olan birçok kelime çalışması araştırmalarından Cattell, 16 kişilik faktörünü açıklamıştır (Keskin, 2016). Ortaya atılan birçok teoriden sonra McCrae ve Costa, faktör analizinden faydalanarak ilk olarak dışadönüklük, deneyime açıklık ve nevrozizm boyutlarına yoğunlaşmışlardır. Araştırmalarına devam ettikten sonra bu üç boyuta uyumluluk ve sorumluluğu da ekleyerek beş faktör kişilik modelini oluşturmuş, boyutların kişilerdeki düzeylerini ölçebilmek amacıyla ölçek geliştirmişlerdir (Yavaş, 2020).

Bu yaklaşıma göre kişiler, sergiledikleri kişilik özelliklerinin belirginlik düzeylerine göre sınıflandırılır. Kuramın iki temel teorisi vardır. İlki, kişilik özellikleri zamanla birlikte değişim göstermez, ikincisi ise kişilik özellikleri karşılaşılan olaya göre kararlı tutum gösterir. Kuramcılar, davranışın arkasındaki rol oynayan sistemleri, davranışların sebeplerini düşünmek, ortaya çıkartmak yerine

kişiliği tanıyıp davranışı öngörmeye çalışırlar (Burger, 2006). Yine kuramcılara göre bu model tüm kişilere uygulanabilir ve kişilerarası farklılıkların yapısını, kültür ve dil çeşitliliklerini belirgin olarak gösterebilir ve en temel varsayımları, tüm insanlarda bu beş boyutun hepsi bulunmakta, farklı düzeylerde ön plana çıkmaktadır (Caprara ve Cervone, 2000).

Beş faktör kişilik modeli neredeyse evrensel olarak anlaşmaya varılmış, birçok araştırmacıdan onay alan bir model olduğu düşünülmektedir (Şener, 2018). Modelin araştırmacılar tarafından oldukça yaygın biçimde kullanılmasının sebepleri ise; (i) modelin deneysel çalışmalara dayanması, (ii) ölçülen özelliklerin devamlılığının olması, (iii) bazı noktaların genetiğe dayanması, (iv) geçerliliğinin çeşitli kültürlerde de görülmesi ve (v) psikometrik olarak uygulama ve değerlendirmenin zor olmaması denebilir (McCrae ve Costa, 1992).

Aşağıda beş faktör kişilik özelliklerinin beş boyutu açıklanmıştır. Bunlar; dışadönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk (özdisiplin), yumuşak başlılık (uyumluluk) ve duygusal dengesizliktir (nevrotizm) (Costa ve McCrae, 1995).

Dışadönüklük

Dışadönük kişilik özelliğine sahip bireyler, sosyal becerileri yüksek olan kişiler olarak tanımlanmaktadırlar. Dışadönüklük, duygu temelli davranış olarak ifade edilmektedir (Watson, ve diğ., 1988). Beş faktör kişilik özelliklerinden dışadönüklük boyutu yüksek olan kişileri diğer kişilerden ayıran en önemli özellik risk almaktan kaçınmayan bireyler olmaları, kendine güvenen ve grup çalışmalarında aktif rol oynamalarıdır (Costa ve McCrae, 1989; Liebert ve Spiegler, 1990). Yine dışadönüklük kişilik özelliği yüksek kişiler sosyal, enerjik, pozitif, iddialı, baskın, aktif ve çevresine karşı ilgilidir. Bu boyutun düşük olduğu kişiler ise sakin, çekingen, yalnızlığı tercih eden bireylerdir (Bono, ve diğ., 2002).

Deneyime Açıklık

Deneyime açıklık, beş faktör kişilik özelliklerinden bilişsel yönü en fazla ön planda olan boyut olarak görülmektedir. Deneyime açıklığı yüksek olan kişiler, amaçlarını gerçekleştirmek için kendisini geliştiren, duygularını yoğun yaşayan, maceracı, hayal gücü kuvvetli, yaratıcı, meraklı ve çeşitliliği tercih eden, farklı olmayı beceren bireylerdir (Bozionelos, 2004; Tabak, ve diğ., 2010; Liebert ve Spiegler, 1990). Deneyime açıklık boyutu düşük olan kişiler ise genel ilgi alanlarına yönelmektedirler. Şüpheli ve gizli durumlardan kaçınır, kolay ve sade olmayı tercih

ederler. Sanat ve bilim gelişmelerini anlaşılmaz olarak değerlendirirler. Alışılmış, yeniliğe tercih ederler değişime karşıdırlar (Ehrler, 2005).

Sorumluluk (Özdisiplin)

Beş faktör kişilik özelliklerinden sorumluluk boyutu yüksek olan kişiler disiplinli, düzenli, itaatkar, azimli, hırslı, ve başarı odaklı bireylerdir. Sorumluluk boyutu düşük olan kişiler ise disiplinsiz, erteleyen ve plansızdırlar (Costa ve McCrae, 1995). Sorumluluğun sosyalleşme ve öğrenme sonucu kazanıldığı ve değerlendirici tarafının olduğu da ifade edilmektedir (Liebert ve Spiegler, 1990).

Yumuşak Başlılık (Uyumluluk)

Yumuşak başlılık boyutu yüksek olan kişiler güvenilir, fedakar, açık sözlü, çevresiyle işbirliği içinde olan, empati kuran, alçak gönüllü kişilerdir (Tabak, ve diğ., 2010; Costa ve McCrae, 1985). Bu boyutu düşük kişiler ise yarışmayı seven, güvenilirmez, inatçı, kaba, şüpheci ve düşmanca tavır sergilerler (Tabak, ve diğ., 2010).

Duygusal Dengesizlik (Nevrotizm)

Duygusal dengesizlik boyutu yüksek kişiler suçluluk, sinirlilik, hüznün ve korku gibi olumsuz duyguları yaşamaya meyillidirler. Bu açıdan kaygılı, güvensiz, öfkeli, kin tutan, aşırı endişeli, karamsar ve düşünmeden hareket eden kişilerdir (Cook, 2005; Bozionelos, 2004; Costa ve McCrae, 1995). Bunun yanında bu kişiler strese girdikleri zaman yoğun şekilde kaygı, sinirlilik ve depresyon yaşarlar (Costa, 2001). Duygusal dengeli kişiler ise kolay kolay üzülmezler, duygusal olarak daha az tepki vermektedirler. Rahat, özgüvenli, sakin, sabırlı ve kalıcı olumsuz duygulardan uzak durmaktadırlar (Cook, 2005; Costa ve McCrae, 1995).

İlgili Araştırmalar

Spann ve diğerlerinin (2012) yürüttüğü çalışmada psikiyatrik bozukluk tanısı olmayan ergenlerde, kendileri tarafından bildirilen çocuğa kötü muamele ile yürütücü işlev olan bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuca göre hem fiziksel istismar hem de fiziksel ihmal ergenlerde bilişsel esneklik düzeyinde azalma ile ilişkili olduğu saptanmıştır.

Yu ve diğerleri (2020) tarafından, kaygı ve depresyonun dürtüselliliği nasıl etkilediğini ve bilişsel esnekliğin aracı ve düzenleyici rolünü inceleyen çalışma yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre kaygı ve depresyon puanları yüksek olan kişilerde daha düşük düzeyde bilişsel esneklik ve daha yüksek dürtüsellik görölmüştür. Depresyon ve bilişsel esneklik, dikkat dürtüselliliğini ve plan yapamama

dürtüselliğini yordarken, kaygı ve bilişsel esneklik, motor dürtüselliği yordamaktadır. Buna ek olarak bilişsel esnekliğin, kaygının yarattığı motor dürtüselliği azalttığı saptanmıştır.

Uğuz ve Bacaksız'ın (2021) yapmış olduğu çalışmanın amacı devlet hastanesinde çalışan hemşirelerin kişilik özellikleri ile nomofobi arasındaki ilişkileri incelemektir. Katılımcıların nomofobi seviyeleri ile duygusal dengesizlik (nevrotizm) arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Nomofobi düzeyinin diğer dört kişilik boyutuyla arasındaki ilişkiler ya anlamlı fakat negatif ya da anlamsız olarak saptanmıştır.

Lima, Moret-Baba ve Irigaray (2021), ayakta tedavi gören kanser hastalarında beş faktör kişilik özelliği ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkide kontrol odağını araştırmışlardır. Katılımcıların dış kontrol odağında, depresyon belirtileri genelinde dışadönüklük ve yumuşak başlılık özellikleri için anlamlı bir model saptanmıştır. Dışadönük kişiler, çevresinden destek arayabilir, yumuşak başlı kişiler ise doktorların talep ettiği her kural ve yönlendirmeye uyarak depresyon semptomlarını azaltmakta oldukları sonucuna varmışlardır.

Arslan ve Coşkun (2022), yapmış oldukları çalışmada, genç yetişkinler arasında sosyal dışlanma ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide kendini affetmenin aracı rolünü incelemişlerdir. Katılımcılar, Türkiye'de öğrenim gören 358 lisans öğrencisidir. Araştırma sonucunda kendini affetmenin sosyal dışlanma ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği saptanmıştır.

Beşaltı ve Sarıcı (2022), internet bağımlılığının Covid-19 sırasında çevrimiçi öğrenim gören öğrencilerin öğrenme memnuniyeti üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Çalışma bulgularına göre internet bağımlılığı, çevrimiçi öğrencilerin öğrenme memnuniyetini azalttığını göstermektedir. Buna ek olarak ise öğrenme memnuniyetinin internet bağımlılığı üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır.

Ergenlerde internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının uyku kalitesine etkilerinin araştırıldığı çalışmanın sonucuna göre internet ve akıllı telefon bağımlılığı, ergenlerde düşük uyku kalitesi ile ilişkili bulunmuştur (Açıkgöz, ve diğ., 2022).

Başka bir araştırma ise ergenlik dönemindeki bireylerin pandemi sürecinde hissettikleri yalnızlık düzeyleri ile internet bağımlılığındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Sonuç olarak ergenlerin yalnızlık düzeyi arttıkça internet

bağımlılığının da arttığı görülmüştür. Orta derecede yalnız hisseden kişilerde ise düşük düzeyde internet bağımlılığı mevcuttur (Saralioğlu, ve diğ., 2022).

Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ile akademik performans arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için Mangot ve diğerleri (2022) bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucuna göre interneti akademik amaçlı kullanan 20 öğrenciden 19'unda çevrimiçi bağımlılık, 1'inde ise internet bağımlılığı riski bulunmaktadır. Öğrencilerin çoğunluğu interneti hem akademik alanda hem de akademik alan dışındaki nedenlerle kullanmıştır. İnternet kullanım amacı hem akademik hem de kişisel nedenler olan öğrencilerin bağımlılık oranı daha yüksek olduğu görülmüştür.

İnöz ve diğerleri (2022), Türkiye'de yaşayan 3004 yetişkinden oluşan örneklem grubunda belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esnekliğin psikolojik semptomlar üzerine etkisini araştırmayı amaçlamışlardır. Yapılan analizler sonucunda bilişsel esnekliğin ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik semptomlar üzerinde anlamlı düzeyde oldukça etkili olduğunu göstermiştir.

Başka bir araştırmada ise intihar riski sebebiyle psikiyatrik olarak hastaneye yatırılan hasta örnekleminde bilişsel esneklik ile belirli intihar riski belirtileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Hastanede yatış sürecinde bilişsel esneklik, depresif belirtiler, umutsuzluk veya intihar düşüncesinin ciddiyeti ile ilişkili değildi. Katılımcılar taburcu olduktan 3 ay sonra, daha yüksek düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olarak önemli ölçüde daha düşük depresif belirtiler ve son bir ayda intihar düşüncesinin ciddiyetinde düşüş görülmüştür (Novak, ve diğ., 2022).

Rozgonjuk ve Elhai (2022), yaptıkları araştırmada duygu düzensizliği şekli olan ifade edici duygusal bastırma ile sorunlu akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Buna ek olarak akıllı telefon kullanım türlerini (süreç ve sosyal kullanım) bu ilişkilendirmeye aracılık edip etmediğine bakmışlardır. İfade edici duygusal bastırmanın hem süreç akıllı telefon kullanımı hem de sorunlu akıllı telefon kullanımı ciddiyeti ile anlamlı ilişki saptanmıştır. Arabuluculuk analizi sonucunda süreç akıllı telefonun bastırma ve akıllı telefon kullanım şiddeti arasında ilişkilerin varlığı görülmüştür. İşlevsel olmayan duygu düzenlemenin daha fazla süreç akıllı telefon kullanımını ortaya çıkaracağını göstermektedir.

Covid-19 döneminde algılanan stres, duygu düzenleme ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada, algılanan stres düzeyi ile duygu düzenlemede zorluk düzeyinin pozitif korelasyonda olduğu görülmüştür. Katılımcılar içerisinde

genç insanlar ve yaşam kalitesi kötüleşen bireylerin, daha fazla stres ve duygu düzenleme sorunları yaşamaya eğilimli oldukları saptanmıştır (Khodami, ve diğ., 2022).

Hosie ve diğerlerinin (2022) erkek mahkumlarla yaptığı çalışmada bireyin bildirdiği duygu düzenleme güçlükleri, agresif senaryo provası sıklığı ve agresif davranış arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Agresif senaryo provası sıklığı ile genel olarak duygu düzenleme güçlükleri, olumsuz duygular yaşarken dürtüleri kontrol etme güçlükleri ve duyguların etkililiğine güven arasında anlamlı ve pozitif korelasyon saptanmıştır. Saldırgan davranış ile duygu düzenleme güçlüklerinde olumsuz duygular yaşarken dürtü kontrolünde güçlükler arasında zayıf pozitif ilişki görülmüştür.

Aile dinamikleri, sosyal destek ve duygu düzenleme güçlüklerinin etkisine dayalı olarak siber zorbalık ve siber mağduriyet modelini test etmeyi amaçlayan çalışmanın sonucuna göre duygu düzenleme güçlüklerinin hem siber zorbalık hem de siber mağduriyet riskini arttırdığı görülmektedir (Arato, ve diğ., 2022).

Kumar oynama riski olan ve olmayan ergenlerde aleksitimi, duygu düzenleme güçlüğü ve olumlu-olumsuz duygulanım arasındaki farkları analiz etmek için bir çalışma yapılmıştır. Çalışmada kumar oynama riski olan ergenlerde aleksitimi ile işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişki pozitif yöndedir. Elde edilen bulgularda kumar oynama riski taşıyan grupta olumsuz duygulanım ve patolojik kumar oynama düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Aleksitimi ve uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ve duygulanım arasında yine pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır (Estévez, ve diğ., 2022).

İnternette oyun oynama bozukluğu ve beş faktör kişilik özelliklerinin meta-analizini yapan Chew (2022), çalışmasına 12 tane makale dahil etmiştir. Araştırma sonucunda internette oyun oynama bozukluğu ile deneyime açıklık boyutu arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Duygusal dengesizlik (nevrotizm) ile pozitif, diğer üç boyut olan sorumluluk, dışadönüklük ve yumuşak başlılık (uyumluluk) ile negatif korelasyon saptanmıştır.

Mammadov (2022), beş faktör kişilik özellikleri ve akademik performans arasındaki ilişkiyi açıklamak için meta-analiz çalışması yapmıştır. Çalışmanın sonucunda akademik performansta deneyime açıklık, dışadönüklük ve uyumluluğun oldukça büyük etkisi olduğunu saptamıştır.

İsrail-Filistinli üniversite öğrencilerinde Coronavirüs salgını sırasında aktif, sorun odaklı ve uyumsuz stresle başa çıkma, beş faktör kişilik özelliği arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Duygu odaklı stresle başa çıkma tarzını benimseyen öğrenciler deneyime açıklık, dışadönüklük, sorumluluk ve uyumluluk ile negatif, nevrozizm ile pozitif ilişki göstermişlerdir. Problem odaklı başa çıkmayı benimseyen katılımcılarda ise deneyime açıklık, dışadönüklük, sorumluluk ve uyumluluk ile pozitif, nevrozizm ile negatif korelasyon görülmüştür (Agbaria ve Mokh, 2022).

Ocansey ve diğerleri (2022) lise öğrencilerinde kişilik tiplerinin akademik erteleme davranışına etkilerini incelemiştir. Korelasyon analizi sonucunda akademik erteleme ile deneyime açıklık, sorumluluk, dışadönüklük ve uyumluluk ile negatif, nevrozizm ile pozitif ilişki olduğu saptanmıştır. Çoklu regresyon analizi sonucunda ise beş boyuttan yalnızca nevrozizm ve deneyime açıklığın akademik ertelemeye önemli etkisi olduğunu ifade etmişlerdir.

BÖLÜM III

Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Nicel araştırma yöntemlerinden tarama, çalışma için belirlenen örneklemden toplanan bulgularla, evrenin genel tutum veya görüşünün nicel olarak betimlenmesidir (Creswell, 2017). İlişkisel tarama, iki veya daha fazla değişken arasındaki değişim varlığını, değişim varsa bunun derecesini belirleyen bir araştırma modelidir (Karasar, 2012). İlişkisel tarama modeline ek olarak beş faktör kişilik özelliklerinin aracı rolünü belirlemek için aracılık modeli kullanılmıştır. Aracılık modeli, değişkenler arasında direkt bir bağımlılık ilişkisi fark edilemeyen koşullarda dolaylı ilişkiyi incelemektir (Yılmaz ve İlhan-Dalbudak, 2018).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Türkiye ve KKTC’de üniversite öğretimine devam eden öğrencilerdir. Evrenin büyüklüğünden dolayı örnekleme hatası 0.05 olarak hesaplanmış ve minimum 383 kişinin katılımının gerekli olduğu görülmüştür. Araştırmanın amacına yönelik katılımcıların seçilmesi için kolay, hızlı ve ekonomik olan kolayda örnekleme yöntemi (Büyüköztürk, ve diğ., 2018) kullanılarak mevcut çalışmanın örneklemi 414 (228 kadın, 186 erkek) üniversite öğrencisidir.

Tablo 2.

Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler

Değişkenler	Kategoriler	Frekans(n)	Yüzde(%)
Cinsiyet	Kadın	228	55.1
	Erkek	186	44.9
Günlük İnternet Kullanım Süresi	Günde 1 saatten az	9	2.2
	Günde 1-3 saat arası	91	22
	Günde 3-5 saat arası	146	35.3
	Günde 5-7 saat arası	107	25.8
	Günde 7 saatten fazla	61	14.7
İnternete Erişim	Cep telefonu	379	91.5

Aracınız	Tablet	3	0.7
	Bilgisayar	30	7.2
	Diğer	2	0.5
İnternet Kullanım Amacınız	Bilgi edinme	109	26.3
	Eğlence	138	33.3
	Tanıdıkları ile iletişim kurma	74	17.9
	Tanımadıkları ile sosyal ilişkiler kurma	10	2.4
	Sörf yapma	44	10.6
	Alışveriş-bankacılık işlemleri	3	0.7
	Diğer (iş aramak, müzik dinlemek vs.)	36	8.7

Yukarıdaki tabloda araştırmaya katılan kişilerin demografik özellikleri ve internet kullanımlarına ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Çalışmaya toplam 414 üniversite öğrencisi katılmıştır. Cinsiyet değişkeni incelendiğinde katılımcıların 228'inin (%55.1) kadın, 186'sının (%44.9) erkek olduğu, günlük internet kullanım süresi incelendiğinde 9'unun (%2.2) günde 1 saatten az, 91'inin (%22) günde 1-3 saat arası, 146'sının (%35.3) günde 3-5 saat arası, 107'sinin (%25.8) günde 5-7 saat arası, 61'inin (%14.7) günde 7 saatten fazla günlük kullanım süresi olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların internete erişim aracı incelendiğinde, 379 kişi (%91.5) cep telefonundan, 3'ü (%0.7) tableten, 30'u (%7.2) bilgisayardan, 2'si (%0.5) diğer yerden erişim sağladığını belirtmiştir. Araştırmaya katılanların internet kullanım amacı incelendiğinde, 109'unun (%26.3) bilgi edinme, 138'inin (%33.3) eğlence, 74'ünün (%17.9) tanıdıkları ile iletişim kurma, 10'unun (%2.4) tanımadıkları ile sosyal ilişkiler kurma, 44'ü (%10.6) sörf yapma, 3'ü (%0.7) alışveriş- bankacılık işlemleri, 36'sı (%8.7) diğer işleri için internet kullandığını belirtmiştir.

Verilerin Toplanması

Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'ndan YDÜ/SB/2022/1286 numaralı, mevcut çalışma için etik kurul onayı alındıktan sonra amaçlı örneklem yöntemi kullanılarak anketin üniversite öğrencilerine ulaşması için kullanılan ölçekler Google Form ile tek bir anket haline getirilmiştir. Çevrimiçi anket linki, araştırmacının çevresine Whatsapp, Telegram, Instagram uygulamalarından

gönderilerek, onların da kendi çevrelerine göndermeleri istenmiştir. Katılımcılara anket çalışmasına katıldıklarından dolayı herhangi bir teşvik verilmemiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu, katılımcıların demografik özelliklerini (cinsiyet, yaş) ve günlük internet kullanım süreleri, internete erişim aracı ve internet kullanım amacı hakkında bilgi alabilmek için toplam 5 soru olarak araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu

Young (1999) tarafından geliştirilen, Pawlikowski, Altstötter-Gleich ve Brand (2013) tarafından kısa forma dönüştürülen ölçek, 12 madde ve beşli likert (1=Hiçbir Zaman, 5=Çok Sık) tipinden oluşmaktadır. Kutlu, Savcı, Demir ve Aysan (2016) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık ve test-tekrar test yöntemleriyle elde edilen Cronbach alfa katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Değerlendirme için tüm maddelerden alınan puanlar toplanır ve alınan puanın yüksekliği internet bağımlılığı düzeyini göstermektedir (Kutlu, ve diğ., 2016).

Bilişsel Esneklik Ölçeği

Bilişsel Esneklik Ölçeği, Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilmiş, Çelikkaleli (2014) tarafından Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçek, 11 maddeden oluşan 6'lı likert (1=Kesinlikle Katılmıyorum, 6=Kesinlikle Katılıyorum) tipindedir. Ölçeğin 2., 3., 6. Ve 10. Maddeleri ters puanlanmaktadır. Toplam puanın yüksek olması bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. İç tutarlılık katsayısı .74, tüm maddeler için %27'lik alt-üst gruplar arasında anlamlı fark bulunmuştur (Çelikkaleli, 2014).

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilen Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Onat ve Otrar (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 36 maddeden oluşmakta ve 5'li likert (1=Bana Hiç Uygun Değil, 5=Bana Tamamıyla Uygun) tipindedir. Ölçek dokuz alt boyutu

içermektedir. Bunlar; kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirmek, yıkım ve diğerlerini suçlamadır. Ölçeğin iç tutarlık güvenilirliği için yapılan analiz sonucunda Cronbach Alpha değeri .78 olarak bulunmuştur. Alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .56, .56, .62, .42, .68, .66, .51, .71 ve .71'dir (Onat ve Otrar, 2010).

Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi

Beş Faktör Kişilik kuramına dayanarak Bacanlı, İlhan ve Aslan (2009) tarafından geliştirilen Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi zıtlıklardan oluşan 40 sıfat çiftidir. İki uçta yer alan sıfat çiftleri arasında kişinin hangisine uygun olduğunu belirlemek amacıyla 7'li likert kullanılmıştır. Sıfatlar arasında soldan sağa doğru çok uygun, oldukça uygun, biraz uygun, ne uygun ne uygun değil, biraz uygun, oldukça uygun ve çok uygun şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçek duygusal dengesizlik (nevrotizm), dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk alt boyutlarından oluşmaktadır. Alt boyutların iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .73, .89, .80, .87 ve .88'dir (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009).

Veri Analizi

Araştırma sonucunda 414 katılımcıdan elde edilen verilerin analizi IBM SPSS Statistics 22 (SPSS Inc., Chicago, IL) ve aracılık etkisinin incelenmesi için AMOS v21 programında uygun istatistiksel yöntemler ile değerlendirilmiştir. Araştırmada demografik sorulardan oluşan form ile Young İnternet Bağımlılığı Testi ölçeği (YİBT), Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT), Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) ve Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) kullanılmıştır. Ölçeklere ilişkin puanların normallik varsayımının kontrolü için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Ölçeklere verilen cevaplarda aşırı değer içeren bir katılımcı çalışmaya dahil edilmemiş ve sonuçlar 414 kişi üzerinden değerlendirilmiştir. Aykırı değerler içeren anket çıkarıldığında tüm ölçek puanlarının çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1.5 ile -1.5 aralığında değer aldığı görülmüştür. Böylelikle ölçek puanları ile ilgili karşılaştırmalarda parametrik analizlerin uygulanmasına karar verilmiştir. Ayrıca araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin güvenilirlik analizleri yapılarak Cronbach Alpha katsayıları hesaplanmıştır. Verilerin analizinde; tanımlayıcı kategorik verileri sayı (n) ve yüzde (%), nicel verileri ise ortalama ve standart sapma değerleri, çarpıklık, basıklık, minimum ve maksimum değerleri gösterilmiştir. Verilerde kayıp veri (missing value) olmadığı tespit edilmiştir. İki bağımsız grup ortalamasının

karşılaştırılması için Independent Sample T Test, ikiden fazla grup ortalamasının karşılaştırılması için One Way ANOVA testi kullanılmıştır. Nicel değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır. Ayrıca aracılık testi için anlamlı bulunan modellere ilişkin Bootstrap yöntemiyle güven aralıkları belirlenmiştir. Tüm sonuçlar için anlamlılık değeri $p < 0.05$ baz alınmıştır.

Tablo 3.

Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçekler	Ortalama \pm SS	Min	Max	Çarpıklık	Basıklık
SDKT Nevrotizm	3.45 \pm 1.12	1	6.43	0.258	-0.409
SDKT Dışa dönüklük	4.81 \pm 1.12	1.78	7	-0.313	-0.296
SDKT Deneyime açıklık	5.26 \pm 1.02	1.88	7	-0.594	0.123
SDKT Yumuşak başlılık	5.25 \pm 1	1.67	7	-0.535	0.070
SDKT Sorumluluk	5.16 \pm 1.16	2	7	-0.497	-0.420
BEÖ Toplam	11.39 \pm 2.97	16	66	-0.472	1.148
BDDÖ Kendini suçlama	12 \pm 3.19	4	20	0.320	0.153
BDDÖ Kabul etme	13.81 \pm 3.47	4	20	-0.028	-0.166
BDDÖ Düşünceye odaklanma	12.31 \pm 2.98	4	20	-0.239	-0.325
BDDÖ Pozitif tekrar odaklanma	14.55 \pm 3.64	4	20	-0.079	-0.219
BDDÖ Plana tekrar odaklanma	14.32 \pm 3.61	4	20	-0.520	-0.058
BDDÖ Bakış açısına yerleştirmek	12.59 \pm 3.06	4	20	-0.432	-0.145
BDDÖ Yıkım	10.14 \pm 3.54	4	20	-0.011	0.013
BDDÖ Diğerlerini suçlama	10.41 \pm 3.17	4	20	0.230	-0.488
YİBT	28.23 \pm 8.14	13	60	0.374	0.219

Yukarıdaki tabloda ölçeklere ilişkin tanımlayıcı istatistiklere (ortalama, standart sapma, minimum, maksimum, çarpıklık, basıklık) yer verilmiştir. Ölçeklere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, tüm ölçek puanlarının +1.5 ile -1.5 aralığında olduğu buna göre normal dağılım gösterdiği söylenebilmektedir. Bundan dolayı ölçek puanlarıyla karşılaştırma yaparken parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

Araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin güvenirlik analizleri yapılarak Cronbach Alpha katsayıları hesaplanmıştır. SDKT duygusal dengesizlik/nevrotizm boyutuna ilişkin Cronbach Alpha 0.756, SDKT dışadönüklük alt boyutuna ilişkin Cronbach Alpha değeri 0.850, SDKT deneyime açıklık al boyut puanına ilişkin Cronbach Alpha 0.794, SDKT yumuşak başlılık alt boyutuna ilişkin Cronbach Alpha 0.800, SDKT Sorumluluk alt boyutuna ilişkin Cronbach Alpha ise 0.840 olarak çıkmıştır. BEÖ'ye ilişkin Cronbach Alpha 0.753, BDDÖ Kendini suçlama alt boyutuna ilişkin Cronbach Alpha 0.591, BDDÖ Kabul etme alt boyutuna ilişkin Cronbach Alpha 0.642, BDDÖ Düşünceye odaklanma alt boyutu için Cronbach Alpha 0.723, BDDÖ Pozitif tekrar odaklanma alt boyutuna ilişkin Cronbach Alpha 0.510, BDDÖ Plana tekrar odaklanma alt boyutuna ilişkin Cronbach Alpha 0.805, BDDÖ Pozitif yeniden gözden geçirme alt boyutuna ilişkin Cronbach Alpha değeri 0.785, BDDÖ bakış açısına yerleştirmek alt boyutuna ilişkin Cronbach Alpha 0.575, BDDÖ yıkım alt boyutuna ilişkin Cronbach Alpha değeri 0.716, BDDÖ diğerlerini suçlama alt boyutuna ilişkin Cronbach Alpha değeri 0.692, YİBT' e ilişkin Cronbach Alpha değeri 0.854 olarak hesaplanmıştır. Genel olarak tüm ölçek güvenirliklerinin yeterince güvenilir düzeyde ve oldukça iyi düzeyde güvenilir olduğu görülmektedir.

Çalışma Planı

Tablo 4.

Çalışma Planı

Araştırmada kullanılan Young İnternet Mart 2022- Nisan 2022
Bağımlılığı Testi, Bilişsel Esneklik
Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme
Ölçeği ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testini
geliştiren veya Türkçeye uyarlamasını
yapan araştırmacılardan ölçek kullanımı

için izinler alınmıştır.

Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Mayıs 2022

Araştırmalar Etik Kurulu'ndan etik kurul

onay yazısı alınmıştır.

Araştırma ile ilgili kuramsal çerçeve ve Haziran 2022- Eylül 2022

ilgili araştırmalar incelenip yazılmıştır.

Çalışmanın örneklemini oluşturan Eylül 2022- Kasım 2022

üniversite öğrencilerine anket formu

çevrimiçi şekilde ulaştırılarak veri

toplanmıştır.

Toplanan verilerle istatistiksel Kasım 2022- Aralık 2022

analizler yapıldıktan sonra elde edilen

bulgularla tartışma ve sonuç bölümleri

yazılmıştır.

BÖLÜM IV

Bulgular

Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgilerin Ölçek Puanları Arasındaki Farklılıklar

Tablo 5.

Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçek Puanları Arasındaki Farklılıklar

Ölçekler	Kategoriler	N	Ort±SS	t	p
YİBT Ölçeği	Kadın	228	28.7±7.88	-0.648	0.517
	Erkek	186	28.52±8.45		
BEÖ toplam puanı	Kadın	228	51.53±6.60	0.296	0.767
	Erkek	186	51.33±7.54		
SDKT Nevrotizm	Kadın	228	3.67±1.11	4.500	0.001
	Erkek	186	3.18±1.08		
SDKT Dışa dönüklük	Kadın	228	4.85±1.15	0.814	0.416
	Erkek	186	4.76±1.08		
SDKT Deneyime açıklık	Kadın	228	5.38±0.99	2.798	0.005
	Erkek	186	5.10±1.04		
SDKT yumuşak başlılık	Kadın	228	5.31±0.98	1.325	0.186
	Erkek	186	5.18±1.03		
SDKT Sorumluluk	Kadın	228	5.15±1.15	-0.143	0.886
	Erkek	186	5.17±1.17		
BDDÖ Kendini suçlama	Kadın	228	11.58±3.18	1.488	0.138
	Erkek	186	11.15±2.68		
BDDÖ Kabul Etme	Kadın	228	12.42±3.19	2.940	0.003
	Erkek	186	11.5±3.13		
BDDÖ Düşünceye odaklanma	Kadın	228	14.45±3.46	4.183	0.001
	Erkek	186	13.04±3.33		
BDDÖ pozitif tekrar odaklanma	Kadın	228	12.22±2.86	-0.681	0.496
	Erkek	186	12.42±3.12		

BDDÖ Plana tekrar odaklanma	Kadın	228	14.59±3.54	0.226	0.822
	Erkek	186	14.51±3.76		
BDDÖ Pozitif yeniden gözden geçirme	Kadın	228	14.36±3.59	0.248	0.804
	Erkek	186	14.27±3.65		
BDDÖ Bakış açısına yerleştirmek	Kadın	228	12.73±3.01	1.065	0.288
	Erkek	186	12.41±3.13		
BDDÖ yıkım	Kadın	228	9.92±3.53	-1.368	0.172
	Erkek	186	10.40±3.54		
BDDÖ Diğerlerini suçlama	Kadın	228	10.32±3.26	-0.596	0.552
	Erkek	186	10.51±3.07		

Yukarıdaki tabloda, cinsiyet değişkeni bakımından ölçek puanları arasında farklılığın olup olmadığının incelenmesi için Independent Sample T Test analizi yapılmıştır. Buna göre kadın ve erkeklerin YİBT ölçeği puanı, BEÖ puanı, SDKT dışa dönüklük, SDKT yumuşak başlılık, SDKT sorumluluk, BDDÖ Kendini suçlama, BDDÖ pozitif tekrar odaklanma, BDDÖ plana tekrar odaklanma, BDDÖ pozitif yeniden gözden geçirme, BDDÖ bakış açısına yerleştirmek, BDDÖ yıkım, BDDÖ diğerlerini suçlama alt boyut puanları bakımından anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Ancak kadın ve erkeklerin SDKT nevrozizm puanı bakımından anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Buna göre kadınların nevrozizm puanının ($ort=3.67$) erkeklerin puanından daha yüksek ($ort=3.18$) olduğu saptanmıştır. SDKT deneyime açıklık puanları bakımından kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p=0.005<0.05$). Buna göre kadınların puanının ($ort= 5.38$) erkeklerinkinden ($ort=5.10$) daha yüksek olduğu görülmüştür. Kadın ve erkeklerin BDDÖ kabul etme alt boyut puanı bakımından anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p=0.003<0.05$). Buna göre kadınların puanının ($ort=12.42$), erkeklerinkinden ($ort=11.5$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. BDDÖ düşünceye odaklanma alt boyut puanı bakımından kadınlar ve erkekler arasında farklılık olduğu gözlenmiştir ($p=0.001<0.05$). Buna göre kadınların düşünceye odaklanmasının ($ort=14.45$) erkeklerden ($ort=13.04$) daha fazla olduğu söylenebilir.

Tablo 6.

