



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK KATILIKLARININ  
YORDANMASINDA İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE SİBER ZORBALIĞA  
İLİŞKİN DUYARLILIĞIN ROLÜ

Büşra KABAĞCI

Danışman  
Prof. Dr.Zeliha TRAŞ

Konya 2021

## ÖN SÖZ

Çalışmalarımın her aşamasında bana rehberlik eden, bilgisini ve tecrübesini benimle paylaşan, ihtiyacım olduğu her an bana zaman ayıran ve motivasyonumu hep canlı tutan çok değerli danışman hocam Prof. Dr. Zeliha TRAŞ' ateşekkür ederim.

Necmettin Erbakan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nın değerli öğretim üyelerine emekleri için teşekkür ederim.

Araştırmalarım sırasında çalışmalarından ve ölçeklerinden yararlandığım tüm değerli araştırmacılara bu alana vermiş oldukları katkıdan dolayı teşekkür ederim. Eğitim hayatım boyunca zor zamanlarımda yanımda olan, yorulduğum zamanlarda destekleriyle beni güçlendiren, stresime ortak olan ve hedeflerim için beni hep cesaretlendiren canım anneme, babama ve kardeşime teşekkür ederim.

Büşra KABAĞCI

KONYA- 2021

## İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ .....	ii
İÇİNDEKİLER .....	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU.....	V
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ.....	Vi
SİMGELER VE KISALTMALAR .....	Vii
ÖZET .....	Viii
ABSTRACT.....	ix
1 GİRİŞ .....	10
1.1 Problem Durumu.....	13
1.2 Araştırmanın Amacı.....	14
1.3 Araştırmanın Önemi.....	14
1.4 Sayıtlar .....	15
1.5 Sınırlılıklar .....	15
1.6 Tanımlar .....	15
2 ALANYAZIN .....	16
2.1. Psikolojik Katılık.....	16
2.1.1 Kabul ve kararlılık terapisi (KKT).....	19
2.1.2. Psikolojik esneklik modeli .....	21
2.1.3. Psikolojik katılık için risk grubu .....	25
2.2. İnternet Bağımlılığı .....	25
2.2.1 İnternet bağımlılığının yaygınlığı .....	26
2.2.2 İnternet bağımlılığı kuramları .....	27
2.2.3 İnternet bağımlılığı ve etkileri .....	28
2.2.4. İnternet bağımlılığı için risk grubu .....	29
2.3. Siber Zorbalık .....	30
2.3.1 Siber zorbalık kuramları .....	33
2.3.2 Zorbalık çeşitleri .....	34
2.3.4 Siber zorbalık ve yaygınlığı .....	35
2.3.5. Siber mağduriyetin etkileri .....	36
2.3.6. Siber zorbalık için risk grubu.....	37
2.4.İlgili Yayın ve Araştırmalar .....	38
2.4.1. Psikolojik katılık alanında yapılmış araştırmalar.....	38
2.4.2. İnternet bağımlılığı alanında yapılmış araştırmalar .....	41
2.4.3. Siber zorbalık alanında yapılmış araştırmalar.....	43
3 YÖNTEM .....	47
3.1 Araştırmanın Modeli.....	47

3.2 Çalışma Grubu .....	47
3.3 Veri Toplama Araçları .....	47
3.3.1. Kabul ve Eylem Formu-2: .....	47
3.3.2. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF): .....	47
3.3.3. Siber Zorbalığa İlişkin Duyarlılık Ölçeği: .....	48
3.3.4. Kişisel Bilgi Formu:.....	48
3.4 Verilerin Toplanması .....	48
3.5 Verilerin Analizi .....	48
4 BULGULAR.....	50
4.1 Değişkenlere Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular .....	50
4.2 Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Korelasyonel Bulgular.....	55
4.3 Psikolojik Katılığın Yordanmasına İlişkin Bulgular.....	55
5 TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER .....	57
5.1 Tartışma .....	57
5.2 Sonuç.....	64
5.3 Öneriler .....	65
Uygulayıcıya yönelik öneriler.....	65
Araştırmacıya yönelik öneriler .....	66
KAYNAKÇA.....	67
EKLER.....	87
EK-1 Kişisel Bilgi Formu .....	87
EK-2 Kabul ve Eylem Formu-2.....	88
EK-3 Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF) Örnek Maddeler	89
EK-4 Siber Zorbalığa İlişkin Duyarlılık Ölçeği (Örnek Maddeler).....	90

## TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

*Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Katılıklarının Yordanmasında İnternet Bağımlılığı ve Siber Zorbalığa İlişkin Duyarlılığın Rolü* başlıklı tez çalışmamın İç Kapak, Özetler, Ekler ve Ana Bölümlerden (Giriş, Alanyazın, Yöntem, Bulgular, Tartışma, Sonuçlar ve Öneriler) oluşan toplam **90** sayfalık kısmına ilişkin, 9/07/2021 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%4** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez kabul sayfası hariç,
2. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç,
3. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç,
4. Önsöz hariç,
5. İçindekiler hariç,
6. Simgeler ve kısaltmalar hariç,
7. Kaynakça hariç
8. Özgeçmiş hariç,
9. Alıntılar dâhil,
10. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

9/07/2021

Büşra KABAĞCI

Prof. Dr.Zeliha TRAŞ

## **BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ**

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu,planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynakça listesine eklendiğini beyan ederim.

9/07/2021

Büşra KABAKCI

## **SİMGELER VE KISALTMALAR**

YİB-KF: Young İnternet Bağımlılığı Kısa Formu

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

## ÖZET

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı  
Yüksek Lisans Tezi

### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK KATILIKLARININ YORDANMASINDA İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE SİBER ZORBALIĞA İLİŞKİN DUYARLILIĞIN ROLÜ

Büşra KABAĞCI

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik katılım, internet bağımlılığı ve siber zorbalığa ilişkin duyarlılık arasındaki yordayıcı ilişkililik durumunu incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, İç Anadolu Bölgesi'nde devlet üniversitesinin çeşitli bölümlerinde okuyan ve tesadüfi küme örnekleme yöntemiyle seçilen üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmaya 473 kız ve 88 erkek olmak üzere 561 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada verileri toplamak amacıyla Kabul ve Eylem Formu-2, Young İnternet Bağımlılığı Kısa Formu, Siber Zorbaliğa İlişkin Duyarlılık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada bağımsız örneklemler t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği, ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda, psikolojik katılım puan ortalamalarının cinsiyete ve romantik ilişkiye sahip olma durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Algılanan aile gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin psikolojik katılım düzeyleri, algılanan aile geliri orta düzeyde olan öğrencilerden anlamlı şekilde daha yüksek olarak bulunmuştur. Psikolojik katılımın hafta içi internette geçirilen günlük süre ve hafta sonu internette geçirilen günlük süre ile psikolojik katılım puan ortalamaları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu anlamlı farklılık internette günlük 0-2 saat zaman geçiren grup ile 6 saat ve daha fazla zaman geçiren grup arasında ve 6 saat ve daha fazla zaman geçiren grubun lehinedir. İnternet kullanım amacı alışveriş yapmak olan grubun psikolojik katılım puan ortalamalarının; interneti bilgi edinme amaçlı, hobi amaçlı veya sağlık amacıyla kullanan grubun psikolojik katılım puan ortalamalarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sosyal medya günlük kullanım süresi arttıkça psikolojik katılım puan ortalamaları artmaktadır. İnternet bağımlılığı ve psikolojik katılım arasında ve siber zorbalığa ilişkin duyarlılık ile psikolojik katılım arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Araştırma bulgularına göre; internet bağımlılığı ve siber zorbalığa ilişkin duyarlılığın psikolojik katılım puanları üzerinde yordayıcı olduğu bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:**Psikolojik Katılım, İnternet Bağımlılığı, Siber Zorbaliğa İlişkin Duyarlılık

## **ABSTRACT**

Department of Educational Sciences  
Guidance and Psychological Counseling Program  
Master Thesis

### **THE ROLES OF INTERNET ADDICTION AND CYBERBULLYING SENSITIVITY FOR PREDICTION OF UNIVERSITY STUDENTS' PSYCHOLOGICAL INFLEXIBILITY**

**Büşra KABAĞCI**

The purpose of this study is to examine the predictive relationship between university students' psychological inflexibility, internet addiction and cyberbullying sensitivity. Relational screening model was used in the research. The study group of the research consists of students studying in different departments studying at universities in Konya. 473 girls and 88 boys and 561 university fresh-man year students participated in the study. In order to collect data in the study, The Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-2), Short Form of Young's Internet Addiction Scale, The Cyberbullying Sensitivity Scale and Personal Information Form prepared by the researcher were used. In the research, independent sample t test, one way variance analysis, pearson moments product correlation technique and multiple linear regression analysis were used.

In the study, there was no significant difference between the psychological inflexibility point averages of university students according to gender. There was a significant difference between the psychological inflexibility point averages according to the daily time spent on internet at weekdays and weekends variable of university students. It was found that individuals who spent more time on internet got higher scores from the Acceptane and Action Questionnaire. This difference is between the groups who spent 0-2 hours/daily on internet and the groups who spent 6 and more hours/daily on internet. While the scores obtained from the Acceptane and Action Questionnaire differs significantly in terms of the perceived family income. This differentiation is between low perceived family income and medium perceived family income. It was found that there was a significant and positive relationship between the mean scores of the students' daily time spent on social media and their psychological inflexibility point averages. There was found a significant difference between the aim of the use of internet and the psychological inflexibility point averages. While the scores obtained from the Acceptane and Action Questionnaire do not differ significantly in terms of parental education, romantic relationship existence variable. According to the research findings, internet addiction and cyberbullying sensitivity scores were predictive on the psychological inflexibility scores.

**Keywords:**psychological inflexibility, internet addiction, cyberbullying sensitivity scores

## BÖLÜM 1

### 1 GİRİŞ

Yaşamları boyunca bireyler istedik ve istenmedik birçok yaşantıya maruz kalabilir. Bu tecrübeler karşısında psikolojik açıdan sağlıklı olma durumunun sağlanabilmesi insanın varoluşunu sürdürebilmesi için önem taşımaktadır. İstenmeyen fakat maruz kalınan yaşantılara ciddi bir hastalık, istismar, bir yakının kaybı, işkence görmek, doğal afet gibi örnekler verilebilir (Doğru, 2019). Esnek oluş hali, kişilerin ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir (Bond vd., 2006). Alanyazında esneklik kavramıyla yakından ilişkilendirilen tüm kavramların ortak özelliği bireyin uyum düzeyini ve ruhsal sağlığını desteklemeyi amaçlamaktır (Çolak, 2014). Psikolojik esneklik; bilinçli şekilde şu an ile ilişki kurabilmeyi, değerler doğrultusunda amaca hizmet eden davranışta tutarlı olmayı veya davranış değişikliği yapabilme becerisi (Hayes vd., 2006) olarak açıklanabilir. Psikolojik esneklik kavramı, her biri pozitif psikolojik beceri olarak kabul edilen kabul etme, bilişsel ayrışma, anda olma, bağlamsal benlik, değerler, değer odaklı eylemler olmak üzere altı temel bileşenden oluşmaktadır (Hayes vd., 2006). Harris (2019)'a göre insanlar yaşamlarında bu altı temel bileşeni ne kadar fazla uygulayabilirsek yaşam kalitemizin ve kaçınılmaz zorluklarla baş etme becerimizin de o kadar yüksek olacağı belirtilmektedir. Baş etme esnekliği ise kişinin stresli bir durum veya zaman karşısında kullandığı baş etme stratejilerinde değişiklik yapabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Kato, 2012). Üzücü hatıralar, istenmeyen tecrübeler gibi olaylar karşısında esnek olmayan tepkilerin verilmesi değer odaklı eylemlerin gerçekleşmesini engellemektedir (Bond vd., 2006).

Psikolojik katılık kavramı; anlık ortaya çıkan bir stres kaynağı veya değişen çevre şartları ile karşılaşılması durumunda davranışın etkili şekilde değiştirilmesinde başarılı olamama şeklinde açıklanabilir (Gilbert vd., 2018). Bu başarısızlık durumu, depresyon ve nevroz gibi psikopatolojik rahatsızlıkların sürdürülmesine sebep olmaktadır (Paulus vd., 2016). Psikolojik katılık, kişinin karşılaştığı istenmeyen durumun kötüleşmesine de sebep olabilmektedir (Levin vd., 2014). İstenmeyen bu yaşantılar karşısında psikolojik açıdan daha esnek olabilmek amacıyla kişiler yaşantıları kabul ederek tepki gösterebilirler (Bond vd., 2006).

Bazı bireyler karşılaşılan sorunlarla baş etmek için çevrimiçi ortamlarda vakit geçirmeyi tercih etmektedir (Kandell, 1998). Türkiye’de 16-74 yaş grubundaki bireylerde internet kullanım oranının %75,3 (erkeklerde %81,8 iken kadınlarda %68,9) olması; evden internete erişim imkânının %88,3'e ulaşması (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2019) ile Türkiye’de yaşayan insanların hayatında internetin gittikçe daha fazla yer edindiği açıktır. İnternet kullanımının artması ve yaygınlaşmasıyla sık sık ziyaret ettiğimiz çevrimiçi ortamlar, çok çeşitli kullanıcılara ev sahipliği yapmakla birlikte bazı riskleri de içerisinde barındırmaktadır (Kaşıkçı vd., 2014). Bu sebeple, internet kullanımının yanlış olmasının çocuk ve ergenlerin gelişimsel özelliklerini nasıl etkilediğini araştırmayı amaçlayan çalışmalar her geçen gün önem kazanmaktadır. İnternet bağımlılığı, bu risklerden biridir (Block, 2008; Guan ve Subrahmanyam, 2009). Bağımlılık, bir madde veya davranışın bırakılamaması ve her geçen gün yaşam rutinlerinin bu durum tarafından tahrip edilmesi, ihtiyaç duyulan madde veya davranışın tedarikinin sağlandığından emin olmayı isteme ve geri çekilmenin ardından rutini tekrarlamak için duyulan yoğun istek olarak tanımlanmaktadır (Egger ve Rauteberg, 1996). İnternet kullanımı ile ilgili problemler için alanyazında hangi kavramın kullanılacağına ilişkin bir fikir birliği bulunmamaktadır. İnternet bağımlılığı (Block, 2008; Fumero vd., 2018; Kayış vd., 2016; Khazaei vd., 2017; Young, 2017) , problemlerli internet kullanımı (Boniel-Nissim ve Sasson, 2018; Caplan, 2002; Kim vd., 2009; Laconi vd., 2017; Stead ve Bibby, 2017) , patolojik internet kullanımı (Liu vd., 2016; Negin vd., 2017; Sideli vd., 2017; Wang ve Zhang, 2020) ve kontrolsüz internet kullanımı (LaRose, vd., 2003) kavramları kullanılmaktadır. İnternet bağımlılığı kavramı, “İnternet bağımlılığı bozukluğu” kriterlerini detaylandırmayı amaçlayan bir internet sitesi kuran psikiyatrist Dr. Ivan Goldberg tarafından popülerleştirilmiştir (Kandell, 1998). Alanyazında internet bağımlılığı tanımı üzerine fikir ayrılıkları bulunmaktadır (Beard ve Wolf, 2001). Mevcut alanyazındaki bu sınırlılıklar, bazı bireyler için internet kullanımının neden problemlerli bir seviyede olduğunun anlaşılmasını zorlaştırmaktadır (Caplan, 2002). İnternet kullanımının kişinin yaşam alanlarında zorluk yaşamasına sebep olacak şekilde aşırı sorunlu derecede olması internet bağımlılığı olarak yapılan tanımlar arasında bulunmaktadır (Beard ve Wolf, 2001).

Kandell (1998) ‘e göre internet bağımlılığının belirtileri şu şekilde sıralanabilmektedir;

- İnternet temelli etkinliklere yapılan yatırımın (zaman, para, enerji yatırımı) artması,
- Çevrimdışıyken istenmeyen duyguların varlığı,
- Çevrimiçi olmanın etkilerine karşı toleransın artması,
- İnternet bağımlılığının reddedilmesi.

İnternet bağımlılığı doğası gereği, tıbbi olmayan bir bağımlılık olarak, davranışsal dürtü kontrol bozukluklarından kumar bağımlılığı ile benzerlik göstermektedir (Egger ve Rauterberg, 1996; Young ve Rodgers, 1998). İnternet bağımlılığı tanısı alan kişiler internet kullanımlarından kaynaklı olarak sosyal, psikolojik sorunlara ve öğrenciler arasında düşük akademik başarı, çalışanlar arasında düşük iş performansı gibi olumsuzluklara maruz kalmaktadır (Young ve Rodgers, 1998). Yapılan araştırmalar internet bağımlılığı ile depresyon, yalnızlık ve utangaçlık arasında bir korelasyon olduğunu göstermektedir (Caplan, 2002; Young ve Rodgers, 1998).

İnternet kullanımı, kişinin mevcut sorunlarından uzaklaşmasına ve bu sorunların sebep olduğu istenmeyen duygu ve düşünceler ile bilinci arasında bir tampon bölge oluşturmasına yardımcı olmaktadır (Kandell, 1998). Bilgisayar ve internetin kişiye bir kontrol ortamı sağlaması, bilgilerini arzu ettiği gibi düzenleyebilme, istediği zaman istediği komutu verebilme ve bilgisayar ve internetin bu eylemleri koşulsuz şekilde gerçekleştirmesi yaşamlarının diğer alanlarında daha az kontrole sahip bireyler için bilgisayar ve internet kullanımını çekici kılmaktadır (Kandell, 1998). Kişilere kurgusal yollarla ve anonim kimliklerle başkalarıyla iletişim kurma imkânı sağladığı için internet ortamı depresif kişilere çekici gelmektedir (Young ve Rodgers, 1998).

İnternet ve teknoloji kullanımında meydana gelen gelişmeler nedeniyle siber zorbalık davranışlarında da artış meydana gelmektedir (Paez, 2016; Smith vd., 2008). Zorbalık, gücün sistematik ve kasıtlı olarak istismar edilmesidir (Sharp ve Smith, 2002). Bir veya birden fazla kişi tarafından tekrar eden ve sürekli olan; jest ve mimiklerini taklit etmek, sözel veya fiziksel olarak rahatsız etmek gibinegatif tutumlara maruz kalan kişi mağdur; bu mağduriyete sebep olan ve eylemi gerçekleştiren kişi veya kişiler de zorba olarak adlandırılmaktadır (Olweus, 1994).

Campbell (2005)' e göre siber zorbalık; biri mağdur diğeri zorba olmak üzere en az iki kişiyi kapsamakta, sanal ortama ek olarak öğrencilerin birbirlerine tehdit edici veya utandırıcı içerikli mesajlar göndermesini, bu mesajları yayma ya da mesajı hedef kişiye göndermeden önce diğerleriyle de paylaşarak hedefi küçük düşürmeye çalışma ve bunları okulda da yapma gibi davranışları da içermektedir. Geleneksel zorbalık açısından erkekler kızlara göre daha fazla “zorba” olarak nitelendirilmektedir (Gini, 2008; Hinduja ve Patchin, 2008). Erkek öğrenciler sadece zorbalık yapmaya daha yatkınken, kız öğrencilerin zorba-mağdur olmaya daha yatkın olduğu bulunmuştur (Mark vd., 2019). Her 5 zorbadan biri aynı zamanda bir zorbalık mağduru olduğunu ifade etmektedir (Browne ve Falshaw, 1996).Mağduriyet, doğrudan fiziksel veya sözel yollarla veya ilişkisel olarak, kişinin sosyal ilişkilerine zarar verecek şekilde yaşanabilir (Casper ve Card, 2016). Yapılan bir araştırmaya göre öğrenciler siber zorbalığın “eğlenme” amacı ile yapılabileceğini ve kilo, boy, kıyafetler gibi fiziksel görünümün siber zorbalığa maruz kalmaya sebep olabileceğini düşünmektedir (Kavuk Kalender vd., 2019).

Sanal ortamda kimliğini gizleyebilme imkânının olması, gençlerin ve çocukların normalde sergilemeyeceği davranışları sergilemesi için cesaretlendirici bir faktör olabilmektedir (Mishna vd., 2009). Siber mağdurların çoğu siber zorbalarının kimliğini bilmemektedir (Tosun, 2016). Bu durumda mağdurlar siber zorbalığın etkisinin ve gücünün en büyük kaynağının “anonimlik” olduğunu düşünmektedir (Mishna vd., 2009). Siber mağduriyet yaşayan bireylerin bir yetişkinden yardım istemesinin, bireyin zorbalık ile baş etme becerilerini desteklediği bilinmektedir (Topçu ve Erdur-Baker, 2015). Siber zorbalığa dair kanıtın veya zorbanın kimliğinin bulunamaması ihtimali, siber zorbalığa maruz kalan öğrencileri durumu ebeveynleriyle paylaşmaktan alıkoyan sebeplerden biri olmaktadır (Mishna vd., 2009).

Siber zorbalığa maruz kalan bireylerde duygusal ve sosyal iletişiminin olumsuz olması, arkadaşlık ilişkileri kurmada güçlük yaşanması ve siber zorbalığın kurbanı yalnızlığa itmesi mağduriyetin sonuçlarındandır (Dinç, 2020).

### **1.1 Problem Durumu**

İnternet kullanımının artmasıyla siber zorbalık davranışlarının arttığı (Paez, 2016) ve psikolojik katılığın boyutlarından biri olan (Hayes, 2006) yaşantısal kaçınmanın da arttığı (Kandell, 1998) bilinmektedir. Alanyazın incelendiğinde

“Üniversite öğrencilerinin psikolojik katılıkları ile internet bağımlılığı ve siber zorbalığa ilişkin duyarlılıkları arasında anlamlı bir ilişkinin varlığının araştırıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmada bu ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni psikolojik katılık, bağımsız değişkenleri ise internet bağımlılığı ve siber zorbalığa ilişkin duyarlılık olarak ele alınmıştır.

## **1.2 Araştırmanın Amacı**

Araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinde psikolojik katılık, internet bağımlılığı ve siber zorbalığa ilişkin duyarlılık arasındaki yordayıcı ilişkiyi incelemektir.

### **1.2.1 Alt Amaçlar**

1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları;

- a. Cinsiyete göre,
  - b. Romantik ilişkiye sahip olup olmamaya göre,
  - c. Algılanan aile gelir düzeyine göre,
  - d. Hafta içi günlük internet kullanım süresine göre,
  - e. Hafta sonu günlük internet kullanım süresine göre,
  - f. İnternet kullanım amacına göre,
  - g. Günlük sosyal medya kullanım süresine göre farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinde psikolojik katılık ile internet bağımlılığı ve siber zorbalığa ilişkin duyarlılık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve siber zorbalığa ilişkin duyarlılık psikolojik katılığı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

## **1.3 Araştırmanın Önemi**

Psikolojik katılık, psikolojik dayanıklılık üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir (Elliot vd., 2019). İnternet temelli iletişim kanallarından biri olan Facebook bağımlılığının da psikolojik dayanıklılık üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir (Soysal, 2016). Psikolojik dayanıklılığın yüksek olması ise siber zorbalık davranışı için koruyucu faktörlerden biri olarak görülmektedir (Sabancı, 2018). Türkiye Ruh Sağlığı Profili Araştırmasına göre Türkiye’de ruhsal bozukluk için %17.2 oran ile en riskli yaş grubu, içerisinde üniversite öğrencilerini de barındıran 18 yaş ve üstü gruptur (Erol vd., 1998). Bu durumda üniversite öğrencilerinde psikolojik katılık,

internet bağımlılığı ve siber zorbalığa ilişkin duyarlılık değişkenleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı daha önce çalışılmamış bir araştırma konusu olmaktadır.

#### **1.4 Sayıtlar**

Bu araştırmaya katılan öğrencilerin, kendilerine uygulanan testleri, içtenlikle ve objektif olarak yanıtladığı varsayılmaktadır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin görüşleri ortaya çıkaracak özellikte olduğu varsayılmaktadır.

#### **1.5 Sınırlılıklar**

Bu araştırmada birtakım sınırlılıklar bulunmaktadır.

1. Araştırmada elde edilen veriler 2020-2021 yılında İç Anadolu bölgesinde bulunan bir devlet üniversitesinde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinden alınan bilgiler ile sınırlıdır.
2. Araştırmadan elde edilen veriler Kabul ve Eylem Formu 2, Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu, Siber Zorbalığa İlişkin Duyarlılık Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ile sınırlıdır.

#### **1.6 Tanımlar**

1. Psikolojik Katılık: Kavramsallaştırılan bir benliğe bağımlılık geliştirerek şu ana odaklanamamak, davranışların seçilmiş değerler ile tutarlı olmaması ve kişinin muhtemel yaşantılardan kaçınması durumlarını ifade eden bir kavramdır (Bond, vd., 2006)
2. İnternet Bağımlılığı: Sarhoş edici madde içermeyen bir dürtü kontrol bozukluğudur (Young, 1998).
3. Siber Zorbalığa İlişkin Duyarlılık: Çevrimiçi ortamlarda siber zorbalığa maruz kalmaya sebep olan durumlardan uzak durma, bu durumdan haberdar olma, tedbir alma ve riskli durumları fark etmeye yönelik dikkatin yüksek olmasıdır (Tanrıku, 2011).

## BÖLÜM 2

### 2 ALANYAZIN

#### 2.1.Psikolojik Katılık

Bilişsel davranışçı psikoterapi yaklaşımlarından biri olan Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT), davranış değişikliğinde bilişlerin etkisini kabul etmektedir (Yavuz, 2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi, kişinin değerli hedeflerine bağlılığını koruyarak bilinçli farkındalık ve kabul stratejileri geliştirmesini sağlamaktadır (Simon ve Verboon, 2016). Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin asıl amacı kişinin şikâyetlerini azaltmaktan ziyade, yaşam kalitesini arttırmaktır (Simon ve Verboon, 2016). Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin öne çıkan kavramlarından biri de psikolojik katılıktır. Psikolojik katılık ve psikolojik esneklik kavramlarının anlaşılabilmesi için esneklik kavramını tanımlayarak başlamak faydalı olacaktır. Esneklik, karşılaşılan farklı zorluklara bireyin uyum sağlayabilme özelliği olarak tanımlanmaktadır (Cheng, 2001). Esneklik, insanların davranışlarında değerleri doğrultusunda değişiklik yapması ya da işlevsel davranışlarda kararlı olmaya karar vermesi konusunda etkilidir (Çolak, 2014). Psikolojik esneklik kavramı; kişinin değişen durumlara uyum sağlayabilme becerisi, bilişsel kaynakları yeniden biçimlendirebilme, algıda değişiklik yapabilme ve ihtiyaç, istek ve yaşam şartları arasında dengeyi sağlayabilme becerisi olarak tanımlanabilen kapsamlı bir kavramdır (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Psikolojik esneklik, kişinin psikolojik durumları ile ilişki kurabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Masuda vd., 2009). Psikolojik esneklik kavramı; yaşantıların kabulü ve değer odaklı davranış olmak üzere birbiriyle etkileşim halinde olan iki süreçten oluşmaktadır (Hayes vd., 2006). Bireylerin karşılaştığı istenmeyen durum ve duygularla baş etme sürecinde onları kabul ederek ve değiştirmeye veya görmezden gelmeye çalışmadan baş etme istekliliği, psikolojik açıdan esneklik olarak kabul edilmektedir (Fledderus vd., 2013). Psikolojik esneklik ile ilgili farklı tanımlamalar yapılsa da tanımların ortak özelliği “bir değişiklik karşısında davranışlarını işlevselliği bakımından değerlendirip yeniden düzenleyebilme” becerisi üzerine odaklanmış olmasıdır. Psikolojik açıdan esnek olan bireyler, karşılaştıkları olumsuz durum ve duygularla olumlu duygular aracılığıyla baş edebilmektedir (Tugade ve Frederickson, 2004). Bireylerin psikolojik esnekliği arttıkça psikolojik sorunların (Masuda vd., 2009), somatizasyon, kaygı ve depresyonun (Masuda ve Tully, 2011), yeme bozukluklarının (Wendell, 2011) azaldığı; sağlıklı beden imgesinin arttığı

(Wendell, 2011) bilinse de tanımlaması zor bir kavram olması bazı olumlu etkilerinin pozitif psikoloji tarafından göz ardı edilmesine sebep olmaktadır (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Knapp ve Miller (1992) çalışmasında bilişsel açıdan esnek olmanın, esnek davranabilme için bir ön koşul niteliği taşıdığını söylemektedir (Akt: Martin ve Rubin, 1995). Bireyin esnek olmaya dair isteği, bilişsel esneklik kavramı içerisinde yer almaktadır (Çolak, 2014). Bilişsel esneklik, kişinin bir duruma yönelik algısında veya düşünme şeklinde değişiklik yapabilme becerisidir (Asııcı ve İkiz, 2015). Sahip olunan bilişleri değişen çevre şartlarına göre yeniden düzenleyebilme, kişinin bilişsel açıdan esnek olabilme durumunu ifade etmektedir (Dennis ve Vander Wal, 2010). Martin ve Anderson (1988) bilişsel esnekliği,

- Kişinin karşılaştığı herhangi bir durumda alternatif yolların ve seçeneklerin farkında olması,
- Esnek olma isteği ve değişen durumlara uyum sağlayabilme,
- Kişinin esnek olabileceğine dair kendi yeterliliğine inanması

şeklinde tanımlamaktadır.

