T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI
SPOR YÖNETİMİ PROGRAMI

Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde Çalışan Personelin Problemli İnternet Kullanımı Düzeylerinin Problem Çözme Becerisi Üzerine Etkisi (Manisa Örneği)

Şahan BALABAN

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Fırat ÇETİNÖZ

MANİSA, 2021

T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI
SPOR YÖNETİMİ PROGRAMI

Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde Çalışan Personelin Problemli İnternet Kullanımı Düzeylerinin Problem Çözme Becerisi Üzerine Etkisi (Manisa Örneği)

Şahan BALABAN

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Fırat ÇETİNÖZ

MANİSA, 2021

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde Çalışan Personelin Problem Çözme Becerisi ile Problemli İnternet Kullanım Durumlarının Araştırılması (Manisa Örneği)” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin bibliyografyada gösterilen eserlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

09/06/2021

Şahan BALABAN

ÖZET

Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde Çalışan Personelin Problemli İnternet Kullanımı Düzeylerinin Problem Çözme Becerisi Üzerine Etkisi (Manisa Örneği)

Bu çalışma temel amacı, Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde çalışan personelin problem çözme becerisi ile problemli internet kullanım durumlarının araştırılmasıdır. Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden **"**betimsel ve ilişkisel tarama modeli" kullanılmıştır. Araştırma, Manisa'da Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde çalışan, 157 personelin (53 kadın, 104 erkek) katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama araçları olarak araştırmacı tarafından hazırlanan "demografik bilgi formu" ile birlikte, "İnternet Bilişsel Durum Ölçeği" ve "Problem Çözme Envanteri" kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan ölçeklerin güvenirliği Cronbach's Alpha ile ölçülmüştür. Skewness ve Kurtosis değerlerine göre normallik dağılımı yapılmıştır. Bağımsız iki grubun karşılaştırıldığı durumlarda nonparametrik testlerden Mann Whitney–U Testi, bağımsız ikiden çok grubun karşılaştırıldığı durumlarda ise Kruskal Wallis–H Testi kullanılmıştır.

Elde edilen bulgulara göre; Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde çalışan personelin internet kullanımının problemli olduğuna ulaşılmıştır. Problem çözme becerileri konusunda kendilerini tam olarak yeterli görmedikleri belirlenmiştir. Problemli internet kullanımı ile problem çözme becerisi arasında pozitif yönlü ilişki olduğu katılımcıların problemli internet kullanımı düzeyi arttıkça problem çözme becerisinde kendilerini yetersiz gördükleri belirlenmiştir. Problem çözme becerisinin katılımcıların problemli internet kullanımına etki ettiği saptanmıştır.

Yapılan veri analiz sonuçlarına göre problem çözme becerisinin alt boyutu olan kaçıngan yaklaşım ile cinsiyet değişkeni arasındaki istatistiksel olarak anlamlı fark vardır. Problemli internet kullanımı ve alt boyutu olan azaltılmış dürtü kontrolü ile yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır. Problemli internet kullanımının alt boyutlarından olan azaltılmış dürtü kontrolü ile eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır. Problem çözme becerisi ve alt boyutları olan düşünen-değerlendirici-planlı yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve kaçıngan yaklaşım ile gelir değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark vardır. Ayrıca problemli internet kullanımı ve alt boyutları ile problem çözme becerisi ve alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde aralarında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki vardır. Problemli internet kullanımı alt boyutlarından yalnızlık-depresyon-dikkat dağıtma problem çözme becerisine etki ettiği tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri, Problemli İnternet Kullanımı, Problem Çözme Becerisi

ABSTRACT

The Effect of Problematic Internet Usage Levels of Personnel Working in Provincial Directorates of Youth and Sports on Problem Solving Skills (Manisa Case)