Günlük İnternet Kullanım Süresine Göre Ölçek Puanları Arasındaki Farklılıklar

Ölçekler	Kategoriler	N	Ort±SS	F	p	Fark
YİBT Toplam puan	Günde 1 saatten az	9	23.44±9.44	9.869	0.001	1<5
	Günde 1-3 saat arası	91	24.91±6.21			
	Günde 3-5 saat arası	146	27.95±8.04			
	Günde 5-7 saat arası	107	29.53±7.31			
	Günde 7 saatten fazla	61	32.29±9.75			
BEÖ Toplam puan	Günde 1 saatten az	9	53.11±8.13	2.264	0.062	
	Günde 1-3 saat arası	91	53.20±6.20			
	Günde 3-5 saat arası	146	50.75±7.50			
	Günde 5-7 saat arası	107	51.33±6.89			
	Günde 7 saatten fazla	61	50.42±6.81			
SDKT nevrozizm	Günde 1 saatten az	9	3.06±1.26	7.323	0.001	2<4
	Günde 1-3 saat arası	91	3.02±1.07			
	Günde 3-5 saat arası	146	3.43±1.01			
	Günde 5-7 saat arası	107	3.57±1.08			
	Günde 7 saatten fazla	61	3.95±1.28			
SDKT dışı dönüklük	Günde 1 saatten az	9	5.11±1.41	1.568	0.182	
	Günde 1-3 saat arası	91	4.79±1.13			
	Günde 3-5 saat arası	146	4.86±0.96			
	Günde 5-7 saat arası	107	4.62±1.22			
	Günde 7 saatten fazla	61	5.02±1.21			
SDKT Deneyime açıklık	Günde 1 saatten az	9	5.09±1.52	1.646	0.162	
	Günde 1-3 saat arası	91	5.22±1			
	Günde 3-5 saat arası	146	5.34±0.95			
	Günde 5-7 saat arası	107	5.07±1.08			
	Günde 7 saatten fazla	61	5.43±1			
	Günde 1 saatten az	9	5.45±1.33			
	Günde 1-3 saat arası	91	5.37±1.01			

SDKT Yumuşak başlılık	Günde 3-5 saat arası	146	5.33±0.99	1.698	0.150	
	Günde 5-7 saat arası	107	5.06±1			
	Günde 7 saatten fazla	61	5.20±0.94			
	Günde 1 saatten az	9	5.60±1.26			
	Günde 1-3 saat arası	91	5.42±1.06			
SDKT Sorumluluk	Günde 3-5 saat arası	146	5.25±1.09	3.787	0.005	
	Günde 5-7 saat arası	107	4.86±1.24			2<4
	Günde 7 saatten fazla	61	5.01±1.19			
	Günde 1 saatten az	9	13.55±2.78			
	Günde 1-3 saat arası	91	11.09±2.63			
BDDÖ Kendini suçlama	Günde 3-5 saat arası	146	11.10±2.90	2.217	0.066	
	Günde 5-7 saat arası	107	11.74±3.01			
	Günde 7 saatten fazla	61	11.57±3.44			
	Günde 1 saatten az	9	11.77±2.38			
	Günde 1-3 saat arası	91	11.25±2.81			
BDDÖ Kabul etme	Günde 3-5 saat arası	146	11.77±3.18	3.632	0.006	
	Günde 5-7 saat arası	107	12.37±3.03			1<5
	Günde 7 saatten fazla	61	13.08±3.81			
	Günde 1 saatten az	9	14.66±3.70			
	Günde 1-3 saat arası	91	13.06±3.22			
BDDÖ Düşünceye odaklanma	Günde 3-5 saat arası	146	13.46±3.48	3.606	0.007	
	Günde 5-7 saat arası	107	14.73±3.23			2<4
	Günde 7 saatten fazla	61	14.04±3.87			
	Günde 1 saatten az	9	12.22±1.85			
	Günde 1-3 saat arası	91	12.41±2.85			
BDDÖ Pozitif tekrar odaklanma	Günde 3-5 saat arası	146	12.47±3.07	0.475	0.754	
	Günde 5-7 saat arası	107	12.27±2.71			
	Günde 7 saatten fazla	61	11.86±3.54			
	Günde 1 saatten az	9	15.44±3.77			
BDDÖ Plana tekrar odaklanma	Günde 1-3 saat arası	91	14.78±3.56	1.223	0.300	
	Günde 3-5 saat arası	146	14.25±3.53			
	Günde 5-7 saat arası	107	15±3.48			

	Günde 7 saatten fazla	61	14.01±4.19		
	Günde 1 saatten az	9	15.22±4.08		
BDDÖ Pozitif yeniden gözden geçirme	Günde 1-3 saat arası	91	14.78±3.34		
	Günde 3-5 saat arası	146	14.02±3.51	1.509	0.199
	Günde 5-7 saat arası	107	14.66±3.56		
	Günde 7 saatten fazla	61	13.65±4.19		
	Günde 1 saatten az	9	13.33±3.5		
	Günde 1-3 saat arası	91	12.46±2.82		
BDDÖ Bakış açısına yerleştirmek	Günde 3-5 saat arası	146	12.33±3.14	1.093	0.360
	Günde 5-7 saat arası	107	13.06±2.89		
	Günde 7 saatten fazla	61	12.45±3.44		
	Günde 1 saatten az	9	10.22±4.99		
	Günde 1-3 saat arası	91	9.84±3.44		
BDDÖ yıkım	Günde 3-5 saat arası	146	10.17±3.61	0.274	0.895
	Günde 5-7 saat arası	107	10.18±3.48		
	Günde 7 saatten fazla	61	10.44±3.50		
	Günde 1 saatten az	9	10.33±4.5		
	Günde 1-3 saat arası	91	10.61±2.97		
BDDÖ Diğerlerini suçlama	Günde 3-5 saat arası	146	10.16±3.11	0.367	0.832
	Günde 5-7 saat arası	107	10.53±2.95		
	Günde 7 saatten fazla	61	10.50±3.80		

Yukarıdaki tabloda katılımcıların günlük internet kullanım süreleri arasında ölçek puanları bakımından anlamlı bir farklılık olup olmadığının incelenmesi için One Way ANOVA testi yapılmıştır. Anlamlı farklılık bulunduğu hangi gruplar arasında farklılık olduğunun incelenmesi için post-hoc analizi yapılmıştır. Varyansların homojen olduğu durumda Scheffe testi, homojen olmadığı durumda ise Tamhane's T2 testi uygulanmıştır.

Günlük internet kullanım süreleri arasında YİBT ölçek puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p=0.001<0.05$). Hangi gruplar arasında farklılık olduğunun tespiti için yapılan npost-hoc analizine göre günde 7 saatten fazla internet kullananların internet bağımlılığı puanının ($ort=32.29$), günde 1 saatten az kullananlardan ($ort=23.44$), günde 1-3 saat arasında kullananlardan ($ort=24.91$) ve

günde 3-5 saat kullananlardan (ort=27.95) daha yüksek olduğu, dolayısıyla günde 7 saatten fazla internet kullananların internet bağımlılığının günde 1 saatten az, günde 1-3saat arası kullananlara ve günde 3-5 saat arasında kullananlara göre daha fazla internet bağımlısı olduğu söylenebilir.

Günlük internet kullanım süreleri arasında BEÖ ölçek puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.062>0.05$).

Günlük internet kullanım süreleri arasında SDKT nevrotizm puanları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p=0.001<0.05$). Hangi gruplar arasında anlamlı farklılık olduğunun tespiti için post-hoc analizi yapılmıştır. Buna göre günde 1-3 saat arası internet kullananların nevroitik kişilik puanının (ort=3.02), günde 5-7 saat internet kullananlara (ort=3.57) ve günde 7 saatten fazla kullananlardan (ort=3.95) daha az olduğu, dolayısıyla günde 1-3 saat arası internet kullananların, günde 5-7 saat arası internet kullananlara ve günde 7 saatten fazla internet kullananlara göre daha az nevroitik kişilik özelliği gösterdiği söylenebilir.

Günlük internet kullanım süreleri arasında SDKT dışa dönüklük puanları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.182>0.05$).

Günlük internet kullanım süreleri arasında SDKT deneyime açıklık puanları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.162>0.05$).

Günlük internet kullanım süreleri arasında SDKT yumuşak başlılık puanları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.182>0.05$).

Günlük internet kullanım süreleri arasında SDKT sorumluluk puanları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p=0.005<0.05$). Hangi gruplar arasında anlamlı farklılık olduğunun tespiti için yapılan post-hoc analizine göre günde 5-7 saat arası internet kullananların sorumluluk puanının (ort=4.86) günde 1-3 saat arasında internet kullananlardan (ort=5.42) daha düşük olduğu, dolayısıyla günde 1-3 saat internet kullananların günde 5-7 saat internet kullananlara göre daha fazla sorumluluk kişilik tipi gösterdiği söylenebilir.

Günlük internet kullanım süreleri arasında BDDÖ kendini suçlama puanları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.066>0.05$).

Günlük internet kullanım süreleri arasında BDDÖ kabul etme puanları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p=0.006<0.05$). Hangi gruplar arasında anlamlı farklılık olduğunun tespiti için yapılan post-hoc analizine göre günde 1 saatten az internet kullananların BDDÖ kabul etme puanının (ort=11.77)

günde 7 saatten fazla internet kullananlardan (ort=13.08) daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Günlük internet kullanım süreleri arasında BDDÖ düşünceye odaklanma puanları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p=0.007<0.05$). Hangi gruplar arasında anlamlı farklılık olduğunun tespiti için yapılan post-hoc analizine göre günde 1-3 saat arasında internet kullananların düşünceye odaklanma puanının (ort=13.06) günde 5-7 saat arasında internet kullananların puanından (ort=14.73) daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Günlük internet kullanım süreleri arasında BDDÖ pozitif tekrar odaklanma puanları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.754>0.05$).

Günlük internet kullanım süreleri arasında BDDÖ plana tekrar odaklanma puanları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.300>0.05$).

Günlük internet kullanım süreleri arasında BDDÖ pozitif yeniden gözden geçirme puanları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.360>0.05$).

Günlük internet kullanım süreleri arasında BDDÖ bakış açısına yerleştirme puanları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.895>0.05$).

Günlük internet kullanım süreleri arasında BDDÖ kendini suçlama puanları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.832>0.05$).

Tablo 7.

İnternete Erişim Aracına Göre Ölçek Puanları Arasındaki Farklılıklar

Ölçekler	Kategoriler	N	Ort± SS	F	p	Fark
YİBT Ölçeği	Cep telefonu	379	28.25±8.16	0.372	0.773	
	Tablet	3	30±7.81			
	Bilgisayar	30	27.43±8.19			
	Diğer	2	33±2.82			
BEÖ	Cep telefonu	379	51.57±6.81	2.710	0.045	2<1
	Tablet	3	41.33±22.03			
	Bilgisayar	30	51.26±7.21			
	Diğer	2	45±2.82			
	Cep telefonu	379	3.45±1.13			2<3

SDKT nevrotizm	Tablet	3	3.42±1.13		0.954
	Bilgisayar	30	3.47±1.06	0.110	
	Diğer	2	3±1.81		
	Cep telefonu	379	4.86±1.11		
SDKT Dışa dönüklük	Tablet	3	4.18±1.69	1.583	0.053
	Bilgisayar	30	4.32±1.06		
	Diğer	2	4.27±2.43		
	Cep telefonu	379	5.28±1.02		
SDKT Deneyime açıklık	Tablet	3	5.58±1.01		
	Bilgisayar	30	4.97±1.07	1.351	0.257
	Diğer	2	4.43±1.32		
	Cep telefonu	379	5.29±0.99		
SDKT Yumuşak başlık	Tablet	3	4.70±1.44		
	Bilgisayar	30	4.81±0.90	3.007	0.030
	Diğer	2	4.38±2.12		1>3
	Cep telefonu	379	5.17±1.15		
	Tablet	3	4.90±2.16	0.130	0.942
SDKT Sorumluluk	Bilgisayar	30	5.10±1.16		
	Diğer	2	4.85±2.42		
	Cep telefonu	379	11.44±2.99		
	Tablet	3	11.33±3.78		0.690
	Bilgisayar	30	10.76±2.82	0.489	
BDDÖ Kendini suçlama	Diğer	2	11±1.41		
	Cep telefonu	379	12.01±3.19		
	Tablet	3	13.66±1.52	0.376	0.770
	Bilgisayar	30	11.80±3.50		
BDDÖ Kabul etme	Diğer	2	11±2.82		
	Cep telefonu	379	13.86±3.46		
	Tablet	3	14.33±3.21	0.298	0.827
BDDÖ Düşünceye odaklanma	Bilgisayar	30	13.30±3.84		
	Diğer	2	13±1.41		
	Cep telefonu	379	12.35±2.98		
	Tablet	3	14.33±3.21	0.298	0.827

	Tablet	3	14.66±3.05	1.195	0.311
BDDÖ Pozitif tekrar odaklanma	Bilgisayar	30	11.7±2.99		
	Diğer	2	11±2.82		
	Cep telefonu	379	14.58±3.54		
BDDÖ Plana tekrar odaklanma	Tablet	3	12.33±1.52	0.499	0.683
	Bilgisayar	30	14.53±4.91		
	Diğer	2	13±1.41		
BDDÖ Pozitif yeniden gözden geçirme	Cep telefonu	379	14.41±3.48		
	Tablet	3	12.33±4.72	1.572	0.195
	Bilgisayar	30	13.76±4.91		
	Diğer	2	10±2.82		
	Cep telefonu	379	12.65±3.05		
BDDÖ Bakış açısına yerleştirmek	Tablet	3	13.33±3.78		
	Bilgisayar	30	11.66±3.28	1.029	0.380
	Diğer	2	12.5±0.70		
	Cep telefonu	379	10.17±3.52		
BDDÖ yıkım	Tablet	3	14.33±2.08	1.857	0.136
	Bilgisayar	30	9.4±3.81		
	Diğer	2	10±1.41		
	Cep telefonu	379	10.42±3.17		
BDDÖ Diğerlerini suçlama	Tablet	3	13.66±3.78	1.876	0.133
	Bilgisayar	30	9.8±3.02		
	Diğer	2	13±2.82		

Yukarıdaki tabloda katılımcıların internete erişim aracı türleri arasında ölçek puanları bakımından anlamlı bir farklılık olup olmadığının incelenmesi için One Way ANOVA testi yapılmıştır. Anlamlı farklılık bulunduğu hangi gruplar arasında farklılık olduğunun incelenmesi için post-hoc analizi yapılmıştır. Varyansların homojen olduğu durumda Scheffe testi, homojen olmadığı durumda ise Tamhane's T2 testi uygulanmıştır.

Katılımcıların internete erişim aracı türleri arasında YİBT ölçek puanı bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.773>0.05$).

Katılımcıların internete erişim aracı türleri arasında BEÖ ölçek puanı bakımından anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p=0.045<0.05$). Hangi gruplar arasında farklılık olduğunun tespiti için yapılan post hoc analizine göre Tablet kullananların BEÖ puanının (ort=41.33) cep telefonu kullananlardan (ort=51.57) ve bilgisayar kullananlardan (ort=51.26) daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Buna göre internet kullanımında tablet kullananların bilişsel esnekliğinin bilgisayar ve telefon kullananlardan daha düşük olduğu söylenebilir.

Katılımcıların internete erişim aracı türleri arasında SDKT nevrozizm puanı bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.954>0.05$).

Katılımcıların internete erişim aracı türleri arasında SDKT dışa dönüklük puanı bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.053>0.05$).

Katılımcıların internete erişim aracı türleri arasında SDKT deneyime açıklık puanı bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.257>0.05$).

Katılımcıların internete erişim aracı türleri arasında SDKT yumuşak başlılık puanı bakımından anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p=0.03<0.05$). Hangi gruplar arasında farklılık olduğunun tespiti için yapılan post hoc sonucuna göre cep telefonu aracılığıyla internet kullananların yumuşak başlılık puanının (ort=5.29) bilgisayar aracılığıyla internet kullananlardan (ort=4.81) daha yüksek olduğu dolayısıyla, internete cep telefonundan ulaşanların bilgisayardan ulaşanlara göre daha yumuşak başlı olduğu söylenebilir.

Katılımcıların internete erişim aracı türleri arasında SDKT sorumluluk puanı bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.942>0.05$).

Katılımcıların internete erişim aracı türleri arasında BDDÖ kendini suçlama puanı bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.690>0.05$).

Katılımcıların internete erişim aracı türleri arasında BDDÖ kabul etme puanı bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.770>0.05$).

Katılımcıların internete erişim aracı türleri arasında BDDÖ düşünceye odaklanma puanı bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.827>0.05$).

Katılımcıların internete erişim aracı türleri arasında BDDÖ pozitif tekrar odaklanma puanı bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.311>0.05$).

Katılımcıların internete erişim aracı türleri arasında BDDÖ plana tekrar odaklanma puanı bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.0.683>0.05$).

Katılımcıların internete erişim aracı türleri arasında BDDÖ pozitif yeniden gözden geçirme puanı bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.195>0.05$).

Katılımcıların internete erişim aracı türleri arasında BDDÖ bakış açısına yerleştirme puanı bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.380>0.05$).

Katılımcıların internete erişim aracı türleri arasında OBDDÖ yıkım puanı bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.136>0.05$).

Katılımcıların internete erişim aracı türleri arasında BBDÖ diğerlerini suçlama puanı bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.133>0.05$).

Tablo 8.