Alanyazın incelendiğinde; bilişsel esneklik ile öznel iyi oluş (Aydınay Satan, 2014), mutluluk (Asııcı ve İkiz, 2015), genel özyeterlilik (Akçay Özcan ve Kıran Esen, 2016) ve sabır (Gökçen vd., 2020) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

Psikolojik esneklikten yoksun olma durumu için psikolojik katılık kavramı kullanılmaktadır (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Katılık; bireyin düşünce ve davranışlarında bazı kalıplara aşırı bağlı olması durumu olarak tanımlanabilmektedir (Türk Dil Kurumu [TDK], 2021). Psikolojik katılık, istenmeyen bir yaşantı karşısında kişinin duygu, düşünce, davranış veya yaşantı üzerinde işlevsel olmayan bir kontrol çabası içerisinde olmasıdır (Arslan vd., 2020). Kişinin içerisinde bulunduğu negatif durumdan kurtulamayacakmış gibi gözüken bir tekdüzelikte sıkışıp kalması psikolojik katılık olarak tanımlanmaktadır (Tugade ve Frederickson, 2004). Psikolojik açıdan katı olan bireyler, psikolojik açıdan esnek olan bireylerin aksine (Kashdan ve Rottenberg, 2010);

- Şu anın getirdiği tecrübelerle odaklanmakta ve açık olmakta zorlanmakta,
- Değer odaklı davranış sergilemekte zorlanmaktadır (Moyer ve Sandoz, 2014).

Psikolojik katılımın artması akademik erteleme (Glick vd., 2014) artmasına sebep olmaktadır. Eisenbeck vd.'nin (2019) çalışmasına göre; psikolojik katılımın akademik erteleme üzerindeki etkisini incelemeyi amaçladıkları çalışmada, 429 öğrenciden akademik erteleme, psikolojik katılım ve depresyon, kaygı ve stresi kapsayan genel psikolojik rahatsızlıklar ile ilgili veri toplanmıştır. Araştırma sonucu, psikolojik katılımın arttıkça akademik erteleme ve genel psikolojik rahatsızlıkların arttığını göstermektedir. Yine aynı araştırma sonuçları olumsuz duygu durumları ve akademik erteleme psikolojik katılımın bir örneği olan problemlili öz düzenleme aracılığıyla birbirleriyle bağlantılı olduğunu öne sürmektedir (Eisenbeck vd., 2019). Yüksek psikolojik katılım ile; somatizasyon (Tavakoli vd., 2018), depresyon, anksiyete ve diğer psikolojik rahatsızlıklar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Bond vd., 2011; Masuda ve Tully, 2011; Simon ve Verboon, 2016). Öcel (2017) tarafından yapılan çalışmaya göre; psikolojik katılımın azalması, bireylerin psikolojik iyi oluşunu desteklemekte ve damgalanmanın psikolojik iyi oluş üzerindeki olumsuz etkisini azaltmaktadır.

Alanyazında psikolojik esnekliğin kişisel ve toplumsal iyi oluşa katkı sağladığı (Kashdan ve Rottenberg, 2010), anksiyete ve depresif eğilimler gösterme riskini azaltıcı bir etkisinin olduğu (Montiel vd., 2016) , meme kanseri riskine karşı koruyucu bir faktör olduğu (Montiel vd., 2016) bulunmuştur. Alanyazına göre psikolojik esneklik sayesinde niteliksel açıdan daha etkili davranışlar sergilenmesi, anksiyete veya üzüntü gibi duygu ve durumların hiç tecrübe edilmeyeceğini değil; daha etkili bir yaşamın kişinin duygusal işleyişine sağlıklı şekilde katkı sağlayacağını ifade etmektedir (Montiel vd., 2016).

Bireyin çevre ile olan ilişkisindeki akışkanlığın bozulması ile bireyin tepkilerinin tekdüze ve çeşitlilikten yoksun bir hal alması sonucunda depresyon ve anksiyete gibi birçok bozukluk için riskin arttığı bulunmuştur (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Psikolojik katılımdüzeyi yüksek bireyler baş etme becerilerini düzenlemede zorlandıkları için üzgün hissettiklerinde daha çok ruminasyon yanibilişsel geniş getirme (Kuzucu vd., 2015) davranışı sergileyebilmektedir (Davis ve Nolen-Hoeksema, 2000).

Ruminasyon, kişinin kendi üzüntü hali ve bunun sebepleri ile ilgili devamlı tekrarlayan ve tekdüze olan düşünme şeklini ifade eder (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Geçmişte yaşanan kişilerarası sorunlarla ilgili olarak kadınların, erkeklere göre daha fazla ruminasyon davranışı yaptığı dikkat çekici bir bulgudur (Traş vd., 2020). Ruminasyon davranışı sergileyen erkekler, bu davranışı sergilemeyen erkeklere göre daha fazla psikolojik katılık göstermektedir (Davis ve Nolen-Hoeksema, 2000). Bu baş etme yöntemini yani ruminasyon davranışını tercih eden erkeklerin çoğunluğunda ruminasyonun sebebi, kişinin bilişsel kaynakları kullanabilme ve psikolojik esneklik konusunda problem yaşamasından kaynaklanmaktadır (Davis ve Nolen-Hoeksema, 2000). Yaşam doyumu azaldıkça kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon davranışı da artmaktadır (Traş vd., 2020). Depresif kişilerin duygusal tetikleyicilere karşı verdiği tepkilerinde çok az çeşitlilik görülmektedir (Bylsma vd., 2008;Kashdan ve Rottenberg, 2010).

### **2.1.1 Kabul ve kararlılık terapisi (KKT)**

Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT), son yıllarda hız kazanan ve geleneksel terapi kategorilerine dahil edilmesi zor olan bazı davranışçı terapi yaklaşımlarındandır (Hayes, 2004). Her ne kadar Kabul ve Kararlılık Terapisi'ni kategorize etmek zor olsa da (Hayes, 2004) Kabul ve Kararlılık Terapisi, insan bilişinin deneyselliğini temele alan davranışçı bir yaklaşımdır (Hayes vd., 2001 Akt: Hayes, 2004). Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne göre sorunla ilgili işe yarayan ve amaca hizmet eden şeyler “doğru” olarak kabul edilmektedir (Hayes, 2004). Kabul ve Kararlılık Terapisi; psikolojik esnekliği arttırmak ve yaşantısal kaçınmayı azaltmak için kişinin anda kalarak ve yaşantılarının, kendisinin farkında olarak değer odaklı eylemlerde bulunabilmesi ve bu yaşantıları yargılayıcı olmadan kabul edebilmesi sürecine odaklanan bir bilişsel davranış terapi yaklaşımıdır (Levin vd., 2013). Kabul ve Kararlılık Terapisi; kişinin istenmeyen psikolojik yaşantılarını ve duygularını kontrol etmek yerine, kişinin bu yaşantılarla olan ilişkisini şekillendirmesine odaklanır (Hayes, 2004). Problemleri davranışları azaltmak ve daha sağlıklı davranışların varlığını ve sürdürülebilirliğini desteklemek için Kabul ve Kararlılık Terapisi etkili müdahale yöntemlerinden biridir (Bond vd., 2006).

Kabul ve Kararlılık Terapisi diğer dalga kuramlarından farklı olarak (Hayes, 2004) biliş ve dile dair temel araştırmaların işlevsel ve bağlamsal yönünü temel alır: İlişkisel Çerçeve Teorisi (Hayes vd., 2001 Akt: Hayes, 2004). İlişkisel Çerçeve Teorisi'ne

göredilin kullanımı, konuşan kişinin kontrolü altında olan bir davranış olarak dili ortaya çıkaran bağlamı ve dilin davranış üzerindeki etkisini incelemeyi ve tanımlamayı amaçlar (Ciarrochi vd., 2010).

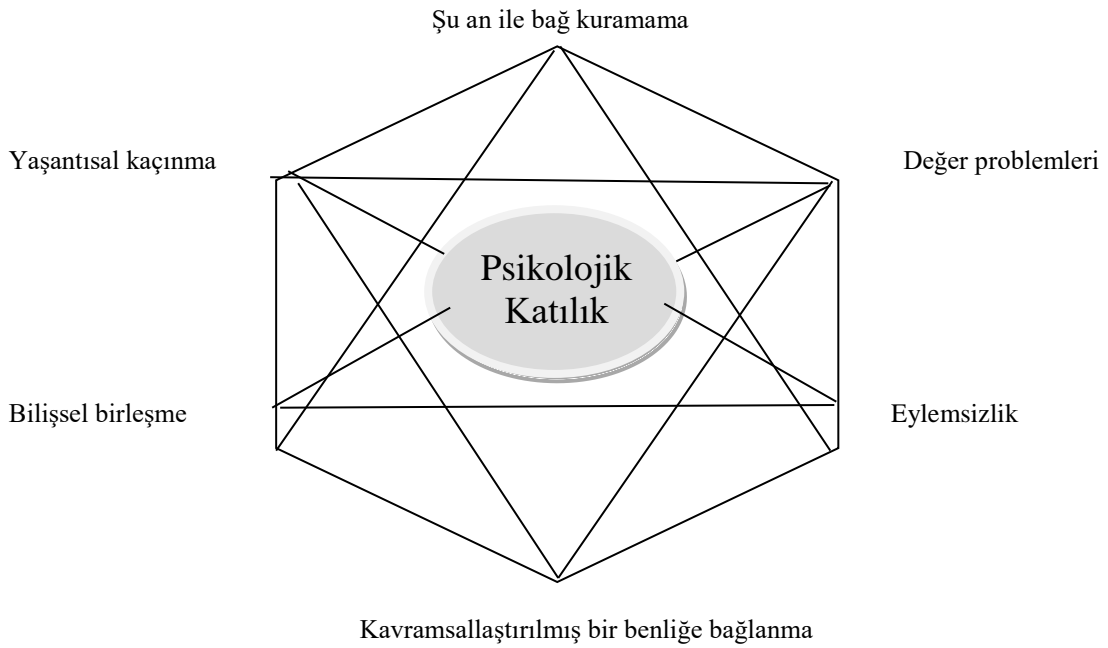
İlişkisel Çerçeve Teorisi'ne göre daha yüksek bilişsel becerilere ulaşmanın yolu ilişkisel çerçeveleri bilip onları uygulayabilmekten geçmektedir (Hayes vd., 2012). İlişkisel Çerçeve Teorisi'ninöne çıkan iki bağlamı olan ilişkisel bağlam kişinin düşüncesinin içeriğini şekillendirirken, düşüncenin kişi üzerindeki etkisi işlevsel bağlam tarafından şekillenir (Yavuz, 2015). Kişiler, ilişkisel çerçevede düşünceleriyle bütünleşerek onlarla olan ilişkisinin kendilerini tanımlamasına izin vermiş olmaktadır (Yavuz, 2015). İlişkisel Çerçeve Teorisi'de düşünceler; bilişsel süreçte var olan ve yok olan, sadece düşünce olarak kalan, gerçeği, davranışları veya değeri belirlemeye yaramayan oluşumlar olarak kabul edilmektedir (Baer, 2010).Örneğin “Ben başarısızım.” ilişkisel bağlamda kurulmuş bir düşüncedir. Bu düşüncüyü “Benim başarısız oluşuma dair bir düşüncem var.” şeklinde yeniden düzenlediğimizde ilişkisel bağlama müdahale etmiş oluruz (Yavuz, 2015).

İlişkisel Çerçeve Teorisi; insanların içsel diyaloglarından ne ölçüde ve hangi şartlarda etkilenecek çevredeki olasılıklara karşı hassaslaştığını açıklamaya çalışmaktadır (Baer, 2010). Öte yandan Kabul ve Kararlılık Terapisi; psikolojik sorunların sebebi olarak bireyin kabul etme becerisinin düşük olmasını kabul etmektense, kişinin kabul etme becerisinin gelişmesini engelleyen çevresel faktörleri psikolojik sorunların sebebi olarak kabul etmektedir (Ciarrochi vd., 2010). Diğer bir deyişle düşük kabul becerisi kişinin sorunlarının sebebi değil, bu sorunların bir parçasıdır.

Kabul ve Kararlılık Terapisi, psikolojik esnekliği arttırmak için birbiriyle ilişkili altı temel süreci ele almaktadır (Landi vd., 2020). Bu altı madde şu şekilde ifade edilmektedir:

- Deneyime açık olma olarak belirtilen kabul etme
- Düşüncelerde kaybolmaktansa onları gözlemleyebilme olarak tanımlanan bilişsel ayrışma
- Şu ana dair farkındalık kazanmak
- Bağlamsal benlik

- Özgürce seçilmiş anlamlı yaşam yönelimleri anlamına gelen değerler
- Değer odaklı etkili eylemlerolarak belirtilen adanmış eylemsellik



**Şekil 2.1** Psikolojik Esneklik Modeli (Hayes vd., 2006).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne göre bu altı boyutu kazanmak kişinin esnekliği için bir son değil, değer odaklı bir yaşam sürmesi için bir başlangıçtır (Bond vd., 2006; Hayes vd., 2006). Bilinçli farkındalık ve kabul süreçlerinin temelini; kabul etme, bilişsel ayırışma, şu anda olma ve bağlamsal benlik boyutları oluştururken, adanmışlık ve davranış değişikliği süreci şu anda olma, bağlamsal benlik, değerler ve adanmış eylemsellikten oluşmaktadır (Hayes vd., 2006).

### 2.1.2. Psikolojik esneklik modeli

Psikolojik esnekliğin ruh sağlığı ile ilişkisini açıklayabilmek amacıyla yeni bir model olan Psikolojik Esneklik Modeli (Masuda ve Tully, 2011) geliştirilmiştir. Bu modele göre; psikolojik iyi oluşun arttırılması, kişinin içsel ve dışsal çevre faktörleriyle açık ve değer odaklı eylemlere dayalı esnek bir ilişki kurması gerekmektedir (Hayes vd., 2006).

Psikolojik esneklik modeli problemlili ve sağlıklı tezahürleri bulunan altı boyuttan oluşmaktadır (Levin vd., 2012):

- Yaşantısal kaçınma /Yaşantıları kabul etme
- Bilişsel birleşme /Bilişsel ayırışma

- Şu an ile bağ kuramama /Şu ana odaklanma
- Kavramsallaştırılmış bir benliğe bağlanma /Bağlamsal Benlik
- Değer problemleri /Değerler
- Eylemsizlik /Adanmış eylemsellik

### ***Yaşantıları kabul etme ve yaşantısal kaçınma***

Psikolojik esneklik bireylere, bağlam fark etmeksizin tüm yaşantıları kabul edici, bilinçli ve esnek bir şekilde deneyimleme imkânı sunmaktadır (Krafft vd., 2018). İstenmeyen deneyimleri kabul ederken hedef ve değerlere uygun davranışların sürdürülmesi psikolojik esneklik ile sağlanmaktadır (Hayes ve Strosahl, 2004, Akt. Simon ve Verboon, 2016). Karşılaşılan yaşantının, durumun veya problemin gereksiz çabalarla değiştirmeye çalışmadan olduğu gibi kabul edilebilmesi, “yaşantıları kabul etme” boyutunu tanımlamaktadır (Hayes vd., 2006). Kişinin değer odaklı davranışı sürdürebilmesi için esneklik ve yaşantılar ile doğrudan ilişki kurması ön koşul niteliği taşımaktadır (Hayes vd., 2006). Örneğin, kişinin kendini kötü hissettiği bir anda öfke, kızgınlık veya kaygı gibi bir duyguyu yaşaması için kendisine izin vermesi ve bu duyguyu reddetmemesi yaşantıyı kabul etmeye bir örnektir. Bireyler, istenmeyen ve rahatsızlık veren duygu, düşünce ve durumlar ile baş etmeye çalışarak veya onları görmezden gelerek psikolojik katılığın altı boyutundan biri olan (Hayes vd., 2006) yaşantısal kaçınmayı deneyimlemiş olmakta ve olumsuz yaşam durumları olarak sonuçlanabilmektedir (Krafft vd., 2018). Kaygı bozukluklarının, çeşitli olaylar karşısında yaşantısal kaçınma davranışı göstermekle karakterize olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

### ***Bilişsel ayrışma/ Bilişsel birleşme***

Bilişsel birleşme kavramı; düşüncelerin sözel olarak ifade edilmesinin davranış üzerinde belirleyici ve harekete geçirici rolde olması (Bond vd., 2006) şeklinde açıklanabilir. Bilişsel birleşme yaşayan kişiler; düşünceleri ile düşüncelerinin anlamının ayrımını yapmadan bilişleri ile birleşerek davranışlarının tamamen bilişleri tarafından belirlenmesine izin vermektedirler (Hayes vd., 2012). Bu bireyler, esnekliklerini yitirerek veya psikolojik açıdan daha katı olarak davranışlarına kalıp yargıların yön vermesine izin vermektedir (Ercengiz, 2017). Bilişsel ayrışma boyutu, düşüncelerin istenmeyen işlevlerini değiştirmek ve yeniden düzenlemek üzerine odaklanır (Hayes vd., 2006). Bilişsel ayrışmanın amacı; kişinin kendi düşünce örüntülerinde boğulmasını

engelleyerek ve düşüncelerinin farkında olarak fakat onların içinde kaybolmadan bilişsel süreçlerini yönetebilmesini sağlamaktır (Ercengiz, 2017). Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne göre "Ben yetersizim." düşüncesi ile "Ben yetersiz olduğuma dair bir düşünceye sahibim." düşüncesi aynı değildir (Hayes vd., 2006). Düşünceleri ve kişiye hissettirdiklerini benliğin bir parçası olarak kabul etmek, benlikten ayıramamak kısır bir döngüde düşüncelerde kaybolunduğu hissine sebep olmaktadır. Bilişsel ayrışmada bireyler düşünme süreçlerini fark etmeleri ve geçici duygular ile kişinin kendini tecrübe ettiğinde yaşadığı duygular arasındaki farklılığı anlaması için cesaretlendirilir (Pilecki ve McKay, 2012). Kişinin istenmeyen duyguları hissettiği andaki ve öncesindeki duygu, düşünce ve davranışlarının farkında olması; düşüncenin "sadece bir düşünce" olarak kalmasını ve benliğimizle örtüşmemesini kolaylaştırabilmektedir (Hayes vd., 2006).

"En bilinen bilişsel ayrışma örneklerinden bazıları;

- Bir düşünceyi anlamı kaybolana kadar sürekli tekrarlamak,
- Düşünceleri renkli boyalarla yazmak veya imajine etmek,
- Düşünceleri fark edince 'bu bir ..... düşüncesi' şeklinde etiketlemek,
- Düşünceye bir şekil, boyut ve kıvam vermektir." (Yavuz, 2015).

### ***Şu ana odaklanma/ Şu an ile bağ kuramama***

Yaşantıları gerçekleştikleri gibi ve gerçekleştikleri anda tecrübe edebilmek ve içsel deneyimleriana yansıtabilmek, şimdide-anda olmak anlamına gelmektedir (Twohig, 2012). Anda olmak; dikkatini şimdide verebilmek, şimdi yaşanan her şeyi açıkça tecrübe edebilmek ve bu tecrübeleri yargılayıcı olmayan bir tutumla karşılayabilmek üzere başlıca üç özellikten oluşmaktadır (Twohig, 2012). Konuşulan dilin davranışları ve durumları yargılamak için kullanılması, şu ana odaklanmayı engellemektedir (Hayes vd., 2006). Ruminasyon ve kaygı, kişinin dikkatini çoktan olmuş bir yaşantıya veya olması muhtemel bir yaşantıya yönlendirmesi nedeniyle şu ana odaklanmayı engelleyen durumlardandır (Twohig, 2012).

### ***Bağlamsal benlik/ Kavramsallaştırılmış bir benliğe bağlanma***

Kişinin, içerisinde bulunduğu yaşantı esnasında kendilik algısını sürdürebilmesi bağlamsal benlik olarak tanımlanmaktadır (Grégoire vd., 2018). Kişinin deneyim ve düşüncelerinde kaybolmadan onları yaşayabilmesi için bağlamsal benlik önemlidir (Hayes vd., 2006). Bağlamsal benlik, kişinin kendisini tanımlamasına ve değer odaklı

bir yaşam sürmesine yardımcı olurken; kavramsallaştırılmış benliğe karşı bağımlılık geliştirmesi kişinin düşüncelerinde ve davranışlarındaki esnekliği azaltmaktadır (Ercengiz, 2017). Bağlamsal benlikte kişi bağlamdan bağımsız olarak düşüncenin içeriğine odaklanırken; kavramsallaştırılmış bir benliğe bağımlılık geliştirmede kişi içeriğe değil, “ben” kavramının değerlendirilmesine odaklanır (Baer, 2010).

### ***Değerler/ Değer problemleri***

Değer; “Bir şeyin önemini belirlemeye yarayan soyut ölçü, bir şeyin değdiği karşılık, kıymet.” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2021). Bu tanımdan yola çıkarak Kabul ve Kararlılık Terapisi için değer kavramını “kişinin yaşamının önemini belirlemeye yarayan ve sahip olunan maddi ve manevi öğelerin bütünü” olarak tanımlamak mümkündür. Değer problemleri; “kişinin hayatına anlam kazandıracak değerlerle ilgili farkındalık düzeyinin azalması veya kaybedilmesi” olarak tanımlanabilmektedir (Ercengiz, 2017). Kabul ve Kararlılık Terapisi’ne göre bir kişi değerlerini; hayatına yön verirken hangi davranışların gerekli olduğunu ve hangi davranışa ihtiyaç duyduğunu düşünmesiyle ve kendisi için bu hayatta en önemli olan şeyin bulunmasıyla belirlenebilir (Baer, 2010). Değerlerle ilgili problemlerin temelinde; değerlerin açık şekilde tanımlanamayışı ve değerlerin sosyal onay ve uyuma bağlı olarak tercih edilmesi bulunmaktadır (Ercengiz, 2017). Değer odaklı olmayan davranışlar, başkalarının kişi hakkında ne düşündüğü doğrultusunda şekillenmeye meyillidir (Bond vd., 2006). Kişinin değer odaklı davranışları sürdürebilmesi için yaşantılarını kabullenmesi bir önkoşul niteliği taşımaktadır (Baer, 2010).

### ***Adanmış eylemsellik/ Eylemsizlik***

Adanmış eylemsellik, kişinin yaşamına anlam kattığına inandığı değerler doğrultusunda eyleme geçebilme becerisidir (Sewart vd., 2019). Kişinin değer odaklı tepkilerini sürdürülebilir davranışlara dönüştürebilmesinde adanmış eylemsellik rol oynamaktadır (Zhang vd., 2018). Yeni davranışlar, daha önceden benimsenen ve ulaşılabilir olan değerler doğrultusunda belirlenebilmektedir (Zhang vd., 2018). Örneğin; başarı odaklı bir hayat yaşayan bir kişi eğer mevcut durumda kariyerine ara verdiği için başarısızlıkla ilgili bazı kaygılar yaşıyorsa, “başarmak” algısına uygun olacak şekilde daha ulaşılabilir hedefler belirleyerek daha önceden benimsediği “başarılı bir hayat sürme” değerine uygun bir yaşam sürmüş olur.

Psikolojik esneklik boyutlarının etkilerinin, psikolojik esneklik modeliyle tutarlı olup olmadığını araştırmayı amaçlayan bir çalışmaya göre (Levin vd., 2012) esnekliğin, değer odaklı davranışları ve bilinçli farkındalığı desteklediğini öne sürmektedir. Esnek bireyler problem odaklı ve duygu odaklı baş etme stratejilerini kullanma becerilerinde daha başarılı olmaktadır (Cheng, 2001).

### **2.1.3. Psikolojik katılık için risk grubu**

Psikolojik katılık arttıkça somatik, depresif ve kaygı semptomları artmaktadır (Masuda vd., 2014). Psikolojik katılık düzeyi ile bireyin hayattaki anlam arayışı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Demirci-Seyrek ve Ersanlı, 2017).

Öte yandan depresif ebeveynlerin, psikolojik katılıkları arttıkça sorunlar karşısında esnek davranmasının zorlaştığı ve çocuklarının psikolojik rahatsızlık yaşamaya daha meyilli olduğu bulunmuştur (Moyer ve Sandoz, 2014).Çocukluk anksiyetesi olan 8-10 yaş grubundaki çocuklar, çocukluk anksiyetesi olmayan 8-10 yaş grubundaki çocuklara göre daha fazla psikolojik katılık sergilemektedir (Simon ve Verboon, 2016).

Kadınların psikolojik katılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu gösteren araştırma sonuçları mevcuttur (Masuda ve Tully, 2011). Kadınlarda eğitim düzeyinin yüksek olması ise psikolojik katılık için koruyucu faktör niteliği taşımaktadır (Öcel, 2017).Psikolojik katılık ile ilişkili olan kavramlardan birisinin de internet bağımlılığı olabileceği düşünülmektedir (Chou vd., 2018).

### **2.2.İnternet Bağımlılığı**

Neredeyse herkes etrafında internette çok fazla zaman geçiren birilerinin var olduğunu belirtmekte, kendisini bu şekilde tanımlayan kişilerin sayısı oldukça azdır (Kandell, 1998). TÜİK (2020) tarafından gerçekleştirilen Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması sonuçlarına göre 16-74 yaş grubundaki bireylerde internet kullanım oranı %79 olup önceki yıllara göre artış göstermektedir.Üniversite öğrencileriyle yürütülen bir araştırmaya göre öğrencilerin interneti kullanım amaçları oyun oynamak, chat yapmak ve e-mail servislerini kullanmak olarak sıralanmaktadır (Özcan ve Buzlu, 2007). Öte yandan olumlu etkilerine bakıldığında, yakın ilişkiler kurmak için internet ortamını tercih eden bireylerin, iki yıllık internet kullanımı

sonunda depresyon, yalnızlık ve sosyal anksiyete düzeyleri azalmıştır (McKenna vd., 2002).