The main purpose of this study is to investigate the problem solving skills and problematic internet usage situations of the personnel working in the Provincial Directorates of Youth and Sports. In the study, "descriptive and relational survey model", one of the quantitative research methods, was used. The research was carried out with the participation of 157 personnel (53 women, 104 men) working in the Provincial Directorates of Youth and Sports in Manisa. "Internet Cognitive Status Scale" and "Problem Solving Inventory" were used as data collection tools, along with the "demographic information form" prepared by the researcher. The reliability of the scales used in the study was measured with Cronbach's Alpha. Normality distribution was made according to Skewness and Kurtosis values. Mann Whitney-U Test, which is one of the nonparametric tests, was used in cases where two independent groups were compared, and the Kruskal Wallis-H Test was used in cases where more than two independent groups were compared.

According to the findings; It has been found that the internet usage of the personnel working in the Provincial Directorates of Youth and Sports is problematic. It has been determined that they do not consider themselves fully sufficient in problem solving skills. It was determined that there was a positive relationship between problematic internet use and problem solving skills, and as the level of problematic internet use increased, the participants saw themselves as inadequate in problem solving skills. It was determined that problem solving skills affected the problematic internet use of the participants.

According to the results of the data analysis, there is a statistically significant difference between the avoidant approach, which is the sub-dimension of problem solving skills, and the gender variable. There is a statistically significant difference between problematic internet use and reduced impulse control, which is its sub-dimension, and age. There is a statistically significant difference between reduced impulse control, which is one of the sub-dimensions of problematic internet use, and educational status. There is a statistically significant difference between problem solving skills and sub-dimensions of thinking-evaluator-planned approach, self-confident approach and avoidant approach and income variable. In addition, when the relationship between problematic internet use and its sub-dimensions and problem-solving skills and sub-dimensions is examined, there is a moderately positive relationship between them. It has been determined that loneliness-depression-distraction, one of the sub-dimensions of problematic internet use, affects problem solving skills.

Keywords: Provincial Directorates of Youth and Sports, Problematic Internet Use, Problem Solving Skills

TEŞEKKÜR

Tez çalışması sürecinde yardımcı olan danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Fırat ÇETİNÖZ'e,

Değerli tez jürilerim ve tez çalışmama katkılarını esirgemeyen Doç. Dr. Yavuz YILDIZ ve Dr. Öğr. Üyesi Zeynep ONAĞ'a,

Gerekli konularda yardım ve bilgilerini esirgemeyen Doç. Dr. Kadir YILDIZ'a,

Çalışmama katılıp yardımcı olan Manisa Gençlik ve İl Spor Müdürlüğü çalışanlarına

Eğitim hayatım boyunca maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen ve hep yanımda olan aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Şahan BALABAN