İnternet Kullanım Amacına Göre Ölçek Puanları Arasındaki Farklılıklar

Ölçekler	Kategoriler	N	Ort±SS	F	P	Fark
YİBT Ölçeği	Bilgi edinme	109	26.42±7.63			
	Eğlence	138	29.18±8.04			
	Tanıdıkları ile iletişim kurma	74	28.08±8.34			
	Tanımadıkları ile sosyal ilişkiler kurma	10	31.6±10.98	2.196	0.043	1<2
	Sörf yapma	44	30.31±8.54			1<5
	Alışveriş-bankacılık işlemleri	3	25±9.64			
	Diğer (iş aramak, müzik dinlemek vs.)	36	27.19±7.28			
BEÖ	Bilgi edinme	109	52.86±7.57			
	Eğlence	138	50.86±6.95			
	Tanıdıkları ile iletişim kurma	74	51.06±6.53			
	Tanımadıkları ile sosyal ilişkiler kurma	10	49.40±4.90	1.241	0.284	
	Sörf yapma	44	50.50±7.41			
	Alışveriş-bankacılık işlemleri	3	50.66±12.05			
Diğer (iş aramak, müzik	36	51.94±5.98				

	dinlemek vs.)				
SDKT nevrotizm	Bilgi edinme	109	3.22±1.17		
	Eğlence	138	3.46±1.09		
	Tanıdıkları ile iletişim kurma	74	3.50±1.08		
	Tanımadıkları ile sosyal ilişkiler kurma	10	3.62±0.99	2.068	0.056
	Sörf yapma	44	3.90±1.13		
	Alışveriş-bankacılık işlemleri	3	3.61±1.18		
	Diğer (iş aramak, müzik dinlemek vs.)	36	3.36±1.10		
SDKT Dışa dönüklük	Bilgi edinme	109	4.91±1.129		
	Eğlence	138	4.81±1.05		
	Tanıdıkları ile iletişim kurma	74	4.68±1.23		
	Tanımadıkları ile sosyal ilişkiler kurma	10	4.84±0.70	0.418	0.867
	Sörf yapma	44	4.87±1.09		
	Alışveriş-bankacılık işlemleri	3	4.37±0.71		
	Diğer (iş aramak, müzik dinlemek vs.)	36	4.74±1.11		
SDKT Deneyime açıklık	Bilgi edinme	109	5.27±1.07		
	Eğlence	138	5.25±0.97		
	Tanıdıkları ile iletişim kurma	74	5.14±1.14		
	Tanımadıkları ile sosyal ilişkiler kurma	10	4.95±0.72	1.264	0.273
	Sörf yapma	44	5.54±0.83		
	Alışveriş-bankacılık işlemleri	3	4.37±0.81		
	Diğer (iş aramak, müzik dinlemek vs.)	36	5.29±1.05		
SDKT Yumuşak başlılık	Bilgi edinme	109	5.39±1.05		
	Eğlence	138	5.27±0.91		
	Tanıdıkları ile iletişim kurma	74	5.09±1.14		

	Tanımadıkları ile sosyal ilişkiler kurma	10	5.13±0.71	1.750	0.108
	Sörf yapma	44	5.45±0.83		
	Alışveriş-bankacılık işlemleri	3	4.85±0.67		
	Diğer (iş aramak, müzik dinlemek vs.)	36	4.92±1.09		
	Bilgi edinme	109	5.43±1.15		
	Eğlence	138	5.12±1.10		
	Tanıdıkları ile iletişim kurma	74	5.04±1.25		
SDKT Sorumluluk	Tanımadıkları ile sosyal ilişkiler kurma	10	4.80±0.80	1.695	0.121
	Sörf yapma	44	4.99±1.20		
	Alışveriş-bankacılık işlemleri	3	5.71±1.54		
	Diğer (iş aramak, müzik dinlemek vs.)	36	5±1.11		
	Bilgi edinme	109	11.36±2.79		
BDDÖ Kendini Suçlama	Eğlence	138	11.42±3.11		
	Tanıdıkları ile iletişim kurma	74	11.25±2.92		
	Tanımadıkları ile sosyal ilişkiler kurma	10	10.6±2.27		
	Sörf yapma	44	12.09±3.24	0.832	0.546
	Alışveriş-bankacılık işlemleri	3	12.66±5.03		
	Diğer (iş aramak, müzik dinlemek vs.)	36	10.86±2.76		
	Bilgi edinme	109	11.74±3.01		
	Eğlence	138	12.25±3.41		
BDDÖ Kabul etme	Tanıdıkları ile iletişim kurma	74	12.63±3.06		
	Tanımadıkları ile sosyal ilişkiler kurma	10	10.8±3.22		
	Sörf yapma	44	11.34±2.73		
	Alışveriş-bankacılık işlemleri	3	12±2.64	1.344	0.236
	Diğer (iş aramak, müzik	36	11.72±3.59		

	dinlemek vs.)				
	Bilgi edinme	109	13.71	3.75	
	Eğlence	138	13.76	3.60	
BDDÖ Düşünceye Odaklanma	Tanıdıkları ile iletişim kurma	74	14.62	2.97	
	Tanımadıkları ile sosyal ilişkiler kurma	10	12.3	3.02	
	Sörf yapma	44	13.95	3.13	
	Alışveriş-bankacılık işlemleri	3	12.66	3.51	
	Diğer (iş aramak, müzik dinlemek vs.)	36	13.02	3.41	1.382 0.221
	Bilgi edinme	109	12.55	3.18	
	Eğlence	138	12.16	3.20	
BDDÖ Pozitif tekrar odaklanma	Tanıdıkları ile iletişim kurma	74	12.41	2.64	
	Tanımadıkları ile sosyal ilişkiler kurma	10	11.5	2.54	
	Sörf yapma	44	11.7	2.54	0.929 0.474
	Alışveriş-bankacılık işlemleri	3	11.66	2.30	
	Diğer (iş aramak, müzik dinlemek vs.)	36	12.97	2.75	
	Bilgi edinme	109	14.81	4.17	
	Eğlence	138	14.82	3.44	
BDDÖ Plana Tekrar Odaklanma	Tanıdıkları ile iletişim kurma	74	14.13	3.16	
	Tanımadıkları ile sosyal ilişkiler kurma	10	13.6	4.22	0.807 0.565
	Sörf yapma	44	13.84	3.77	
	Alışveriş-bankacılık işlemleri	3	15.33	5.03	
	Diğer (iş aramak, müzik dinlemek vs.)	36	14.66	3.18	
	Bilgi edinme	109	14.63	3.98	
BDDÖ Pozitif yeniden gözden geçirme	Eğlence	138	14.44	3.67	
	Tanıdıkları ile iletişim kurma	74	13.98	3.05	

	Tanımadıkları ile sosyal ilişkiler kurma	10	14.74	0.354	0.908
	Sörf yapma	44	14.13		
	Alışveriş-bankacılık işlemleri	3	14.33		
	Diğer (iş aramak, müzik dinlemek vs.)	36	13.97		
	Bilgi edinme	109	12.21		
	Eğlence	138	12.86		
BDDÖ Bakış açısına yerleştirmek	Tanıdıkları ile iletişim kurma	74	13.05		
	Tanımadıkları ile sosyal ilişkiler kurma	10	10.4		
	Sörf yapma	44	12.61	1.666	0.128
	Alışveriş-bankacılık işlemleri	3	12		
	Diğer (iş aramak, müzik dinlemek vs.)	36	12.36		
	Bilgi edinme	109	9.63		
	Eğlence	138	10.06		
BDDÖ Yıkım	Tanıdıkları ile iletişim kurma	74	11.08		
	Tanımadıkları ile sosyal ilişkiler kurma	10	10.10		
	Sörf yapma	44	9.86		
	Alışveriş-bankacılık işlemleri	3	9.33	1.391	0.217
	Diğer (iş aramak, müzik dinlemek vs.)	36	10.50		
	Bilgi edinme	109	10.03		
	Eğlence	138	10.52		
BDDÖ Diğerlerini suçlama	Tanıdıkları ile iletişim kurma	74	10.93		
	Tanımadıkları ile sosyal ilişkiler kurma	10	9.4	0.969	0.446
	Sörf yapma	44	10.29		
	Alışveriş-bankacılık işlemleri	3	8.66		
	Diğer (iş aramak, müzik	36	10.61		

Yukarıdaki tabloda katılımcıların internete kullanım amaçları arasında ölçek puanları bakımından anlamlı bir farklılık olup olmadığının incelenmesi için One Way ANOVA testi yapılmıştır. Anlamlı farklılık bulunduğu gruplar arasında farklılık olduğunun incelenmesi için post-hoc analizi yapılmıştır. Varyansların homojen olduğu durumda Scheffe testi, homojen olmadığı durumda ise Tamhane's T2 testi uygulanmıştır.

Yukarıdaki tabloda katılımcıların internete kullanım amaçları arasında YİBT ölçeği puanları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p=0.043<0.05$). Hangi gruplar arasında farklılık olduğu post hoc analiziyle incelendiğinde, interneti bilgi edinme amacıyla kullananların internet bağımlılığı puanının (ort=26.42), eğlence amacıyla kullananlardan (ort=29.18) ve sörf yapma amacıyla kullananlardan daha düşük olduğu, dolayısıyla, interneti sörf yapma amacı ve eğlence amacıyla kullananların bilgi edinme amacıyla kullananlara göre daha fazla internet bağımlısı olduğu söylenebilmektedir.

Katılımcıların internete kullanım amaçları arasında BEÖ ölçeği puanları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.284>0.05$).

Katılımcıların internete kullanım amaçları arasında SDKT nevrotizm puanları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.056>0.05$).

Katılımcıların internete kullanım amaçları arasında SDKT dışa dönüklük puanları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.867>0.05$).

Katılımcıların internete kullanım amaçları arasında SDKT deneyime açıklık ölçeği puanları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.273>0.05$).

Katılımcıların internete kullanım amaçları arasında SDKT yumuşak başlılık ölçeği puanları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.108>0.05$).

Katılımcıların internete kullanım amaçları arasında SDKT sorumluluk puanları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.121>0.05$).

Katılımcıların internete kullanım amaçları arasında BDDÖ kendini suçlama puanları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.546>0.05$).

Katılımcıların internete kullanım amaçları arasında BDDÖ kabul etme puanları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.236>0.05$).

Katılımcıların internete kullanım amaçları arasında BDDÖ düşünceye odaklanma puanları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.221>0.05$).

Katılımcıların internete kullanım amaçları arasında BDDÖ pozitif tekrar odaklanma puanları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.474>0.05$).

Katılımcıların internete kullanım amaçları arasında BDDÖ plana tekrar odaklanma puanları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.565>0.05$).

Katılımcıların internete kullanım amaçları arasında BDDÖ pozitif yeniden gözden geçirme puanları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.908>0.05$).

Katılımcıların internete kullanım amaçları arasında BDDÖ bakış açısına yerleştirmek puanları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.128>0.05$).

Katılımcıların internete kullanım amaçları arasında BDDÖ yıkım puanları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.217>0.05$).

Katılımcıların internete kullanım amaçları arasında BDDÖ diğerlerini suçlama puanları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.446>0.05$).

İnternet Bağımlılığı ile Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme, Beş Faktör Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiler

Tablo 9.

Young İnternet Bağımlılığı Testi (YİBT), Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ), Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ), Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT) Ölçekleri Arasındaki İlişkiler

Ölçekler		YİBT
BEÖ	r	-0.369**
	P	0.001
SDKT nevrotizm	r	0.221**
	P	0.001
SDKT Dışa dönüklük	r	-0.171**
	P	0.001
SDKT Deneyime açıklık	r	-0.167**
	P	0.001
SDKT yumuşakbaşlılık	r	-0.165**

	P	0.001
SDKT	r	
sorumluluk		-0.236**
	P	0.001
BDDÖ	r	
Kendini suçlama		0.163**
	P	0.001
BDDÖ	r	
Kabul etme		0.160**
	P	0.001
BDDÖ	r	
Düşünceye odaklanma		0.063
	P	0.202
BDDÖ	r	
Pozitif tekrar odaklanma		-0.024
	P	0.625
BDDÖ	r	
Plana tekrar odaklanma		-0.227**
	P	0.001
BDDÖ	r	
Pozitif yeniden gözden geçirme		-0.214**
	P	0.001
BDDÖ	r	
Bakış açısına yerleştirmek		0.025
	P	0.606
BDDÖ	r	
yıkım		0.264**
	P	0.001
BDDÖ	r	
Diğerlerini suçlama		0.208**
	P	0.001
Yaş	r	
		-0.137**
	P	0.001

*p<0.05

Yukarıdaki tabloda, Young İnternet Bağımlılığı Testinin (YİBT), Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ), Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT), Bilişsel Duygu

Düzenleme Ölçeği (BDDÖ) ile arasındaki ilişkilerin incelenmesi için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır.

Young İnternet Bağımlılığı Testiyle BEÖ arasında anlamlı, negatif yönde ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p=0.001<0.05$, $r=-0.369$). Buna göre internet bağımlılığı arttıkça bilişsel esnekliğin azalacağı söylenebilmektedir.

Young İnternet Bağımlılığı Testiyle SDKT nevrozizm arasında anlamlı, pozitif yönde ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p=0.001<0.05$, $r=0.221$). Buna göre internet bağımlılığı arttıkça nevrozizmin de artacağı söylenebilir.

Young İnternet Bağımlılığı Testiyle SDKT dışa dönüklük arasında anlamlı, negatif yönde ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p=0.001<0.05$, $r=-0.171$). Buna göre internet bağımlılığı arttıkça dışa dönüklüğün azalacağı tespit edilmiştir.

Young İnternet Bağımlılığı Testiyle SDKT deneyime açıklık arasında anlamlı, negatif yönde ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p=0.001<0.05$, $r=-0.167$). Buna göre internet bağımlılığı arttıkça deneyime açıklığın azalacağı söylenebilir.

Young İnternet Bağımlılığı Testiyle SDKT yumuşak başlılık arasında anlamlı, negatif yönde ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p=0.001<0.05$, $r=-0.236$). Buna göre internet bağımlılığı arttıkça yumuşak başlılığın azalacağı söylenebilir.

Young İnternet Bağımlılığı Testiyle SDKT sorumluluk arasında anlamlı, negatif yönde ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p=0.001<0.05$, $r=-0.236$). Buna göre internet bağımlılığı arttıkça sorumluluğun azalacağı söylenebilir.

Young İnternet Bağımlılığı Testiyle BDDÖ kendini suçlama arasında anlamlı, pozitif yönde ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p=0.001<0.05$, $r=0.163$). Buna göre internet bağımlılığı arttıkça kişinin kendisini suçlamasının da artacağı söylenebilir.

Young İnternet Bağımlılığı Testiyle BDDÖ kabul etme arasında anlamlı, pozitif yönde ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p=0.001<0.05$, $r=0.160$). Buna göre internet bağımlılığı arttıkça kişinin kabul etme davranışının da artacağı söylenebilir.

Young İnternet Bağımlılığı Testiyle BDDÖ düşünceye odaklanma arasında bir ilişki olmadığı saptanmıştır ($p=0.202>0.05$).

Young İnternet Bağımlılığı Testiyle BDDÖ pozitif tekrar odaklanma arasında bir ilişki olmadığı saptanmıştır ($p = 0.625 > 0.05$).

Young İnternet Bağımlılığı Testiyle BDDÖ plana tekrar odaklanma arasında anlamlı, negatif yönde ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p = 0.001 < 0.05$, $r = -0.227$). Buna göre internet bağımlılığı arttıkça plana tekrar odaklanmanın azalacağı söylenebilmektedir.

Young İnternet Bağımlılığı Testiyle BDDÖ pozitif yeniden gözden geçirme arasında anlamlı, negatif yönde ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p = 0.001 < 0.05$, $r = -0.214$). Buna göre internet bağımlılığı arttıkça pozitif yeniden gözden geçirmenin azalacağı söylenebilir.

Young İnternet Bağımlılığı Testiyle BDDÖ bakış açısına yerleştirme arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p = 0.606 > 0.05$).

Young İnternet Bağımlılığı Testiyle BDDÖ yıkım arasında anlamlı, pozitif yönde ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p = 0.001 < 0.05$, $r = 0.264$). Yani, internet bağımlılığı arttıkça bilişsel yıkım davranışının da artacağı söylenebilmektedir.

Young İnternet Bağımlılığı Testiyle BDDÖ diğerlerini suçlama arasında anlamlı, pozitif yönde ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p = 0.001 < 0.05$, $r = 0.208$). Buna göre internet bağımlılığı arttıkça diğerlerini suçlama davranışının da artacağı söylenebilmektedir.

Young İnternet Bağımlılığı Testi ile yaş arasında anlamlı, negatif yönde ve oldukça zayıf bir ilişki olduğu bulunmuştur ($p = 0.001 < 0.05$, $r = -0.137$). Buna göre yaş arttıkça internet bağımlılığının azalacağı söylenebilmektedir.

Bilişsel Esnekliğin İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Aracılık Etkileri

Tablo 10.

Bilişsel Esnekliğin İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Nevrotizm Kişilik Özelliğinin Aracılık Etkisinin İncelenmesi

Etkiler	SDKT Nevrotizm	İnternet bağımlılığı
	Standart hata	Standart Hata
	β	β

Bilişsel esneklik	-0.230 *	0.044
R²		0.121
(Toplam etki)		
(c yolu)		
Bilişsel esneklik	-0.373*	0.078
R²		0.117
(a yolu)		
Bilişsel esneklik	-0.189*	0.045
(c' yolu)		
Nevrotizm	0.117*	0.041
(b yolu)		
R²		0.157
Dolaylı etki	-0.044*(-0.078 , -0.014)	

*p<0.05

Bilişsel esnekliğin internet bağımlılığı üzerindeki etkisini incelendiği hipotez (c yolu) anlamlı bulunmuştur (p<0.05). Buna göre bilişsel esnekliğin internet bağımlılığı üzerinde etkisi olduğu ve etki katsayısının -0.230 olduğu söylenebilmektedir. Ayrıca katılımcılardaki bilişsel esnekliği açıklama oranı %12 olarak bulunmuştur.

Nevrotizmin internet bağımlılığına ilişkin incelendiği hipotez (b yolu) anlamlı bulunmuştur (p<0.05). Buna göre yokluk hipotezi reddedilerek nevrozizmin internet bağımlılığı üzerinde pozitif bir etkisi olduğu ve etki katsayısının 0.117 olduğu saptanmıştır. Nevrotizm arttıkça internet bağımlılığının da artacağı görülmektedir. Ayrıca nevrozizmin internet bağımlılığının %15'ini açıkladığını söylenebilir.

Bilişsel esnekliğin internet bağımlılığı üzerinde doğrudan etkisi anlamlı ve etki kat sayısı -0.230 iken, nevrozizm aracı değişkeni eklendiğinde bilişsel esnekliğin etki kat sayısı -0.189 olmuştur. Aracı değişken nevrozizm kişilik tipi değişkeni eklendiğinde bu ilişkinin artması beklenir. Aracı değişken eklendiğinde etki katsayısında bir artış olduğu gözlenmektedir. Bu nedenle yokluk hipotezi reddedilerek bilişsel esneklik, nevrozizm kişilik özelliğinin aracılığı ile internet

bağımlılığına ilişkin tutumlarına olan etkisi anlamlı olarak bulunduğu söylenebilmektedir (CI lower=-0.078, upper=-0.014).

Tablo 11.

Bilişsel Esnekliğin İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Dışa Dönüklük Kişilik Özelliğinin Aracılık Etkisinin İncelenmesi

Etkiler	SDKT Dışadönüklük		İnternet bağımlılığı	
	β	Standart hata	β	Standart Hata
Bilişsel esneklik			-0.230 *	0.044
R^2			0.121	
(Toplam etki)				
(c yolu)				
Bilişsel esneklik	0.434*	0.080		
R^2	0.257			
(a yolu)				
Bilişsel esneklik			-0.227 *	0.051
(c' yolu)				
Dışadönüklük			-0.012*	0.051
(b yolu)			0.122	
R^2				
Dolaylı etki			-0.005 (-0.033, 0.034)	

*p<0.05

Bilişsel esnekliğin internet bağımlılığı üzerindeki etkisini incelendiği hipotez (c yolu) anlamlı bulunmuştur (p<0.05). Buna göre bilişsel esnekliğin internet bağımlılığı üzerinde etkisi olduğu ve etki katsayısının -0.230 olduğu söylenebilmektedir. Ayrıca katılımcılardaki bilişsel esnekliği açıklama oranı %12 olarak bulunmuştur.

Dışa dönüklüğün internet bağımlılığına ilişkin incelendiği hipotez (b yolu) anlamlı bulunmuştur (p<0.05). Buna göre yokluk hipotezi reddedilerek dışa dönüklüğün internet bağımlılığı üzerinde negatif bir etkisi olduğu ve etki katsayısının -0.012 olduğu saptanmıştır. Dışa dönüklük arttıkça internet bağımlılığının azalacağı

görülmektedir. Ayrıca dışa dönüklüğün internet bağımlılığının %12'sini açıkladığını söylenebilir.