Bağımlılık kavramı genellikle, alkol ve tütün gibi beynin işlevlerini değiştirerek algıda, davranışta ve duygu durumunda geçici değişikliğe sebep olan maddeler için kullanılmaktadır (Ryding ve Kaye, 2017). Aşırı internet kullanımının görüldüğü kimyasal olmayan bir bağımlılık olarak tanımlanan (Griffiths, 2001) internet bağımlılığı için alanyazında farklı kavramlar kullanılmaktadır. İnternet bağımlılığı (Shaw ve Black, 2008; Starcevic ve Aboujaoude, 2016; Young, 1998), patolojik internet kullanımı (Kaess vd., 2016; Liu vd., 2016; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Tian vd., 2017), problemlerli internet kullanımı (Laconi vd., 2017; Mei vd., 2016; Stead ve Bibby, 2017) kavramları alanyazında yer almaktadır. Bu araştırmada internet bağımlılığı kavramı kullanılacaktır. İnternet bağımlılığı ile ilgili alanyazında kesin bir tanımlama bulunmamaktadır. Alanyazın incelendiğinde internet bağımlılığının; sarhoş edici madde içermeyen bir dürtü kontrol bozukluğu (Young, 1998), internet kullanımı kontrolünün kişisel hayatı olumsuz etkileyecek şekilde zayıf olması (Bozkurt vd., 2016) şeklinde tanımlandığı görülmektedir. Bağımlılığın fiziksel yan etkileri varken aşırılığın fiziksel yan etkisi olmamasından dolayı internet bağımlılığı ile aşırı internet kullanımının aynı olmadığını öne süren çalışmalara rastlanmaktadır (Beard ve Wolf, 2001).

**3 aylık dönem içerisinde internetin klinik olarak uyumsuzluğa veya sıkıntıya sebep olacak şekilde yanlış kullanımı**

1. İnternet aktiviteleri ile meşgul olmak
2. İnternet kullanma isteğine karşı koymakta başarısızlık
3. Artan internet kullanımına karşı tolerans geliştirmek
4. İnternete ulaşamadığında can sıkıntısı ve kaygı belirtileri göstermek
5. İnterneti planlanandan daha uzun süre kullanmak
6. İnternet kullanımını azaltma girişimlerinde başarısızlık
7. İnternet aktivitelerine ve internetten ayrılmaya aşırı zaman harcamak
8. İnternete ulaşmak için aşırı efor sarf etmek
9. İnternet kullanımı yüzünden okul, ev veya sosyal ilişkilerin gerektirdiği sorumlulukları yerine getirememek
10. İnternet kullanımından kaynaklanan fiziksel veya psikolojik sıkıntılara rağmen internet kullanımını sürdürmek

**Şekil 2.2** İnternet Bağımlılığının Ayırt Edici Özellikleri (Ko vd., 2005).

### **2.2.1 İnternet bağımlılığının yaygınlığı**

Başta cep telefonu erişimi olmak üzere oyun konsollarına ve dizüstü bilgisayarlara erişim imkânı olan öğrenciler arasında internet bağımlılığı daha fazla görülmektedir (Kawabe vd., 2016). Alanyazın 10-18 yaş grubuna yönelik bir

araştırmada genel internet bağımlılığı yaygınlığı %26.50 ve şiddetli internet bağımlılığı olan kişilerin oranı %0.96 olarak bulunmuştur (Xin vd., 2018).

Cinsiyete göre internet bağımlılığı incelendiğinde erkekler internet bağımlılığı için kadınlara göre yaklaşık olarak üç kat daha fazla risk altındadır (Niemz vd., 2005). İnternet bağımlılığı geliştiren kişiler hiç semptom göstermeyenlere göre internette haftalık daha fazla vakit geçirdikleri için (Niemz vd., 2005) erkeklerin kadınlara göre internette daha fazla vakit geçirmesinin (Özcan ve Buzlu, 2007) internet bağımlılığı riskinin daha fazla olabileceğini düşünülmektedir. İnternet bağımlılığı sergileyen kişilerin sergilemeyen kişilere göre internette sekiz kat daha fazla vakit geçirdiği rapor edilmiştir (Douglas vd., 2008).

## **2.2.2 İnternet bağımlılığı kuramları**

Alanyazında internet bağımlılığının bağımsız bir tanı olarak çeşitli psikolojik rahatsızlıklara sebep olduğunu savunan araştırmacılara (Kim vd., 2006) rastlanmaktadır.

### **Öğrenme Kuramları**

Öğrenme kuramı internet bağımlılığının, kişinin internet ortamında vakit geçirirken sağladığı olumlu bir duygu veya başka bir pekiştireç sonucu ortaya çıktığını savunmaktadır (Wallace, 2016). Öğrenme kuramına göre internet kullanımı, operant koşullanma yolu ile öğrenilmektedir (Murali ve George, 2007). Bu teoriye göre internet, bağımlı kişide istendik duyguları ortaya çıkararak kişinin internet ortamında daha fazla vakit geçirmesini sağlamakta ve kişiyi bunun için güdülemektedir (Wallace, 2016).

### **Bilişsel Davranışçı Yaklaşım**

Davis (2001)'e göre internet bağımlılığı, kişinin işlevsel olmayan bilişleri sayesinde oluşmakta ve sürdürülmektedir. Olumsuz bilişsel yapılar interneti problemlilikte kullanma riskini arttırmaktadır (Spada vd., 2008). Kişinin interneti neden problemlilikte bir seviyede kullandığı, internete ve kendisine nasıl bir anlam yüklediği gibi soruların cevabı kişinin işlevsel olmayan düşüncelerinden yola çıkarak bulunabilmektedir (Davis, 2001).

Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre bağımlı kişilerin kendisiyle ve dış dünyayla ilgili olmak üzere iki farklı işlevsel olmayan düşünce yapısı bulunmaktadır (Davis, 2001). Düşük özgüvene sahip olan ve diğer insanlarla iletişim kurma konusunda kaygılanan kişiler internet ortamında kendilerini daha kontrol sahibi hissettikleri için (Young ve Rodger, 1998) işlevsel olmayan düşünceleri de bu durumda bir tetikleyici rol

oynamaktadır. Kişilerin kaygı ve korkuları internet ortamında azaldığı için bu durum pekiştireç görevi görmektedir.

### **Düşük Sosyal Beceri Teorisi**

İnternet ortamında iletişim kurmanın; kişisel bilgileri değiştirerek sunabilme, kendini ifade ederken daha esnek davranabilme, karşı tarafla paylaşılmak istenen bilgileri kontrol edebilme, başkalarında oluşturduğu izlenimi denetleme veya değiştirebilme gibi imkânları sağlaması, kendi sosyal yeterliliğini düşük olarak algılayan kişilerin internet ortamını yüz yüze iletişime göre daha cazip bulmalarının sebepleri arasındadır (Caplan, 2003).

### **Kavramsal İnternet Bağımlılığı Modeli**

Douglas vd.'nin (2008) 1996-2006 yılları arasında internet bağımlılığı ile ilgili yapılan 10 araştırmayı inceleyen metasentez araştırma sonuçları doğrultusunda geliştirilmiştir. Bu araştırmaya göre; sosyal ilişkilerinde yanlış anlaşıldığını veya yalnız olduğunu hissetmek, sosyal izolasyon yaşamak kişilerin kendini iyi hissetmesi için internet ortamına başvurmasını sağlamakta ve internet kullanım süresini arttırmaktadır.

### **2.2.3 İnternet bağımlılığı ve etkileri**

İnternet bağımlılığı olan kişilerin kontrolsüz internet kullanımından kaynaklı olarak hayatlarında, işlevsel bozuklukların olduğu bilinmektedir (Shapira vd., 2000). Birçok internet bağımlısı çevrimiçi olabilme arzusunu tatmin etmek için gerçek hayattaki sorun ve sorumluluklarını görmezden gelmektedir (Douglas vd., 2008). İnternet bağımlılığı olan kişiler, olmayanlara göre daha fazla psikiyatrik semptoma sahip olduğu bilinmektedir (Kawabe vd., 2016; Yen vd., 2008). İnternet bağımlılığına sahip olmak; kişilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini (Akın ve İskender, 2011); madde kullanım riskini (Ko vd., 2006)yeme bozuklukları riskini (Çelik vd., 2014) ve akademik erteleme davranışını (Traş ve Gökçen, 2020) arttırmaktadır. Ancak internet bağımlılarının genel sağlık durumlarında depresyon, anksiyete, özgüven bakımından internet bağımlısı olmayanlara göre bir farklılık olmadığını öne süren araştırmalar da bulunmaktadır (Niemz vd., 2005). Alanyazında depresyon ve internet bağımlılığı faktörlerinden hangisinin diğeri için yordayıcı olduğu konusunda ortak bir fikir bulunmamaktadır. İnternet bağımlılığının depresyonu yordadığını öne süren çalışmalar olsa da (Seki vd., 2019), depresyonun internet bağımlılığı için yordayıcı bir faktör olduğunu öne süren araştırmalar da mevcuttur (Günay vd., 2018).

İnternet bağımlılığı olan gençler internet bağımlılığı olmayan gençlere göre daha fazla düşmanca tavırlar, fobik kaygı ve depresyon belirtileri göstermektedir (Yen vd., 2008). Niemz vd.'nin (2005) internet bağımlılığı olan, az semptom gösteren ve hiç semptom göstermeyen üç grup ile yaptığı çalışma sonucunda, üç grup arasında en düşük özsaygıya sahip grubun internet bağımlıları olduğu bulunmuştur. İnternetin amacına uygun ve fayda sağlayacak şekilde kullanılması internet bağımlılığı için koruyucu bir faktör olmaktadır (Özcan ve Buzlu, 2007).

#### **2.2.4. İnternet bağımlılığı için risk grubu**

Young ve Rodgers (1998) yaptığı çalışma ile depresif belirtiler gösteren bir grubun, internet üzerinden iletişim kurma davranışları ve internet bağımlılığı geliştirme risklerini tespit etmeyi amaçlamıştır. Araştırma sonuçlarına göre depresif kişilerin, mimik, ses, görüntü gibi etkenler devreden çıktığında; gönderilen metin öncesinde düzenlenebilmesi nedeniyle ve depresif kişiler kendilerini iletişim üzerinde daha kontrol sahibi hissettiği için elektronik kanallarla iletişim kurmak daha çekici hale gelmekte ve bu durum depresif kişiler için internet bağımlılığını tetiklemektedir (Young ve Rodgers, 1998). Düşük özgüven, zayıf motivasyon, reddedilme korkusu (Young ve Rodgers, 1998); madde kullanımı tecrübe etmiş olma (Ko vd., 2006) ve sosyal anksiyete yaşama (Traş ve Gökçen, 2020) gibi etkenler internet bağımlılığı açısından risk grubunu oluşturmaktadır. Tıpkı alkol ve madde bağımlılarının sorunlardan kaçınmak için baş etme mekanizması olarak madde kullanması gibi internet bağımlıları da çevrimiçi olarak benzer davranışı sergilemektedir (Kandell, 1998). İnternet bağımlılığı için içsel motive edici faktörler olan interneti bir kaçış olarak görme, motivasyon ihtiyacı ve diğer psikolojik ihtiyaçlar tetikleyici bir rol üstlenmektedir (Douglas vd., 2008). İnternet bağımlılığı için risk grubunda olan kişiler, risk grubunda olmayan kişilere göre daha yüksek psikolojik sıkıntı ve daha düşük bilinçli farkındalık ve affetme becerisine sahiptir (Arslan, 2017).

Traş (2019) 14-18 yaş grubunda 305 erkek ve 101 kadın ile yürüttüğü çalışmasında yalnızlığın internet bağımlılığı için bir risk faktörü olduğunu ortaya koymaktadır. Yine aynı çalışma sonucuna göre yalnızlık ve internet bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı için risk oluşturmaktadır. İnternet bağımlılığı riski yüksek kişiler kendisini “çekici olmayan, düşük özgüvene sahip ve internet ortamında yüzyüze iletişime nazaran daha rahat olan” özelliklerle tanımlamaktadır (Douglas vd., 2008).

Kayış vd.'nin (2016) yürüttüğü meta analiz çalışmasına göre beş faktör kişilik kuramındaki kişilik özellikleri ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aynı araştırmanın sonuçları internet bağımlılığı ile sorumluluk, yaşantıya açıklık, dışa dönüklük, uyumluluk arasında negatif; nevrozizm ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir (Kayış vd., 2016).

İnternet bağımlılığını yordayan özellikleri belirlemeyi amaçlayan bir araştırma; tek ebeveynli ailelerden gelen, şehir dışında üniversite okuyan veya internette günde 4 saatten fazla zaman geçiren kişilerin internet bağımlılığı geliştirme açısından diğerlerine göre daha büyük risk taşıdığını bulmuştur (Ni vd., 2009).

İnternet bağımlılığı için risk grubu oluşturan faktörlerden biri de yaşdır (Günay vd., 2018). İnternet bağımlılığı için hangi yaş aralığının daha riskli olduğu konusunda farklı sonuçlar elde eden araştırmalar vardır. İnternet bağımlılığı için daha riskli bir yaş grubu olarak 20 yaş altındaki öğrencileri (Günay vd., 2018); 21 yaş üzerindeki öğrencileri (Ni vd., 2009) kabul eden araştırma sonuçları olduğu gibi; yaşın internet bağımlılığı için anlamlı bir yordayıcı olmadığını öne süren araştırmalara rastlanmaktadır (Yen vd., 2008).

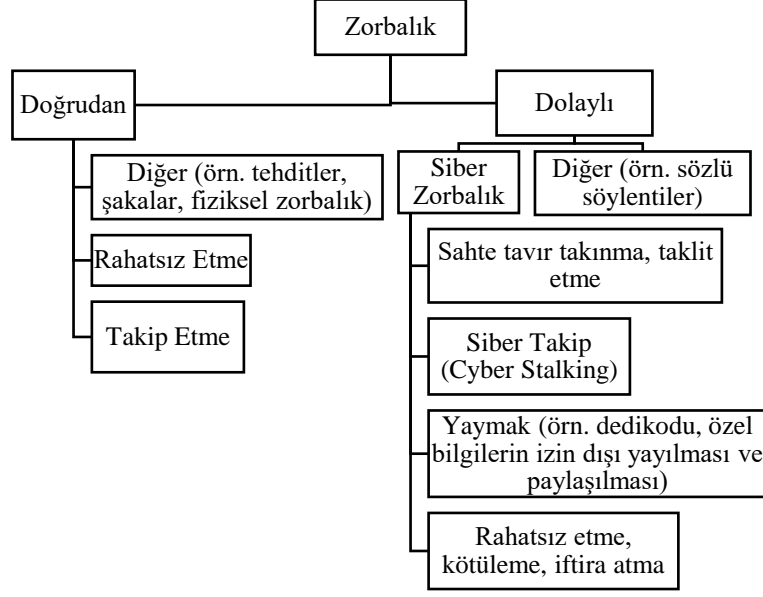
İnternetin hangi içerik ve amaç doğrultusunda kullanıldığı önemlidir. Sanal ortamda kişilerin hangi içeriklerle meşgul olduğu, kişilerin internet kullanımının sebep olduğu yalnızlık duygusundan ne ölçüde etkileneceklerini belirlemektedir (Nowland vd., 2017). İnterneti eğlence, chat yapmak, oyun oynamak (Kağnıcı, 2020), program indirmek, müzik dinlemek ve cinsel içerikler için kullanma oranı arttıkça internet bağımlılığı riski de artmaktadır (Özcan ve Buzlu, 2007). Cep telefonu kullanım süresi (Kawabe vd., 2016) ve internet kullanımının uyku düzenini etkileyip etkilememesi de (Kağnıcı, 2020) internet bağımlılığı riski üzerinde etkisi olan faktörlerdendir. Kağnıcı (2020) yürüttüğü çalışma sonucunda; haftasonu interneti günlük en az 10 saat kullanan bireylerin daha az kullanan bireylere göre internet bağımlılığı için daha fazla riski taşıdığı sonucuna ulaşmıştır.

### **2.3.Siber Zorbalık**

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2020) verilerine göre 16-74 yaş grubundaki bireylerde internet kullanım oranının %79 (erkeklerde %84,7 ve kadınlarda %73,3),

evden internete erişim imkânının %90,7'ye ulaştığı görüldü. Teknoloji ve iletişim alanındaki gelişmelerin ve değişimlerin başkalarıyla kurduğumuz ilişkiler ve iletişim üzerinde etkisinden söz etmek mümkündür (Hertlein ve Ancheta, 2014). Teknolojik kanallar aracılığıyla sosyalleşmenin birey için yalnızlaştırma ve aynılaştırma (Ataman Yenğin, 2016), depresyon semptomlarına sebep olma (Twenge vd., 2017) gibi riskler taşıdığı bilinmektedir. Bu risklerden biri de siber zorbalık ve siber mağduriyettir (Anderson ve Jiang, 2018). Siber zorbalık, geleneksel zorbalığın gerçek hayatta hedef almak istediği mağdur kişilere teknoloji kanalları aracılığıyla ulaşarak zorbalık yapması sebebiyle geleneksel zorbalığın bir uzantısı olarak kabul edilmektedir (Khong vd., 2019).

Siber zorbalık kavramını anlamak için öncelikle geleneksel zorbalık ve mağduriyet kavramlarının tanımlarını anlamak daha doğru olacaktır. Besag (1989) 'a göre zorbalık temelde standart üç özelliğin bir araya gelmesiyle tanımlanmaktadır. Bunlardan ilki mağdur ve zorba olan grup ya da kişiler arasında bulunan bir güç dengesizliği, ikincisi sadece anlık bir duygudan kaynaklanmayan ve mağdura karşı devam edensaldırılar ve son olarak bu saldırıların, bulunduğu ortam ve duruma göre sözel, psikolojik, fiziksel veya duygusal boyutta olmasıdır. Campbell vd. (2018) zorbalığı; incitme amacı taşıması, sürekliliğin olması ve zorba ve mağdur arasındaki güç dengesizliği ile tanımlamaktadır. Bu üç özelliğin siber zorbalığın tanımı için geçerli olup olmadığı konusunda bir tartışma söz konusudur (Dooley vd., 2009). İncitme amacı taşıması genel olarak siber zorbalık için de kabul edilmekteyken, güç dengesizliği özelliği hala tartışılmaktadır (Campbell vd., 2018). Siber zorbalıkta, teknolojinin doğası gereği zorbalık davranışının bir kez gösterilmesi, bu davranışın teknolojik kanallar aracılığıyla yayılması veya bu davranışın teknolojik ortamda başka kişiler tarafından tekrar edilmesi davranışın süreklilik göstermesi olarak kabul edilmektedir (Campbell vd., 2018). Geleneksel zorbalığı tanımlayan bu üç özellik siber zorbalığın tanımı için de kabul edilmektedir (Compton vd., 2014).



Şekil 2.3. Siber Zorbalık ve Geleneksel Zorbalık Arasındaki İlişki (Schenk ve Fremouw, 2012)

Geleneksel zorbalık ile siber zorbalık arasında bir ilişki bulunmaktadır (Dehue vd., 2008). Siber zorbalık davranışı gösteren bireyler aynı zamanda geleneksel zorbalık davranışı gösterdiğini, siber mağduriyet yaşayan kişiler de aynı zamanda geleneksel zorbalığa maruz kaldığını ifade etmektedir (Raskauskas ve Stoltz, 2007). İnternet kullanımı ve geleneksel zorbalık davranışının artması (Juvonen ve Gross, 2008), internet temelli iletişim araçlarının kullanım sıklığı ile siber ortamlarda zorbalığa maruz kalmak (Erdur- Baker, 2009) kişilerin siber zorbalık davranışının artmasına neden olmaktadır. Yüksek düzeyde doğrudan mağduriyete maruz kalan gençler aynı zamanda yüksek düzeyde saldırganlık ve dışsallaştırma semptomları ve düşük düzeyde sosyal desteğe sahip olduklarını belirtmektedir (Casper ve Card, 2016). Mağduriyet; yaş, arkadaş doyumu, okuldan doyum sağlama ve güvende hissetme duyguları ile negatif yönlü bir ilişkiye sahiptir (Gini vd., 2019).

Siber mağdurlar, zorbalık davranışından siber zorbalının düşündüğü kadar rahatsızlık duymamaktadır (Giménez Gualdo vd., 2015). Buna rağmen siber zorbalığa maruz kalınması madde bağımlılığı ve aşıırı alkol alma problemi riskini üç katına çıkarmaktadır (Goebert vd., 2010).

### **2.3.1 Siber zorbalık kuramları**

#### **Genel Zorlanma Kuramı**

Kişilerarası olumsuz ilişkiler, kişinin arzu ettiği şekilde muamele göremediği ilişkiler olarak tanımlanmaktadır (Agnew, 1992).Kişiler bu ilişkilerinde çeşitli zorlanma durumlarıyla karşılaştıklarında olumsuz duygular geliştirmeye yatkın hale gelmektedir (Moon vd., 2010) Genel zorlanma kuramı (Agnew, 1992) ‘na göre öfke duygusu, kişiyi çeşitli yönlerden etkileyerek suç davranışında bulunmasına sebep olmakta ve bu yönüyle diğer duygulardan ayrılmaktadır. Genel zorlanma kuramı; zorlanma durumları ile bu durumların sebep olduğu hatalı/suçlu davranışlarda bulunma arasındaki ilişkide bireylerin sahip olduğu yüksek özsaygı, yüksek öz yeterlilik, sosyal ve ekonomik desteğin hafifletici bir etkiye sahip olduğunu öne sürmektedir (Moon vd., 2010).Diğer yandan; hatalı/suçlu davranışlarda bulunan arkadaşlara sahip ve zayıf ahlaki inanç geliştiren bireyler, zorlanma durumuyla karşılaştıklarında hatalı/suçlu davranışlarda bulunmaya yatkın olabilmektedir (Moon vd., 2010). Hatalı/suçlu davranışlarla sonuçlanması muhtemel olan fiziksel ve duygusal istismar, akran reddi gibibazı zorluklar ile zorbalık davranışı arasında bir ilişki bulunmaktadır (Moon vd., 2010). Şiddet suçu işleme, vandalizm ve mülke zarar verme ile zorbalık davranışı arasında bir ilişki bulunmaktadır (Browne ve Falshaw, 1996). Yasa dışı aktivitelerde bulunan, kavga eden, çeteye katılan akranlara ve arkadaş çevresine sahip olmak zorbalık davranışında bulunmayı yordamaktadır (Espelage vd., 2000).

#### **Sosyal öğrenme kuramı**

Duygusal zekânın boyutlarından olan duyguları yönetme ve bilişsel-duygusal farkındalık kontrolü zorbalık davranışı için kritik bir rol üstlenmektedir (Ball, 2018). Duygu yönetimi ve kontrolü zayıf olan kişiler daha fazla zorbalık davranışında bulunmaktadır (Lomas vd., 2012). Bir kurala uymadıklarında ebeveynlerinin fiziksel disiplin yöntemlerine başvurduğunu söyleyen çocuklarzorbalık davranışına daha fazla başvurmaktadır (Espelage vd., 2000). Siber zorbalığa maruz kalan bireyler, uygun davranışlardan ziyade siber zorbalık davranışını tercih etmeye daha yatkındır (Shadmanfaat vd., 2019). Ebeveynlerin çocuklarına karşı, çatışma çözme konusunda şiddet karşıtı tavsiyelerde bulunmasının zorbalık davranışlarını azalttığını ortaya koymaktadır (Espelage vd., 2000).

## **Zihin kuramı**

Zihin kuramına göre; günlük psikoloji, kişni kendisini ve diğerlerini zihinsel durumlar bakımından (arzular, inançlar, niyetler ve diğer içsel yaşantılar) görmesini ve fark etmesini içerir (Wellman vd., 2001). Bu kuram, diğer insanların zihinsel durumlarından yola çıkarak davranışlarını ve niyetlerini anlayabilme becerisini ele alır (Shakoor vd., 2011). Bu becerilerin temelini duygu farkındalığı, yasaklayıcı kontrol ve ifade edici dil gelişimi oluşturmaktadır (Brock vd., 2018).Kişilerbelirli inanç ve arzularından dolayı çeşitli duygusal tepkilerle ilişkili olan kasıtlı davranışlar sergilemektedir(Wellman vd., 2001). Zihin kuramı sayesinde insanlar davranışların arkasındaki niyetleri görebilir, farklı bakış açılarının var olduğunu bilebilir ve davranışların sonuçları hakkında daha iyi tahmin yürütebilmektedir (Brockvd., 2018).

Küçük yaşlarda geliştirilmesi ve desteklenmesi gereken bu inançların gelişimindeki gecikmeler, ileri yaşlarda negatif ilişkiler yaşanmasına ve pozitif ilişkiler kurulamamasına sebep olabilir (Shakoor vd., 2011). Örneğin Brock vd.'ne göre (2018); düşük anlamlı kelime hazinesine sahip çocukların zihinsel durumlara dair benzer çıkarımlar yaptığını ve sözel yeteneğin zihin kuramı için yordayıcı nitelikte olduğunu ortaya koymaktadır. Zihinsel durumlardan çıkarım yapabilme becerisi, kişilerin sosyal etkileşimlerini destekler nitelikte olduğu için bu becerisi düşük olan kişiler zorbalık davranışına daha çok başvurmakta ve daha çok maruz kalmaktadır (Shakoor vd., 2011).

### **2.3.2 Zorbalık çeşitleri**

Okul ortamında zorbalanın en sık başvurduğu zorbalık davranışı isim/lakap takma ve hakarettir (Juvonen ve Gross, 2008). Tehdit, utanç verici fotoğrafları paylaşma, özel hayat ihlali gibi zorbalığın diğer formlarına başvurdukları da bilinmektedir (Juvonen ve Gross, 2008).

Şiddet	Küfür ve saldırgan bir dil ile elektronik mesajlar gönderme
Rahatsız Etme	Tekrarlayan bir şekilde istenmeyen kaba mesajlar gönderme
İftira	Arkadaşlıklarını ve/veya saygınlığını bozmak için birisi hakkında dedikodu, yalan veya söylenti yaymak
Taklit Etme	Başka biri gibi davranmak
Dışa vurma	Başkasının sırlarını ya da utandırıcı bilgilerini rızası olmadan açığa vurma
Kandırma	Biri ile sırları ya da utandırıcı bilgileri hakkında konuşmak ve daha sonra bunların internette açıklanması
Dışarda Bırakma	Birisini kasıtlı olarak bir çevrimiçi gruptan çıkarmak
Siber Taciz	Tekrarlayıcı bir şekilde büyük bir korku ya da tehdit içeren kötüleme ve tacizde bulunmak

**Şekil 2.4.** Teknolojik Zorbalık Türleri (Tamer ve Vatanartıran, 2014)

Tamer ve Vatanartıran (2014) siber zorbalığı;kişinin hesaplarını ele geçirme, yasaklı ileti gönderme gibi yazılım ve donanıma zarar verici, kasıtlı ve aynı zamanda zorbalık eylemlerinin kişinin duygularına da zarar verdiği bireysel veya organize şekilde yapılan elektronik zorbalık ve eylemlerin daha çok duygusal ve psikolojik etkilerinin ağır bastığı tür olan elektronik iletişim zorbalığı olmak üzere iki grupta incelemektedir.