Manisa, 2021

İÇİNDEKİLER

TEZ SAVUNMA TUTANAĞI ..... **iii**

YÖK TEZ VERİ GİRİŞ FORMU ..... **iv**

YEMİN METNİ ..... **v**

ÖZET ..... **vi**

ABSTRACT ..... **viii**

TEŞEKKÜR ..... **viii**

İÇİNDEKİLER ..... **x**

ŞEKİLLER TABLOSU ..... **xiii**

TABLOLAR DİZİNİ ..... **xiii**

EKLER LİSTESİ ..... **xiv**

GİRİŞ **1**

BİRİNCİ BÖLÜM **4**

1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE **4**

1.1. İNTERNET VE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI 4

1.1.1. İnternetin Tanımı ve Tarihçesi 4

1.1.2. Bağımlılık 5

1.1.2.1. Zihinsel Meşguliyet 6

1.1.2.2. Duygu Durum Değişkenliği 6

1.1.2.3. Tolerans 7

1.1.2.4. Yoksunluk 7

1.1.2.5. Çatışma 7

1.1.2.6. Tekrarlama 7

1.1.3. Problemli İnternet Kullanımı 7

1.1.4. İnternet Bağımlılığının Tanı Yöntemleri 9

1.1.4.1. Goldberg Tanı Yöntemleri 9

1.1.4.2. Young Tanı Yöntemleri 10

1.1.4.3. Beard ve Wolf Tanı Yöntemleri 11
1.1.4.4. Anderson Tanı Yöntemleri 11
1.1.4.5. Shapira Tanı Yöntemleri 11
1.1.4.6. Tao ve Arkadaşlarının Tanı Yöntemleri 12
1.1.4.6.1. Semptom kriteri 12
1.1.4.6.2. Dışlama kriteri 13
1.1.4.6.3. Klinik olarak önemli bozulma kriteri 13
1.1.4.6.4. Süre kriteri 13
1.1.5. İnternet Bağımlılığını Açıklayan Kuramlar 13
1.1.5.1. Bilişsel Davranışçı Model 13
1.1.5.2. Suler'in İnternet Bağımlılığı Kuramı 14
1.1.5.2.1. Fizyolojik İhtiyaçlar 14
1.1.5.2.2. Kişilerarası Temas İhtiyacı 14
1.1.5.2.3. Öğrenme ve Saygınlık İhtiyacı 15
1.1.5.2.4. Ait Olma İhtiyacı 15
1.1.5.2.5. Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı 15
1.1.5.3. Young Dört Kategori Kuramı 16
1.1.5.3.1. Sosyal Destek 16
1.1.5.3.2. Yaşam Koşulları 16
1.1.5.3.3. Cinsel Ergi 16
1.1.5.3.4. Yeni Bir Karakter Yaratma 17
1.1.6. İnternet Bağımlılığı Tedavisi 17
1.2. PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ 19
1.2.1. Problem 19
1.2.2. Problem Çözme Becerisi 20
1.2.3. Problem Çözme Süreci 22
1.2.4. Problem Çözme Kuramları 22

1.2.4.1. John Dewey Yansıtıcı Düşünce Kuramı 22
1.2.4.2. Bandura Problem Çözme ve Kendini Yetiştirme Modeli 23
1.2.4.3. Guilford Yaratıcı Problem Çözme Modeli 23
1.2.4.4. Alex Osborn'un Sorun Çözme Kuramı 24
1.2.4.4.1. Gerçeği Bulma 24
1.2.4.4.2. Düşünce Bulma 24
1.2.4.4.3. Çözüm Bulma 24
1.2.5. Problem Çözme Becerisinin Önemi 24
1.2.6. Problemli İnternet Kullanımı ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkiler .. 25
İKİNCİ BÖLÜM 26
2. YÖNTEM 26
2.1. Araştırmanın Amacı 26
2.2. Araştırma Deseni 26
2.3. Araştırmanın Problemi 26
2.4. Araştırmanın Evren ve Örneklemi 27
2.5. Veri Toplama Araçları 28
2.5.1. Demografik Bilgi Formu 28
2.5.2. İnternet Bilişsel Durum Ölçeği 28
2.5.3. Problem Çözme Envanteri 29
2.6. Verilerin Toplanması 31
2.7. Verilerin Analizi 32
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM 34
3. BULGULAR 34
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM 54
4. TARTIŞMA 54
BEŞİNCİ BÖLÜM 64
5. SONUÇ 64

ÖNERİLER **66**

KAYNAKLAR **68**

EKLER **81**

ÖZGEÇMİŞ **86**

ŞEKİLLER TABLOSU

Şekil 2.1: Araştırma Modeli 26

Şekil 3.1: Cinsiyet Değişkenine Ait Grafik Şekli 39

Şekil 3.2: Yaş Değişkenine Ait Grafik Şekli 40

Şekil 3.3: Medeni Durum Değişkenine Ait Grafik Şekli 40

Şekil 3.4: Eğitim Durumu Değişkenine Ait Grafik Şekli 41

Şekil 3.5: Kurumdaki Unvan Değişkenine Ait Grafik Şekli 42

Şekil 3.6: Gelir Durumu Değişkenine Ait Grafik Şekli 43

Şekil 3.7: Sporla İlgilenme Düzeyi Değişkenine Ait Grafik Şekli 44

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 3.1: İnternet Bilişsel Durum Ölçeği Ait Güvenirlilik, Geçerlilik, KMO ve Bartlett Küresellik Test Sonuçları Analizi 34