Bilişsel esnekliğin internet bağımlılığı üzerinde doğrudan etkisi anlamlı ve etki kat sayısı -0.230 iken, dışa dönüklük aracı değişkeni eklendiğinde bilişsel esnekliğin etki kat sayısı -0.227 olmuştur. Aracı değişken dışa dönüklük kişilik özelliği değişkeni eklendiğinde bu ilişkinin artması beklenir. Aracı değişken eklendiğinde etki katsayısında bir artış olmadığı gözlenmektedir. Bu nedenle yokluk hipotezi kabul edilerek bilişsel esneklik, dışa dönüklük kişilik özelliğinin aracılığı ile internet bağımlılığına ilişkin tutumlarına olan etkisi anlamlı olmadığı saptanmıştır (CI lower=-0.033, upper=0.034).

Tablo 12.

Bilişsel Esnekliğin İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Deneyime Açıklık Kişilik Özelliğinin Aracılık Etkisinin İncelenmesi

Etkiler	SDKT Deneyime açıklık		İnternet bağımlılığı	
	β	Standart hata	β	Standart Hata
Bilişsel esneklik			-0.230 *	0.044
R^2			0.121	
(Toplam etki)				
(c yolu)				
Bilişsel esneklik	0.395*	0.076		
R^2		0.173		
(a yolu)				
Bilişsel esneklik			-0.214*	0.048
(c' yolu)				
Deneyime açıklık			-0.049*	0.046
(b yolu)				0.124
R^2				
Dolaylı etki			-0.019 (-0.051, 0.012)	

*p<0.05

Bilişsel esnekliğin internet bağımlılığı üzerindeki etkisinin incelendiği hipotez (c yolu) anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$). Buna göre bilişsel esnekliğin internet bağımlılığı üzerinde etkisi olduğu ve etki katsayısının -0.230 olduğu söylenebilmektedir. Ayrıca katılımcılardaki bilişsel esnekliği açıklama oranı %12 olarak bulunmuştur.

Deneyime açıklığın internet bağımlılığına ilişkin incelendiği hipotez (b yolu) anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$). Buna göre yokluk hipotezi reddedilerek deneyime açıklığın internet bağımlılığı üzerinde negatif bir etkisi olduğu ve etki katsayısının -0.049 olduğu saptanmıştır. Deneyime açıklık arttıkça internet bağımlılığının azalacağı görülmektedir. Ayrıca deneyime açıklığı internet bağımlılığının %12'sini açıkladığını söylenebilir.

Bilişsel esnekliğin internet bağımlılığı üzerinde doğrudan etkisi anlamlı ve etki kat sayısı -0.230 iken, deneyime açıklık aracı değişkeni eklendiğinde bilişsel esnekliğin etki kat sayısı -0.214 olmuştur. Aracı değişken deneyime açıklık kişilik özelliği değişkeni eklendiğinde bu ilişkinin artması beklenir. Aracı değişken eklendiğinde etki katsayısında bir artış olmadığı gözlenmektedir. Bu nedenle yokluk hipotezi kabul edilerek bilişsel esneklik, dışa dönüklük kişilik özelliğinin aracılığı ile internet bağımlılığına ilişkin tutumlarına olan etkisi anlamlı olmadığı bulunmuştur (CI lower=-0.051, upper=0.012).

Tablo 13.

Bilişsel Esnekliğin İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Yumuşak Başlılık Kişilik Özelliğinin Aracılık Etkisinin İncelenmesi

Etkiler	SDKT Yumuşak başlılık		İnternet bağımlılığı	
	β	Standart hata	β	Standart Hata
Bilişsel esneklik			-0.230 *	0.044
R^2			0.121	
(Toplam etki)				
(c yolu)				
Bilişsel esneklik	0.318*	0.072		
R^2		0.090		
(a yolu)				

Bilişsel esneklik (c' yolu)	-0.213*	0.045
Yumuşak başlılık (b yolu)	-0.059*	0.038
R²		0.128
Dolaylı etki	-0.019* (-0.043, -0.001)	

*p<0.05

Bilişsel esnekliğin internet bağımlılığı üzerindeki etkisini incelendiği hipotez (c yolu) anlamlı bulunmuştur (p<0.05). Buna göre bilişsel esnekliğin internet bağımlılığı üzerinde etkisi olduğu ve etki katsayısının -0.230 olduğu söylenebilmektedir. Ayrıca katılımcılardaki bilişsel esnekliği açıklama oranı %12 olarak bulunmuştur.

Yumuşak başlılığın internet bağımlılığına ilişkin etkisinin incelendiği hipotez (b yolu) anlamlı bulunmuştur (p<0.05). Buna göre yokluk hipotezi reddedilerek yumuşak başlılığın internet bağımlılığı üzerinde negatif bir etkisi olduğu ve etki katsayısının -0.059 olduğu saptanmıştır. Yumuşak başlılık azaldıkça internet bağımlılığının artacağı söylenebilmektedir. Ayrıca yumuşak başlılığın internet bağımlılığının %12'sini açıkladığı görülmüştür.

Bilişsel esnekliğin internet bağımlılığı üzerinde doğrudan etkisi anlamlı ve etki kat sayısı -0.230 iken, yumuşak başlılık aracı değişkeni eklendiğinde bilişsel esnekliğin etki kat sayısı -0.213 olmuştur. Aracı değişken yumuşak başlılık kişilik özelliği değişkeni eklendiğinde bu ilişkinin artması beklenir. Aracı değişken eklendiğinde etki katsayısında bir artış olduğu gözlenmektedir. Bu nedenle yokluk hipotezi reddedilerek bilişsel esneklik, yumuşak başlılık kişilik özelliğinin aracılığı ile internet bağımlılığına ilişkin tutumlarına olan etkisi anlamlı olarak bulunduğu görülmüştür (CI lower=-0.043, upper=-0.001).

Tablo 14.

Bilişsel Esnekliğin İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Sorumluluk Kişilik Özelliğinin Aracılık Etkisinin İncelenmesi

Etkiler	SDKT Sorumluluk		İnternet bağımlılığı	
	β	Standart hata	β	Standart Hata

Bilişsel esneklik		-0.230 *	0.044
R²			0.121
(Toplam etki)			
(c yolu)			
Bilişsel esneklik	0.570*	0.092	
R²		0.183	
(a yolu)			
Bilişsel esneklik		-0.191*	0.047
(c' yolu)			
Sorumluluk		-0.075*	0.033
(b yolu)			
R²			0.137
Dolaylı etki		-0.043* (-0.077, -0.017)	

*p<0.05

Bilişsel esnekliğin internet bağımlılığı üzerindeki etkisini incelendiği hipotez (c yolu) anlamlı bulunmuştur (p<0.05). Buna göre bilişsel esnekliğin internet bağımlılığı üzerinde etkisi olduğu ve etki katsayısının -0.230 olduğu söylenebilmektedir. Ayrıca katılımcılardaki bilişsel esnekliği açıklama oranı %12 olarak bulunmuştur.

Sorumluluk kişilik özelliğinin internet bağımlılığına ilişkin etkisinin incelendiği hipotez (b yolu) anlamlı bulunmuştur (p<0.05). Buna göre yokluk hipotezi reddedilerek sorumluluğun internet bağımlılığı üzerinde negatif bir etkisi olduğu ve etki katsayısının -0.075 olduğu saptanmıştır. Sorumluluk azaldıkça internet bağımlılığının artacağı görülmektedir. Ayrıca sorumluluğun internet bağımlılığının %13'ünü açıkladığı bulunmuştur.

Bilişsel esnekliğin internet bağımlılığı üzerinde doğrudan etkisi anlamlı ve etki kat sayısı -0.230 iken, sorumluluk aracı değişkeni eklendiğinde bilişsel esnekliğin etki kat sayısı -0.191 olmuştur. Aracı değişken sorumluluk kişilik özelliği değişkeni eklendiğinde bu ilişkinin artması beklenir. Aracı değişken eklendiğinde etki katsayısında bir artış olduğu gözlenmektedir. Bu nedenle yokluk hipotezi reddedilerek bilişsel esneklik, sorumluluk kişilik özelliğinin aracılığı ile internet bağımlılığına ilişkin tutumlarına olan etkisi anlamlı olarak bulunduğu görülmüştür

İnternet Bağımlılığı Üzerinde Bilişsel Esneklik ve Duygu Düzenlemenin Etkisi

Tablo 15.

İnternet Bağımlılığı Üzerinde Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Etkisinin Hiyerarşik Regresyon Modeliyle İncelenmesi

M	Değişkenler	β	t	P	F	Tolerans	VIF	
1	Sabit terim	50.193	18.238	0.001	64.848	1.000	1.000	
	BEÖ	-0.427						
2	Sabit terim	30.193	10.496	0.001				
	BEÖ	-0.287	-4.782	0.001		0.737	1.357	
	Kendini suçlama	0.173	1.139	0.255		0.638	1.567	
	Kabul etme	0.081	0.523	0.601		0.534	1.874	
	Düşünceye odaklanma	0.186	1.230	0.219		0.474	2.111	
	Pozitif tekrara odaklanma	0.219	0.181	1.374	0.170	10.147	0.579	1.726
	Plana tekrar odaklanma	-0.421	-2.223	0.027		0.276	3.617	
	Poz.yeniden gözden geçirme	-0.226	-1.113	0.266		0.244	4.104	
	Bakış açısına yerleştirmek	0.185	1.119	0.264		0.509	1.964	
	Yıkım	0.094	0.685	0.494		0.556	1.797	
	Diğerlerini suçlama	0.176	1.256	0.210		0.660	1.514	

Yukarıdaki tabloda hiyerarşik regresyon modelinin adımları, bağımsız değişkenlere ilişkin katsayılar, anlamlılık değerleri ve çoklu bağlantının kontrolü için Tolerance ve VIF değerleri verilmiştir. Bağımsız değişken olarak BDDÖ kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrara odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, yıkım, diğerlerini suçlama bağımsız değişkenleri, bağımlı değişken olarak YİBT puanı alınmıştır. Regresyon analizinin varsayımları kontrol edilmiş Tolerance değerlerinin 0.20 ve üzerinde olduğu, VIF değerlerinin 10'dan küçük olduğu saptanmış dolayısıyla çoklu bağlantı sorunu olmadığı, bağımsız değişkenlerin çok değişkenli

normalliğe uygun olduğu, Durbin Watson değerinin $1.5 < 1.831 < 2.5$ aralığında olduğu yani otokorelasyon olmadığı tespit edilmiştir.

Hiyerarşik regresyonun birinci basamağı olan model 1’de sabit terimin modele katkıda bulunduğu, BEÖ değişkeninin, internet bağımlılığı üzerindeki etkisinin modele katkısı negatif yönde ve anlamlı bulunmuştur. Buna göre bilişsel esneklikteki bir birim artış internet bağımlılığında -0.427 birimlik azalışa sebep olacaktır. ($\beta = -0.427$) Ayrıca bilişsel esnekliğin internet bağımlılığını açıklama oranı %13 olarak bulunmuştur ($R^2 = 0.137$).

Model 2’de sabit terimin anlamlı bulunduğu, BEÖ’nün yanında BDDÖ kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrara odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, yıkım, diğerlerini suçlama modele birlikte eklendiğinde, BEÖ’nün YİBT üzerindeki etkisi negatif yönde, anlamlı ($\beta = -0.287$), BDDÖ kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrara odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, yıkım, diğerlerini suçlama değişkenlerinin modele anlamlı bir katkısının olmadığı, BDDÖ plana tekrar odaklanma bağımsız değişkeninin modele katkısının anlamlı, negatif yönde olduğu saptanmıştır ($\beta = -0.421$). Ayrıca model 2’deki değişkenlerin internet bağımlılığını açıklama oranının %18 olduğu görülmüştür. Buna göre model 2’deki değişkenlerle oluşturulan regresyon modelinin, model 1’e göre internet bağımlılığını daha iyi açıkladığı olduğu söylenebilir. Buna göre tüm değişkenler sabitken BEÖ bir birim arttırıldığında internet bağımlılığı puanının 0.287 birim azalacağı, BDDÖ plana tekrar odaklanma değişkeni bir birim arttırıldığında YİBT puanının 0.421 birim azalacağı söylenebilmektedir.

BÖLÜM V

Tartışma

Mevcut çalışmada elde edilen bulgular ile diğer literatür sonuçları arasında incelemeler yapılmıştır. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığında bilişsel esneklik ve duygu düzenleme ilişkilerine beş faktör kişilik özelliklerinin aracılık etkisi araştırılmıştır.

Bu çalışmada internet bağımlılığı ölçek puanları ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Elde edilen sonuç, literatürdeki bazı çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Ablak (2021), genç erişkinlerde internet bağımlılığıyla ilgili yaptığı çalışmada internet bağımlılığının kadın ve erkek arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını saptamıştır. Rzaeyeve (2021), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada internet bağımlılığının cinsiyetle anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Yine benzer konularda olan çalışmada cinsiyete göre anlamlı bir fark görülmemiştir (Kızılay, 2020). Bu sonuçlara paralel, internet bağımlılığında kadın ve erkek arasında anlamlı fark bulunmadığı gösteren birçok çalışma mevcuttur (Weinstein, ve diğ., 2015; Khatib Zanjani ve Agah Heris, 2020; Ladikli ve Ziyalar; 2021). Cinsiyetler arasında anlamlı farklılık olmamasının sebebi ise özellikle son yıllarda artan internet erişiminin kolaylığı ve sağladığı imkanlar ile birlikte kadın ve erkek internet kullanımının zamanla artması olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada yaş ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Buna göre kişinin yaşı arttıkça internet bağımlılığı azalmaktadır. Kızılay'ın (2020) çalışmasıyla benzer sonuçlar görülmektedir. Bölükbaş (2003), genç yetişkinlerde internet bağımlılığının diğer yaş gruplarına kıyasla daha fazla görüldüğünü ifade etmiştir. Literatürde benzer sonuca ulaşan birçok çalışma vardır (Alaçam, 2012; Aslan ve Yazıcı; 2016). Elde edilen bulgularla zıt düşen çalışmalarda internet bağımlılığının yaşa göre farklılık göstermediği saptanmıştır (Ablak, 2021; Eroğlu ve Bayraktar, 2017). Çalışmalar arasında farklılığın görülme sebebi, araştırmalarda kullanılan örneklemi farklı yaş gruplarının oluşturduğu görülmektedir. Bundan dolayı literatür taramasında yaş ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerde farklılıklar görüldüğü düşünülmektedir. Mevcut çalışmanın bulgularına ve benzer bulgulara sahip diğer çalışmalar düşünüldüğünde genç yetişkinlerde internet bağımlılığının daha fazla görülmesinin

sebebi eğitim, iş, eğlence gibi birçok alanda genç yetişkinlerin diğer yaş gruplarına göre internet ve teknoloji kullanımına daha yatkın oldukları ve teknolojik gelişmeleri daha yakından takip ederek sağladığı imkanları daha aktif kullandıkları görülmektedir.

Mevcut araştırmada günlük internet kullanım süresi ile internet bağımlılığı arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Analize göre günde 7 saatten fazla internet kullananların internet bağımlılığı puanı daha yüksek çıkmıştır. Durak-Batıgün ve Kılıç'ın (2011) çalışmasında da internet bağımlılığı düzeyi yüksek olan kişilerin gün içinde internette daha uzun süre zaman geçirdikleri görülmüştür. Büyükfiliz (2016), üniversite öğrencilerinin katıldığı araştırmasında, öğrencilerin internette geçirdikleri sürelerinin arttığında internet bağımlılıklarının da arttığını görmüştür. Yine başka bir araştırmada da günlük internette harcanan zaman ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ve pozitif ilişki bulunmuştur (Servidio, 2014). Buna göre internette geçirilen sürenin internet bağımlılığı tanı kriterlerinden birini karşıladığı görülmektedir. İnternetin birçok alanda sağladığı kolaylık ve imkanlardan dolayı literatürdeki çalışmalarda da günlük internet kullanım süresi fazla olan grupların internet bağımlılığı puanlarının yüksek olduğu görülmektedir.

Bulgulara göre internet kullanım amacı eğlence ve sörf yapmak olan kişilerin bilgi edinme amacıyla kullanan kişilere göre internet bağımlılıklarının daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Başka çalışmalarda ise yine benzer sonuçlarla karşılaşmıştır. İnternet bağımlılık düzeyi yüksek olan kişiler internet kullanım amacı olarak eğlence, etkileşim ve memnuniyet duygularını yaşamak için interneti daha sık kullanmaktadırlar (Durak-Batıgün ve Kılıç, 2016). Kızılay (2020) elde ettiği sonuçlara göre internet bağımlılığı yüksek puan olan kişilerin interneti en çok oyun oynamak için daha sonra ise sosyal medyaya erişim için kullandığını tespit etmiştir. Aslan ve Yazıcı (2016) ise internet bağımlılığı görülen öğrencilerin internette en sık yaptığı eylem olarak sosyal medya, interneti ortalama kullanıcıların ve problemleri kullanıma sahip kişilerin ise en sık bilgi edinme amaçlı kullandıklarını ifade etmiştir. Yapılan literatür incelemesi sonucunda kişilerin günlük hayatta karşılaştığı stres ve sorunlardan kaçmak için sanal dünyadaki sosyal medya ve oyunlara yöneldiği görülmüştür. Bundan dolayı mevcut çalışmanın ve diğer çalışmanın bulgularının birbiriyle benzer şekilde olması beklenen bir sonuçtur.

İnternet bağımlılığı ile bilişsel esneklik arasında anlamlı ve negatif yönde ilişki saptanmıştır. Buna göre bilişsel esneklik arttıkça internet bağımlılığı

azalmaktadır. Yapılan çalışmayla benzer sonuçlara erişen araştırmada üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri arttığında internet bağımlılığı düzeyinin düştüğü görülmüştür (Ateş ve Sağar, 2021). Ablak (2021), analizlerine göre internet bağımlılığı ve bilişsel esneklik arasında negatif ilişki görülmüştür. Şenyiğit ve Kıran (2019), 1642 öğrenciyle gerçekleştirdiği araştırmada problemlili internet kullanımının arttığında bilişsel esnekliğin azaldığını belirtmiştir. Bilişsel esneklik, yaşanan değişimlere uyum sağlayabilme becerisidir. İnternet bağımlılığına bakıldığında kişi genellikle karşılaştığı birçok stresörle başa çıkamadığında, uyum sağlayamadığında gerçek dünyadan uzaklaşıp sanal dünyaya giriş yapmaktadır. Bundan dolayı bu iki kavrama bakıldığında çalışmanın beklenen bir sonuç verdiği görülmektedir.