### 2.3.4 Siber zorbalık ve yaygınlığı

Teknolojideki gelişmeler ve gençler arasındaki kullanımının yaygınlaşması ile gençlerin teknoloji aracılığıyla yaptıkları zorbalık davranışlarında artış meydana gelmektedir (Paez, 2016; Smith vd., 2008). Amerikalı gençler ile yapılan bir araştırmaya göre gençlerin %31'i sosyal medyanın kendisi ve ilişkileri üzerinde olumlu etkisi olduğunu söylerken %45'i olumlu veya olumsuz bir etkisinin olmadığını ve %24'ü sosyal medyanın kendisini ve ilişkilerini olumsuz etkilediğini düşünmektedir (Anderson ve Jiang, 2018). Olumsuz etkilerin sebebi araştırıldığında ise zorbalığın en büyük sebep olarak kabul edildiği görülmektedir (Anderson ve Jiang, 2018).

Öğrencilerin %80'i son 30 günde akranlarına karşı zorbalık davranışında bulunduğunu belirtmektedir (Espelage vd., 2000).2000 yılında çevrimiçi ortamlarda saldırı ve zorbalığa maruz kalan gençler %6 oranında iken 2010 yılında bu oran %11 olarak değişmiştir (Jones vd., 2013). Ortaokul öğrencileriyle yürütülen bir çalışmaya göre katılımcılar sırasıyla en çok zorbalık davranışı, zorba-mağdur davranışı ve mağduriyet ile ilişki bulunmuştur (Arıca vd., 2008).Yaş grupları değerlendirildiğinde 18 yaş altındaki gençler daha fazla siber zorbalık davranışı sergilemektedir (Jones vd., 2013).

Erkekler kadınlara göre daha fazla geleneksel zorbalık(Gini, 2008; Hinduja ve Patchin, 2008) ve geleneksel mağduriyet ile ilişkili bulunmuştur (Sjursø vd., 2015). Siber zorbalığın en büyük hedef kitlesini kadınlar oluşturmaktadır (Jones vd., 2013). Alanyazın incelendiğinde siber mağduriyet ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olmadığını gösteren araştırma sonuçlarına rastlanmaktadır (Arıcağ, 2009; Arıcağ ve Özbay, 2016). Siber zorbalık incelendiğinde ise erkekler; kadınlara göre daha fazla siber zorbalık yapmakta (Arıcağ ve Özbay, 2016; Arıcağ vd., 2008) ve internetin sunduğı anonimlik imkânından faydalanarak daha sıklıkla sahte bir sanal kimlik kullanmaktadır (Arıcağ, 2009).

### **2.3.5. Siber mağduriyetin etkileri**

Siber mağdur olan gençler, siber mağdur olmayan gençlere göre interneti daha uzun süreli ve daha sık kullanmaktadır (Jones vd., 2013).Mağduriyetin herhangi bir türüne maruz kalan çocuk ve ergenler akran desteğı sağlamak ve gelişimsel olarak uygun sosyal becerileri uygulamakta zorlanmaktadır (Casper ve Card, 2016). Zorbalıktan kaynaklanan bir mağduriyet yaşama durumu intihar teşebbüsü (Holt vd., 2015), depresyon (Ttöfi vd., 2011), gerginlik ve uyku problemleri (Gini, 2008), psikosomatik rahatsızlıklar (Gini ve Pozzoli, 2009; Gini ve Pozzoli, 2013), baş ağrısı (Gini vd., 2014) ve somatik rahatsızlıklar (Gini vd., 2019) için bir risk faktörü olmaktadır.

Gençler siber zorbalığa maruz kaldıklarında kendilerini durumdan kurtarmak veya kişiden/ortamdan uzaklaşmak yerine çoğunlukla hiçbir şey yapmamayı tercih etmektedir (Jones vd., 2013). Fakat siber zorbalığa maruz kalınca bu durumu başkalarıyla paylaşmak (Arıcağ vd., 2008), intikam almak veya ortamdan/kışiden uzaklaşmak da gençlerin kullandığı baş etme stratejilerindedir (Schenk ve Fremouw, 2012). Trach vd.'nin (2010) yaptığı araştırmaya göre ilkökul çağı öğrencileri ve kız öğrenciler bir zorbalığa şahit olduklarında zorbaya karşı tepki gösterme konusunda ortaöğretim öğrencilerinden ve erkek öğrencilerden daha girişken davranmaktadır. İlkökul öğrencileri bir zorbalığa şahit olduğunda genelde zorbaya durmasını söyleyerek, mağdura yardım ederek ve bir yetişkinden yardım isteyerek bu durumla baş ederken; sınıf düzeyi arttıkça öğrenciler misilleme yapmak, hiçbir şey yapmamak, ortamdan uzaklaşmak, arkadaş desteğı ile beraber zorbayla yüzleşmek gibi stratejileri tercih etmektedir (Trach vd., 2010). Arıcağ vd.'nin (2008) 269 öğrenci ile yürüttüğü

çalışmada; siber mağdurların %25'i yaşadığı olayı akranlarıyla veya ebeveynleriyle paylaşmakta ve öğrencilerin %30.6'sı zorbayı engellemek gibi çözümlere başvurmaktadır. Hem siber zorbalığa hem de geleneksel zorbalığa maruz kalan öğrenciler, sadece siber zorbalığa maruz kalan öğrencilere göre siber zorbalıktan daha fazla etkilendiği bulunmaktadır (Giménez Gualdo vd., 2015).

Zorbalığa dâhil olan zorba, mağdur ve hem zorba hem mağdur olan çocuklar, duygusal ve davranışsal problemlere sahip olma açısından karşılaştırıldığında; en az uyum problemi yaşayan grup zorbalardır (Gini, 2008). Zorbalar, zorbalığa dâhil olmayan akranlarına göre ise psikosomatik problemler açısından daha fazla risk taşımaktadır (Gini ve Pozzoli, 2009). Bazı araştırmalar ise en fazla uyum problemi yaşayan çocukların hem zorba hem de mağdur grubundaki çocuklar olduğunu ortaya koymaktadır (Arseneault vd., 2006).

### **2.3.6. Siber zorbalık için risk grubu**

Zorbalık davranışı gösteren bireylerin internet kullanımı ve geleneksel zorbalık davranışları arttıkça siber zorbalık davranışlarında da artış görülmektedir (Juvonen ve Gross, 2008). İnternet temelli iletişim araçları kullanımı sıklığı ile hem siber zorbalık hem de siber mağduriyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Erdur- Baker, 2009). Hem siber zorbalık davranışında bulunan hem de siber zorbalığa maruz kalan bireylerin daha fazla psikolojik rahatsızlık yaşadığı bilinmektedir (Sourander vd., 2010). (Siber ortamlarda zorbalığa maruz kalmak, ergenlerin siber zorbalık davranışı sergilemesini arttırmaktadır (Erdur-Baker, 2009). Gelecekte siber zorbalık davranışı gösterme ihtimalini arttıran faktörler arasında; siber zorbalık davranışında bulunmak, saldırganlık ve mizaç bulunmaktadır (Arıca, 2009).

Espelage vd.'nin (2000) yaptığı araştırmaya göre; ebeveynleri ile daha az vakit geçiren, yaşadığı çevrenin güvenliğinden endişeli olan, olumsuz akran etkisi altında olan ve silahlara erişimi olan çocuklar zorbalık davranışına daha yatkın bulunmaktadır. Gençlerin maruz kaldıkları siber zorbalığı ebeveynleri ile nadiren paylaştıkları ve genellikle bir sonraki zorbalıktan kaçınmak için teknolojik kanalla ilgili düzenleme yapma gibi önlem almadıkları bilinmektedir (Juvonen ve Gross, 2008). Düşük düzeyde sosyal destek ve düşük düzeyde akran desteği olan çocukların, doğrudan veya ilişkiyel mağduriyet yaşama riski daha fazladır (Casper ve Card, 2016). Düşük sosyal yeterlilik,

arkadaş eksikliği ve düşük akran desteğine sahip bireylerin zorbalık mağduriyeti yaşama ihtimalleri daha yüksektir (Gini ve Espelage, 2014). Kaygı bozukluğu olan ergenler daha fazla siber mağduriyet yaşamakta(Çetin vd., 2019); aleksitimi ve sürekli öfke yaşama siber zorbalığı ve siber mağduriyeti arttırmaktadır (Arıcak ve Özbay, 2016).

## **2.4.İlgili Yayın ve Araştırmalar**

### **2.4.1. Psikolojik katılık alanında yapılmış araştırmalar**

#### **2.4.1.1 Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar**

Cansız vd.'nin (2020)18-65 yaş arası 110 hasta ve 110 sağlıklı birey ile yürüttüğü araştırma, şizofrenide psikolojik esneklik modelinin geçerliliğini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma bulgularına göre şizofreni hastalarının bağlamsal benlik, Freiburg kendinelik ve değer odaklı yaşam puanları sağlıklı bireylere göre daha düşüktür. Şizofreni hastalarının sağlıklı bireylere göre psikolojik açıdan daha katı olduğu ve psikolojik esneklik bileşenlerinin şizofreni hastalarının patolojik özellikleri ile bağlantılı olduğu bulunmuştur.

Yalnız (2019)'ın Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim programının akran zorbalığı üzerindeki etkisini incelemeyi amaçladığı araştırmasında katılımcılar Çorum'da bir lisede öğrenim gören 24 öğrenciden oluşmaktadır. Deney ve kontrol grubuna ön-test, son-test ve izleme testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psiko-Eğitim Programının akran zorbalığı düzeyini anlamlı düzeyde azalttığını ortaya koymaktadır. Psikoeğitim programı aynı zamanda, fiziksel zorbalık (zorba ve mağdur) düzeylerini düşürmede de etkili bulunmuştur.

Uygur (2018) 'un duygusal şemaların psikolojik esnekliği yordayıp yordamadığını incelemeyi amaçlayan araştırması, eğitim fakültesinde öğrenim gören 270 katılımcı ile yürütülmüştür. Araştırma sonucunda toplam varyansın %77'sini açıklayan duygusal şemaların psikolojik esnekliğin bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Ayrıca duygusal şemaların alt boyutlarından olan duyguları inkâr, duygulardan kaçınma ve ruminasyon arttıkça psikolojik esneklik azalmaktadır.

Uğur (2018) Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 26 öğrencinin (13 kişilik kontrol ve 13 kişilik deney grubu) katılımıyla yürüttüğü araştırmasında, Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim programının olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkililiğini incelemeyi amaçlamaktadır. 8

oturumluk Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim deney grubuna uygulanmadan bir hafta önce her iki gruba da öntest, uygulama tamamlandıktan sonra son test ve üç ay sonra izleme testi uygulanmıştır. Deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyleri, öntest-son test ve izleme testlerinde anlamlı şekilde farklılık göstermektedir. Elde edilen bulgulara göre Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim programı katılımcıların olumsuz değerlendirilme korkusu düzeylerini azaltmakta hatta üç aylık izleme sonunda bu etkinin kalıcılığı artarak devam etmektedir.

Kaya-Akdemir (2018) tarafından İstanbul’da bir üniversitenin İngilizce hazırlık programında öğrenim gören 10’u kız, 10’ erkek olmak üzere toplam 20 üniversite öğrencisiyle yürütülen araştırmanın amacı Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psiko-eğitim programının başa çıkma yeterliği üzerindeki etkisini test etmektir. 75’er dakikalık 8 oturumluk programın başlangıcında her iki gruba da ön test, son test ve izleme testleri uygulanmıştır. Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimi psiko-eğitim programının sonucunda deney grubunun başa çıkma yeterliği düzeylerinin arttığı görülmüştür.

Usta (2017)’nin yürüttüğü deneysel çalışmanın bağımsız değişkenini Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psiko-Eğitim Programı; bağımlı değişkenini sosyal görünüş kaygısı ile kabul ve eyleme geçme puanları oluşturmaktadır. Araştırma Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre anlamlı düzeyde azalacak ve bu etki izleme ölçümü sonunda da değişmeyecektir” hipotezini test etmeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın katılımcıları 12’si erkek 12’si kız olmak üzere 24 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Öncelikle deney ve kontrol grubunun sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eylem formu-II puanları ölçülmüştür. Daha sonra deney grubuna sekiz oturumluk Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli Grupla Psiko-Eğitim Programı uygulanırken, kontrol grubu üzerinde herhangi bir işlem yapılmamıştır. Programın uygulanmasından sonra her iki gruba da son-test uygulanmıştır. Kabul ve Kararlılık Terapisiyönelimli Grupla Psiko-Eğitim Programının zamana bağlı etkisini test etmek amacıyla son testlerin uygulanmasından iki ay sonra tüm gruplara aynı ölçekler uygulanmış ve aynı sonuçlar elde edilmiştir. Bulgular doğrultusunda Kabul ve Kararlılık Yönelimli Psiko-Eğitim Programının ergenlerin sosyal görünüş kaygılarını azaltmada etkili bir program olduğu sonucu elde edilmiştir.

Ercengiz (2017) 'in araştırması, 12'si deney 12'si kontrol grubundan 24 katılımcı ile yürütülmüştür. Araştırma dâhilinde deney grubuna Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli, katılımcılara karar verme stilleri ile ilgili farkındalık oluşturulmasını amaçlayan haftada bir gün 90 dakikalık 9 oturumdan oluşan bir psikoeğitim programı uygulanmıştır. KKT Yönelimli Psikoeğitim Programının genel hedefi; katılımcıların karar verme stilleri farkındalığını arttırarak karar verme stillerinde değişim meydana gelip gelmediğini incelemek ve katılımcılara “değer” kavramı hakkında farkındalık kazandırmaktır. Araştırma sonuçlarına göre; KKT yönelimli psikoeğitim programı, Kaçınmacı Karar Verme Stillerinde ve Bağımlı Karar Verme Stillerinde anlamlı bir düşüşe sebep olmuş ve bu etkinin izleme testlerinde de devam ettiği görülmüştür.

Demirci-Seyrek ve Eranlı (2017) çalışmasında üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesini ve üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin algıladıkları mutluluk durumuna ve yaşamlarında bir amaca sahip olma düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının ortaya koyulmasını amaçlamaktadır. Araştırma sonucuna göre; anlam arayışı arttıkça anlamın varlığı, yaşamın anlamı ve psikolojik esneklik puanlarının azalmakta ve anlamın varlığı arttıkça yaşamın anlamı ve psikolojik esneklik artmaktadır.

#### ***2.4.1.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar***

Sewart vd.'nin (2019) araştırmasında; Bilişsel Davranışçı Terapi ve Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin sosyal anksiyete bozukluğunun pozitif ve negatif sonuçları üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın katılımcıları Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli psikoterapi alan 35 kişi, Bilişsel Davranışçı Terapi temelli psikoterapi alan 45 kişi ve kontrol grubunda olan 31 kişi olmak üzere toplam 106 kişiden oluşmaktadır. Katılımcılar 12 hafta boyunca birer saatlik Kabul ve Kararlılık Terapisi ya da Bilişsel Davranışçı Terapi seanslarına katılmıştır. Araştırma sonuçları Bilişsel Davranışçı Terapi ve Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin farklılıklarından çok benzer sonuçları elde ettiklerine vurgu yapmaktadır. Psikoterapi öncesi ve sonrası sonuçları değerlendirildiğinde; sosyal anksiyetenin negatif etkilerini azaltmakta Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Bilişsel Davranışçı Terapi'nin rolü anlamlı şekilde farklılaşmamakta, her ikisi de negatif etkileri azaltmaktadır. Bulgular; hem Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin hem de Bilişsel Davranışçı Terapi'nin pozitif etkileri arttırdığı fakat kontrol grubunda bir değişiklik olmadığını öne sürmektedir.

Gonzalez-Fernandez vd.'nin (2017) tarafından 122 meme kanseri hastasıyla yürütülen araştırmanın amacı meme kanseri olan hastalarda yaşantısal kaçınma ve aktivasyon kaybı ile kaygı, depresyon ve algılanan yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma sonuçlarına göre yaşantısal kaçınma, anksiyete ve depresyon varyansını en çok açıklayan değişken olarak bulunmuştur.

Wersebe vd.'nin (2017) araştırmasında; 91 kişiden oluşan katılımcı gruba yönelik Kabul ve Kararlılık Terapisi temelli müdahale sırasında psikolojik esneklikteki değişimi ve müdahale sonrasında stresteki azalma ve iyi oluştaki artış arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma sonuçlarıang öre müdahale sırasında psikolojik esneklik arttıkça stresin azaldığı ve iyi oluşun arttığı tespit edilmiştir. Fakat aynı etkinin devamı, müdahale sonrası yapılan izleme testlerinde tespit edilememiştir.

## **2.4.2. İnternet bağımlılığı alanında yapılmış araştırmalar**

### **2.4.2.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar**

Traş ve Gökçen (2020) çalışmasında lise öğrencilerinde internet bağımlılığı, akademik erteleme ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Katılımcı grubu 239'u kadın, 360'ı erkek olmak üzere 599 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Bulgulara göre akademik erteleme daha güçlü bir yordayıcı olmakla birlikte, hem akademik ertelemenin hem de sosyal kaygının, internet bağımlılığının yordayıcılarından olduğu sonucu elde edilmiştir. Akademik erteleme ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. İnternet bağımlılığı ile akademik erteleme ve sosyal kaygı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin bulunması da araştırmanın bulgularından biridir.

Savcı ve Aysan (2017) çalışmasında dört teknolojik bağımlılığın (internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı) sosyal bağımlılığı yordayıcı etkisini incelemiştir. 201 ergenle gerçekleştirilen araştırma sonucunda dört teknolojik bağımlılığın sosyal bağımlılığın %25'ini anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Ayrıca sosyal bağımlılığı en çok açıklayan değişkenin internet bağımlılığı olduğu bulunmuştur.

Say (2016) 'ın 243'ü kadın 159'ü erkek 402 katılımcıyla yürüttüğü araştırmanın temel amacı; üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımına ilişkin özelliklerinin belirlenmesini ve problemleri internet kullanımı ile ebeveyn-ergen ilişki niteliği, yalnızlık, öfke ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkilerin belirlenmesidir. Araştırmada

interette kalınan süre, internet kullanım amacı, olumsuz anne-ergen ilişkisi, içedönük tepkiler, haksızlığa uğrama, saldırgan davranışlar ve yalnızlığın problemlili internet kullanımını yordadığı sonucu elde edilmiştir. Yalnızlık, öfke ve problem çözme becerilerinin; olumsuz anne-ergen ilişkisi ve olumsuz baba-ergen ilişkisi ile problemlili internet kullanımını arasındaki ilişkide aracı etkisi olduğu bulunmuştur.

Özdemir vd.'nin (2014) tarafından Türk gençlerinde depresyon, yalnızlık, düşük özkontrol ve internet bağımlılığı arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiyi incelemeyi amaçlayan araştırma, yaş ortalaması 22 olan 648 öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre yalnızlık, düşük özkontrol aracılığı ile internet bağımlılığı ile pozitif yönlü dolaylı bir ilişkiye sahiptir. Depresyonun internet bağımlılığı ile bir ilişkisi olmadığı da bir diğer araştırma sonucudur.

Özcan ve Buzlu (2007) 'nun İstanbul Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde öğrenim görmekte olan ve haftalık en az 2 saat internet kullanan 730 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü araştırmada; öğrencilerin %32.9'u teknik bilimler, %30.1'i doğa bilimleri, %23.4'ü sosyal bilimler ve %13.6'sı sağlık bilimleri alanında öğrenim görmektedir. Teknik bilimler öğrencilerinin internet kullanım süresi daha fazla olmasına rağmen sosyal bilimler öğrencileri internet bağımlılığı için daha fazla risk taşımaktadır.

#### **2.4.2.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Fumero vd. (2018) tarafından yürütülen ve ergenlerde internet bağımlılığı ile kişisel ve sosyal faktörler arasındaki ilişkiyi ölçmeyi amaçlayan 28 araştırmanın incelendiği bir metaanaliz çalışmasında katılımcı grubu 48.090 öğrenciden oluşmakta ve 6.548 öğrencinin aşırı internet kullanımı sorunu bulunmaktadır. Araştırma sonuçları psikososyal faktörlerin ergenlerde internet bağımlılığı üzerinde etkili olduğunu, yordayıcı faktörlerin internet bağımlılığı üzerinde koruyucu faktörlerden daha fazla etkisi olduğunu önermektedir. Kişisel faktörlerin internet bağımlılığı üzerinde sosyal faktörlerden daha etkili olduğu ve saldırganlığın, anksiyete ve depresyonun internet bağımlılığı ile yüksek düzeyde ilişkili olduğu da araştırma sonuçlarındandır.

Khazaei vd. (2017) tarafından yürütülen araştırmada, pozitif psikoloji müdahale yöntemlerinin internet bağımlılığı tedavisinde ve sosyal ilişkilerin niteliğini arttırmadaki etkililiğini test etmek amaçlanmaktadır. Deney ve kontrol grubu olmak üzere internet bağımlısı 48 üniversite öğrencisi araştırmaya katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre internet kullanım şiddeti ve internet bağımlılığı değerlerinde deneysel grupta düşüş

gözlenmiştir. Aynı zamanda sosyal uyum ve sosyal ilişkilerin kalitesinde deneysel grupta kontrol grubuna oranla artış gözlenmektedir. Sonuçlar pozitif psikoloji müdahale yöntemlerinin internet bağımlılığı tedavisi için etkili olduğunu göstermektedir.

Lee vd.'nin (2016) Kore'de 221 265kişiyle yürüttüğü ve internet bağımlılığı ile intihar düşüncesi ve intihar teşebbüsü arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçladığı çalışmada internet bağımlılığı ile intihar düşünceleri ve intihar teşebbüsü arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Fakat öne sürülen hipotezin aksine, hiç internet kullanmayan grup, orta seviyede internet kullanımı olan gruba göre (günlük 2 saat kadar) daha fazla intihar düşüncesi ve intihar teşebbüsüne sahip olduğunu bildirmiştir.

Ko vd.'nin (2006) yürüttüğü bir çalışmada 3662 lise öğrencisi internet bağımlılığı olan grup, madde kullanımı olan grup, hem internet bağımlılığı hem madde kullanımı olan grup (komorbid grup) ve internet bağımlılığı veya madde kullanımı olmayan grup (kontrol grubu) şeklinde 4 gruba ayrılmıştır. Çalışma bu 4 grup arasındaki kişilik özelliklerini (yenilik arayışı, zarardan kaçınma, ödüle bağlılık) karşılaştırmayı amaçlamaktadır. Madde kullanımı olan grup yenilik arayışı kişilik özelliğinde yüksek; ödüle bağlılık ve zarardan kaçınma kişilik özelliklerinden düşük puanlara sahiptir. İnternet bağımlılığı olan grup yenilik arayışı ve zarardan kaçınma kişilik özelliğinde yüksek puanlar alırken; ödüle bağlılık kişilik özelliğinde düşük puanlar almaktadır. 4 grup arasında en yüksek zarardan kaçınma puanı internet bağımlılığı grubuna aitken; en düşük zarardan kaçınma puanı komorbid gruba aittir.

### **2.4.3. Siber zorbalık alanında yapılmış araştırmalar**

#### ***2.4.3.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar***

Dinç (2020) tarafından İstanbul'da 14-15 yaş arasında 7'si kız, 4'ü ise erkek 11 lise öğrencisi ile yürütülen nitel durum çalışmasında, sosyal medya kullanımı ve siber zorbalık ilişkisinden yola çıkarak siber zorbalığın çeşitli faktörlere göre yaygınlığını ve zorbalığın çeşitli etkilerini incelemek amaçlanmaktadır. Araştırma bulgularına göre mağdurların duygusal ve sosyal iletişiminin olumsuz etkilenmesi, arkadaşlık ilişkileri kurmada güçlük yaşaması ve siber zorbalığın kurbanı yalnızlığa itmesi; siber zorbalığa maruz kalmanın sonuçlarındandır. Öğrencilerin neredeyse tamamı kendilerine baskı yapılmadığı sürece yetişkin/ebeveyn gözetiminin siber zorbalıktan korunmada etkili olacağını düşünmektedir.

Altan ve Eldeleklioğlu (2019) bu çalışma ile siber mağduriyet, duygusal zekâ ve alt boyutlarının siber zorbalığı yordayıp yordamadığını belirlemeyi amaçlamaktadır. Üç farklı lisede öğrenimine devam eden 146'sı kız, 110'u erkek toplam 256 öğrenci ile ilişkisel tarama modelinde yürütölen bir çalışmadır. Bulgulara göre; siber mağduriyet, stresle başa çıkma, uyumluluk, genel ruh durumu, kişilerarası ilişkiler ve duygusal zekâ siber zorbalık için anlamlı yordayıcılarıdır. Siber mağduriyet ise siber zorbalığı göreli olarak en iyi yordayan değişken olarak bulunmuştur.

Kalender vd. (2019) tarafından 11-17 yaş arasındaki 952 öğrenci ile yürütölen araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın amacı; öğrencilerin siber zorbalığa dair görüşlerini, siber zorbalık deneyimlerini ve siber zorbalığa dâhil olma rollerine göre olaylara müdahale etme davranışlarını belirlemektir. Araştırmaya göre; öğrenciler siber zorbalığın "eğlenme" amacı ile yapılabileceğini düşünmektedir. Öğrencilerin çoğu; kilo, boy, kıyafetler vb. fiziksel görünümün siber zorbalığa maruz kalmaya sebep olabileceğini düşünmektedir.

İğdeli (2018)'ninişletme faköltesi öğrencilerinin siber zorbalık, siber mağduriyet durumları ile siber zorbalığa ilişkin duyarlılıklarının ilişkisini incelemeyi amaçladığı araştırmada, araştırmanın katılımcıları işletme faköltesinde okuyan 306 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin siber zorbalık duyarlılıkları ile siber zorbalık durumları arasında düşük negatif bir ilişki; siber mağduriyet durumları arasında düşük pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Siber zorbalık ve siber mağduriyet arasında pozitif orta düzeyde bir ilişki çıkmıştır.

Ünver ve Koç (2017); öğrencilerin siber zorbalık davranışları ile problemlili internet kullanımları ve riskli internet davranışları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçladıkları ilişkisel tarama modelindeki çalışmayı, Bolu İli, Gerede İlçesi'nde çeşitli ortaöğretim kurumlarında eğitim gören 523 öğrenci ile yürütmüştür. Araştırma bulguları; siber zorbalık, problemlili internet kullanımı ve riskli internet davranışları arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Ek olarak, erkek öğrencilerin riskli internet davranışlarının kıızlardan daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Diğer liselerde okuyan, sosyal medya sitelerini kullanan ve ebeveynleri ile internet etkinliklerini paylaşmayan öğrencilerin siber zorbalık, problemlili internet kullanımı ve riskli internet davranışları puanlarının; İmam Hatip Lisesinde okuyan, ödev sitelerini kullanan ve ebeveynleri ile internet etkinliklerini paylaşan

öğrencilerin puanlarından daha yüksek olduğu araştırmanın bir diğer bulgusu olmaktadır.

Kestel ve Akbıyık (2016) tarafından Nevşehir’de 12 öğrenci ile yapılan çalışmada, araştırmacılar siber zorbalığa maruz kalan öğrencilerin mağduriyet durumlarının sosyal, duygusal ve akademik başarı açılarından incelemeyi amaçlamaktadır. Nitel bir durum çalışması olarak yürütülen araştırmada, yaşadıkları mağduriyetin siber mağdurlarda intihar düşüncesine sebep olabildiği bulunmuştur. Siber mağdurların sınav notlarının düşmesi, çoğunlukla korku ve utanç duygularından dolayı yaşadıkları mağduriyeti paylaşmamayı tercih etmeleri ve sanal ortamda başlayan zorbalığın geleneksel zorbalığa da dönüşebilmesi araştırmanın diğer bulgularındandır.