Tablo 3.2: Problem Çözme Envanterine Ait Güvenirlilik, Geçerlilik, KMO ve Bartlett Küresellik Test Sonuçları Analizi 35

Tablo 3.3: Orijinal ve Çalışmada Oluşan İnternet Bilişsel Durum Ölçeği Alt Boyutları ve Maddeleri 37

Tablo 3.4: Orijinal ve Çalışmada Oluşan Problem Çözme Envanteri Alt Boyutları ve Maddeleri 37

Tablo 3.5: Çalışmada Oluşan Ölçeklerin ve Alt Boyutlarının İfade Ediliş Şekli ve Puanlaması 38

Tablo 3.6: Cinsiyet Değişkenine Ait Frekans Analizi 39

Tablo 3.7: Yaş Değişkenine Ait Frekans Analizi 39

Tablo 3.8: Medeni Durum Değişkenine Ait Frekans Analizi 40

Tablo 3.9: Eğitim Durumu Değişkenine Ait Frekans Analizi 41

Tablo 3.10: Gelir Durumu Değişkenine Ait Frekans Analizi 42

Tablo 3.11: Sporla İlgilenme Düzeyi Değişkenine Ait Frekans Analizi 43
Tablo 3.12: Problemli İnternet Kullanımı ve Problem Çözme Becerisi Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler 44
Tablo 3.13: Problemli İnternet Kullanımı ve Problem Çözme Becerileri Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Mann-Whitney U Testi 45
Tablo 3.14: Problemli İnternet Kullanımı ve Problem Çözme Becerileri Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Kruskal-Wallis H Testi 46
Tablo 3.15: Problemli İnternet Kullanımı ve Problem Çözme Becerileri Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Mann-Whitney U Testi 47
Tablo 3.16: Problemli İnternet Kullanımı ve Problem Çözme Becerileri Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Kruskal-Wallis H Testi 48
Tablo 3.17: Problemli İnternet Kullanımı ve Problem Çözme Becerileri Puanlarının Gelir Durumu Değişkenine Göre Kruskal-Wallis H Testi 49
Tablo 3.18: Problemli İnternet Kullanımı ve Problem Çözme Becerileri Puanlarının Sporla İlgilenme Düzeyi Değişkenine Göre Kruskal-Wallis H Testi 50
Tablo 3.19: Problemi İnternet Kullanımı ve Problem Çözme Becerisi Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Korelasyon Analizi (** p < 0,01, * p <0,05) 51
Tablo 3.20: Problemli İnternet Kullanımı Alt Boyutlarının Problem Çözme Becerisine Etki Düzeyinin Belirlenmesine Yönelik Regresyon Analizi 52
Tablo 5.1: Alt Problemlere İlişkin Kabul veya Ret Durumları 65

KISALTMALAR

GSİM Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü

EKLER LİSTESİ

EK-1: Araştırma İzni

EK-2: Etik Kurul Onay Belgesi

EK-3: Demografik Bilgi Formu

EK-4: İnternet Bilişsel Durum Ölçeği

EK-5: Problem Çözme Envanteri

GİRİŞ

İş yerinde yaygınlaşan internet kullanımıyla birlikte, işletmedeki iletişim hızı artmış ve yapılması gereken işlerin daha hızlı yapılması sağlanmıştır. Fakat işletmelerde gerçekleştirilen işlerin çoğu internet üzerinde yapılması sonucu çalışan personelin işyerinde iş dışı kişisel amaçlar altında internet kullanımı gibi etik dışı bir probleme neden olmuş ve bu problem işletmeler açısından sonuçları tartışılmaya başlanmıştır (Beard, 2002). Bazı tahminlere doğrultusunda işyerinde çalışanların internette harcadıkları zamanın yarısından fazlası kendi kişisel işleriyle ilgilidir (Kim ve Byrne, 2011).