Analiz sonuçlarına göre internet bağımlılığı ile kişilik özelliklerinden biri olan nevrozizm arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Rzayeve'nin (2021), çalışmasıyla mevcut çalışmanın benzer yönü internet bağımlılığının nevrozizm ile pozitif ve anlamlı ilişki olmasıdır. Literatür incelendiğinde internet bağımlılığı ile nevrozizm arasında anlamlı ve pozitif ilişki olduğu görülmektedir (Özgen ve Bavlı, 2017; Zhou, ve diğ., 2017; Sahraian, ve diğ., 2016). Bu sonuçlara ters bulgular olarak bazı çalışmalarda da internet bağımlılığı ve nevrozizm arasında negatif ilişki saptanmıştır (Servidio, 2014; Randler, ve diğ., 2014; Rahmani ve Lavasani, 2011). Literatür incelendiğinde nevrozizm ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki en tartışmalı özelliklerden biridir. Bunun nedeni yurtdışı ve yurtiçi yapılan çalışmalarda katılımcıların kişilik ve kültürlerinde olan farklılıklardan dolayı bireylerin nevrozizm alt boyut puanının yüksek veya düşük olmasıyla alakalı olduğu düşünülmektedir.

İnternet bağımlılığı ile diğer kişilik özelliklerinden biri olan sorumluluk arasında anlamlı ve negatif yönde ilişki vardır. Yalçın-Çınar ve Mutlu (2019), yapmış olduğu çalışmada internet bağımlılığı ile sorumluluk arasında negatif ilişki saptamıştır. Bu sonuçlar mevcut çalışmayla benzerlik göstermektedir (Rzayeve, 2021; Kızılay, 2020). Üniversite öğrencileriyle yapılan benzer çalışmalarda da sorumluluk ve internet bağımlılığının negatif ilişkili olmasının sebebi, sorumluluk puanı yüksek kişilerin interneti genellikle amaçlı, eğitim ve akademik hedefli şekilde kullandığı için internet bağımlılığı puanının düşük olduğu düşünülmektedir.

İnternet bağımlılığı ile dışa dönüklük arasında anlamlı ve negatif ilişki mevcuttur. Çalışmayla ters düşen literatürde dışa dönüklük ile internet bağımlılığı arasında ilişki bulunmayan birçok araştırma vardır (Rzayeve, 2021; Kapudere, 2020

Kızılay, 2020; Büyükçorak ve Dinç, 2020). Fakat bunun haricinde negatif (Zhou, ve diğ., 2017; Griffiths ve Binder, 2013) ve pozitif yönde ilişki de görülmüştür (Wang, ve diğ., 2015). Dışadönüklük ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki farklı çalışmalarda devamlı olarak farklı sonuçlar vermektedir. Bu iki değişken arasındaki ilişki hala daha araştırmacılar tarafından netleştirilemeyen tartışma konusudur (Servidio, 2014).

İnternet bağımlılığı ile deneyime açıklık arasında anlamlı ve negatif ilişki mevcuttur. Sahraian ve diğ. (2016) mevcut çalışmayla aynı sonuçlara varmıştır. Literatür taraması yapıldığında, deneyime açıklık ve internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişkinin olmadığı sonucuna varan çalışmaların (Kapudere, 2020; Durak-Batıgün ve Kılıç, 2011; Morsünbül; 2014; Kircaburun, 2017) çoğunlukta olduğu görülmüştür. Deneyime açıklık alt boyutu da dışadönüklük alt boyutu gibi devamlı olarak farklı sonuçlar vermektedir (Servidio, 2014).

İnternet bağımlılığı ile yumuşak başlılık arasında anlamlı ve negatif ilişki mevcuttur. Çalışmanın bulgularını destekleyen anlamlı düzeyde negatif yönde ilişki bulan çalışmalar mevcuttur (Kızılay, 2020; Floros ve Simoson, 2014; Kayış, ve diğ., 2016). Uyumlu kişiler çevresiyle işbirliği içerisinde olan fedakar kişiler oldukları için internet bağımlılığına sebep olan yalnızlık duygusu, stres, depresyon gibi birçok olumsuz faktörle baş edebilme eğiliminde oldukları düşünülmektedir. Bundan dolayı mevcut araştırmanın ve diğ. araştırmaların bu bulgusu beklenen bir sonuçtur.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Sonuç

Mevcut çalışmada cinsiyete göre ölçek puanları arasındaki farklılıklara bakıldığında kadın ve erkeklerin farklılık gösterdiği alt boyutlar şunlardır; beş faktör kişilik özelliklerinden nevrozizm ve deneyime açıklık puanlarının kadınların erkeklerin puanından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bilişsel duygu düzenlemenin kabul etme ve düşünceye odaklanma alt boyutlarında kadınların puanlarının erkeklerden daha fazla olduğu görülmüştür. Buna göre kadınların nevrozizm ve deneyime açıklık kişilik özellikleri ile kabul etme ve düşünceye odaklanma duygu düzenleme stratejileri erkeklere göre daha fazladır.

Günlük internet kullanım süreleri ile ölçek puanları arasındaki farklılıklara bakıldığında elde edilen sonuçlar; günde 7 saatten fazla internet kullananların diğer kullanıcılara göre internet bağımlılığı puanının daha yüksek olduğu görülmüştür. Günlük internet kullanım süresi ile beş faktör kişilik özelliklerinden nevrozizm ile arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu farklılığa göre günde 1-3 saat arası internet kullananların, günde 5-7 saat ve 7 saatten fazla internet kullananlara göre daha az nevrozik kişilik özelliği saptanmıştır. Yine beş faktör kişilik özelliklerinden sorumluluk alt boyutunda günde 1-3 saat internet kullananların 5-7 saat kullananlara göre sorumluluk kişilik özelliği puanı daha fazla olduğu görülmüştür. Bilişsel duygu düzenlemenin kabul etme alt boyutu arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Kabul etmenin, günde 1 saatten az internet kullananların 7 saatten fazla internet kullananlardan daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Düşünceye odaklanma puanları arasında ise günde 1-3 saat internet kullananların günde 5-7 saat arasında internet kullananlara göre düşünceye odaklanmalarının daha düşük olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların internete erişim aracı ile ölçek puanları arasındaki farklılıklar incelendiğinde; tablet kullanan kişilerin cep telefonu ve bilgisayar kullanan kişilere göre bilişsel esnekliğinin daha düşük olduğu görülmüştür. Beş faktör kişilik özelliklerinden yumuşak başlılık alt boyutunda internete cep telefonuyla erişim sağlayanların bilgisayarla erişim sağlayanlara göre daha yumuşak başlı olduğu saptanmıştır.

İnternet kullanım amaçları ile ölçek puanları arasındaki farklılıklar incelendiğinde elde edilen sonuçlar; interneti eğlence ve sörf yapma amacıyla

kullananların bilgi edinme amacıyla kullananlara göre internet bağımlılığı puanları daha yüksektir.

İnternet bağımlılığının diğer değişkenlerle arasındaki ilişkilere bakıldığında şu sonuçlara ulaşılmıştır; internet bağımlılığı ile bilişsel esneklik arasında anlamlı ve negatif yönde ilişki vardır. Buna göre internet bağımlılığı arttıkça bilişsel esnekliğin azalacağı görülmektedir. İnternet bağımlılığı ile beş faktör kişilik özelliği olan nevrozizm arasında anlamlı ve pozitif ilişki; dışa dönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk alt boyutları arasında ise anlamlı ve negatif yönde ilişki saptanmıştır. İnternet bağımlılığı ile bilişsel duygu düzenleme alt boyutları olan kendini suçlama, kabul etme, yıkım ve diğerlerini suçlama arasında pozitif; plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme arasında negatif ilişki bulunmuştur. İnternet bağımlılığı ile yaş arasındaki ilişkide anlamlı farklılık ve negatif yönde ilişki saptanmıştır.

Bilişsel esnekliğin internet bağımlılığı üzerindeki etkisinde beş faktör kişilik özelliklerinin aracı rolü incelendiğinde; nevrozizm arttıkça internet bağımlılığının da artacağı görülmüştür. Bilişsel esneklik, nevrozizm kişilik özelliğinin aracılığı ile internet bağımlılığına ilişkin tutumlarına olan etkisi anlamlı olarak bulunmuştur. Dışa dönüklük ile internet bağımlılığı arasında negatif ilişki vardır. Dışa dönüklük arttıkça internet bağımlılığı azalmaktadır. Bilişsel esnekliğin internet bağımlılığı üzerindeki etkisine dışa dönüklük aracılığı eklendiğinde etki katsayısında artış görülmemiştir. Buna göre bilişsel esneklik, dışa dönüklük kişilik özelliğinin aracılığı ile internet bağımlılığına ilişkin tutumlarında etkisi anlamlı olmadığı saptanmıştır. Deneyime açıklık ile internet bağımlılığı arasında negatif ilişki vardır. Deneyime açıklık arttıkça internet bağımlılığı azalmaktadır. Bilişsel esnekliğin internet bağımlılığı üzerindeki etkisine deneyime açıklık aracılığı eklendiğinde etki katsayısında artış görülmemiştir. Buna göre bilişsel esneklik, deneyime açıklık kişilik özelliğinin aracılığı ile internet bağımlılığına ilişkin tutumlarında etkisi anlamlı olmadığı saptanmıştır. Yumuşak başlılık ile internet bağımlılığı arasında negatif ilişki vardır. Yumuşak başlılık arttıkça internet bağımlılığı azalmaktadır. Bilişsel esnekliğin internet bağımlılığı üzerindeki etkisine yumuşak başlılık aracılığı eklendiğinde etki katsayısında artış olduğu görülmüştür. Buna göre bilişsel esneklik, yumuşak başlılık kişilik özelliğinin aracılığı ile internet bağımlılığına ilişkin tutumlarında etkisi anlamlı olduğu saptanmıştır. Sorumluluk ile internet bağımlılığı arasında negatif ilişki vardır. Sorumluluk arttıkça internet

bağımlılığı azalmaktadır. Bilişsel esnekliğin internet bağımlılığı üzerindeki etkisine sorumluluk aracılığı eklendiğinde etki katsayısında artış olduğu görülmüştür. Buna göre bilişsel esneklik, sorumluluk kişilik özelliğinin aracılığı ile internet bağımlılığına ilişkin tutumlarında etkisi anlamlı olduğu saptanmıştır.

İnternet bağımlılığı üzerinde bilişsel esneklik ve duygu düzenleme puanlarının etkisi hiyerarşik regresyon modeliyle incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre bilişsel esnekliğin modele katkısı anlamlı ve negatif yönde bulunmuştur. Bilişsel esnekliğin yanında duygu düzenleme alt boyutları olan kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrara odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, yıkım ve diğerlerini suçlama değişkenlerinin modele anlamlı katkısının olmadığı, bir tek plana tekrar odaklanma alt boyutunun modele anlamlı ve negatif yönde katkısının olduğu saptanmıştır.

Öneriler

Araştırmacılara Öneriler

Çalışmada verilerin toplanması amacıyla Young İnternet Bağımlılığı Testi, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi kullanılmıştır. Daha sonra yapılacak araştırmalarda farklı veri toplama araçlarının kullanılması faydalı olacaktır.

Katılımcılardan toplanan Kişisel Bilgi Formuna psikiyatrik rahatsızlığının olup olmadığı ve eğer varsa bunun ne olduğunun sorulmasının örneklem özelliklerinin detaylandırılması açısından fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırma sadece üniversite öğrencileri ile sınırlıdır. Gelecek araştırmalarda evrenin daha büyük seçilip örnekleme çeşitlendirmeler yaparak geçerlilik ve güvenilirlik artırılabilir. Buna ek olarak her yaş grubuna ayrı ayrı inceleme yapılması literatüre katkı sağlayacaktır.

Klinisyenlere Öneriler

Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile bilişsel esneklik arasında negatif ilişki görüldüğünden dolayı üniversitelerde rehberlik ve psikolojik danışma merkezlerinde bulunan uzmanların internet bağımlılığını önleme veya azaltmada bilişsel esneklik becerilerini arttıracak çalışmaların yapılmasının fayda sağlayabileceği düşünülmektedir.

Öğrencilerin problemleri internet kullanımı hakkında farkındalığın artırılması için çeşitli seminer ve konferanslar gerçekleştirilebilir.

Psikolog ve okullardaki rehberlik ve psikolojik danışmanlık merkezlerine başvuran danışanların getirdiği semptomlarla internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin derinlemesine incelenip internet bağımlılığının sebep mi yoksa sonuç mu olduğu araştırılmalıdır.

Kaynakça

- Ablak, G. (2021). *Genç Erişkinlerde İnternet Bağımlılığının Bilişsel Esneklik Ve Özdüzenleyici Öğrenmeye Olan Etkisinin İncelenmesi* (Yayın No. 700984) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi].
- Abreu, C. N. (2017). Understanding the Cognitive Impact of Internet Addiction on Adolescents. Young, K. S. and Abreu, C. N. (Ed.). *Internet Addiction In Children And Adolescents: Risk Factors, Assessment, and Treatment*. Springer Publishing Company.
- Açıkgöz, A., Açıkgöz, B., ve Açıkgöz, O. (2022). The effect of internet addiction and smartphone addiction on sleep quality among Turkish adolescents. *PeerJ*, 10. <https://doi.org/10.7717/peerj.12876>
- Agbaria, Q., ve Mokh, A. A. (2022). Coping with stress during the coronavirus outbreak: The contribution of big five personality traits and social support. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(3), 1854-1872. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00486-2>
- Akbulut Alsancak, C. (2018). “Depresyonun Duygu Düzenleme Süreçlerinin İncelenmesi”. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21 (2) , 184-192. DOI: [10.5505/kpd.2018.24855](https://doi.org/10.5505/kpd.2018.24855)
- Alaçam, H. (2012). *Denizli Bölgesi Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Görülme Sıklığı Ve Yetişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu İle İlişkisi* (Yayın No. 311144) [Tıpta uzmanlık tezi, Pamukkale Üniversitesi].
- Allport, G. W. (1937). *Personality: A Psychological Interpretation*. Holt, Rinehart and Watson.
- APA, (2013). *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders*. American Psychiatric Publishing.
- Arató, N., Zsidó, A. N., Rivnyák, A., Péley, B., ve Lábadi, B. (2022). Risk and protective factors in cyberbullying: the role of family, social support and emotion regulation. *International Journal of Bullying Prevention*, 4(2), 160-173. <https://doi.org/10.1007/s42380-021-00097-4>
- Arı, F. (2022). İnternet Bağımlılığının Sonrası: Netlessfobi ve Sanallaşan Kimlik. *Uluslararası Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 85-96.
- Arslan, G., ve Coşkun, M. (2022). Social exclusion, self-forgiveness, mindfulness, and

- internet addiction in college students: A moderated mediation approach. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(4), 2165-2179. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00506-1>
- Asar, İ. (2017). *Lisansüstü Öğrencilerin Kişilik Yapılarıyla Bireysel Sosyal Sorumluluk Bilinçleri Arasındaki İlişkiler* (Yayın No. 452144) [Yüksek lisans tezi, Karabük Üniversitesi].
- Aslan, E., ve Yazıcı, A. (2016). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Sosyodemografik Faktörler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 19(3), 109-117. DOI: [10.5505/kpd.2016.03511](https://doi.org/10.5505/kpd.2016.03511)
- Ateş, B. ve Sağar, M. E. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik Ve Duygu Düzenleme Becerilerinin İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 87-102. <https://doi.org/10.29065/usakead.887799>
- Bacanlı, H., İlhan, T., ve Aslan, S. (2009). Beş Faktör Kuramına Dayalı Bir Kişilik Ölçeğinin Geliştirilmesi: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 261-279.
- Bakırcıoğlu, R. (2013). *Çocuk ve ergenlerde ruh sağlığı* (5. Baskı). Anı Yayıncılık.
- Balta, Ş. N. (2020). *Genç Yetişkin Bireylerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin, Ölüm Kaygısı Düzeyleri Ve Mutluluk Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi. <http://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/handle/11363/2227>
- Bandura, A. (1996). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Sage publications.
- Batıgün, A. D., ve Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects*. Harper ve Row.
- Beşaltı, M., ve Satıcı, S.A. (2022). Online Learning Satisfaction and Internet Addiction During Covid-19 Pandemic: A Two-Wave Longitudinal Study. *TechTrends*, 66, 876–882. <https://doi.org/10.1007/s11528-022-00697-x>
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel Esnekliği Yordayan Bazı Değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3 (36), 142-157.