#### ***2.4.3.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar***

Donat vd. (2019) yaptıkları çalışmada öğrencilerin siber zorbalık davranışları, siber zorbalık mağduriyetleri ve adil bir dünyaya olan kişisel inançları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Öğrencilerin adil bir dünyaya dair kişisel inançları arttıkça, arkadaşlarının ve öğretmenlerinin kendilerine dair tutumlarını kişisel olarak daha adil değerlendirebilmekte ve daha az siber zorbalık yapma ve siber zorbalığa maruz kaldıklarını belirtmektedir.

Mark vd. (2019) tarafından yürütülen araştırma, psikolojik iyi oluş, ümitsizlik ve zorbalığa dâhil olma (zorba, mağdur ve hem zorba hem mağdur) arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma grubunu 5-9 arası sınıflarda okumakta olan 2048 Estonyalı öğrenci oluşturmaktadır. Bulgulara göre; en düşük psikolojik iyi oluş düzeyine sahip grup, siber mağdurlardır. Erkek öğrenciler sadece zorbalık yapmaya daha yatkınken, kız öğrencilerin zorba-mağdur olmaya daha yatkın olduğu bulunmuştur.

Solomontos-Kountouri vd. (2017) tarafından yürütülen çalışmada geleneksel zorbalık, geleneksel mağduriyet, siber zorbalık ve siber mağduriyeti yordayabilecek çeşitli değişkenleri araştırmak amaçlanmaktadır. Akademik, sosyoduygusal ve demografik özelliklerin, geleneksel/siber zorba ve mağdurlar üzerinde etkili olup olmadığını belirlemek araştırmanın bir diğer amacıdır. Araştırmanın grubunu 7. 8. ve 9. Sınıflarda öğrenim görmekte olan 2,329 öğrenci oluşturmaktadır. Zorbalığa dâhil olmayan ergenler ile karşılaştırıldığında geleneksel, siber ve karma zorbalık davranışı gösteren kişilerin akademik performansı daha düşük bulunmuştur. Geleneksel ve karma

mağdurlar, zorbalığa dahil olmayanlara göre daha fazla etkili empati ve duygusal problemlere sahip olmaktadır.

Kwak ve Oh (2017) yaptıkları araştırmada geleneksel ve siber zorbalığa dâhil olan zorbaların sosyal ve psikolojik özelliklerini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma grubunu; ilköğretim, ortaokul ve lise düzeyinde 11,117 Koreli öğrenci oluşturmaktadır. Geleneksel zorbalığın siber zorbalıktan daha yaygın olması araştırmanın bulgularından biridir. Şiddete maruz kalma geleneksel, siber ve karma zorbalık için; yüksek saldırganlık ve düşük öz-kontrol geleneksel ve karma zorbalık için; düşük sosyal destek ise sadece siber zorbalık davranışı için yordayıcı bir değişken olarak bulunmuştur.

## BÖLÜM 3

### 3 YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, katılımcılara ilişkin özellikler, veri toplama araçları ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntem ve teknikler hakkında bilgi verilmiştir.

#### 3.1 Araştırmanın Modeli

Yapılacak araştırma, ilişkisel tarama modeline göre gerçekleştirilmiştir. Genel tarama modeli türlerinden ilişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir. (Büyüköztürk vd., 2016).

#### 3.2 Çalışma Grubu

Yapılan araştırmanın çalışma grubu 2020-2021 yılında İç Anadolu Bölgesi'ndede devlet üniversitesinde öğrenim gören 473'ü kadın 88'i erkek olmak üzere 561 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır.

#### 3.3 Veri Toplama Araçları

**3.3.1. Kabul ve Eylem Formu-2:** Bond vd. (2011) tarafından geliştirilen Kabul ve Eylem Formu-2, Yavuz vd. (2016) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Türkçe formu, orijinalinde olduğu gibi 7'li likert tipinde (1: Hiçbir zaman doğru değil. 7: Daima doğru) 7 maddeden oluşmaktadır. Formda ters madde bulunmamakla beraber yüksek puanlar yüksek psikolojik katılık seviyesini göstermektedir. Uyarlama çalışmasında formun Cronbach alfa katsayısı 0.84 olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler sonucunda form, güvenilir bir ölçme aracı olarak kabul edilmektedir. Bu araştırma için Cronbach Alfa kat sayısı 0.87 olarak bulunmuştur.

**3.3.2. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF):** Young (1998) tarafından geliştirilen ve Pawlikowski, Altstötter-Gleich ve Brand (2013) tarafından kısa forma dönüştürülen YİBT-KF, beşli likert tipinde (1=Hiçbir zaman, 5=Çok sık) 12 maddeden oluşmaktadır. YİBT-KF Kutlu, Savcı, Demir ve Aysan (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek, ters madde içermemektedir. Toplam puan arttıkça internet bağımlılığı düzeyinin arttığı kabul edilmektedir. Uyarlama çalışmasında Cronbach alfa katsayısı üniversite öğrencilerinde 0.91, ergenlerde 0.86 olarak

bulunmuştur. Elde edilen değerler doğrultusunda ölçeğin güvenilir bir ölçme aracı olduğunu söylemek mümkündür. Bu araştırma için Cronbach Alfa kat sayısı 0.85 olarak bulunmuştur.

**3.3.3. Siber Zorbalığa İlişkin Duyarlılık Ölçeği:**Tanrıkulu vd. (2013) tarafından geliştirilen Siber Zorbalığa İlişkin Duyarlılık Ölçeği; tek faktörlü, 13 maddeden oluşan, üçlü likert (1=Hayır, 2=Bazen, 3=Evet) tipinde bir ölçektir ve ters puanlanan madde içermemektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 13, en yüksek puan ise 39'dur. Ölçekten alınan puanın yüksekliği siber zorbalığa ilişkin duyarlılığın yüksek oluşunu gösterir. Ölçeğin ilk psikometrik bulgularında iç tutarlılık kat sayısı .83 ile .90 arasında bulunmuştur. Bu araştırma için Cronbach Alfa kat sayısı 0.80 olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler doğrultusunda ölçeğin güvenilir bir ölçme aracı olduğunu söylemek mümkündür.

**3.3.4. Kişisel Bilgi Formu:**Araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu araştırmaya katılacak bireylerden genel bilgileri toplayabilmek için oluşturulmuştur. Kişisel Bilgi Formu; katılımcıların cinsiyetini, romantik ilişkiye sahip olma durumunu, algılanan aile gelir düzeyini, yetiştirilirken algılanan anne ve baba tutumunu, hafta içi günlük internet kullanım süresini, hafta sonu günlük internet kullanım süresini, internet kullanım amacını, günlük sosyal medya kullanım süresini ve sosyal medya kullanım amacını belirlemeye yönelik sorulardan oluşmaktadır.

### **3.4 Verilerin Toplanması**

Önceki bölümde belirtilen ölçme araçları gönüllü katılımcılara çevrimiçi olarak ulaştırılarak veriler 1 haftalık süre zarfında toplanmıştır.

### **3.5 Verilerin Analizi**

Araştırmada kullanılan ölçekler için ölçeği uyarlayan ya da geliştiren araştırmacılardan kullanım için gerekli izinler alınmıştır. Araştırmanın yapılacağı sınıflar belli olduktan sonra çalışma grubu bu kriterlere göre seçilmiştir. Araştırma için gereken veriler, çevrimiçi ortamdan ulaştırılan ölçeklerle toplanmıştır. Araştırmada toplanan veriler uygun bir istatistik programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Araştırmanın verileri SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir. Ölçekler başlangıçta 577 katılımcıya uygulanmıştır. Uç değerlerin elde edilip çıkartılması için "Mahalobis" uzaklık değeri hesaplanmıştır. Yaşanan veri kayıplarının ardından 561 katılımcıya ait

veriler analize dâhil edilmiştir. Uç değerler temizlendikten sonra değişkenlerden elde edilen puanların normal dağılım özelliğini araştırmak amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları ile ortalama değerleri incelenmiştir.

**Tablo 3.1** Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler

Değişkenler	n	$\bar{x}$	Ss	ÇK/SHÇK	BK/SHBK
<b>Psikolojik Katılık</b>	561	25.82	10.151	.368/.103	-.745/.206
<b>İnternet</b>	561	27.68	8.332	.505/.103	.012/.206
<b>Bağımlılığı</b>					
<b>Siber Zorbalığa İlişkin Duyarlılık</b>	561	32.54	4.797	-.659/.103	-.231/.206

ÇK: Çarpıklık Katsayısı, SHÇK: Çarpıklık Katsayısı Standart Hatası, BK: Basıklık Katsayısı, SHBK: Basıklık Katsayısı Standart Hatası

Elde edilen verilerin analizini yapabilmek üzere frekans, güvenilirlik ve çoklu doğrusal regresyon analizleri yapılmıştır. İstatistiki analiz işlemleri aşamasında veri setlerinin homojen dağılım gösterip göstermediğini anlamak için normallik testi yapılmıştır. Homojen dağılım gösteren testlerde iki grup arasındaki verilerin nicelik farklılıklarının karşılaştırılabilmesi için parametrik testlerden bağımsız örneklem t testi ve nicelik verilerin değerlendirilmesi için ikiden fazla grup arasındaki farkın karşılaştırılması için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Varyans analiz işlemleri kapsamında gruplar arasındaki farklılıkların hangi gruplarda olduğunu anlayabilmek için Tukey çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Çalışmada korelasyonel işlemlerin gerçekleştirilebilmesi için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analize dâhil edilmiştir. Bağımsız değişkenler ve bağımlı değişken arasındaki doğrusal bağıntıyı incelemek için çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

## BÖLÜM 4

### 4 BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın alt problemleri ile ilgili bulgulara yer verilmiştir. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet, romantik ilişki, ailenin algılanan gelir düzeyi, hafta içi ve hafta sonu internette geçirilen günlük süre, internet kullanım amacı, sosyal medyada geçirilen günlük süre değişkenlerine göre psikolojik katılığın farklılaşp farklılaşmadığına ve araştırmaya ilişkin korelasyon ve regresyon sonuçlarına bakılmıştır.

#### 4.1 Değişkenlere Dayalı Farklılıklara İlişkin Bulgular

**Tablo 4.1 Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Katılık Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları**

Değişkenler	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	s	Sd	t	p
Psikolojik Katılık	Kadın	473	26.11	10.24	559	1.576	.116
	Erkek	88	24.26	9.52			

$p < .05$

Tablo 4.1'e bakıldığında, üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre psikolojik katılık puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t testi ile incelenmiştir. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık puan ortalamaları arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. ( $p = .116$ ,  $p < .05$ )

**Tablo 4.2 Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Katılık Puanlarının Romantik İlişki Değişkenine Göre t Testi Sonuçları**

Değişkenler	Romantik İlişki	n	$\bar{x}$	s	Sd	t	p
Psikolojik Katılık	Var	159	26.91	10.38	559	1.606	.109
	Yok	402	24.39	10.03			

$p < .05$

Tablo 4.2'ye bakıldığında, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkiye sahip olma değişkenine göre psikolojik katılık puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t testi ile incelenmiştir. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık puan ortalamaları arasında romantik ilişkiye sahip olma değişkenine göre anlamlı bir fark bulunamamıştır. ( $p = .109$ ,  $p < .05$ )

**Tablo 4.3 Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Katılık Puan Ortalamalarının Algılanan Aile Gelir Düzeyine Göre Dağılımı**

Değişkenler	Gelir Düzeyi	n	$\bar{x}$	Ss
Psikolojik Katılık Ölçeği Puan Ortalamaları	Düşük	89	29.32	9.81
	Orta	432	25.14	10.00
	Yüksek	40	25.42	11.09

Tablo 4.3 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık puan ortalamalarına bakıldığında en yüksek puanı algılanan aile gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin ( $\bar{x} = 29.32$ ) aldığı görülmektedir. Ardından sırasıyla; gelir düzeyi yüksek olan ( $\bar{x} = 25.42$ ) ve gelir düzeyi orta olan ( $\bar{x} = 25.14$ ) öğrenciler gelmektedir.

**Tablo 4.4 Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Katılık Puan Ortalamalarının Aile Gelir Düzeyine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

Değişkenler	Kaynak	KT	Sd	KO	F	p	Anlamlı Fark
Psikolojik Katılık Ölçeği Puan Ortalamaları	Gruplar arası	1299.168	2	649.584	6.425	.002*	1-2
	Grup içi	56415.712	558	101.103			
	Toplam	57714.881	560				

\* $p < .05$  (1: Düşük aile gelir düzeyi 2: Orta aile gelir düzeyi)

Tablo 4.4 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık puan ortalamalarının algılanan aile gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. ( $p = .002$ ,  $p < .05$ ) Bu farklılaşmanın da Tukey testine bakarak algılanan aile gelir düzeyi düşük olan öğrenciler ile algılanan aile gelir düzeyi orta olan öğrenciler arasında olduğu bulunmuştur.

**Tablo 4.5 Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Katılık Puan Ortalamalarının Hafta İçi İnternet Kullanım Süresine Göre Dağılımı**

Değişkenler	Hafta içi günlük internet kullanım süresi	n	$\bar{x}$	Ss
Psikolojik Katılık Ölçeği Puan Ortalamaları	0-2 saat	108	23.50	10.81
	3-4 saat	189	25.84	9.91
	5-6 saat	133	25.89	9.75
	6 saat ve daha fazla	131	27.64	10.05

Tablo 4.5 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık puan ortalamalarına bakıldığında en yüksek puanı hafta içi internet kullanım süresi 6 saat ve

daha fazla olan öğrencilerin ( $\bar{x} = 27.64$ ) aldığı görülmektedir. Ardından sırasıyla; hafta içi internet kullanım süresi 5-6 saat olan ( $\bar{x} = 25.89$ ), 3-4 saat olan ( $\bar{x} = 25.84$ ) ve 0-2 saat olan öğrencilerin ( $\bar{x} = 23.50$ ) sıralandığı görülmektedir.

**Tablo 4.6 Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Katılık Puan Ortalamalarının Hafta İçi İnternet Kullanım Süresine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

Değişkenler	Kaynak	KT	Sd	KO	F	p	Anlamlı Fark
<b>Psikolojik Katılık Ölçeği Puan Ortalamaları</b>	Gruplar arası	1020.269	3	340.090	3.341	.019*	1-4*
	Grup içi	56694.612	557	101.786			
	Toplam	57714.881	560				

\*p<.05 (1: 0-2 saat 4: 6 saat ve daha fazla)

Tablo 4.6 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık puan ortalamalarının hafta içi internet kullanım süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. (p=.019, p<.05) Tukey testine bakarak bu farklılaşmanın hafta içi internet kullanım süresi 0-2 saat olan ve 6 saat ve daha fazla olan öğrenciler arasında olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.7 Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Katılık Puan Ortalamalarının Hafta sonu İnternet Kullanım Süresine Göre Dağılımı**

Değişkenler	Hafta sonu günlük internet kullanım süresi	n	$\bar{x}$	Ss
<b>Psikolojik Katılık Ölçeği Puan Ortalamaları</b>	0-2 saat	75	23.50	9.55
	3-4 saat	158	24.43	10.33
	5-6 saat	147	26.13	9.96
	6 saat ve daha fazla	181	27.75	10.08

Tablo 4.7 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık puan ortalamalarına bakıldığında en yüksek puanı hafta sonu internet kullanım süresi 6 saat ve daha fazla olan öğrencilerin ( $\bar{x} = 27.75$ ) aldığı görülmektedir. Ardından sırasıyla; hafta sonu internet kullanım süresi 5-6 saat olan ( $\bar{x} = 26.13$ ), 3-4 saat olan ( $\bar{x} = 24.43$ ) ve 0-2 saat olan öğrencilerin ( $\bar{x} = 23.50$ ) geldiği görülmektedir.

**Tablo 4.8 Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Katılık Puan Ortalamalarının Hafta sonu İnternet Kullanım Süresine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

Değişkenler	Kaynak	KT	Sd	KO	F	p	Anlamlı Fark
<b>Psikolojik Katılık Ölçeği Puan Ortalamaları</b>	Gruplar arası	1396.309	3	465.436	4.603	.003	1-4* ve 2-4*
	Grup içi	56318.572	557	101.111			
	Toplam	57714.881	560				

\*p<.05 (1: 0-2 saat, 2:3-4 saat ve 4: 6 saat ve daha fazla)

Tablo 4.8 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık puan ortalamalarının hafta sonu internet kullanım süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. (p=.003, p<.05) Tukey testine bakarak bu farklılaşmanın hafta sonu internet kullanım süresi 0-2 saat olan ile 6 saat ve daha fazla olan öğrenciler arasında ve hafta sonu interneti 3-4 saat kullanan ile 6 saat ve daha fazla kullanan öğrenciler arasında olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.9 Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Katılık Puan Ortalamalarının İnternet Kullanım Amacına Göre Dağılımı**

Değişkenler	İnternet Kullanım Amacı	n	$\bar{x}$	Ss
<b>Psikolojik Katılık Ölçeği Puan Ortalamaları</b>	Alışveriş	25	31.08	11.37
	Bilgi Edinmek	106	23.29	9.52
	Hobi	430	26.14	10.08

Tablo 4.9 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık puan ortalamalarına bakıldığında en yüksek puanı hafta internet kullanım amacı alışveriş olan öğrencilerin ( $\bar{x}$  =31.08) aldığı görülmektedir. Ardından sırasıyla; interneti hobi amaçlı kullanan ( $\bar{x}$ =26.14) ve bilgi edinmek amaçlı kullanan öğrencilerin ( $\bar{x}$ =23.29) geldiği görülmektedir.

**Tablo 4.10 Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Katılık Puan Ortalamalarının İnternet Kullanım Amacına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

Değişkenler	Kaynak	KT	Sd	KO	F	p	Anlamlı Fark
<b>Psikolojik Katılık Ölçeği Puan Ortalamaları</b>	Gruplar arası	1414.046	2	707.023	7.007	.001	1-2* ve 2-3*
	Grup içi	56300.834	558	100.898			
	Toplam	57714.881	560				

\*p<.05 (1: Alışveriş amaçlı 2: Bilgi edinme amaçlı 3: Hobi amaçlı)

Tablo 4.10’da üniversite öğrencilerinin psikolojik katılım puan ortalamalarının internet kullanım amacı değişkenine göre tek yönlü varyans analizi testi sonuçları verilmiştir. Analiz sonuçlarında; üniversite öğrencilerinin psikolojik katılım puanlarının internet kullanım amacına göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. ( $p=.003$ ,  $p<.05$ ). Bu farklılık interneti alışveriş amaçlı kullanan grup ile bilgi edinme amaçlı kullanan grup arasında alışveriş amaçlı kullanan grup lehine ve bilgi edinme amaçlı kullanan grup ile hobi amaçlı kullanan grup arasında hobi amaçlı kullanan grup lehinedir. İnterneti alışveriş amaçlı kullanan grup ile hobi amaçlı kullanan grubun psikolojik katılım puan ortalamaları anlamlı şekilde daha yüksektir.

**Tablo 4.11 Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Katılım Puan Ortalamalarının Sosyal Medya Günlük Kullanım Süresine Göre Dağılımı**

Değişkenler	Sosyal Medya Günlük Kullanım Süresine	n	$\bar{x}$	Ss
<b>Psikolojik Katılım Ölçeği Puan Ortalamaları</b>	<b>Kullanmıyorum</b>	31	21.93	11.42
	<b>1-2 saat</b>	227	24.92	9.95
	<b>3-4 saat</b>	200	26.63	10.28
	<b>5-6 saat</b>	103	27.41	9.54

Tablo 4.11 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik katılım puan ortalamalarına bakıldığında en yüksek puanı sosyal medya günlük kullanım süresi 5-6 saat olan öğrencilerin ( $\bar{x}=27.41$ ) aldığı görülmektedir. Ardından sırasıyla; sosyal medya günlük kullanım süresi 3-4 saat olan ( $\bar{x}=26.63$ ), 1-2 saat olan ( $\bar{x}=24.92$ ) ve sosyal medya kullanmayan öğrenciler ( $\bar{x}=21.93$ ) gelmektedir.

**Tablo 4.12 Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Katılım Puan Ortalamalarının Sosyal Medya Günlük Kullanım Süresine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

Değişkenler	Kaynak	KT	Sd	KO	F	p	Anlamlı Fark
<b>Psikolojik Katılım Ölçeği Puan Ortalamaları</b>	Gruplar arası	1043.614	3	347.871	3.419	.017	
	Grup içi	56671.266	557	101.744			
	Toplam	57714.881	560				

Tablo 4.12’de üniversite öğrencilerinin psikolojik katılım puan ortalamalarının sosyal medya günlük kullanım süresi değişkenine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları verilmiştir. Analiz sonuçlarında; üniversite öğrencilerinin psikolojik katılım puanlarının sosyal medya günlük kullanım süresine göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. ( $p=.017, p<.05$ ). Bu farklılık günlük sosyal medya kullanım süresi 5-6 saat olan üniversite öğrencileri ile sosyal medya kullanmayan öğrenciler arasındadır. Günlük sosyal medya kullanım süresi 5-6 saat olan üniversite öğrencilerinin psikolojik katılım puanlarının anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

#### 4.2 Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Korelasyonel Bulgular

Tablo 4.13 Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Katılım, İnternet Bağımlılığı ve Siber Zorbalığa İlişkin Duyarlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Korelasyonel Sonuçları

Değişkenler	Psikolojik Katılım	İnternet Bağımlılığı	Siber Zorbalığa İlişkin Duyarlılık
Psikolojik Katılım	1		
İnternet Bağımlılığı	.410**	1	-
Siber Zorbalığa İlişkin Duyarlılık	.088*	-.065	1

\*\* $p<.01$ , \* $p<.05$

Tablo 4.13 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik katılım puan ortalamaları ile internet bağımlılığı puan ortalamaları arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur ( $r=.41, p<.01$ ). Üniversite öğrencilerinin psikolojik katılım puan ortalamaları siber zorbalığa ilişkin duyarlılık puan ortalamaları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=.08, p<.05$ ). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamaları ile siber zorbalığa ilişkin duyarlılık puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $r=-.06, p>.05$ ).

#### 4.3 Psikolojik Katılığın Yordanmasına İlişkin Bulgular

Tablo 4.14 Psikolojik Katılım Puan Ortalamalarına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Standart Hata	$\beta$	t
Sabit	3.872	3.044		1.272
İnternet Bağımlılığı	508	.047	.417	10.858
Siber Zorbalığa İlişkin Duyarlılık	.243	.081	.115	2.985

Tablo 4.14 incelendiğinde; çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda internet bağımlılığının ve siber zorbalığa ilişkin duyarlılığının psikolojik katılık ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki verdiği görülmektedir (  $R=.42$ ,  $R^2=.18$ ,  $p<.01$ ). Buna göre yordayıcı değişkenler birlikte, psikolojik katılıktaki varyansın %18'sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş ( $\beta$ ) katsayısı ve t değerleri incelendiğinde görece önem düzeyi olarak sırasıyla internet bağımlılığının ve siber zorbalığa karşı duyarlılığın psikolojik katılığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu söylenebilir.

## BÖLÜM 5

### 5 TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık, internet bağımlılığı ve siber zorbalığa ilişkin duyarlılık arasındaki yordayıcı ilişkilerin incelenmesi sonucunda elde edilen bulguların tartışması yapılmış, bulgular yorumlanmış ve öneriler geliştirilmiştir.

#### 5.1 Tartışma

Bu çalışmada; üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde; psikolojik katılık düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır. Alanyazındaki diğer çalışmalara bakıldığında Hayes vd., (2004) psikolojik katılığın cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuştur. Simon ve Verboon (2016) tarafından yapılan araştırmada 8-10 yaş aralığındaki çocukların psikolojik katılıkları ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ruiz vd.'nin (2017) bulgularına göre araştırmaya yüz yüze katılan katılımcılarda (Grup 1) bilişsel birleşme ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Toprak vd.'nin (2020) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmasında, psikolojik katılığın cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin bazı demografik özelliklerine göre bilişsel esneklik düzeyi ile öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan araştırmada bilişsel esneklik ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunamaması (Dağgeçen-Başsu, 2016) bu araştırmanın bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Treschuk'un çalışmasına göre ciddi problemler söz konusu olduğunda her iki cinsiyet de sosyal desteğe ihtiyaç duymakta ve çevresinden yardım talep etmekte anlamlı bir farklılık yaşamamaktadır (aktaran Barbee vd., 1993). Alanyazına bakıldığında sosyal desteğin, zor durumlarla karşı karşıya kalındığında kişineylemlerini sürdürebilmesine ve tutarlı davranışlar sergilemesine katkıda bulunduğu (Sarason vd., 1983) ve travmatik olaylar karşısında kişinin duruma uyumunu kolaylaştırdığı (Devine vd., 2003) görülmektedir. Böylece sosyal destek sayesinde psikolojik esnekliğin boyutlarından olan yaşantıyı kabul etme ve eylemsellik (Levin vd., 2012) boyutlarının desteklendiği düşünülebilir. Bir diğer deyişle erkek ve kadınlar

arasında sosyal yardım talep etme konusunda anlamlı bir farklılığın olmayışının, psikolojik katılık düzeyleri üzerinde etkili olduğudüşünülmektedir.

Anlamlı bir ilişkinin olmadığını gösteren çalışmaların yanı sıra; kadınların psikolojik katılık düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Masuda vd., 2015; Stapleton vd., 2020).Psikolojik katılık ile cinsiyet arasındaki ilişkiye bakan bir araştırmada; kız üniversite öğrencilerinin erkek üniversite öğrencilerine göre psikolojik açıdan daha katı oldukları bulunmuştur (Masuda vd., 2014).Ruiz vd.'nin (2017) çalışmasına çevrimiçi platformdan katılan katılımcılarda (Grup 2) psikolojik katılığın boyutlarından biri olan bilişsel birleşmenin kadınlarda anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu bulmuştur.Kadınların erkeklere göre; istenmeyen duygu ve düşünceleri kabul etmekte daha fazla zorlandıkları ve bu yaşantılardan kaçındıkları bulunmuştur (Panayiotou vd., 2017). Erkekler, rahatsızlık veren yaşantıları kadınlara göre daha fazla kabul etmekte ve tecrübe edebilmektedir (Wischenka, 2018).Travmatik yaşantısı olan bireylerle yürütülen bir çalışmada; olumlu duygulardan kaçınmadakadınlar ile erkekler arasında bir fark yok iken, kadınların erkeklere göre olumsuz duygulardan daha fazla kaçındığı ortaya konmuştur (Schick vd.,2020).

Üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık puan ortalamalarının algılanan aile gelir düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaştığı, bu araştırmanın bulgularından biridir. Bu farklılık, algılanan aile gelir düzeyi düşük olan grup ile, algılanan aile gelir düzeyi yüksek olan grup arasındadır. Yaşamın ilk yıllarında yoksul bir aile ortamına ve düşük imkânlarasahip olan bebekler bilişsel esneklikte yaşitlarına göre gecikme yaşamaktadır (Clearfield ve Niman, 2012; Martelli vd., 2005). Zayıf aile şartları bilişsel kaynakların kullanılmasını kısıtlamaktadır (Lipina vd., 2005).Kişi zayıf aile şartlarına ne kadar uzun süre maruz kalırsa; yoksulluğun duygular, bilişler ve davranışlar üzerindeki etkisi olumsuz yönde artmaktadır (Bor vd., 1997; Evans, 2004; Evans ve Schamberg, 2009). Çocukluk ve ergenlik çağı gelişim dönemlerinin niteliğinin psikolojik katılık ve yaşantısal kaçınmanın oluşumunda etkili olduğu bilinmektedir (Chou vd., 2018). Bu bulgular doğrultusunda üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık düzeylerinin algılanan aile gelir düzeyine bağlı olarak küçük yaşta şekillenmeye başladığı, temelinin çocukluk çağındaki şartlara bağlı olduğu ya da algılanan aile gelir düzeyinin yetişkinlik çağındaki psikolojik katılıkta da etkili olduğu düşünülebilir.