İşyerinde gerçekleştirilen kişisel internet kullanımı doğrusu internetin kötüye kullanılması; internette ilgi alanlarına yönelik araştırmalar yapmak, kişisel bankacılık işlemleri, arkadaşlarla muhabbet etmek için sohbet uygulamalarını kullanmak, Facebook veya Twitter' a benzer sosyal medya hesaplarında zaman geçirmek veya kariyer arama çalışmaları yapmak olarak ifade edilebilir (Young, 2010).

İnternetin bireyin hayatına girmesiyle bireyin kendisine yönelik olumsuz değerlendirmelerini internet ortamında yeniden değerlenmesini sağlayarak kendisiyle ilgili yeni bilişsel şemalar oluşturur. Bununla beraber birey giderek gerçeklikten uzaklaşır. Gerçek hayatta üstesinden gelmesi gereken sorunlardan soyutlanmaya başlar (Davis, 2001). Problemli internet kullanımı sadece davranışsal bağımlılık değil aynı zamanda hayatı da olumsuz etkileyen bilişsel düzeyde de karşılığı olan bir olgudur (Gönül, 2002).

Problem çözme, erişilmek istenen amaca ulaşmak için karşılaşılan zorlukları aşma sürecidir, bu durum ise bilgiye, özgünlük yaratıcılığı veya hayal gücünü ekleyerek problemin çözüme ulaşma sürecidir. İnsanlar hayatlarında karşılaştıkları problemleri bazen çözebilmekte bazen çözememektedir. Karşı karşıya kalan problemlerin çözümlenmesinde bireyde bulunan birtakım olumlu kişisel özellikler etkilidir. Bu kişisel özellikler; kendine güven duyma, yaratıcı düşünebilme, olaylarla yüz yüze gelindiğinde çok üzülmeme, tarafsız bir bakış açısı ve girişkenliktir (Saygılı, 2000). Problem çözme becerisi karmaşık bir süreçtir. Bireylerin bir probleme yaklaşım tarzı daima farklılık göstermektedir. Bir problemi çözebilmenin birinci adımı o problem için eyleme geçebilmektir. Birey problem durumuyla ilgili bilişsel ve davranışsal deneyimlerini ortaya koyarak soruna farklı açılardan yaklaşım

gösterebilmektedir. Bireyler birbirlerinden farklı bilgi birikimlerine sahip oldukları için ortaya koyacakları bilgilerde farklılaşacağı gibi bu soruna yönelik analiz düşünceleri ve teknikleri de farklılık göstermektedir. Birey bir problemle karşılaşınca mevcut becerileri süreci etkilemektedir (Şahin, 2004). Problem çözme kabiliyeti bireyin kendini daha nitelikli bir gelişim sağlamasını destekler. Problem çözme kabiliyeti yardımıyla birey, hayatında karşılaştığı olumsuz olaylara karşı farklı açıdan bakabilme yeteneğini geliştirmekte, daha yaratıcı bir şekilde düşünebilmekte, kendisini iyi bir şekilde tanımakta ve bulunduğu yerlerde fikirlerini daha açık ve net bir biçimde söyleyebilmektedir (Oğuz ve Köksal Akyol, 2012). Problem çözme kabiliyeti, kişide var olan en önemli özelliklerdendir. Bu açıdan bakıldığında, bireyin yaşam koşullarına uyum sağlamasında doğrudan ilişkilidir. (Sardoğan, Karahan ve Kaygusuz, 2006).

Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde çalışan personel, ülkemiz sporunun gelişmesinde ve ülkemiz sporcularının dünya çapında başarılar elde edebilmesinde büyük rolleri vardır. Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde çalışan personelin bu sorumluluğu yerine getirebilmesinde, gelişen teknolojiyi etkili kullanmalı ve karşısına çıkan problemlere çözüm bulması gerekmektedir. Çalışan personelin işinde verimliliğini arttırmasına olanak sağlayan internet kullanımı aynı zamanda bağımlılık düzeyine ulaştığında dezavantajda yaratabilir. Böyle bir durum oluşmaması için personelin iyi bir problem çözme becerisine ihtiyacı vardır.

Problemli internet kullanan kişiler çalışma hayatı boyunca karşılarına çıkan zorluklar, yaşamış olduğu problemler ve beklenmedik durumlarla mücadele etmek yerine kaçınmayı tercih ederler. Bu durum ise işletmelerin ilerlemesini ve yenilikçiliğini engelleyebilir. Problemli internet kullanımının kişilerde azalması için önerilen önemli yöntemlerden biri de spor aktivitesine katılmaktır (Davis, 2001). Türk sporunu yönlendiren örgütlerde çalışan bireylerin interneti problemli olarak kullanması spor örgütlerinin işlerinde aksamalara ve spor örgütlerinin olumlu yönde ilerlemesini engelleyebilir. İnterneti olumlu olarak kullanan ve problem çözme becerileri yüksek olan bireyler ise sporun gelişmesine ve ilerlemesine katkı sağlayabilir.

Bu araştırmada spor örgütlerinde çalışan bireylerin, problem çözme becerileri ile problemli internet kullanım araştırılmasının spor örgütleri açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Spor örgütlerinde problem çözme becerilerini geliştirme konusunda

yardımcı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca problem çözme ve problemli internet kullanım durumları spor örgütleri açısından literatür kapsamında incelendiğinde az sayıda araştırmaya rastlanmıştır (Türe, 2019; Çetinkaya, 2019). Bu nedenden dolayı mevcut çalışmada ulaşılacak olan sonuçların konuyla ilgili literatüre katkı sağlayacağı ve gelecekte yapılacak çalışmalara temel oluşturabileceği düşünülmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1.KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1.İNTERNET VE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI

1.1.1.İnternetin Tanımı ve Tarihçesi

Çağımızın en hızlı gelişen ve yaygınlaşan medya aracı internet, hem bilişim hem de iletişim alanlarındaki etkileriyle insanlık tarihi kapsamında bir dönüm noktasıdır. İnternet, günümüzde iletişim teknolojisinin ulaştığı son noktayı temsil eden bir araçtır (Ryan, 2010). Toplumun ihtiyacına yönelik olarak geliştirilen tüm teknoloji ürünü gibi, internet de ilk defa ortaya çıktığı andan beri sürekli olarak güncellenmiş ve şuanki şeklini aldığı belirtilmektedir. İnternet, var olan bilgiye kolayca, hızlıca, güvenlice ve ucuzca ulaşılmasını ve bu bilgilerin paylaşılmasının günümüzdeki en geçerli yoludur (Parlak, 2015). İçinde barındırdığı araçların çokluğu ve farklı kullanım amaçlarıyla internet kavramının çok sayıda tanımı yapılmakta, internetin, çok sayıda bilgisayar sisteminin birbiriyle bağlantıda olduğu, dünya boyunca yayılan ve devamlı büyüyen bir iletişim ağı olarak belirtilir (Wang, 2011). İnternet; dünyada bulunan birçok sayıdaki ağın birbirleriyle iletişim kurmasını ve birbirleri arasında kaynaklarını paylaşımını sağlayan küresel bir ağ olarak ifade edilir (Ögel, 2012). İnsanların gün geçtikçe artan "üretilen bilgiyi saklama, paylaşma ve ona kolayca ulaşma" ihtiyaçları sonrasında icat edilmiş teknolojidir (Bölükbaş, 2005). İnternet, en sade anlamıyla tüm dünyaya yayılmış, dinamik hareketli büyük bir kütüphanedir. Milyonlarca insanının farklı yerlerden katıldığı iletişim, dayanışma ve paylaşım alanı olarak tanımlanmaktadır (Demirel ve diğerleri, 2012).