- Bono, J. E., Boles, T. L., Judge, T. A. ve Lauver, K. J. (2002). The role of personality in task and relationship conflict. *Journal of Personality*, 70 (3), 1311-1344.
<https://doi.org/10.1111/1467-6494.05007>
- Bozionelos, N. (2004). The Big Five of Personality and Work Involvement. *Journal of Managerial Psychology*, 19(1), 69 – 81.
<https://doi.org/10.1108/02683940410520664>
- Bozkurt, G. (2018). *Çok Değişkenli Varyans Analizi ile Astroloji ve Kişilik Özelliklerinin Uyumunun İncelenmesi* (Yayın No. 492835) [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi].
- Bölükbaş, K. (2003). *İnternet Cafeler Ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Diyarbakır Örneği*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Dicle Üniversitesi.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (D. E. Sarıoğlu, Çev.). Kaknüs Yayınları (Orijinal basım tarihi 2004).
- Büyükçorak, M., ve Dinç, M. (2020). Sosyal Medyanın Aşırı Kullanımının Psikolojik Etkileri ve Türk Gençlerinin Sosyal Medyayı Kullanım Özellikleri. *Psikoloji Araştırmaları*, 1(1), 30-33.
- Büyükfiliz, B. (2016). *18-25 Yaş Arası Genç Yetişkinlerde Problemlili İnternet Kullanımı ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişki*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Can, H., Aşan, Ö. ve Aydın, E. M. (2006). *Örgütsel Davranış*. Arıkan Yayım.
- Canas, J. J., Fajardo, I., ve Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International encyclopedia of ergonomics and human factors*, 1(3), 297-301.
- Canas, J., Quesada, J., Antolí, A., ve Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501.
<https://doi.org/10.1080/0014013031000061640>
- 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. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3)
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication research*, 30(6), 625-

648. <https://doi.org/10.1177/0093650203257842>
- Caprara, G.V. ve Cervone, D. (2000). *Personality determinants, dynamics, and potentials* (1.Baskı). Cambridge University Press.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., ve Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi-org.ezproxy.neu.edu.tr/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Caspi, A., Roberts, B. W., ve Shiner, R. L. (2005). Personality development: Stability and change. *Annual Reviews of Psychology*, 56, 453–484.
- Chambers, R., Gullone, R. ve Allen N.B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29 (6), 560-572. [10.1016/j.cpr.2009.06.005](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.06.005)
- Chew, P. K. (2022). A meta-analytic review of Internet gaming disorder and the Big Five personality factors. *Addictive Behaviors*, 126, 107193. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107193>
- Colon-Rivera, H. (2020). Behavioral Addiction. C. Marienfeld (Ed.), *Absolute Addiction Psychiatry Review*. Springer.
- Cook, V. D. (2005). *An Investigation of The Construct Validity of The Big Five Construct of Emotional Stability in Relation to Job Performance, Job Satisfaction an Career Satisfacion*. [Doktora tezi, The University of Tennessee] .
- Costa Jr, P. T., ve McCrae, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and individual differences*, 13(6), 653-665. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(92\)90236-I](https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90236-I)
- Costa, P. T. ve McCrae, R. R. (1985). *The NEO Personality Inventory Manuel, Psychological*. Assessment Resources.
- Costa, P. T. ve McCrae, R. R. (1995). Domains and facets: Hiyerarchical personality assessment using the revised neo personality inventory. *Journal of Personality Assessment*, 64 (1), 21-50. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6401_2
- Costa, P. T.,ve McCrae, R. R. (1989). Neo PI/FFI manual supplement. *Odessa,FL:Psychological Assessment Resources*.
- Costa, P. T.,ve Mccrae, R. R. (1998). Trait theories of personality. M. Hersen, D.F. Barone ve V. B. Van Hosselt (Ed.), *Advanced personality içinde* (s.103-121). Springer.

- Creswell, J.W. (2017). *Research Desing: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches*. California: Sage.
- Crone, E. A., Richard Ridderinkhof, K., Worm, M., Somsen, R. J., ve Van Der Molen, M. W. (2004). Switching between spatial stimulus–response mappings: a developmental study of cognitive flexibility. *Developmental science*, 7(4), 443-455. <https://doi.org/10.1111/j.1467-7687.2004.00365.x>
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Bilişsel Esneklik Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 339-346. DOI: 10.15390/EB.2014.3466
- Çetin, N. G. ve Beceren, E. (2007). Lider Kişilik: Gandhi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (5), 111-132.
- Çuhadaroğlu, A. (2011). *Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları*. [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Dal, V. (2009). *Farklı Kişilik Özelliklerine Sahip Bireylerin Risk Algılarının Tüketici Davranışı Açısından İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma* (Yayın No. 231648) [Yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi].
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, 17(2), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/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
- Dilek, T. ve Taşkıran, E. (2016). Kişilik Özelliklerinin Örgütsel Sessizlik Üzerindeki Etkisini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma. *Bartın Üniversitesi İİBF Dergisi*, 7(13), 402-434.
- Dinç, M. (2010). *İnternet Bağımlılığı*. Ferfir Yayınları.
- Doğan, O. (1999). *Tıp Fakülteleri İçin Davranış Bilimleri*. (2.Baskı).Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları.
- Ehrler, J. D. (2005). *An Investigation into the Relation Between Five Fac-tor Model of Personality and Academic Achivement in Children*. [Doktora tezi, Georgia State University].
- Ellis, A., ve Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy*. Springer publishing company.
- Ereyi, B. (2016). *Ergenlerde Bilişsel Esneklik Düzeyi Ve Problem Çözme Becerisinin*

- Mizahı Kavramayla İlişkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Eroğlu, A., ve Bayraktar, S. (2017). İnternet bağımlılığı ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 184-199.
- Eroğlu, F. (2010). *Davranış Bilimleri*. Beta Yayınları.
- Ersoy, H. (2010). Kültürel evrenin Girişimcilik Tercihine Etkisi. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 71-77.
- Estvez, A., Jauregui, P., Macía, L., ve Martn-Prez, C. (2022). Alexithymia and Emotion Regulation Strategies in Adolescent Gamblers with and Without At-Risk Profiles. *Journal of Gambling Studies*, 38(1), 15-29.
<https://doi.org/10.1007/s10899-021-10057-8>
- Feindell, H.(2019). *İnternet Bağımlılığı Bağımlular ve Aileler İçin El Kitabı*. (A. Dirim, ev.). İletişim Yayınları.
- Ferrara, P., Corsello, G., Ianniello, F., Sbordone, A., Ehrich, J., Giardino, I. ve Pettoello-Mantovani, M. (2017). Internet Addiction: Starting the Debate on Health and Well-Being of Children Overexposed to Digital Media. *The Journal of Pediatrics*, 191, 280-281.
- Garnefski, N., Kraaij, V., ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Gener, S. L. (2011). *Ortağretim ğrencilerinin İnternet Bağımlılık Durumlarının İnternet Kullanım Profilleri Ve Demografik zelliklere Göre Farklılıklarının İncelenmesi* (Yayın No. 283752) [Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi].
- Goldberg, I. (1996). *Internet Addiction Disorder*. Erişim Tarihi: 12.07.2022
https://scholar.google.com.tr/scholar?cluster=3874910117513655426vehl=enveas_sdt=0,5
- Gvebakan, R. ve Duyan, V. (2015). *Madde Bağımlılığı ve Aile* (1. Baskı). Yeni İnsan Yayınevi.
- Grau, S., Kleiser, S. ve Bright, L. (2019). Exploring Social Media Addiction Among Student Millennials. *Qualitative Market Research*, 22 (2), 200-216.
<https://doi.org/10.1108/QMR-02-2017-0058>

- Graziano, W. G., Jensen-Campbell, L. A., ve Hair, E. C. (1996). Perceiving interpersonal conflict and reacting to it: the case for agreeableness. *Journal of personality and social psychology*, 70(4), 820-835. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.4.820>
- Griffiths, M. D. (2012). Internet sex addiction: A review of empirical research. *Addiction Research ve Theory*, 20(2), 111-124.
- Grohol, J. M.(2019). *Internet Addiction Guide*. Erişim Tarihi: 04.05.2022, <https://psychcentral.com/net-addiction#Alternative-Hypotheses>
- Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2 (5), 271-299.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237. doi: 10.1037//0022-3514.74.1.224.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., ve Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of personality and social psychology*, 64(6), 970-986. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.6.970>
- Gross, J. J. ve Ross, T. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry*, 26, 130–137. <https://doi.org/10.1080/1047840x.2015.989751>
- Gross, J. ve Thompson, R. (1997). Emotion regulation: Conceptual foundations J.J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotional Regulation*. Guilford Press.
- Güney, S. (2015). *Örgütsel Davranış*. (3. Baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Hosie, J., Dunne, A. L., Meyer, D., ve Daffern, M. (2022). Aggressive script rehearsal in

- adult offenders: Relationships with emotion regulation difficulties and aggressive behavior. *Aggressive behavior*, 48(1), 5-16. <https://doi.org/10.1002/ab.22000>
- Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New ideas in psychology*, 30(2), 190-200. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2011.11.001>
- İnozü, M., Gök, B. G., Tuzun, D., ve Hacıömeroğlu, A. B. (2022). Does cognitive flexibility change the nature of the relationship between intolerance of uncertainty and psychological symptoms during the COVID-19 outbreak in Turkey?. *Current Psychology*, 1-12. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02450-8>
- John, O. P., ve Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334. doi: 10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x.
- Kapahi, A., Ling, C., Ramadass, S. ve Abdullah, N. (2013). "Internet Addiction in Malaysia Causes and Effects," *iBusiness*, 5(2) 72-76.
doi: [10.4236/ib.2013.52009](https://doi.org/10.4236/ib.2013.52009).
- Kapudere, B. (2020). *Üniversite Öğrencilerindeki Problemlili İnternet Kullanımı, Algılanan Anne Baba Tutumları Ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayın No. 615841) [Yüksek Lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi].
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler* (23. Baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kardaş, S. (2018). *Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin İş Tatmini Üzerindeki Etkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Ticaret Üniversitesi.
- Kardefelt-Winther D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: toward a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*. 31, 351–4. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Kayış, A. R., Satıcı, S. A., Yılmaz, M. F., Şimşek, D., Ceyhan, E., ve Bakioğlu, F. (2016). Big five-personality trait and internet addiction: A meta-analytic review. *Computers in Human Behavior*, 63, 35-40.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.012>
- Keskin, E. (2016). *Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Cam Tavan Engeli Arasındaki İlişkiler: Antalya Kundu Bölgesindeki Beş Yıldızlı Oteller Üzerine Bir Uygulama* (Yayın No. 453242) [Yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi].
- Khatib Zanjani, N., ve Agah Heris, M. (2020). The prevalence of internet addiction

among the students of Payam Noor University, Semnan Province.

Interdisciplinary Journal of Virtual Learning in Medical Sciences, 5(2), 1-7.

Khodami, M. A., Seif, M. H., Koochakzadeh, R. S., Fathi, R., vw Kaur, H. (2022).

Perceived stress, emotion regulation and quality of life during the Covid-19 outbreak: A multi-cultural online survey. In *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*. 180(6), 514-518. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2021.02.005>

Kızılay, B. (2022). *Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı, Kişilik Özellikleri ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayın No. 645854) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi].

Koole, S. L. (2010). *The psychology of emotion regulation: An integrative review*. Psychology press.

Krishnamurthy, R., Hass, G. A., Natoli, A. P., Smith, B. L., Arbisi, P. A., ve Gottfried, E. D. (2022). Professional practice guidelines for personality assessment. *Journal of Personality Assessment*, 104(1), 1-16. <https://doi.org/10.1080/00223891.2021.1942020>

Kurniasanti, K. S., Assandi, P., Ismail, R. I., Nasrun, M. W. S., ve Wiguna, T. (2019). Internet addiction: a new addiction?. *Medical Journal of Indonesia*, 28(1), 82-91. <https://doi.org/10.13181/mji.v28i1.2752>

Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y., ve Aysan, F. (2016). Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 69-76. doi: 10.5455/apd.190501

Ladikli, N., ve Ziyalar, N. Cinsiyet Perspektifinden Risk Alma Davranışı ve İnternet Bağımlılığı. *Bağımlılık Dergisi*, 22(1), 76-90. <https://doi.org/10.51982/bagimli.799921>

Liebert, R. M. ve Sriegler, M. D. (1990). *Personality: Strategies and Issues*, (8. Baskı). Specific Grove, Book/ Cole Publishing Company.

Lima, M. P., Moret-Tatay, C., ve Irigaray, T. Q. (2022). Locus of control, personality and depression symptoms in cancer: Testing a moderated mediation model. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 29(2), 489-500. <https://doi.org/10.1002/cpp.2604>

- Mammadov, S. (2022). Big Five personality traits and academic performance: A meta-analysis. *Journal of Personality*, 90(2), 222-255.
<https://doi.org/10.1111/jopy.12663>
- Mangot, A., Murthy, V., ve Deshmukh, A. (2022). To Evaluate The Correlation Between Internet Addiction And Academic Performance Among High School Students. *Journal of Positive School Psychology*, 6(9), 4865-4871.
- Martin, M. M., ve Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.
<https://doi.org/10.1080/08934219809367680>
- Martin, M. M., ve Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1–9.
<https://doi.org/10.1080/08934219809367680>
- Martin, M. M., ve Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.
<https://doi.org/10.1080/08934219809367680>
- Martin, M. M., ve Rubin, R. B. (1995). “A new Measure of Cognitive Flexibility.” *Psychological Reports* 76 (2), 623–626.
doi: <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>
- McCrae, K., ve Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9.
<https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Mcshane, S. L. ve Von Glinow, M. A. (2016). *Örgütsel Davranış* (A. Günsel ve S. Bozkurt, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Millon, T., Grossman, S., Millon, C., Meagher, S. ve Ramnath, R. (2020). *Modern Yaşamda Kişilik Bozuklukları* (E. O. Gezmiş, Çev.). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları. (Orijinal basım tarihi 1999).
- 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. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(99\)00049-7](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(99)00049-7)
- Morrison, R. F. ve Hall, D. T. (2002). Career adaptability. *Careers in and out of organizations*, 7, 205-232. DOI: [10.1007/978-3-319-66954-0_2](https://doi.org/10.1007/978-3-319-66954-0_2)

- Morsünbül, Ü. (2014). The association of internet addiction with attachment styles, personality traits, loneliness and life satisfaction. *Journal of Human Sciences*, 11(1), 357-372. <https://doi.org/10.14687/ijhs.v11i1.2727>
- Novak, L. A., Carter, S. P., LaCroix, J. M., Perera, K. U., Neely, L. L., Soumoff, A., ve Ghahramanlou-Holloway, M. (2022). Cognitive flexibility and suicide risk indicators among psychiatric inpatients. *Psychiatry research*, 313, 114594. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114594>
- Ocansey, G., Addo, C., Onyeaka, H. K., Andoh-Arthur, J., ve Oppong Asante, K. (2022). The influence of personality types on academic procrastination among undergraduate students. *International Journal of School & Educational Psychology*, 10(3), 360-367. <https://doi.org/10.1080/21683603.2020.1841051>
- O'Driscoll, C., Laing, J., ve Mason, O. (2014). Cognitive emotion regulation strategies, alexithymia and dissociation in schizophrenia, a review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 34(6), 482-495. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.07.002>
- Onat, O. ve Otrar, M. (2010). Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31(31), 123-143.
- Onur, D. (2018). Psikoloji Kuramları ve Yaratıcılık İlişkisi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1), 145-156.
- Organ, D. W., ve Lingl, A. (1995). Personality, satisfaction, and organizational citizenship behavior. *The journal of social psychology*, 135(3), 339-350. <https://doi.org/10.1080/00224545.1995.9713963>
- Ögel, K. (2012). *İnternet Bağımlılığı-İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak*. (1. Baskı). İş Bankası Kültür Yayınları.
- Özer, E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Duyusal Zeka ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Özgen, F., ve Bavlı Ö. (2017). Investigation of internet addiction and personality relationship among university students. *International Journal of Sport*

Exercise and Training Sciences-IJSETS, 3(4), 129-141.

<https://doi.org/10.18826/useeabd.324876>

Öztürk, S. (2019). *Ergenlerde bilişsel esneklik ve duygusal özerklik: Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü* (Yayın No. 589408) [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi].

Rahmani, S. ve Lavasani, M. G. (2011). The comparison of sensation seeking and five big factors of personality between internet dependents and non-dependents. *Procedia—Social and Behavioral Sciences*, 15, 1029–1033.

<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.03.234>

Randler, C., Horzum, M. B., ve Vollmer, C. (2014). Internet addiction and its relationship to chronotype and personality in a Turkish university student sample. *Social science computer review*, 32(4), 484-495.

<https://doi.org/10.1177/0894439313511055>

Reisoğlu, S. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordamada BeşFaktör Kişilik Özellikleri, Mizah Tarzları ve Duygusal Zekânın Rolü* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi.

Roberts, B. W., Kuncel, N. R., Shiner, R., Caspi, A., ve Goldberg, L. R. (2007). The power of personality: The comparative validity of personality traits, socioeconomic status, and cognitive ability for predicting important life outcomes. *Perspectives on Psychological science*, 2(4), 313-345.

<https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00047.x>

Rozgonjuk, D., ve Elhai, J. D. (2022). Emotion regulation in relation to smartphone use: Process smartphone use mediates the association between expressive suppression and problematic smartphone use. In *Key Topics in Technology and Behavior* (s. 11-20). Springer, Cham. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00271-4> .

Rzayeva, G. (2021). *Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi* (Yayın No. 699432) [Yüksek lisans tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi].

<https://openaccess.izu.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12436/3580>

Sahraian, A., Hedayati, S. B., Mani, A., ve Hedayati, A. (2016). Internet addiction based on personality characteristics in medical students. *Shiraz E-Medical Journal*, 17(10).

- Saralioğlu, A., Atay, T., ve Arıkan, D. (2022). Determining the relationship between loneliness and internet addiction among adolescents during the covid-19 pandemic in Turkey. *Journal of pediatric nursing*, 63, 117-124.
<https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.11.011>
- Sayar, K. ve Dinç, M. (2013). *Psikolojiye Giriş*. (4. baskı). Dem Yayınları.
- Scott, W. A. (1962). Cognitive complexity and cognitive flexibility. *Sociometry*, 25(4), 405–414. <https://doi.org/10.2307/2785779>
- Servidio, R. (2014). Exploring the effects of demographic factors, Internet usage and personality traits on Internet addiction in a sample of Italian university students *Computers in Human Behavior*, 35, 85-92.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.024>
- Sevi, E. S. (2009). *Psikobiyolojik Kişilik Modeli Ve Beş Faktör Kişilik Kuramı: Mizaç Ve Karakter Envanteri (TCI) İle Beş Faktör Kişilik Envanterinin (5FKE) Karşılaştırılması* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ege Üniversitesi.
- Shaver, K. G., ve Drown, D. (1986). On causality, responsibility, and selfblame: A theoretical note. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(4), 697–702 <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.4.697>
- Shaw, M., ve Black, DW (2008). Internet Addiction. *CNS Drugs*, 22(5) , 353–365.
<https://doi.org/10.2165/00023210-200822050-00001>
- Spann, M. N., Mayes, L. C., Kalmar, J. H., Guiney, J., Womer, F. Y., Pittman, B., ... ve Blumberg, H. P. (2012). Childhood abuse and neglect and cognitive flexibility in adolescents. *Child Neuropsychology*, 18(2), 182-189.
<https://doi.org/10.1080/09297049.2011.595400>
- Spiro, R., ve Jehng, J. (1990). Cognitive Flexibility, random access instruction and hypertext: Theory and technology for the nonlinear and multi-dimensional traversal of complex subject matter. *Cognition, education, and multimedia: Exploring ideas in high technology*, 163-205.