Palmore ve Luikart (1972) ‘a göre kişiler toplu ve sosyal etkinliklere katıldıkça sosyal açıdan bu ortamlardan beslenmekte ve yaşam doyumlarını arttırmakta iken; bu aktivitelerden geri kalmak ve sosyalleşmenin düşmesi ise kişilerin daha depresif bir ruh haline sahip olmasına sebep olmakta. Düşük gelirli aile hayatlarında ebeveynler, işle bağlantılı olmayan sosyal aktiviteler planlamakta zorlanmaktadır (Avram, 2020). Üniversite öğrencilerinin birçoğu hâlâ ekonomik özgürlüğe sahip olmadığı için ailelerinin kendilerine sağladığı imkânlar doğrultusunda hayatlarını devam ettirmektedirler (Cui vd., 2019). Temizel ve Bayram’ın (2011) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü araştırmasında öğrencilerin %84’ü finansal durumunu yönetmede ve finansal kararlar almada ailesine ve ailesinin sağladığı imkânlarla göre hareket etmektedir. Jorgensen ve Savla (2010) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmasında ailenin, öğrencilerin finansal tutumları üzerinde etkili olduğu sonucunu elde etmiştir. Bu bilgiler ışığında; üniversite öğrencilerinin büyük bir çoğunluğunun ekonomik yönden ailesine bağımlı olmasının, ailenin sağlayabildiği ekonomik imkânlar dâhilinde hayatlarını sürdürme zorunluluğunun olmasının algılanan aile gelir düzeyi orta ve düşük grupta olan öğrencilerin psikolojik katılım düzeylerini etkilediği düşünülebilir.

Aile gelir düzeyi yüksek olan ve ailesini “varlıklı” olarak tanımlayan üniversite öğrencileri, ekonomik bağımsızlıklarını kazanmakta daha çok zorlanmaktadır (Xia vd., 2014). Birçok öğrenci finansal açıdan ailesine bağlı durumda olduğu için riskli finansal kararlar ile karşılaşmamaktadır (Kılıç vd., 2015). Aile gelir düzeyini “yüksek” olarak tanımlayan gruptaki öğrencilerin psikolojik katılımlarının aile gelir düzeyine göre diğer gruplardan anlamlı olarak farklılaşmamasının sebebi; ailelerinin ekonomik güçlerini “yüksek” olarak tanımlasalar bile diğer gruptaki öğrenciler gibi finansal kararlarının hala aileye bağlı olması olabilir. Bu durumda her üç grupta da hem ortak hem de farklı etkenlerden dolayı psikolojik katılımlarının şekillendiğini söylemek mümkündür.

Bu çalışmada; üniversite öğrencilerinin psikolojik katılım puan ortalamalarının romantik ilişkiye sahip olma değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Alanyazına bakıldığında Topkaya ve Büyükgöze Kavas (2015) algılanan sosyal desteği yüksek olan kişilerin psikolojik yardım almaya karşı daha olumlu bir tutuma sahip olduğunu, yaşam doyumunun ve psikolojik yardım alma niyetinin de daha yüksek olduğunu bulmuştur. Özel bir insandan görülen destek arttıkça yalnızlık duygusu azalmakta (Duru, 2008), psikolojik dayanıklılık artmaktadır (Terzi,

2008). Özdemir (2012)'in ergenlerle yaptığı çalışmasına göre; anne ve babadan algılanan sosyal destek ve kabul ve ilginin artması, kişilerin öznel iyi oluşunu da arttırmaktadır. Daha önceki araştırmalarda algılanan sosyal desteğin ve özel bir insandan algılanan sosyal desteğin kişiye olumlu etkilerinin olduğu görülse de; Asıcı ve İkiz (2015) üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin romantik ilişki yaşama durumuna göre farklılaşmadığını bulmuştur. Bu araştırmanın bulgusu incelendiğinde; romantik ilişkinin sadece var olmasının psikolojik katılığı etkilemek için yeterli bir etken olmadığı görülmektedir. Romantik ilişkisi olanlar için ilişkinin kişiye sağladığı katkılar, ilişkiden sağlanan doyum, partnerin özellikleri gibi etkenlerin söz konusu olduğu düşünülebilir. İlişkisinden istediği doyumunu sağlayamadığı veya bir romantik ilişkisi olmasına rağmen partneriyle paylaşımı istediği düzeyde olmadığı, partneri tarafından desteklenmediği için kişilerin psikolojik katılıklarında romantik ilişkinin anlamlı bir etkiye sahip olmadığı düşünülebilir. Psikolojik katılığın yüksek olması romantik ilişkilerde; kendisi ve partneri için düşük ilişki doyumunu, bağlanma kaygısı, bağlanmaktan kaçınma, fiziksel agresyon ve düşük duygusal destekleyiciliğe sebep olmaktadır (Daks ve Rogge, 2020). Romantik ilişkisi olmayanlar için ise özel bir insan desteği olmasa bile yaşamın diğer alanlarından sağlanan sosyal destek, psikolojik katılıklarına katkı sağlayabilir. Fakat bu araştırmaya göre varsayılan bu katkılar anlamlı düzeyde farklılığa sebep olmamaktadır.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık puan ortalamalarının hafta içi internet kullanım süresine ve hafta sonu internet kullanım süresine göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Bu farklılık, interneti haftaiçi ve haftasonu günlük 0-2 saat kullanan grup ile 6 saat ve daha fazla kullanan grup arasındadır ve internette daha fazla vakit geçiren grup psikolojik açıdan daha fazla katılık göstermektedir. Bir diğer bulguya göre haftasonu günlük internet kullanımını 3-4 saat olan grup ile 6 saat ve daha fazla olan grup arasında da anlamlı bir farklılık olmakta ve internette geçirilen süre arttıkça psikolojik katılık düzeyi artmaktadır. Alanyazına bakıldığında, internet ortamında geçirilen sürenin artması internet bağımlılığı için risk teşkil etmekte (Tonioni vd., 2012) ve internet bağımlılığının şiddeti arttıkça psikolojik katılığın arttığı bulgusuna ulaşılmaktadır (Chou vd., 2017; Dong vd., 2014). Psikolojik katılığın artmasının internet bağımlılığını tetiklediğini öne süren araştırmalar da mevcuttur (Chou vd., 2018). Günlük internet kullanım süresi anne, baba ve arkadaşlarla olan sosyal ilişkilerin niteliğini etkilemektedir (Sanders vd., 2000). İnternet bağımlılığı olan kişiler, daha fazla

kimlik karmaşası yaşamakta ve kendini daha yalnız hissetmektedir(Yao ve Zhong, 2014). Sanal dünyada kurulan ilişkiler, yalnızlık duygusunun giderilmesi ve azaltılmasında yüz yüze sosyal ilişkilerin yerine etkili bir alternatif olamamaktadır(Yao ve Zhong, 2014).Sosyal desteğe ve sosyal ilişkilere sahip olmak ise internet bağımlılığını azaltmaktadır (Wang ve Wang, 2013).

İnternet bağımlıları, yaşantılara karşı açık olmayarak daha fazla kaçınma davranışı sergilemekte (Aslan, 2020) internette daha fazla vakit geçirerek sosyal çevreden ayrışıp kendilerini izole etmektedir (Tateno vd., 2019). Yaşantılardan kaçınmak ise kişinin sosyal ilişkilerden haz almasına engel olmaktadır (Vilardaga vd., 2012). Teknolojik bağımlılıklar içerisinde internet bağımlılığının sosyal ilgisizliğe en çok sebep olan bağımlılık olması (Savcı ve Aysan, 2017) ve kişinin kendini açmasını olumsuz şekilde etkilediği (Arslan ve Kiper, 2018) ve yeni insanlarla tanışmasını engellediği (Anderson, 2001) bulgusuna göre psikolojik katılığın boyutlarından biri olan yaşantısal kaçınma (Hayes vd., 2006)boyutunun bu durumdan etkilendiği düşünülebilir. Alanyazında yaşantısal kaçınmanın internet bağımlılığının oluşmasına neden olduğunu gösteren araştırmalar da mevcuttur (Lee, 2017).

Bilişsel esnekliğin internet bağımlılığından etkilendiği düşünülünce (Dong vd., 2014) hafta içi ve haftasonu günlük internet kullanım süresi arttıkça kişilerin bilişsel esneklikleri aracılığıyla psikolojik katılıklarının da bu durumdan etkilendiği düşünülebilir.

Sanal dünya kişilere istediği şeyi yapabilme ve istediği durumu oluşturabilme imkânı (Lovelock, 2017) sağlamaktadır. İnternette çok fazla zaman geçirdiği için internet bağımlılarının şu an ve burada olmaktan kaçınması veya bu konuda isteksiz olması mümkün olabilir. Sanal gerçeklikle daha fazla vakit geçirdikçe, kişinin şu an ve burada olmakta zorlanarak psikolojik açıdan katılaştığı düşünülebilir. Bir diğer yandan; internette geçirilen zaman arttıkça kişi internete bağlı olmadığı anlarda internette olmakla ilgili düşüncelere kapıldığı için (Anderson, 2001)bu düşünceler kişinin şu anda ve burada olmasını engelleyebilmektedir. Bu sebepten dolayı, mevcut anda kalmakta zorlandıkça, kişinin psikolojik açıdan daha çok katılaştığı söylenebilir.

İnternet bağımlılığı olan kişiler daha fazla kimlik karmaşası yaşadığı için (Hsieh vd., 2019) bu durumun kişilerin benliğini etkilediği düşünülebilir. Benlik algısı ise psikolojik açıdan kişilerin daha esnek veya daha katı olmalarını belirleyen unsurlardan biridir (Hayes vd., 2006). İnternette çoğu zaman sahte kimlikler ve durumlar kullanılmaktadır (Arıcak, 2009). Kimlik karmaşası yaşadıkça, sanal gerçekler ile dış dünya gerçekleri arasındaki tutarsızlık kişinin psikolojik açıdan esnekliğinin azalmasına sebep olabilir.

İnternet bağımlılığı olan kişiler davranışlarını kontrol etmekte ve davranış değiştirirken ilgiyi sürdürmekte daha çok zorlanmaktadır (Dong, 2014). Bu durumun, adanmış eylemselliği etkileyerek kişinin psikolojik açıdan katılaşmasına sebep olduğu düşünülebilir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik katılım puan ortalamalarının internet kullanım amacına göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. İnterneti alışveriş amaçlı kullanan üniversite öğrencilerinin psikolojik katılım puanları diğer öğrencilere göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Alanyazına bakıldığında bu bulguyla farklılık gösteren araştırmalar mevcuttur. Üniversite öğrencilerinin internet kullanım amacına göre internet bağımlılığı düzeylerini inceleyen bir araştırmada; interneti “eğlence amaçlı” ve “sosyal ilişki kurma” amaçlı kullanan öğrencilerin, daha yüksek internet bağımlılığı puanlarına sahip olduğu bulunmuştur (Ceyhan, 2011). Ergenlerde internet bağımlılığının incelendiği bir araştırmada, “eğlence” amaçlı internet kullanımının internet bağımlılığını arttırdığı bulgusuna ulaşılmıştır (Aksoy ve Ünübol, 2021). Bu çalışmanın bulgusu dikkate alındığında; interneti chat veya eğlence amacı gibi sosyal ilişki kurmayı ve iletişim halinde olmayı gerektiren amaçlardan ziyade alışveriş amaçlı kullanımı, kişinin çevrim içi ortamlarda bile yaşantısal olarak sosyal ilişkilerden veya iletişimden kaçınıyor olabileceğini düşündürmektedir. Bu durumda bu yaşantısal kaçınma, psikolojik katılımın yüksek oluşunu açıklayabilir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik katılım puan ortalamalarının günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Günlük sosyal medya kullanım süresi 7 saat ve daha fazla olan üniversite öğrencilerinin psikolojik katılım puanları; sosyal medya kullanmayan, sosyal medya günlük kullanım süresi 1-2 saat, 3-4 saat ve 5-6 saat olan üniversite öğrencilerinin psikolojik katılım puanlarından istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksektir. Alanyazın incelendiğinde sosyal

medya kullanım süresinin artmasıyla kişilerin özsaygı, uyku kalitesi, anksiyete ve depresyon konusunda daha fazla sorun yaşadığı ve zorlandığı bilinmektedir (Barry vd., 2017; Woods ve Scott, 2016).

Sosyal medya kullanımı için en büyük motivasyon sebeplerinden biri gerçek hayattan kopma ve yaşantılardan kaçınmadır (Coyne vd., 2013). Sosyal medyanın kişilere sağladığı “yaşantılardan kaçınma” imkânı düşünüldüğünde, kişilerin psikolojik açıdan esnekliklerini kaybettikleri düşüncesi akla gelmektedir.

Sosyal medyada geçirilen zamanın kişinin kimlik gelişimine olan etkisinden (Coyne vd., 2013) ve ergenlerin kimlik arayışları döneminde direkt veya dolaylı şekilde medyaya yönelerek etki altında kalmasından dolayı (Padilla-Walker, 2006) sosyal medya kullanım süresi arttıkça kimlik üzerindeki etkisinin de arttığı düşünülebilir. Bu kimlik gelişimi, psikolojik katılımın şekillenmesinde de rol oynaması ihtimaller dâhilindedir.

Bu araştırmaya göre; internet bağımlılığı, siber zorbalığa ilişkin duyarlılık değişkenleri ile birlikte üniversite öğrencilerinin psikolojik katılım puanları anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Yordayıcı değişkenler tarafından psikolojik katılımdaki toplam varyansın %18’i yordanmaktadır.

Yapılan çalışmalar internet bağımlılığının bilişsel esnekliğin azalmasına sebep olduğunu göstermektedir (Dong vd., 2014). İnternet bağımlılığı olan kişiler sağlıklı bireylere kıyasla uyumsuz bir durumla karşılaştıklarında tepkisel olarak davranış değişikliğinde bulunmaktansa, belirli bir davranışı sürdürmeye daha yatkın olduğu için (Dong vd., 2014) bilişsel katılıklarının eylemlerini de etkileyerek davranış ve düşünce üzerinde psikolojik esnekliğin azalmasına sebep olduğu söylenebilir. Yapılan bir araştırmaya göre, internet bağımlılığı olan genç yetişkinler stres gibi durumlarla başa çıkma stratejilerini kullanmaktansa, kaçınmaya ve eylemsiz kalmaya daha meyillidir (Cheng vd., 2015). Buna benzer olarak, başka bağımlılıkların da bilişsel esneklik üzerinde olumsuz etkisi olduğu bilinmektedir (Odlaug vd., 2011). Araştırmalar, yeme bozukluğu ve obezite tanısı olan kişilerin sağlıklı gruplara göre değişime karşı daha dirençli ve bilişsel açıdan daha katı olduğunu göstermektedir (Perpiñá vd., 2016).

Yapılan bu araştırmada, siber zorbalığın psikolojik katılımı yordadığı saptanmıştır. Alanyazın incelendiğinde siber zorbalık ve psikolojik katılım

değişkenlerinin bir arada ele alındığı çeşitli araştırmalar, psikolojik katılığın siberzorbalık üzerinde etkili olduğunu göstermektedir (Kinnari ve Tysk, 2020; Yalnız, 2019). Buna göre, siber zorbalık ve psikolojik katılık arasında karşılıklı bir etkinin olabileceği düşünülmüştür.

## 5.2 Sonuç

Üniversite öğrencilerinin psikolojik katılıklarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Araştırmaya göre; üniversite öğrencilerinin psikolojik katılıklarının romantik ilişkiye sahip olma değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik katılıkları algılanan aile gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bu farklılaşma düşük gelir düzeyi ile orta gelir düzeyi olanlar arasındadır. Algılanan aile gelir düzeyi düşük olan gruptaki üniversite öğrencileri psikolojik olarak daha katıdır.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik katılıkları hafta içi günlük internet kullanma süresi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bu farklılık; hafta içi günlük internet kullanım süresi 0-2 saat olan grup ile 6 saat ve daha fazla kullanan grup arasındadır. Hafta içi günlük internet kullanım süresi 6 saat ve daha fazla olan üniversite öğrencilerinin psikolojik katılıkları daha yüksektir.

Yapılan karşılaştırmalar sonucunda üniversite öğrencilerinin psikolojik katılıkları hafta sonu günlük internet kullanma süresi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bu farklılık hafta sonu günlük internet kullanım süresi 0-2 saat olan grup ile 6 saat ve daha fazla olan grup ve 3-4 saat olan grup ile 6 saat ve daha fazla olan grup arasındadır. Hafta sonu günlük internet kullanma süresi 6 saat ve daha fazla olan bireylerin psikolojik açıdan daha katıdır.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik katılıkları internet kullanım amacı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir. İnterneti alışveriş amaçlı kullanan bireyler; interneti bilgi edinmek amaçlı, hobi amaçlı ve sağlık amaçlı kullanan üniversite öğrencilerine göre psikolojik açıdan daha katıdır.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik katılıkları günlük sosyal medya kullanım süresi değişkenine göre anlamlı şekilde farklılık göstermektedir. Günlük sosyal medya

kullanım süresi 7 saat ve daha fazla olan kişiler; günlük sosyal medya kullanım süresi 5-6 saat olan; 3-4 saat olan; 1-2 saat olan ve sosyal medya kullanmayan kişilere göre psikolojik açıdan daha katıdır.

Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri arttıkça psikolojik katılıkları artmaktadır. Üniversite öğrencilerinin siber zorbalığa ilişkin duyarlılıkları arttıkça psikolojik katılıkları artmaktadır. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı siber zorbalığa ilişkin duyarlılık düzeylerini anlamlı şekilde etkilememektedir.

### **5.3 Öneriler**

#### **Uygulayıcıya yönelik öneriler**

Düşük aile gelir düzeyine sahip olan öğrencilerin psikolojik katılıklarının daha yüksek olmasına sonucu ele alındığında, maddi güvence ve imkânlar gibi faktörlerin kişilerin psikolojik katılık düzeylerinde etkili olabileceği açıktır. Bu konuda özellikle üniversiteye yeni başlayan kişiler için psikolojik katılıklarını azaltmaya ve kontrol edebilmeye yönelik psikoeğitim programları düzenlenebilir. Maddi imkânlar ve maddi kaygılar sebebiyle psikolojik esnekliğini yitirmeye meyilli kişilerle, psikolojik esnekliği desteklemenin alternatif yolları ve içerisinde buldukları şartlarla baş etme yöntemlerine vurgu yapan bir içeriğin faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Hafta içi ve haftasonu günlük internet kullanım süresi arttıkça psikolojik katılıkları artan üniversite öğrencilerinin bilinçli teknoloji kullanımı konusunda bilinçlendirilmesini sağlayan ve zaman yönetimi becerilerini desteklemeyi amaçlayan grup etkinliklerine ağırlık verilebilir. İnternette geçirilen süreye alternatif olarak gençlerin hobilerinde, yüz yüze sosyal ilişkilerini destekleyecek etkinliklerde destek olunmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Bütün bu önerilerin öncülü olarak, öğrencilerin internet kullanım sürelerini arttıran etkenlerin tespit edilmesi ve bu sebepleri önerilen süreçlere dâhil etmek gerekmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik katılıkları günlük sosyal medya kullanım süresi değişkenine göre anlamlı şekilde farklılık göstermektedir. Günlük sosyal medya kullanım süresi 7 saat ve daha fazla olan kişiler kullanım süresi daha az olan gruplara göre psikolojik açıdan daha katıdır. Öncelikle öğrencileri sosyal medyada bu denli fazla vakit geçirmeye iten faktörler neler olduğu bilinmelidir. Çünkü ancak faktörler tanımlandıktan sonra probleme yönelik çözüm önerileri ve alternatifler

geliştirilebilir. Üniversite öğrencilerinin yeni girdikleri çevrede, üniversiteye ve çevreye uyum sürecinde kendilerine sunulan sosyal desteğin, üniversitelerin psikolojik danışmanlık ve rehberlik servisleri tarafından sunulan profesyonel desteğin artırılması öğrencilerin sosyal medya yerine yüz yüze iletişimi daha çok tercih etmesine katkı sağlayabilir.

### **Araştırmacıya yönelik öneriler**

Aile gelir düzeyi düştükçe psikolojik katılığın artmasına sebebiyet veren boyut ve durumların tanımlanması ve araştırılması alanyazına katkı sağlayacaktır. Bu durumun maddi imkânların eksikliğinden mi yoksa bu eksikliğin doğurduğu bir sonuçtan mı kaynaklandığı araştırılmaya ihtiyaç duyulan konulardandır.

Haftaiçi ve haftasonu internet kullanımını arttıkça psikolojik esneklikleri azalan üniversite öğrencilerinin internet kullanım sürelerinin artmasının, çevrimiçi ortamlara yönelmesinin, zaman yönetimi konusundaki mevcut becerileriyle ilgili daha fazla çalışma yapılması faydalı olabilir. Yeni dâhil oldukları bir sosyal ortam olan üniversite hayatına uyum süreci, sosyal ilişki becerileri, özgüven, sosyal görünüş kaygısı gibi değişkenler ile birlikte araştırılması internet kullanımının artmasının altında yatan sebeplere ışık tutabileceği düşünülmektedir.

İnterneti kullanım amaçları arasında alışveriş amaçlı kullanan bireylerin psikolojik katılık puanları daha yüksektir. Araştırmaların bu konuya ışık tutmasının önemli olabileceği düşünülmektedir. İnterneti alışveriş amacıyla kullanmak psikolojik katılığın bir sebebi mi, yoksa psikolojik açıdan hali hazırda katı olan bireylerin alışveriş amacıyla kullanması psikolojik katılıklarını daha çok mu arttırdığı belirsizdir. Kişileri internet ortamında alışverişe iten sebeplerin ve bu sebeplerin psikolojik katılık ile olan ilişkisinin araştırılmasının alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Agnew, R. (1992). Foundation for a general strain theory of crime and delinquency. *Criminology*, 30(1), 47–88. doi:10.1111/j.1745-9125.1992.tb01093.x
- Akçay Özcan, D. ve Kıran Esen, B. (2016). Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile özyeterliliklerinin incelenmesi, *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 7(24), 1-10. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/385584>
- Aksoy F. ve Ünübol H. (2021). Ergenlerde internet bağımlılığı ile şema mekanizmaları arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), 103-113.
- Altan, T. ve Eldeleklioğlu, J. (2019). Lise öğrencilerinde siber zorbalığın yordayıcısı olarak siber mağduriyet ve duygusal zekâ. *İlköğretim Online*, 18(4), 2147-2156. <http://ilkogretim-online.org.tr>  
DOI:10.17051/ilkonline.2019.641213
- Anderson, K. J. (2001). Internet use among college students: an exploratory study. *Journal of American College Health*, 50(1), 21–26. doi:10.1080/07448480109595707
- Anderson, M. ve Jiang, J. (2018). Teens, social media & technology. *Pew Research Center*. Erişim: <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>
- Arıcak, O. T. (2009). Psychiatric symptomatology as a predictor of cyberbullying among university students. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research*, 34, 167-184.
- Arıcak, O. T. ve Özbay, A. (2016). Investigation of the relationship between cyberbullying, cybervictimization, alexithymia and anger expression styles among adolescents. *Computers in Human Behavior*, 55, 278–285. doi:10.1016/j.chb.2015.09.015
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 55-67. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/115179>
- Arıcak, T., Siyahhan, S., Uzunhasanoglu, A., Saribeyoglu, S., Ciplak, S., Yilmaz, N., ve Memmedov, C. (2008). Cyberbullying among Turkish Adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 11(3), 253–261. doi:10.1089/cpb.2007.0016
- Arseneault, L., Walsh, E., Trzesniewski, K., Newcombe, R., Caspi, A. ve Moffitt, T. E. (2006). Bullying victimization uniquely contributes to adjustment problems in young children: A nationally representative cohort study. *Pediatrics*, 118(1), 130–138. doi:10.1542/peds.2005-2388
- Arslan, G. (2017). Psychological maltreatment, forgiveness, mindfulness, and internet addiction among young adults: A study of mediation effect. *Computers in Human Behavior*, 72, 57–66. doi:10.1016/j.chb.2017.02.037
- Arslan, G., Yıldırım, M., Tanhan, A., Buluş, M. ve Allen, K.-A. (2020). Coronavirus stress, optimism-pessimism, psychological inflexibility, and psychological health: Psychometric properties of the Coronavirus stress measure. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4, 1-17. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00337-6>.
- Arslan, N. ve Kiper, A. (2018). Self-disclosure and internet addiction. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 6(1), 56-63.