İnternetin ilk ortaya çıkışı 1960'lı yıllarda Amerika Birleşik Devletleri ile Sovyetler Birliği arasında meydana gelen rekabete dayalıdır. Bir nükleer savaş sonrası olabileceği ihtimaliyle var olan haberleşme kanallarının kesilmesi halinde bu durumdan hasar almayacak iletişim ağı oluşturmak adına "Arpanet" adıyla temeli atılmıştır. Arpanet projesi büyük bilgisayarları birbiri ile bağlamayı ve ne durumda olursa olsun bu bağın kopmaması amaçlamaktaydı (Gönenç, 2003). İlk bilgisayar ağı, California Üniversitesi'nde 1969 yılında kurulmuştur. Zamanla büyük bilgisayarlar ve şirketler bu ağa eklenmiştir (Arısoy, 2009). ABD'de 1972 yılında "Bilgisayar İletişimi" adlı, insanlarının gazetecilerin katıldığı bir konferans da internet

duyurulmuş, halkın haberi bu şekilde olmuştur (Gönenç, 2003). Arpanet içerisinde ilk defa e-mail 1972 yılında gönderilmiştir.1973'te ABD dışındaki bir yere, İngiltere'deki London College ile ağ üzerinden bağlantı kurulmuştur. Tim Barnes Lee 1991'de yapılan çalışmaların, bilgilerin paylaşılmasını daha kolaylıkla ulaşılabilmesi amacıyla World Wide Web'i (www) icat etmiştir (Bingöl, 2018). 1990'larda interneti kullanan kişi sayısı ve internetin fiziksel alt yapısı sürekli artmıştır. Kamu ve özel kurumlar, organizasyonlar ve üniversiteler ortaya çıkan gelişime ayak uydurmuşlardır. Bağlantı portallarına isimler verilmiş ve internet sitelerine kurumlar kendi isimlerini vererek siteler açmışlardır. Böylece internetin kullanımı ticari anlamda da artmıştır. Ülkemizde ilk internet bağlantısını Orta Doğu Teknik Üniversitesi' nde 1993 yılında gerçekleştirmiştir. Sonrasında Ege Üniversitesi ve birçok sayıda üniversitede tarafından kullanılmaya başlanmıştır. 1997 yılında akademik camia tarafından kullanılan ULAKNET' e geçilmiştir. 1999'da ticari alanda kullanım çok hızlı artmış, TTNET ortaya çıkmıştır. 2000'li yıllarda akademik çalışma alanlarında ULAKNET, ticari alan kullanımı TTNET üzerinden yapılmıştır (Arısoy, 2009).

1.1.2.Bağımlılık

Bağımlılık kavramı genel anlamda, fiziksel olarak bir maddeye sürekli ihtiyaç duyma olarak tanımlanır (Holden,2001). Bağımlılık, bireyin bedenen ve zihnen sağlığının, aile, iş ve toplum düzenini bozacak düzeyde devamlı ve aşırı miktarda olmak üzere madde kullanma, madde alma arzusunu kontrol edememe ifade edilmektedir (Şimşek, 2010). Düvenci (2012)'ye göre; kişinin günlük yaşamındaki temel ihtiyaçlarını, duyuşsal ve bilişsel olarak aksaklığa neden olabilecek biçimde, bireye tedirginlik verecek derecede o aracın kullanılması durumuyla ilişkilendirilen tavır olarak tanımlar. Oluşan bu tavır halinde bulunan birey kendi hali hakkında gözlemlerinde yanılabilir, kesinlikle yakın çevresindeki kişiler tarafından gözlemlemesi ve tıbbi olarak tedavi alması gerekli olur. Alkol ve madde bağımlılığı gibi fiziksel kullanıma dayalı bağımlılıkların yanında günümüzde hızla gelişen internetin yanlış kullanımının artmasıyla internet bağımlılığı ortaya çıkmıştır. Çakmak ve arkadaşlarına (1998) göre; madde bağımlılığı sonucunda birey, özgürlüğünü bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde ortadan kaldırır. Bağımlılık, bireyi esiri olarak elinde tuttuğundan dolayı birey toplumdan uzaklaşmaya ve birçok problemle yüzleşmeye başlayabilir (akt. Yüce, 2018).