- Starcevic, V. (2013). Is Internet addiction a useful concept? *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 47(1), 16-19.
<https://doi.org/10.1177/0004867412461693>
- Starcevic, V., ve Aboujaoude, E. (2017). Internet addiction: Reappraisal of an increasingly inadequate concept. *CNS spectrums*, 22(1), 7-13.
<https://doi.org/10.1017/S1092852915000863>
- Suler, J., (1996). *Internet Addiction Support Group: is There Truth in Jest*. Erişim tarihi: 15.07.2022, <http://users.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html>
- Süren, S. (2015). *Banka Çalışanlarında Tükenmişlik ve Beş Büyük Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki: Bir Alan Araştırması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Balıkesir Üniversitesi.
- Şener, C. (2018). *Lise Öğrencilerinde Okul Tükenmişliğinin Yordayıcısı Olarak Mizah Tarzlarının ve Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi* (Yayın No. 517180) [Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi].
<https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/218779>
- Şenyiğit, A., ve Kıran, B. (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.
- Tabak, A., Basım N., Tatar İ. ve Çetin F. (2012). İzlenim Yönetimi Taktiklerinde Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Rolü: Savunma Sanayinde Bir Araştırma. *Ege Akademik Bakış*, 10(2), 539-557.
- Taymur, İ., ve Türkçapar, M. H. (2012). Kişilik: tanımı, sınıflaması ve değerlendirmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(2), 154-177.
<https://doi.org/10.5455/cap.20120410>
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269–307. <https://doi.org/10.1007/BF01319934>
- Thompson, R. A. (1994). Emotional regulation: a theme in search for definition. In N. A. Fox, The development of emotion regulation: behavioral and biological considerations. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25–52. <https://doi.org/10.2307/1166137>

- Topçu, K. M. (2015). *Çalışanların Kişilik Özelliklerinin Örgütsel Özdeşleşme ve İşten Ayrılma Niyeti Üzerine Etkisinde Psikolojik Sözleşme Algısının Rolü* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü.
- Topses, G. ve Bulut-Serin, N. (2012). *Psikolojik Danışma Ve Kişilik Kuramları* (1.Baskı). Nobel Akademik Yayıncılık
- Triandis, H. C., ve Suh, E. M. (2002). Cultural influences on personality. *Annual review of psychology*, 53(1), 133-160.
- Tuten, T. L., ve Bosnjak, M. (2001). Understanding differences in web usage: The role of need for cognition and the five factor model of personality. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 29(4), 391-398.
<https://doi.org/10.2224/sbp.2001.29.4.391>
- Türkiye İstatistik Kurumu (2021). *2021 Yılı hanehalkı bilişim teknolojileri kullanımı araştırması*. Erişim Tarihi: 06.11.2022. Erişim adresi:
[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)
- Türkiye İstatistik Kurumu (2022). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması*. Erişim Tarihi: 25.08.2022
[https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587)
- Tütüncüler, A. (2021). *Beden Kitle İndeksi Bağlamında Bilişsel Esneklik, Beden Algısı ve Kişilerarası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayın No. 713453) [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi].
<http://openaccess.maltepe.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12415/9069>
- Uğuz, G., ve Bacaksız, F. E. (2022). Relationships between personality traits and nomophobia: Research on nurses working in public hospitals. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(2), 673-681. <https://doi.org/10.1111/ppc.12834>
- Ünüvar, H. (2021). *İşte Mutluluk Ölçeği (İmö): Bir Ölçek Geliştirme Çalışması ve Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin İşte Mutluluk Üzerindeki Etkisinde İş Yaşam Dengesinin Aracılık Rolü* (Yayın No. 678121) [Doktora tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi].

- Vernon, D., Hocking, I. ve Tyler, T. C. (2016). An evidence-based review of creative problem solving tools: A practitioner's resource. *Human Resource Development Review*, 15(2), 230- 259.
<https://doi.org/10.1177/1534484316641512>
- Wang, C. W., Ho, R. T., Chan, C. L., ve Tse, S. (2015). Exploring personality characteristics of Chinese adolescents with internet-related addictive behaviors: Trait differences for gaming addiction and social networking addiction. *Addictive behaviors*, 42, 32-35.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.10.039>
- Watson, D., Clark, L. A., ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063-1070.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- We Are Social. (2021). *Digital 2021: Another Year of Bumper Growth*. Erişim Tarihi: 06.11.2022 <https://wearesocial.com/blog/2020/01/digital-2020-3-8-billion-people-use-socialmedia>
- We Are Social. (2022). *Digital 2022: Another Year of Bumper Growth*. Erişim Tarihi: 25.08.2022 <https://wearesocial.com/uk/blog/2022/01/digital-2022-another-year-of-bumper-growth-2/>
- Weinstein, A., Dorani, D., Elhadif, R., Bukovza, Y., Yarmulnik, A., ve Dannon, P. (2015). Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Annals of clinical psychiatry*, 27(1), 4-9.
- Widyanto, L., ve Griffiths, M. (2006). "Internet addiction": A critical review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4(1), 31-51. <https://doi.org/10.1007/s11469-006-9009-9>
- Wu, C.-Y., Lee, M.-B., Liao, S.-C., ve Chang, L.-R. (2015). Risk factors of internet addiction among internet users: an online questionnaire survey. *PloS one*, 10(10), e0137506. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0137506>
- Yalçın Çınar Ç., ve Mutlu E.. (2019). İnternet Bağımlılığının Benlik Saygısı, Dikkat, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Yaşam Doyumunu Ve Kişilik Özellikleri İle İlişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 133-142.

- Yavaş, A. (2020). *Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Ve Örgütsel Adalet Algısının Sosyal Kaytarma Davranışı Üzerindeki Etkisi* (Yayın No. 626363) [Yüksek lisans tezi, Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi].
<https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/605246>
- Yazgan- İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2012). *Kişilik Kuramları*. Pegem Akademi.
- Yeni, Z. (2015). *Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile Duygusal Emek Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma* (Yayın No. 363817) [Yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi].
- Yeşilay ve Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu (2014). *İnternetin bilinçli kullanımı ve teknoloji bağımlılığı çalıştay raporu*. Erişim Tarihi: 12.08.2022, <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/MUUMu.pdf>
- Yıldırım, B. (2014). *Çalışanların Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile İş Tatminleri Arasındaki İlişki: Alanya'daki Beş Yıldızlı Oteller Üzerine Bir Uygulama* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Akdeniz Üniversitesi.
- Yıldırım, C. (2017). Türk Kamu Personelinin Kişilik Özellikleri: Samsun İl Yönetimi Örneği. *Akademik Bakış Dergisi*, (62), 327-349.
- Yılmaz, V., ve İlhan-Dalbudak, Z. (2018). Aracı Değişken Etkisinin İncelenmesi: Yüksek Hızlı Tren İşletmeciliği Üzerine Bir Uygulama. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 14(2), 517-534.
<http://dx.doi.org/10.17130/ijmeb.2018239946>
- Yılmaz, A. ve Eroğlu, C. (2012). *Davranış Bilimleri ve Örgütsel Davranış*. Detay Yayınevi.
- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899-902.
<https://doi.org/10.2466/pr0.1996.79.3.899>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology ve Behavior*, 1(3), 237-244.
<https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology & behavior*, 10(5), 671-679.
<https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9971>

- Young, K. S., Yue, X. D., ve Ying, L. (2007). Prevalence estimates and etiologic models of Internet addiction. *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*, 1-17. <https://doi.org/10.1002/9781118013991.ch1>
- Young, K., Pistner, M., O'Mara, J., ve Buchanan, J. (1999). Cyber disorders: The mental health concern for the new millennium. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 475-479. <https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.475>
- Young, K., S. (1996). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment. *Innovations in Clinical Practice*, 17, 19-31.
- Young, K.S. (2004) Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, 48, 402-415. <http://dx.doi.org/10.1177/0002764204270278>
- Young. (1996). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Yu, Y., Yu, Y., ve Lin, Y. (2020). Anxiety and depression aggravate impulsiveness: the mediating and moderating role of cognitive flexibility. *Psychology, health ve medicine*, 25(1), 25-36. <https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1601748>
- Zhou, Y., Li, D., Li, X., Wang, Y., ve Zhao, L. (2017). Big five personality and adolescent Internet addiction: The mediating role of coping style. *Addictive behaviors*, 64, 42-48. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.08.009>
- Zimmerman, B. J. (2000). "Self-efficacy. An Essential Motive To Learn", *Contemporary Educational Psychology*, 25, 82-91. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1016>
- Zlomke, K. R., ve Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and individual Differences*, 48(4), 408-413. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.007>

Ekler**Ek 1.****Kişisel Bilgi Formu****Cinsiyetiniz:** Kadın () Erkek ()**Yaşınız: ...****Günlük İnternet Kullanım Süreniz:** Günde 1 saatten az ()

Günde 1-3 saat arası ()

Günde 3-5 saat arası ()

Günde 5-7 saat arası ()

Günde 7 saatten fazla ()

İnternete Erişim Aracınız: Cep telefonu ()

Tablet ()

Bilgisayar ()

Diğer ()

İnternet Kullanım Amacınız: Bilgi edinme ()

Eğlence ()

Tanıdıkları ile iletişim kurma ()

Tanımadıkları ile sosyal ilişkiler kurma ()

Sörf yapma ()

Alışveriş-bankacılık işlemleri ()

Diğer (İş aramak, müzik dinlemek vs.) ()

Ek 2.

Ölçek İzinleri

Young İnternet Bağımlılığı Testi- Kısa Formu

yasin demir

Alıcı: ben ▾

16:22 (7 saat önce) ☆ ↩ ⋮

Merhabalar,

Öncelikle çalışmanızda kolaylıklar diliyorum. İnternet bağımlılığı ölçeğini çalışmanızda kullanmanızdan memnuniyet duyarız. İnternet bağımlılığı ölçeğinin makalesini, ölçek maddelerini ve ilgili diğer çalışmaları ekte gönderiyorum.

İyi çalışmalar

Yasin DEMİR, Dr

Doçent

Psikoloji Bölümü

Beşeri ve Sosyal Bilimler Fakültesi

Kahramanmaraş İstiklal Üniversitesi

yasindemirpdr@gmail.com

Bilişsel Esneklik Ölçeği

Öner ÇELİKKALELİ

Alıcı: ben ▾

İyi çalışmalar diliyorum.

10 Şub 2022 13:29 tarihinde Yağmur Akbulut <yagmurakbulutt21@gmail.com> yazdı:

...

...

[İleti kısaltıldı] [Tüm iletiyi görüntüle](#)

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Mustafa OTRAR (Doç.Dr.)

15:30 (8 saat önce) ☆ ↩ ⋮

Alıcı: ben ▾

Merhabalar Yağmur Hanım,

Ölçeğe gösterdiğiniz ilgi için teşekkür etmek isterim. Doç. Dr.Oya Onat Kocabiyik hocamızla birlikte adapte ettiğimiz ölçeği yapacağınız tez çalışmanızda kullanmanızdan memnuniyet duyarım. Ölçeği, puanlama bilgilerini ve kaynak göstermek için ihtiyaç duyabileceğinizi düşündüğüm yayınlanmış (makale) halini ekli dosyalarla gönderiyorum.

Çalışmanızda başarılar ve kolaylıklar dilerim.

Mustafa Otrar (Doç.Dr.)

Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi



Prof. Dr. Tahsin İlhan

Alıcı: ben ▾

Yağmur hanım merhaba,

Talep ettiğiniz ölçeği mail ekinde bulabilirsiniz. Tezinizde kolaylıklar diliyorum.

--

Prof. Dr. Tahsin İlhan

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Fakültesi

Eğitim Bilimleri Bölümü

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD

Tel: 0356 252 1616 / 3647

Ek 3.**Etik Kurul Onay Yazısı**



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

07.07.2022

Sayın Yağmur Akbulut

Bilimsel Arařtırmalar Etik Kurulu'na yapmıř olduėunuz YDÜ/SB/2022/1286 proje numaralı ve “İnternet Baėımlılıėında Biliřsel Esneklik ve Duygu Dűzenleme İliřkisi: Beř Faktűr Kiřilik űzelliklerinin Aracı Rolű” bařlıklı proje űnerisi kurulumuzca deėerlendirilmiř olup, etik olarak uygun bulunmuřtur. Bu yazı ile birlikte, bařvuru formunuzda belirttiėiniz bilgilerin dıřına ıkılmamak suretiyle arařtırmaya bařlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Arařtırmalar Etik Kurulu Raportűri

Ek 4.

Veri Toplama Araçları

Young İnternet Bağımlılığı Testi- Kısa Formu

AÇIKLAMA: Lütfen aşağıdaki ifadelerde belirtilen durumları ne sıklıkta yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen her ifade için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız.					
“1” Hiçbir zaman “2” Nadiren “3” Bazen “4” Sıklıkla “5” Her zaman					
1. Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız?	1	2	3	4	5
2. Hangi sıklıkta ailenizle ilgili işleri ihmal ederek internette daha fazla zaman harcarsınız?	1	2	3	4	5
3. Okul veya ders ile ilgili çalışmalarınız hangi sıklıkta internette harcadığınız süre yüzünden zarar görmektedir?	1	2	3	4	5

Bilişsel Esneklik Ölçeği

BEÖ	Kesinlikle <u>Katılıyorum</u>	Katılıyorum	Kısmen <u>Katılıyorum</u>	Kısmen <u>Katılmıyorum</u>	Katılmıyorum	Kesinlikle <u>Katılmıyorum</u>
1. Bir fikri/düşünceyi birçok farklı biçimde ifade edebilirim.	6	5	4	3	2	1
2. Yeni ve alışık olmadığım durumlardan <u>kaçınırım</u> .	6	5	4	3	2	1
3. Hiçbir zaman, hiçbir konuda karar <u>veremeyecekmişim</u> gibi hissediyorum. (gelecekle ilgili, alışveriş yaparken, karşı cinsle ilgili vb.)	6	5	4	3	2	1

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

OLAYLARLA NASIL BAŞA ÇIKARSINIZ? Herkes zaman zaman tatlı acı olaylarla karşılaşmakta ve kendine özgü tepkiler vermektedir. Aşağıdaki sorular, olumsuz durumlarla karşılaştığınızda genelde neler düşündüğünüzü belirlemeyi amaçlamaktadır.	Hemen Hemen
	Hiçbir Zaman
	Nadiren
	Bazen
	Sık Sık
	Hemen Hemen Her Zaman

Ek 5.

İntihal Raporu

YAĞMUR TEZ

ORJİNALLİK RAPORU

% 14	% 12	% 4	% 8
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	% 4
2	Submitted to Istanbul Gelisim University Öğrenci Ödevi	% 3
3	Submitted to Istanbul Aydin University Öğrenci Ödevi	% 2
4	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	% 1
5	9lib.net İnternet Kaynağı	<% 1

Ek 6.**Özgeçmiş****Deneyim**

2022- Klinik Psikolog (2 Ay-Staj) Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi

2019- Psikolojik Danışman (5 Ay-Staj) Arabahmet İyilik Evi

2018- Psikolojik Danışman (5 Ay- Staj) Oğuz Veli Ortaokulu

Eğitim

2020-2023 Sosyal Bilimler Enstitüsü – Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
3,79/4,00 Yakın Doğu Üniversitesi

2016-2020 Eğitim Fakültesi – Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
3,76/4,00 Girne Üniversitesi

2012- 2016 Bandırma Bahçeşehir Koleji 92,35/100

Seminer ve Sertifikalar**2022**

-Pozitif Psikoterapi Eğitimi

World Association for Positive Psychotherapy (WAPP)/Devam Eden

-Şema Terapi Uygulayıcı Eğitimi

Türk Psikoterapistler Akademisi-İstanbul Gedik Üniversitesi / (120 Saat)

2021

-Madde Bağımlılığı Tedavisi/Madde Bağımlılığı Danışmanı Eğitimi

Amerikan Ulusal Alkol ve Madde Bağımlılığı Danışmanları Birliği (NAADAC)

-Temel EMDR Uygulayıcı Eğitimi

Türk Psikoterapistler Akademisi-İstanbul Gedik Üniversitesi / (120 Saat)

-Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi Uygulayıcı Eğitimi

NewsPDR Academy-Uluslararası Eğitim ve Araştırma Derneği / (28 Saat)

-Kendilik Bozuklukları ve Nesne İlişkileri Eğitimi

Türk Psikoterapistler Akademisi-İstanbul Gedik Üniversitesi / (120 Saat Teorik)

-Uygulamalı Akademik Yazı Atölyesi

Genç Akademisyenler Birliği

-Aile Danışmanlığı Eğitimi

Milli Eğitim Bakanlığı / 464 Saat Teorik 32 Saat Süpervizyon Eğitimi

-Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI) Uygulayıcı Eğitimi- Yetişkinlerde İlk Görüşme Teknikleri Eğitim

Samsun Üniversitesi SEM/ 18 Saat Teorik 6 Saat Süpervizyon Eğitimi

-Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulayıcı Eğitimi

İstanbul Gedik Üniversitesi / 150 Saat Teorik 45 Saat Süpervizyon Eğitimi

-Ruh Sağlığı Hastalıkları ve Nörobilim Sempozyumu

Sinirbilim Topluluğu / 14 Saat

2020

-Hızlı Okuma Eğitimi

Speedy Memo / Online Yazılım

-Stresle Başa Çıkma Eğitimi

Boğaziçi Enstitüsü / 12 Saat

-Travma Sonrası Stres Bozukluğu Eğitimi

Ruh Sağlığı Derneği / 8 Saat

-Psikolojik İlk Yardım Eğitimi

Ruh Sağlığı Derneği / 8 Saat

-Kriz Dönemlerinde Baş Etme Eğitimi

Ruh Sağlığı Derneği / 6 Saat

2017

-Diksiyon ve Beden Dili

Akademi Kıbrıs / Seminer

-Hafıza Teknikleri

Akademi Kıbrıs / Seminer

-Deneyim Paylaşımı

Akademi Kıbrıs / Seminer

-Psikoloji

Akademi Kıbrıs / Seminer

2016

-Diksiyon ve Beden Dili

Joven Academia / Seminer

-İletişim Becerileri

Joven Academia / Seminer

-Topluluk Önünde Konuşma ve Hitabet Sanatı

Joven Academia / Seminer