- Asıcı, E. ve İkiz, F.E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35). 191-211. Erişim: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maeuefd/issue/19408/206375>
- Aslan, Ş. (2020). The role of cognitive defusion, depression, mindfulness and experiential avoidance on internet addiction among university students (Doktora tezi). Erişim adresi: <https://etd.lib.metu.edu.tr/upload/12625623/index.pdf>
- Ataman Yengin, D. (2016). Sosyal medya ve akıllı mobil teknoloji: akıllı sosyal yaşamlar. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 6(2). Erişim adresi: <http://hdl.handle.net/11413/1420>
- Avram, S. (2020). Zero-hours contracts: Flexibility or insecurity? Experimental evidence from a low income population. *Institute for Social and Economic Research*, 10.
- Aydınay Satan, A. (2014). Dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyine olan etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(7), 56-74. Erişim <https://dergipark.org.tr/tr/pub/egitimvetoplum/issue/5126/69815>
- Baer, R.A. (2010). *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: illuminating the theory and practice of change*. Erişim adresi: [https://books.google.com.tr/books?id=8K41STQ06MMC&printsec=frontcover&hl=tr&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.tr/books?id=8K41STQ06MMC&printsec=frontcover&hl=tr&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Ball, J.L. (2018). *Bullying prevention and grade-level differences in urban elementary schools*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Grand Canyon University, Arizona.
- Barbee, A. P., Cunningham, M. R., Winstead, B. A., Derlega, V. J., Gulley, M. R., Yankeelov, P. A. ve Druen, P. B. (1993). Effects of gender role expectations on the social support process. *Journal of Social Issues*, 49(3), 175–190. doi:10.1111/j.1540-4560.1993.tb01175.x
- Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R. ve Lindsey, R. A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*, 61, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.005>
- Beard, K. W. ve Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 377–383. doi:10.1089/109493101300210286
- Besag, V. E., (1989). Bullies and victims in schools. Erişim adresi: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED397166.pdf>
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: internet addiction. *American Journal of Psychiatry*, 165, 306–307. doi: 10.1176/appi.ajp.2007.07101556.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42, 676–688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>.
- Bond, F.W., Hayes, S.C. ve Barnes-Holmes, D. (2006) Psychological flexibility, ACT, and organizational behavior, *Journal of Organizational Behavior Management*, 26:1-2, 25-54. [http://dx.doi.org/10.1300/J075v26n01\\_02](http://dx.doi.org/10.1300/J075v26n01_02)

- Boniell-Nissim, M. ve Sasson, H. (2018). Bullying victimization and poor relationships with parents as risk factors of problematic internet use in adolescence. *Computers in Human Behavior*, 88, 176–183. doi:10.1016/j.chb.2018.05.041
- Bor, W., Najman, J. M., Andersen, M. J., O’callaghan, M., Williams, G. M. ve Behrens, B. C. (1997). The relationship between low family income and psychological disturbance in young children: an Australian longitudinal study. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 31(5), 664–675. doi:10.3109/00048679709062679
- Bozkurt, H., Şahin, S. ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: güncel bir gözden geçirme. *Journal Of Contemporary Medicine*, 6(3), 235-247. doi: 10.16899/ctd.66303
- Brock, L. L., Kim, H., Gutshall, C. C. ve Grissmer, D. W. (2018). The development of theory of mind: predictors and moderators of improvement in kindergarten. *Early Child Development and Care*, 189(12), 1914-1924, doi: 10.1080/03004430.2017.1423481
- Browne, K. ve Falshaw, L. (1996). Factors related to bullying in secure accommodation. *Child Abuse Review*, 5(2), 123–127. doi:10.1002/(sici)1099-0852(199605)5:2<123::aid-car251>3.0.co;2-w
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. (20.Baskı) Ankara: Pegem Akademi.
- Bylsma, L. M., Morris, B. H. ve Rottenberg, J. (2008). A meta-analysis of emotional reactivity in major depressive disorder. *Clinical Psychology Review*, 28(4),676–691. doi:10.1016/j.cpr.2007.10.001
- Campbell, M. A. (2005). Cyber bullying: An old problem in a new guise?. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 15(1). 68-76.doi:10.1375/ajgc.15.1.68
- Campbell, M., Whiteford, C. ve Hooijer, J. (2018). Teachers’ and parents’ understanding of traditional and cyberbullying. *Journal of School Violence*,18(3),388-402.https://doi.org/10.1080/15388220.2018.1507826
- Cansız, A., Nalbant, A. ve Yavuz, KA. (2020). Şizofreni hastalarında psikolojik esnekliğin araştırılması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 9(2), 82-93. https://doi.org/10.5455/JCBPR.55825
- Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive–behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*,18(5), 553–575. doi:10.1016/s0747-5632(02)00004-3
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction. *Communication Research*, 30(6), 625–648. doi:10.1177/0093650203257842
- Casper, D. M. ve Card, N. A. (2016). Overt and relational victimization: A meta-analytic review of their overlap and associations with social-psychological adjustment. *Child Development*, 88(2), 466–483. doi:10.1111/cdev.12621
- Ceyhan, A.A. (2011). University students' problematic internet use and communication skills according to the internet use purposes. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 11(1), 69-77. Erişim adresi: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ919890.pdf>

- Cheng, C. (2001). Assessing coping flexibility in real-life and laboratory settings: A multimethod approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 814–833. doi:10.1037/0022-3514.80.5.814
- Cheng, C., Sun, P. ve Mak, K.-K. (2015). Internet addiction and psychosocial maladjustment: avoidant coping and coping inflexibility as psychological mechanisms. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(9), 539–546. doi:10.1089/cyber.2015.0121
- Chou W-P, Yen C-F, Liu T-L. (2018). Predicting effects of psychological inflexibility/experiential avoidance and stress coping strategies for internet addiction, significant depression, and suicidality in college students: A prospective study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 15(4):788. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040788>
- Chou, W.-P., Lee, K.-H., Ko, C.-H., Liu, T.-L., Hsiao, R. C., Lin, H.-F. ve Yen, C.-F. (2017). Relationship between psychological inflexibility and experiential avoidance and internet addiction: Mediating effects of mental health problems. *Psychiatry Research*, 257, 40–44. doi:10.1016/j.psychres.2017.07.021
- Chou, W.-P., Yen, C.-F. ve Liu, T.-L. (2018). Predicting effects of psychological inflexibility/experiential avoidance and stress coping strategies for internet addiction, significant depression, and suicidality in college students: A prospective study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 788. doi:10.3390/ijerph15040788
- Ciarrochi, J., Bilich, L. ve Godsel, C.(2010).Psychological flexibility as a mechanism of change in Acceptance and Commitment Therapy. R. Baer (Ed).*Assessing Mindfulness and Acceptance: Illuminating the Processes of Change*, 51-76. Erişim adresi: [https://www.researchgate.net/publication/223996406\\_Psychological\\_flexibility\\_as\\_a\\_mechanism\\_of\\_change\\_in\\_Acceptance\\_and\\_Commitment\\_Therapy](https://www.researchgate.net/publication/223996406_Psychological_flexibility_as_a_mechanism_of_change_in_Acceptance_and_Commitment_Therapy)
- Clearfield, M. W. ve Niman, L. C. (2012). SES affects infant cognitive flexibility. *Infant Behavior and Development*, 35(1), 29–35. doi:10.1016/j.infbeh.2011.09.007
- Compton, L., Campbell, M. A. ve Mergler, A. (2014). Teacher, parent and student perceptions of the motives of cyberbullies. *Social Psychology of Education*, 17(3), 383–400. doi:10.1007/s11218-014-9254-x
- Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M. ve Howard, E. (2013). Emerging in a Digital World. *Emerging Adulthood*, 1(2), 125–137. doi:10.1177/2167696813479782
- Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L. ve Booth, M. (2019). Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 104. doi:10.1016/j.chb.2019.106160
- Cui, X., Xiao, J. J., Yi, J., Porto, N. ve Cai, Y. (2019). Impact of family income in early life on financial independence of young adults: Evidence from a matched panel data. *International Journal of Consumer Studies*, 43. 514-527. doi:10.1111/ijcs.12536
- Çelik, Ç. B., Odacı, H. ve Bayraktar, N. (2014). Is problematic internet use an indicator of eating disorders among Turkish university students?

- Eating and Weight Disorders - *Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 20(2), 167–172. doi:10.1007/s40519-014-0150-3
- Çetin, F. H., Uçar, H. N., Ersoy, S. A., Kılınç, K., Güler, H. A. ve Türkoğlu, S. (2019). Kaygı bozukluğu olan ergenlerde siber zorbalık ve siber mağduriyet: kontrollü bir çalışma. *Çukurova Medical Journal*, 44(1), 133-139.
- Çolak, T.S. (2014). Affetme esnekliği kazandırmada logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın etkililiği. (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Dağgeçen Başsu, A. (2016). Öğretmenlerin bazı demografik özelliklerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Daks, J. S. ve Rogge, R. D. (2020). Examining the correlates of psychological flexibility in romantic relationship and family dynamics: A meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.010
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195. doi:10.1016/s0747-5632(00)00041-8
- Davis, R. N. ve Nolen-Hoeksema, S. (2000). Cognitive inflexibility among ruminators and nonruminators. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 699–711. doi:10.1023/a:1005591412406
- Değer. (t.y.). Türk Dil Kurumu Çevrim içi Sözlük içinde. Erişim adresi <https://sozluk.gov.tr/>
- Dehue, F., Bolman, C. ve Völlink, T. (2008). Cyberbullying: youngsters' experiences and parental perception. *CyberPsychology & Behavior*, 11(2), 217–223. doi:10.1089/cpb.2007.0008
- Demirci Seyrek, Ö. ve Ersanlı, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki. *Electronic Turkish Studies*, 12(4). 143-162. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies>.
- Demirci-Seyrek, Ö. ve Ersanlı, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki. *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 12(4), 143-162. doi: <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.10053>
- Dennis, J. P. ve Vander Wal, J. S. (2010) The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 241-53. doi:10.1007/s10608-009-9276-4
- Devine, D., Parker, P. A., Fouladi, R. T. ve Cohen, L. (2003). The association between social support, intrusive thoughts, avoidance, and adjustment following an experimental cancer treatment. *Psycho-Oncology*, 12(5), 453–462. doi:10.1002/pon.656
- Dinç, E.S. (2020). Sosyal medya ortamlarında siber zorbalık: lise öğrencilerinin siber zorbalık deneyimlerinin incelenmesi. *Yeni Medya Elektronik Dergi*, 4(1), 24-39. doi: 10.17932/IAU.EJNM.25480200.2020.4/1.24-39
- Doğru, G. (2019). Travma yaşantısı olan bireylerde travma sonrası bilişlerin, travmaya bağlı suçluluğun ve kontrol odağının obsesif- kompulsif bozukluk belirtileri üzerindeki yordayıcı etkisi. (Yayımlanmamış

- yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Donat, M., Rüprich, C., Gallschütz, C., ve Dalbert, C. (2019). Unjust behavior in the digital space: the relation between cyber-bullying and justice beliefs and experiences. *Social Psychology of Education* 23(1). doi:10.1007/s11218-019-09530-5
- Dong, G., Lin, X., Zhou, H. ve Lu, Q. (2014). Cognitive flexibility in internet addicts: fMRI evidence from difficult-to-easy and easy-to-difficult switching situations. *Addictive Behaviors*, 39(3), 677–683. doi:10.1016/j.addbeh.2013.11.028
- Dooley, J. J., Pyżalski, J. ve Cross, D. (2009). Cyberbullying versus face-to-face bullying. *Zeitschrift Für Psychologie / Journal of Psychology*, 217(4), 182–188. doi:10.1027/0044-3409.217.4.182
- Douglas, A. C., Mills, J. E., Niang, M., Stepchenkova, S., Byun, S., Ruffini, C., ... Blanton, M. (2008). Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996–2006. *Computers in Human Behavior*, 24(6), 3027–3044. doi:10.1016/j.chb.2008.05.009
- Duru, E. (2008). Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 15-24. Erişim adresi: [https://www.researchgate.net/profile/Duru\\_Erdinc/publication/283122188\\_Yalnizligi\\_Yordamada\\_Sosyal\\_Destek\\_ve\\_Sosyal\\_Bagliligin\\_Rolu\\_The\\_Role\\_of\\_Social\\_Support\\_and\\_Social\\_Connectedness\\_in\\_Predicting\\_Loneliness/links/562bbbba08aef25a2441cb46.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Duru_Erdinc/publication/283122188_Yalnizligi_Yordamada_Sosyal_Destek_ve_Sosyal_Bagliligin_Rolu_The_Role_of_Social_Support_and_Social_Connectedness_in_Predicting_Loneliness/links/562bbbba08aef25a2441cb46.pdf)
- Egger, O., ve Rauterberg, M. (1996). Internet behavior and addiction. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Swiss Federal Institute of Technology, Zurich.
- Eisenbeck, N., Carreno, D. F. ve Uclés-Juárez, R. (2019). From psychological distress to academic procrastination: Exploring the role of psychological inflexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 13. 103-108. doi:10.1016/j.jcbs.2019.07.007
- Elliott, T. R., Hsiao, Y.-Y., Kimbrel, N. A., DeBeer, B. B., Gulliver, S. B., Kwok, O.-M., Morissette, S. B. ve Meyer, E. C. (2019). Resilience facilitates adjustment through greater psychological flexibility among Iraq/Afghanistan war veterans with and without mild traumatic brain injury. *Rehabilitation Psychology*, 64(4), 383–397. <https://doi.org/10.1037/rep0000282>
- Ercengiz, M. (2017). Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının karar verme stilleri üzerindeki etkisi (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Erdur-Baker, Ö. (2009). Cyberbullying and its correlation to traditional bullying, gender and frequent and risky usage of internet-mediated communication tools. *New Media & Society*, 12(1), 109–125. doi:10.1177/1461444809341260
- Erol, N., Kılıç, C., Ulusoy, M., Keçeci, M. ve Şimşek, Z. (1998). Türkiye Ruh Sağlığı Profili Raporu. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel müdürlüğü. Ankara
- Espelage, D. L., Bosworth, K. ve Simon, T. R. (2000). Examining the social context of bullying behaviors in early adolescence. *Journal of Counseling & Development*, 78(3), 326–333. doi:10.1002/j.1556-6676.2000.tb01914.x

- Evans, G. W. (2004). The environment of childhood poverty. *American Psychologist*, 59, 77–92.
- Evans, G. W. ve Schamberg, M. A. (2009). Childhood poverty, chronic stress, and adult working memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(16), 6545–6549. doi:10.1073/pnas.0811910106
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Fox, J.-P., Schreurs, K. M. G. ve Spinhoven, P. (2013). The role of psychological flexibility in a self-help acceptance and commitment therapy intervention for psychological distress in a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 51(3), 142–151. doi:10.1016/j.brat.2012.11.007
- Fumero, A., Marrero, R. J., Voltes, D. ve Peñate, W. (2018). Personal and social factors involved in internet addiction among adolescents: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 86, 387–400. doi:10.1016/j.chb.2018.05.005
- Fumero, A., Marrero, R. J., Voltes, D. ve Peñate, W. (2018). Personal and social factors involved in internet addiction among adolescents: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 86, 387–400. doi:10.1016/j.chb.2018.05.005
- Gilbert, K. E., Tonge, N. A. ve Thompson, R. J. (2018). Associations between depression, anxious arousal and manifestations of psychological inflexibility. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. doi:10.1016/j.jbtep.2018.09.006
- Giménez Gualdo, A. M., Hunter, S. C., Durkin, K., Arnaiz, P. ve Maquilón, J. J. (2015). The emotional impact of cyberbullying: Differences in perceptions and experiences as a function of role. *Computers & Education*, 82, 228–235. doi:10.1016/j.compedu.2014.11.013
- Gini, G. (2008). Associations between bullying behaviour, psychosomatic complaints, emotional and behavioural problems. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 44(9), 492–497. doi:10.1111/j.1440-1754.2007.01155.x
- Gini, G. ve Espelage, D. L. (2014). Peer victimization, cyberbullying, and suicide risk in children and adolescents. *JAMA*, 312(5), 545. doi:10.1001/jama.2014.3212
- Gini, G. ve Pozzoli, T. (2009). Association between bullying and psychosomatic problems: A meta-analysis. *Pediatrics*, 123(3), 1059–1065. doi:10.1542/peds.2008-1215
- Gini, G. ve Pozzoli, T. (2013). Bullied children and psychosomatic problems: A meta-analysis. *Pediatrics*, 132(4), 720–729. doi:10.1542/peds.2013-0614
- Gini, G., Holt, M., Pozzoli, T. ve Marino, C. (2019). Victimization and somatic problems: The role of class victimization levels. *Journal of School Health*, 90(1), 39-46. doi:10.1111/josh.12844
- Gini, G., Pozzoli, T., Lenzi, M. ve Vieno, A. (2014). Bullying victimization at school and headache: A meta-analysis of observational studies. *Headache: The Journal of Head and Face Pain*, 54(6), 976–986. doi:10.1111/head.12344
- Glick, D. M., Millstein, D. J. ve Orsillo, S. M. (2014). A preliminary investigation of the role of psychological inflexibility in academic procrastination. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(2), 81–88. doi:10.1016/j.jcbs.2014.04.002

- Goebert, D., Else, I., Matsu, C., Chung-Do, J. ve Chang, J. Y. (2010). The impact of cyberbullying on substance use and mental health in a multiethnic sample. *Maternal and Child Health Journal*, 15(8), 1282–1286. doi:10.1007/s10995-010-0672-x
- González-Fernández, S., Fernández-Rodríguez, C., Mota-Alonso, M. J., García-Tejido, P., Pedrosa, I. ve Pérez-Álvarez, M. (2017). Emotional state and psychological flexibility in breast cancer survivors. *European Journal of Oncology Nursing*, 30, 75–83. doi:10.1016/j.ejon.2017.08.006
- Gökçen, G., Arslan, C. ve Traş, Z. (2020). Examining the relationship between patience, emotion regulation difficulty and cognitive flexibility. *European Journal of Education Studies*, 7(7), 131-152. doi: 10.46827/ejes.v7i7.3160
- Grégoire, S., Lachance, L., Bouffard, T. ve Dionne, F. (2018). The use of acceptance and commitment therapy to promote mental health and school engagement in university students: a multisite randomized controlled trial. *Behavior Therapy*, 49(3), 360–372. doi:10.1016/j.beth.2017.10.003
- Griffiths, M. (2001). Sex on the internet: Observations and implications for internet sex addiction. *Journal of Sex Research*, 38(4), 333–342. doi:10.1080/00224490109552104
- Guan, S.-S. A. ve Subrahmanyam, K. (2009). Youth Internet use: risks and opportunities. *Current Opinion in Psychiatry*, 22(4), 351–356. doi:10.1097/ycp.0b013e32832bd7e0
- Günay, O., Öztürk, A., Ergün Arslantaş, E. ve Sevinç, N. (2018). Erciyes Üniversitesi öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyon düzeyleri. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences* 1(31), 79-88. DOI: 10.5350/DAJPN2018310108
- Harris, R. (2019). *Kabul ve Kararlılık Terapisi ACT'i kolay öğrenmek*. (4.baskı). (Çev. H.T.Karatepe, K.F. Yavuz). İstanbul: Litera.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639–665. doi:10.1016/s0005-7894(04)80013-3
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. doi:10.1016/j.brat.2005.06.006
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., ... McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54(4), 553–578. doi:10.1007/bf03395492
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D. ve Wilson, K.G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of mindful change*. New York: The Guilford Press. Erişim adresi: [https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=og28CwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=acceptance+and+commitment+therapy&ots=-7JWPQ6Hoq&sig=6RyumNGIfnXyPNdx9Zvc43ioY&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=og28CwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=acceptance+and+commitment+therapy&ots=-7JWPQ6Hoq&sig=6RyumNGIfnXyPNdx9Zvc43ioY&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Hertlein, K.M. ve Ancheta, K. (2014). Advantages and disadvantages of technology in relationships: Findings from an open-ended survey. *The Qualitative Report*, 19, 1-11. <https://nsuworks.nova.edu/tqr/vol19/iss11/2/>

- Hinduja, S. ve Patchin, J. W. (2008). Cyberbullying: An exploratory analysis of factors related to offending and victimization. *Deviant Behavior*, 29(2), 129–156. doi:10.1080/01639620701457816
- Holt, M. K., Vivolo-Kantor, A. M., Polanin, J. R., Holland, K. M., DeGue, S., Matjasko, J. L., ... Reid, G. (2015). Bullying and suicidal ideation and behaviors: A meta-analysis. *Pediatrics*, 135(2), 496–509. doi:10.1542/peds.2014-1864
- Hsieh, K.-Y., Hsiao, R. C., Yang, Y.-H., Lee, K.-H. ve Yen, C.-F. (2019). Relationship between Self-Identity Confusion and Internet Addiction among College Students: The Mediating Effects of Psychological Inflexibility and Experiential Avoidance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(17), 3225. doi:10.3390/ijerph16173225
- İğdeli, F. (2018). *Üniversite öğrencilerinin siber zorbalık, siber mağduriyet ve siber zorbalık duyarlılıklarının çeşitli değişkenler bağlamında incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Eskişehir Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Jones, L. M., Mitchell, K. J. ve Finkelhor, D. (2013). Online harassment in context: Trends from three Youth Internet Safety Surveys (2000, 2005, 2010). *Psychology of Violence*, 3(1), 53–69. doi:10.1037/a0030309
- Jorgensen, B. L. ve Savla, J. (2010). Financial literacy of young adults: The importance of parental socialization. *Family Relations*, 59, 465-478. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2010.00616.x>
- Juvonen, J. ve Gross, E. F. (2008). Extending the school grounds?-Bullying experiences in cyberspace. *Journal of School Health*, 78(9), 496–505. doi:10.1111/j.1746-1561.2008.00335.x
- Kaess, M., Parzer, P., Brunner, R., Koenig, J., Durkee, T., Carli, V., ... Wasserman, D. (2016). Pathological internet use is on the rise among European adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 59(2), 236–239. doi:10.1016/j.jadohealth.2016.04.009
- Kağnıcı, E. (2020). *Ergenlerde internet bağımlılığı ile algılanan duygusal istismar ve iyi oluş arasındaki yordayıcı ilişkiler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kandell, J. J. (1998). Internet Addiction on Campus: The Vulnerability of College Students. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 11–17. doi:10.1089/cpb.1998.1.11
- Kashdan, T. B. ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.001
- Kaşıkcı, D. N., Çağıltay, K., Karakuş, T., Kurşun, E. ve Ogan, C. (2014). Türkiye ve Avrupa'daki çocukların internet alışkanlıkları ve güvenli internet kullanımı. *Eğitim ve Bilim*, 39 (171). Erişim adresi: <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/1867/645>
- Katı. (t.y.). *Türk Dil Kurumu Sözlükleri* içinde. Erişim adresi <https://sozluk.gov.tr/>
- Kato, T. (2012). Development of the coping flexibility scale: evidence for the coping flexibility hypothesis. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 262–273. doi:10.1037/a0027770

- Kavuk Kalender, M., Keser, H. ve Tuğun, V. (2019). Ortaokul ve lise öğrencilerinin siber zorbalık görüşleri, deneyimleri ve müdahale davranışları. *Eğitim ve Bilim*, 44(198), 183-200. DOI: 10.15390/EB.2019.7820
- Kawabe, K., Horiuchi, F., Ochi, M., Oka, Y. ve Ueno, S. (2016). Internet addiction: prevalence and relation with mental states in adolescents. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 70(9), 405–412. doi:10.1111/pcn.12402
- Kaya-Akdemir, M. (2018). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının başa çıkma yeterliği üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- 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. doi:10.1016/j.chb.2016.05.012
- Kestel, M. ve Akbıyık, C. (2016). Siber zorbalığın öğrencilerin akademik, sosyal ve duygusal durumları üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3), 844-859 doi: <http://dx.doi.org/10.17860/mersinefd.282384>
- Khazaei, F., Khazaei, O. ve Ghanbari-H., B. (2017). Positive psychology interventions for internet addiction treatment. *Computers in Human Behavior*, 72, 304–311. doi:10.1016/j.chb.2017.02.065
- Khong, J. Z. N., Tan, Y. R., Elliott, J. M., Fung, D. S. S., Sourander, A. ve Ong, S. H. (2019). Traditional victims and cybervictims: Prevalence, overlap, and association with mental health among adolescents in Singapore. *School Mental Health*, 12, 145–155. <https://doi.org/10.1007/s12310-019-09337-x>
- Kılıç, Y., Ata, H. A. ve Seyrek, İ. H. (2015). Finansal okuryazarlık: Üniversite öğrencilerine yönelik bir araştırma. *Muhasebe ve Finansman Dergisi*, 66, 129-150. doi: <https://doi.org/10.25095/mufad.396535>
- Kim, J., LaRose, R. ve Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic internet use: The relationship between internet use and psychological well-being. *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 451–455. doi:10.1089/cpb.2008.0327
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M.-Y., Yeun, E.-J., Choi, S.-Y., Seo, J.-S. ve Nam, B.-W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43(2), 185–192. doi:10.1016/j.ijnurstu.2005.02.005
- Kinnari, J. ve Tysk, L. (2020). The moderating role of psychological flexibility on the relationship between cyber victimization and anxiety in Swedish youth. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi).
- Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Chen, C.-C., Chen, S.-H. ve Yen, C.-F. (2005). Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(4), 273–277. doi:10.1097/01.nmd.0000158373.85150.57
- Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Chen, C.-C., Chen, S.-H., Wu, K. ve Yen, C.-F. (2006). Tridimensional personality of adolescents with internet addiction and substance use experience. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 51(14), 887–894. doi:10.1177/070674370605101404

- Krafft, J., Ferrell, J., Levin, M. E. ve Twohig, M. P. (2018). Psychological inflexibility and stigma: A meta-analytic review. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 7, 15–28. doi:10.1016/j.jcbs.2017.11.002
- Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y. ve Aysan, F. (2016). Young internet 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
- Kuzucu, Y., Tunçer, İ. ve Aksu, Ş. (2015). İlişkilerde bilişsel çarpıtmalar ve öz-kontrol ilişkisinde sürekli öfkenin aracılık rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 48-56. Erişim adresi: <http://hdl.handle.net/11607/2795>
- Kwak, M., ve Oh, I. (2017). Comparison of psychological and social characteristics among traditional, cyber, combined bullies, and non-involved. *School Psychology International*, 38(6), 608–627. doi:10.1177/0143034317729424
- Laconi, S., Vigouroux, M., Lafuente, C. ve Chabrol, H. (2017). Problematic internet use, psychopathology, personality, defense and coping. *Computers in Human Behavior*, 73, 47–54. doi:10.1016/j.chb.2017.03.025
- Landi, G., Pakenham, K. I., Bocolini, G., Grandi, S. ve Tossani, E. (2020). Health anxiety and mental health outcome during covid-19 lockdown in Italy: the mediating and moderating roles of psychological flexibility. *Frontiers in Psychology*, 11, 2195-2195. doi:10.3389/fpsyg.2020.02195
- LaRose, R., Lin, C. A. ve Eastin, M. S. (2003). Unregulated internet usage: addiction, habit, or deficient self-regulation? *Media Psychology*, 5(3), 225–253. doi:10.1207/s1532785xmep0503\_01
- Lee, H. (2017). The mediating effects of multidimensional experiential avoidance on the relationship between stress and internet/smartphone addiction in adolescents. *The Korean Journal Of Stress Research*, 25(4), 279-285. doi:10.17547/kjsr.2017.25.4.279
- Lee, S. Y., Park, E.-C., Han, K.-T., Kim, S. J., Chun, S.-Y. ve Park, S. (2016). The association of level of internet use with suicidal ideation and suicide attempts in South Korean adolescents: a focus on family structure and household economic status. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 61(4), 243–251. doi:10.1177/0706743716635550
- Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Lillis, J. ve Hayes, S. C. (2012). The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: a meta-analysis of laboratory-based component studies. *Behavior Therapy*, 43(4), 741–756. doi:10.1016/j.beth.2012.05.003
- Levin, M. E., MacLane, C., Daflos, S., Seeley, J. R., Hayes, S. C., Biglan, A. ve Pistorello, J. (2014). Examining psychological inflexibility as a transdiagnostic process across psychological disorders. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(3), 155–163. doi:10.1016/j.jcbs.2014.06.003
- Levin, M. E., Pistorello, J., Seeley, J. R. ve Hayes, S. C. (2013). Feasibility of a prototype web-based acceptance and commitment therapy prevention program for college students. *Journal of American College Health*, 62(1), 20–30. doi:10.1080/07448481.2013.843533

- Lipina, S. J., Martelli, M. L., Vuelta, B. ve Colombo, J. A. (2005). Performance on the A-not-B task of Argentinian infants from unsatisfied and satisfied basic needs homes. *Interamerican Journal of Psychology*, 39(1), 49–60. Erişim adresi: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28439106>
- Liu, Q.-X., Fang, X.-Y., Wan, J.-J. ve Zhou, Z.-K. (2016). Need satisfaction and adolescent pathological internet use: Comparison of satisfaction perceived online and offline. *Computers in Human Behavior*, 55, 695–700. doi:10.1016/j.chb.2015.09.048
- Lomas, J., Stough, C., Hansen, K. ve Downey, L. A. (2012). Brief report: Emotional intelligence, victimisation and bullying in adolescents. *Journal of Adolescence*, 35(1), 207–211. doi:10.1016/j.adolescence.2011.03.002
- Lovelock, M. (2017). Catching a catfish: Constructing the “Good” social media user in reality television. *Television & New Media*, 18(3), 203–217. doi:10.1177/1527476416662709
- Mark, L., Värnik, A., ve Sisask, M. (2019). Who suffers most from being involved in bullying-bully, victim, or bully-victim? *Journal of School Health*, 89(2), 136–144. doi:10.1111/josh.12720
- Martin, M. M. ve Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1–9. doi:10.1080/08934219809367680
- Martin, M. M. ve Rubin, R. B. (1995). A New Measure of Cognitive Flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623–626. doi:10.2466/pr0.1995.76.2.623
- Masuda, A. ve Tully, E. C. (2011). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 17(1), 66–71. doi:10.1177/2156587211423400
- Masuda, A., Mandavia, A. ve Tully, E. C. (2014). The role of psychological inflexibility and mindfulness in somatization, depression, and anxiety among Asian Americans in the United States. *Asian American Journal of Psychology*, 5(3), 230–236. doi:10.1037/a0034437
- Masuda, A., Muto, T., Tully, E. C., Morgan, J. ve Hill, M. L. (2014). Comparing Japanese college students’ and U.S. college students’ disordered eating, distress, and psychological inflexibility. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(7), 1162–1174. doi:10.1177/0022022114534982
- Masuda, A., Price, M., Anderson, P. L., Schmertz, S. K. ve Calamaras, M. R. (2009). The Role of Psychological Flexibility in Mental Health Stigma and Psychological Distress for the Stigmatizer. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(10), 1244–1262. doi:10.1521/jscp.2009.28.10.1244
- Masuda, A., Tully, E. C., Drake, C. E., Tarantino, N., Ames, A. M. ve Larson, D. G. (2015). Examining Self-Concealment within the Framework of Psychological Inflexibility and Mindfulness: A Preliminary Cross-Sectional Investigation. *Current Psychology*, 36(1), 184–191. doi:10.1007/s12144-015-9399-6
- McKenna, K. Y. A., Green, A. S. ve Gleason, M. E. J. (2002). Relationship Formation on the Internet: What’s the Big Attraction? *Journal of Social Issues*, 58(1), 9–31. doi:10.1111/1540-4560.00246

- Mei, S., Yau, Y. H. C., Chai, J., Guo, J. ve Potenza, M. N. (2016). Problematic Internet use, well-being, self-esteem and self-control: Data from a high-school survey in China. *Addictive Behaviors*, *61*, 74–79. doi:10.1016/j.addbeh.2016.05.009
- Mishna, F., Saini, M. ve Solomon, S. (2009). Ongoing and online: Children and youth's perceptions of cyber bullying. *Children and Youth Services Review*, *31*(12),1222–1228. doi:10.1016/j.childyouth.2009.05.004
- Montiel, C.B., Moya, T.R., Venditti, F. ve Bernini, O. (2016). On the contribution of psychological flexibility to predict adjustment to breast cancer. *Psicothema* *28*(3), 266-271. doi: 10.7334/psicothema2015.271
- Moon, B., Morash, M. ve McCluskey, J. D. (2010). General strain theory and school bullying. *Crime & Delinquency*, *58*(6), 827–855. doi:10.1177/0011128710364809
- Morahan-Martin, J. ve Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, *16*(1), 13–29. doi:10.1016/s0747-5632(99)00049-7
- Moyer, D. N. ve Sandoz, E. K. (2014). The role of psychological flexibility in the relationship between parent and adolescent distress. *Journal of Child and Family Studies*, *24*(5), 1406–1418. doi:10.1007/s10826-014-9947-y
- Murali, V. and George, S. (2007). Lost online: An Overview of Internet Addiction. *Advances in Psychiatric Treatment*.13: 24-30.
- Neging, P., Musa, R., Kasuma, J. ve Neging, M. (2017) Millennial and internet: a positive behavioral effect of pathological internet use (PIU). *International Journal of Business and Society*, *18*(3),619-631. <http://www.ijbs.unimas.my/images/repository/pdf/Vol18-no3-paper15.pdf>
- Ni, X., Yan, H., Chen, S. ve Liu, Z. (2009). Factors Influencing Internet Addiction in a Sample of Freshmen University Students in China. *CyberPsychology & Behavior*, *12*(3),327–330. doi:10.1089/cpb.2008.0321
- Niemz, K., Griffiths, M. ve Banyard, P. (2005). Prevalence of Pathological Internet Use among University Students and Correlations with Self-Esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and Disinhibition. *CyberPsychology & Behavior*, *8*(6),562–570. doi:10.1089/cpb.2005.8.562
- Nowland, R., Necka, E. A. ve Cacioppo, J. T. (2017). Loneliness and social internet use: pathways to reconnection in a digital world? *Perspectives on Psychological Science*, *13*(1), 70–87. doi:10.1177/1745691617713052
- Odling, B. L., Chamberlain, S. R., Kim, S. W., Schreiber, L. R. N. ve Grant, J. E. (2011). A neurocognitive comparison of cognitive flexibility and response inhibition in gamblers with varying degrees of clinical severity. *Psychological Medicine*, *41*(10), 2111–2119. doi:10.1017/s0033291711000316
- Olweus D. (1994) Bullying at School. Huesmann L.R. (Ed.) *Aggressive Behavior. The Plenum Series in Social/Clinical Psychology*. Springer, Boston, MA. [https://doi.org/10.1007/978-1-4757-9116-7\\_5](https://doi.org/10.1007/978-1-4757-9116-7_5)
- Ozben, S. (2013). Social skills, life satisfaction, and loneliness in turkish university students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, *41*(2), 203–213. doi:10.2224/sbp.2013.41.2.203

- Öcel, H. (2017). Meme kanseri tanısı almış çalışan kadınlarda damgalanma ve bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler: psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 116–133.
- Özcan, N. K. ve Buzlu, S. (2007). Internet use and its relation with the psychosocial situation for a sample of university students. *CyberPsychology & Behavior*, 10(6),767–772. doi:10.1089/cpb.2007.9953
- Özdemir, Y. (2012). Ergenlerin öznel iyi oluşunun demografik değişkenler, ana-baba kontrolü ve ana-baba kabul/ilgisi açısından incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 37(165). Erişim adresi: <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/880/411>
- Özdemir, Y., Kuzucu, Y. ve Ak, Ş. (2014). Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control? *Computers in Human Behavior*, 34, 284–290. doi:10.1016/j.chb.2014.02.009
- Padilla-Walker, L. M. (2007). Adolescents' developmental needs in relation to media use. In J. J. Arnett (Ed.), *Encyclopedia of children, adolescents, and the media* (Vol. 1, pp. 2-5). Thousand Oaks, CA: Sage Erişim adresi: <https://core.ac.uk/download/pdf/188048722.pdf>
- Paez, G. R. (2016). Cyberbullying among adolescents: A general strain theory perspective. *Journal of School Violence*, 17(1), 74–85. doi:10.1080/15388220.2016.1220317
- Palmore, E. ve Luikart, C. (1972). Health and social factors related to life satisfaction. *Journal of Health and Social Behavior*, 13(1), 68. doi:10.2307/2136974
- Panayiotou, G., Karekla, M. ve Leonidou, C. (2017). Coping through avoidance may explain gender disparities in anxiety. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(2), 215–220. doi:10.1016/j.jcbs.2017.04.005
- Paulus, D. J., Vanwoerden, S., Norton, P. J. ve Sharp, C. (2016). Emotion dysregulation, psychological inflexibility, and shame as explanatory factors between neuroticism and depression. *Journal of Affective Disorders*, 190, 376–385. doi:10.1016/j.jad.2015.10.014
- Pawlikowski, M., Altstötter-Gleich, C. ve Brand, M. (2013). Validation and psychometric properties of a short version of Young's Internet Addiction Test. *Computers in Human Behavior*; 29(3), 1212-1223.
- Perpiñá, C., Segura, M., & Sánchez-Reales, S. (2016). Cognitive flexibility and decision-making in eating disorders and obesity. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 22(3), 435–444. doi:10.1007/s40519-016-0331-3
- Pilecki, B. C. ve McKay, D. (2012). An experimental investigation of cognitive defusion. *The Psychological Record*, 62(1), 19–40. doi:10.1007/bf03395784
- Raskauskas, J. ve Stoltz, A. D. (2007). Involvement in traditional and electronic bullying among adolescents. *Developmental Psychology*, 43(3), 564–575. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.3.564>
- Ruiz, F. J., Suárez-Falcón, J. C., Riaño-Hernández, D. Ve Gillanders, D. (2017). Psychometric properties of the cognitive fusion questionnaire in Colombia. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49(1), 80–87. doi:10.1016/j.rlp.2016.09.006
- Ryding, F. C. ve Kaye, L. K. (2017). "Internet Addiction": a Conceptual Minefield. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(1),225–232. doi:10.1007/s11469-017-9811-6

- Sabancı, Y. (2018). *Ergenlerde siber zorbalık ve siber mağduriyetin yordayıcıları olarak akılcı olmayan inançlar psikolojik sağlık ve psikolojik ihtiyaçlar.*(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Sanders, C. E., Field, T. M., Diego, M., & Kaplan, M. (2000). The relationship of Internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence*, 35(138), 237–242.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R.B. ve Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 127-139.<https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.127>
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30(3). 202-216. doi: 10.5350/DAJPN2017300304
- Say, G. (2016). *Problemlili internet kullanımı ile ilişkili bazı değişkenler: ebeveyn-ergen ilişki niteliği, yalnızlık, öfke ve problem çözme becerileri.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Schenk, A. M. ve Fremouw, W. J. (2012). Prevalence, psychological impact, and coping of cyberbully victims among college students. *Journal of School Violence*, 11(1),21–37. doi:10.1080/15388220.2011.630310
- Schick, M. R., Weiss, N. H., Contractor, A. A., Suazo, N. C. ve Spillane, N. S. (2020). Posttraumatic stress disorder's relation with positive and negative emotional avoidance: the moderating role of gender. *Stress and Health*, 36(2). 172-178.doi:10.1002/smi.2920
- Seki, T., Hamazaki, K., Natori, T. ve Inadera, H. (2019). Relationship between internet addiction and depression among Japanese university students. *Journal of Affective Disorders*, 256, 668-672. doi:10.1016/j.jad.2019.06.055
- Sewart, A. R., Niles, A. N., Burklund, L. J., Saxbe, D. E., Lieberman, M. D. ve Craske, M. G. (2019). Examining positive and negative affect as outcomes and moderators of cognitive behavioral therapy and acceptance and commitment therapy for social anxiety disorder. *Behavior Therapy*, 50(6). 1112-1124. doi:10.1016/j.beth.2019.07.001
- Shadmanfaat, S. M. (Shamila), Howell, C. J., Muniz, C. N., Cochran, J. K., Kabiri, S. ve Fontaine, E. M. (2019). Cyberbullying perpetration: an empirical test of social learning theory in Iran. *Deviant Behavior*, 1–16. doi:10.1080/01639625.2019.1565513
- Shakoor, S., Jaffee, S. R., Bowes, L., Ouellet-Morin, I., Andreou, P., Happé, F., ... Arseneault, L. (2011). A prospective longitudinal study of children's theory of mind and adolescent involvement in bullying. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 53(3), 254–261. doi:10.1111/j.1469-7610.2011.02488.x
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Khosla, U. M. ve McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57(1-3), 267–272. doi:10.1016/s0165-0327(99)00107-x

- Sharp, S. ve Smith, P. (2002). *School bullying: insights and perspectives*. London and New York: Routledge. [Google Books sürümü]. Erişim adresi: [https://books.google.com.tr/books?id=xbWHAgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=tr&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.tr/books?id=xbWHAgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=tr&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Shaw, M. ve Black, D. W. (2008). Internet Addiction. *CNS Drugs*, 22(5), 353–365. doi:10.2165/00023210-200822050-00001
- Sideli, L., La Cascia, C., Sartorio, C., Tripoli, G., Mulè, A., Taffaro, L., ... La Barbera, D. (2017). Internet out of control: the role of self-esteem and personality traits in pathological internet use. *Clinical Neuropsychiatry* 14(1),88-93. <https://core.ac.uk/download/pdf/146519437.pdf>
- Simon, E. ve Verboon, P. (2016). Psychological Inflexibility and Child Anxiety. *Journal of Child and Family Studies*, 25(12), 3565–3573. doi:10.1007/s10826-016-0522-6
- Simon, E. ve Verboon, P. (2016). Psychological Inflexibility and Child Anxiety. *Journal of Child and Family Studies*, 25(12), 3565–3573. doi:10.1007/s10826-016-0522-6
- Sjursø, I. R., Fandrem, H. ve Roland, E. (2015). Emotional problems in traditional and cyber victimization. *Journal of School Violence*, 15(1), 114–131. doi:10.1080/15388220.2014.996718
- Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., Tippett, N. (2008). Cyberbullying: its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49 (4), 376–385. doi:10.1111
- Solomontos-Kountouri, O., Tsagaridis, K., Gradinger, P. ve Strohmeier, D. (2017). Academic, socio-emotional and demographic characteristics of adolescents involved in traditional bullying, cyberbullying, or both: Looking at Variables and Persons. *International Journal of Developmental Science*, 11(1-2), 19–30. doi:10.3233/dev-17219
- Sourander, A., Brunstein Klomek, A., Ikonen, M., Lindroos, J., Luntamo, T., Koskelainen, M., ... Helenius, H. (2010). Psychosocial risk factors associated with cyberbullying among adolescents. *Archives of General Psychiatry*, 67(7), 720. doi:10.1001/archgenpsychiatry.2010.79
- Soysal, M.N. (2016). *Facebook bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Stapleton, A., Ruiz, F. J. ve McHugh, L. (2020). Comparative investigation of adolescents' generalized pliance and psychological inflexibility across cultural contexts. *The Psychological Record*. doi:10.1007/s40732-020-00412-3
- Starcevic, V. ve Aboujaoude, E. (2016). Internet addiction: reappraisal of an increasingly inadequate concept. *CNS Spectrums*, 22(01), 7–13. doi:10.1017/s1092852915000863
- Stead, H. ve Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76, 534–540. doi:10.1016/j.chb.2017.08.016
- Tamer, N. ve Vatanartıran, S. (2014). Ergenlerin teknolojik zorbalık algıları. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 12, 1-20. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/290293>

- Tanrıkulu, T., Kınay, H. ve Arıçak, O.T.(2013). Siber zorbalığa ilişkin duyarlılık ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 38-47.
- Tateno, M., Teo, A. R., Ukai, W., Kanazawa, J., Katsuki, R., Kubo, H. ve Kato, T. A. (2019). Internet addiction, smartphone addiction, and hikikomori trait in Japanese young adult: social isolation and social network. *Frontiers in Psychiatry*, 10. doi:10.3389/fpsy.2019.00455
- Tavakoli, N., Broyles, A., Reid, E., Sandoval, J. R. ve Correa-Fernández, V. (2018). Psychological inflexibility as it relates to stress, worry, generalized anxiety, and somatization in an ethnically diverse sample of college students. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 11, 1–5. doi:10.1016/j.jcbs.2018.11.001
- Temizel, F. ve Bayram, F. (2011). Finansal okuryazarlık: Anadolu Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler fakültesi öğrencilerine yönelik bir araştırma. *C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 12(1), 73-86. Erişim adresi: <https://app.trdizin.gov.tr/publication/paper/detail/TVRNd09EWXhNUT09>
- Terzi, Ş . (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21449/229847>
- Tian, Y., Bian, Y., Han, P., Gao, F. ve Wang, P. (2017). Associations between psychosocial factors and generalized pathological internet use in Chinese university students: A longitudinal cross-lagged analysis. *Computers in Human Behavior*, 72, 178–188. doi:10.1016/j.chb.2017.02.048
- Tonioni, F., D'Alessandris, L., Lai, C., Martinelli, D., Corvino, S., Vasale, M., ... Bria, P. (2012). Internet addiction: hours spent online, behaviors and psychological symptoms. *General Hospital Psychiatry*, 34(1), 80–87. doi:10.1016/j.genhosppsych.2011.09.013
- Topkaya, N. ve Kavas, A. B. (2015). Algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve niyet arasındaki ilişkiler: bir model çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 10(2). 979-996. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.7768>
- Toprak, T. B., Arıçak, T. ve Yavuz, K. F. (2020). Tıp fakültesi öğrencilerinde tükenmişlik derecesi psikolojik esneklik ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 9(1), 16-27. doi: 10.5455/JCBPR.26978
- Tosun, N. (2016). Cyberbully and victim experiences of pre-service teachers. *European Journal of Contemporary Education*, 15 (1), 136-146. doi: 10.13187/ejced.2016.15.136
- Trach, J., Hymel, S., Waterhouse, T. ve Neale, K. (2010). Bystander responses to school bullying: a cross-sectional investigation of grade and sex differences. *Canadian Journal of School Psychology*, 25(1), 114–130. doi:10.1177/0829573509357553
- Tıraş, Z. (2019). Internet addiction and loneliness as predictors of internet gaming disorder in adolescents. *Educational Research and Reviews*, 14(13), 465-473. <https://doi.org/10.5897/ERR2019.3768>

- Traş, Z. ve Gökçen, G. (2020). Academic procrastination and social anxiety as predictive variables internet addiction of adolescents. *International Education Studies*, 13(9),doi:10.5539/ies.v13n9p23
- Traş, Z., Yakıcı, H. ve Baltacı, U. (2020). Interpersonal competence and life satisfaction as the predictor of rumination about an interpersonal offense. *European Journal of Education Studies*, 7(7). doi:http://dx.doi.org/10.46827/ejes.v7i7.3162
- Ttofi, M. M., Farrington, D. P., Lösel, F. ve Loeber, R. (2011). Do the victims of school bullies tend to become depressed later in life? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*, 3(2), 63–73. doi:10.1108/17596591111132873
- Tugade, M. M. ve Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. doi:10.1037/0022-3514.86.2.320
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2019). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. Erişim adresi: <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=30574>
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2020). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. Erişim adresi: [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679)
- Twenge, J.M., Joiner, T.E., Rogers, M.L. ve Martin, G.L. (2017). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- Twohig, M. P. (2012). Introduction: the basis of acceptance and commitment therapy. *Cognitive and Behavioural Practice*, 19, 499-507. doi: 10.1016/J.Cbpra.2012.04.003.
- Uğur, E. (2018). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psikoeğitim programının olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Usta, F. (2017). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçme düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Uygur, S.S. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin yordanmasında duygusal şemaların rolü: Buca Eğitim Fakültesi örneği\* *International Journal of Social Science*, 70, 135-151. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS7641>
- Ünver, H. ve Koç, Z. (2017). Siber zorbalık ile problemlili internet kullanımı ve riskli internet davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(2), 117-140. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/pub/tebd/issue/32959/328896>
- Vilardaga, R., Estévez, A., Levin, M. E., & Hayes, S. C. (2012). Deictic relational responding, empathy, and experiential avoidance as predictors of

- social anhedonia: further contributions from relational frame theory. *The Psychological Record*, 62(3), 409–432. doi:10.1007/bf03395811
- Wallace, P. (2016). *The psychology of the internet*. Cambridge University Press. Erişim adresi: [https://assets.cambridge.org/97811070/79137/frontmatter/9781107079137\\_frontmatter.pdf](https://assets.cambridge.org/97811070/79137/frontmatter/9781107079137_frontmatter.pdf)
- Wang, E. S.-T. ve Wang, M. C.-H. (2013). Social support and social interaction ties on internet addiction: integrating online and offline contexts. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(11), 843–849. doi:10.1089/cyber.2012.0557
- Wang, S. ve Zhang, D. (2020). The impact of perceived social support on students' pathological Internet use: The mediating effect of perceived personal discrimination and moderating effect of emotional intelligence. *Computers in Human Behavior*, 106247. doi:10.1016/j.chb.2020.106247
- Wellman, H. M., Cross, D. ve Watson, J. (2001). Meta-analysis of theory-of-mind development: The truth about false belief. *Child Development*, 72(3), 655–684. doi:10.1111/1467-8624.00304
- Wendell, J. (2011). *Psychological flexibility and eating disorder spectrum problems* (Yayımlanmamış doktora tezi). Georgia State University, Georgia.
- Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A. H., Hofer, P. ve Gloster, A. T. (2018). The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(1), 60–68. doi:10.1016/j.ijchp.2017.09.002
- Wischenka, D. M. (2018). *Experiential avoidance and disordered eating pathology* (Doktora tezi). Erişim adresi: <https://hdl.handle.net/20.500.12202/5282>
- Woods, H. C. ve Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41-49. doi:10.1016/j.adolescence.2016.008
- Xiao, J. J., Chatterjee, S. ve Kim, J. (2014). Factors associated with financial independence of young adults. *International Journal of Consumer Studies*, 38(4), 394–403. doi:10.1111/ijcs.12106
- Xin, M., Xing, J., Pengfei, W., Houru, L., Mengcheng, W. ve Hong, Z. (2018). Online activities, prevalence of Internet addiction and risk factors related to family and school among adolescents in China. *Addictive Behaviors Reports*, 7, 14–18. doi:10.1016/j.abrep.2017.10.003
- Yalnız, A. (2018). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psikoeğitim programının akran zorbalığı üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Yalnız, A. (2019). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psikoeğitim programının akran zorbalığı üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Yao, M. Z. ve Zhong, Z. (2014). Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164–170. doi:10.1016/j.chb.2013.08.007
- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E. ve Yavuz, N. (2016). Turkish version of acceptance and action

- questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26(4), 397–408. doi:10.5455/bcp.20160223124107
- Yavuz, K.F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri - Special Topics*, 8(2), [https://www.researchgate.net/profile/Fatih\\_Yavuz/publication/324994456\\_Kabul\\_ve\\_Kararlilik\\_Terapisi\\_ACT\\_Genel\\_Bir\\_Bakis\\_Acceptance\\_and\\_Commitment\\_Therapy\\_ACT\\_An\\_Overview/links/5af0b6e00f7e9ba36642d0ad/Kabul-ve-Kararlilik-Terapisi-ACT-Genel-Bir-Bakis-Acceptance-and-Commitment-Therapy-ACT-An-Overview.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Fatih_Yavuz/publication/324994456_Kabul_ve_Kararlilik_Terapisi_ACT_Genel_Bir_Bakis_Acceptance_and_Commitment_Therapy_ACT_An_Overview/links/5af0b6e00f7e9ba36642d0ad/Kabul-ve-Kararlilik-Terapisi-ACT-Genel-Bir-Bakis-Acceptance-and-Commitment-Therapy-ACT-An-Overview.pdf)
- Yen, J.-Y., Ko, C.-H., Yen, C.-F., Chen, S.-H., Chung, W.-L. ve Chen, C.-C. (2008). Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 62(1), 9–16. doi:10.1111/j.1440-1819.2007.01770.x
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. doi:10.1089/cpb.1998.1.237
- Young, K. S., Rodgers, R. C. (1998). The Relationship Between Depression and Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 25–28. doi:10.1089/cpb.1998.1.25
- Young, K.S. (1998). *Caught in the Net: How to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery*. New York: John Wiley & Sons [GoogleBooks sürümü]. Erişim adresi: [https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=kfFk8-GZPD0C&oi=fnd&pg=PA1&dq=Caught+in+the+Net:+How+to+recognize+the+signs+of+internet+addiction+and+a+winning+strategy+for+recovery.&ots=gFeONfUYeZ&sig=Ntao3IcEs633JICwIOUIQPbWHMU&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Caught%20in%20the%20Net%3A%20How%20to%20recognize%20the%20signs%20of%20internet%20addiction%20and%20a%20winning%20strategy%20for%20recovery.&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=kfFk8-GZPD0C&oi=fnd&pg=PA1&dq=Caught+in+the+Net:+How+to+recognize+the+signs+of+internet+addiction+and+a+winning+strategy+for+recovery.&ots=gFeONfUYeZ&sig=Ntao3IcEs633JICwIOUIQPbWHMU&redir_esc=y#v=onepage&q=Caught%20in%20the%20Net%3A%20How%20to%20recognize%20the%20signs%20of%20internet%20addiction%20and%20a%20winning%20strategy%20for%20recovery.&f=false)
- Young, K.S. (2017). *Internet addiction test*. Illioniss: Stoelting.[Adobe Acrobat Reader sürümü]. Erişim adresi: [https://www.stoeltingco.com/media/wysiwyg/IAT\\_web\\_sample.pdf](https://www.stoeltingco.com/media/wysiwyg/IAT_web_sample.pdf)
- Zhang, C.-Q., Leeming, E., Smith, P., Chung, P.-K., Hagger, M. S. ve Hayes, S. C. (2018). Acceptance and commitment therapy for health behavior change: a contextually-driven approach. *Frontiers in Psychology*, 8, 2350. doi:10.3389/fpsyg.2017.02350

## EKLER

### EK-1 Kişisel Bilgi Formu

**Yönerge:** Bu form, bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Aşağıda yer alan sorulara içtenlikle ve doğru yanıt vermeniz, araştırmanın geçerli ve güvenilir olmasına katkı sağlayacaktır. Soruları dikkatle okuyunuz ve durumunuzu en iyi yansıtan maddeyi işaretleyiniz. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

<b>1.Cinsiyetiniz:</b> ( ) Kadın( ) Erkek
<b>2.Romantik ilişkiniz var mı? (Evli, nişanlı, sözlü, flört vb.)</b> ( ) Var ( ) Yok
<b>3.Ailenizin algıladığınız gelir düzeyini belirtiniz.</b> ( ) Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek
<b>4.Haftaiçi günlük internet kullanım süreniz (akademik amaçlar dışında)</b> ( ) 0-2 saat ( ) 3-4 saat ( ) 5-6 saat ( ) 6 saat ve daha fazla
<b>5. Hafta sonu günlük internet kullanım süreniz (akademik amaçlar dışında)</b> ( ) 0-2 saat ( ) 3-4 saat ( ) 5-6 saat ( ) 6 saat ve daha fazla
<b>6.İnterneti kullanma amaçlarınız arasında (akademik amaçlar dışında) hangisi daha önceliklidir?</b> ( )Alışveriş amaçlı ( ) Bilgi edinmek ( ) Hobi amaçlı
<b>7. Bir günde kaç saatinizi sosyal medyaya ayırıyorsunuz?</b> ( ) Sosyal medya kullanmıyorum.( ) 1-2 saat( ) 3-4 saat ( ) 5-6 saat

**EK-2 Kabul ve Eylem Formu-2**

	<b>KEF-2</b>	<b>Hiçbir zaman doğru değil</b>	<b>Çok nadiren doğru</b>	<b>Nadiren doğru</b>	<b>Bazen doğru</b>	<b>Sıklıkla doğru</b>	<b>Neredeyse her zaman doğru</b>	<b>Daima doğru</b>
<b>1</b>	Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor	1	2	3	4	5	6	7
<b>2</b>	Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7
<b>3</b>	Endişelerim başarılı olmamı engelliyor	1	2	3	4	5	6	7

**EK-3 Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF) Örnek Maddeler**

<b>İBÖ</b>	<b>Hiçbir zaman</b>	<b>Nadiren</b>	<b>Bazen</b>	<b>Sıklıkla</b>	<b>Her zaman</b>
1.Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
2.Hangi sıklıkta ailenizle ilgili işleri ihmal ederek internette daha fazla zaman harcarsınız?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
11.Hangi sıklıkta başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman harcamayı tercih edersiniz?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
12.İnternete bağlanamadığınızda hangi sıklıkta kendinizi bunalımda, karamsar ve sinirli hissedip, internete bağlandığınızda bu şikâyetlerinizin hemen geçtiğini görürsünüz?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

**EK-4 Siber Zorbalığa İlişkin Duyarlılık Ölçeği (Örnek Maddeler)**

		<b>Hayır</b>	<b>Bazen</b>	<b>Evet</b>
<b>1</b>	İnternete girdiğimde bilgilerimin başkaları tarafından çalınabileceğini göz önünde tutarım.	Hayır	Bazen	Evet
<b>7</b>	İnternetteki e-posta, forum siteleri vb. üyelik şifrelerimi kimseyle paylaşmam.	Hayır	Bazen	Evet
<b>11</b>	İnternete girdiğimde internetin aynı zamanda başkalarına zarar verme amacıyla kullanılabileceğini aklımda tutarım.	Hayır	Bazen	Evet
<b>13</b>	E-posta ya da cep telefonundan kısa mesaj (SMS) yoluyla tehdit alabileceğim kişilerle sanal ortamlarda iletişimde bulunmam.	Hayır	Bazen	Evet