Bağımlılıkla ilgili çalışmalara bakıldığında bazı kişiler için bağımlılık alkol, eroin, esrar gibi kimyasal madde kullanımını kapsarken; kumar, alışveriş yapma, para harcama, yemek yeme, seks, bilgisayar oyunları oynama, televizyon izleme gibi tutumlar da bağımlılığa neden olabileceği görüşleri son yıllarda artmaktadır. Yapılan klinik çalışmalarda bağımlılığı davranışsal bağımlılık ve fiziksel bağımlılık olmak üzere iki türde ele alınabilmektedir (Arısoy, 2009; Ögel, 2014).

Davranışsal ve fiziksel bağımlılık arasındaki farkı "Davranışsal bağımlılıkta birey bağımlı olunan madde veya eylem arayışı içeren faaliyetler ve bununla beraber patolojik kullanım özelliklerinin varlığına belirginleştiren bulguların tanımlanması; fiziksel bağımlılıkta ise genel olarak toleransın ve yoksunluğun varlığının tanımlanması" şeklinde ifade edilmiştir. Çoğu bireye göre bağımlılık kavramı temel olarak alkol, kokain, esrar, eroin ve benzeri kimyasal madde kullanımını kapsar ancak kumar, televizyon izleme, seks, alışveriş, bilgisayar oyunları oynama gibi kimyasal madde içermeyen eylemlerden kaynaklanan davranışsal bağımlılıklar da görülmektedir. Davranışsal bağımlılıklar da aynı alkol ve madde bağımlılıklarında kaynaklandığı gibi bağımlılığın ana bileşenleri olan fiziksel ve psikolojik bağımlılık semptomları (zihinsel tolerans, duygu durum değişkenliği, meşguliyet, yoksunluk, tekrarlama ve kişilerarası çatışma) görülür (Griffiths, 1996).

Brown (1993) göre; alkol ve madde bağımlılıklarının neden olduğu gibi davranışsal bağımlılıklar, bağımlılığın temelini oluşturan fiziksel ve psikolojik ana bileşenlerini zihinsel meşguliyet, duygu durum değişkenliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve tekrarlama şeklinde sınıflandırmıştır. Altı kriterin karşılanması davranışsal bağımlık olarak tanımlanmaktadır. Davranışsal bağımlılıkların belirlenmesindeki ölçütler şunlardır (akt. Griffiths, 1996).

1.1.2.1.Zihinsel Meşguliyet

Birey tarafından belirli bir faaliyetin, bireyin yaşamında en öncelikli konumda olmasıdır. Bu durumda birey duygularında, düşüncelerinde ve davranışlarında kontrolü kaybetmesine neden olur ve öncelikli faaliyetin bireyin zihninde yer tutmasına neden olur (Griffiths, 1996).

1.1.2.2.Duygu Durum Değişkenliği

Birey belirli bir faaliyet ile uğraşması sonucu bireyin içinde bulunduğu olumsuz ruh halinden olumlu ruh haline geçmesidir. Olumsuz durumlarla baş etme stratejisi olarak görülebilir (Griffiths, 1996).

1.1.2.3.Tolerans

Bireyin daha önceden belirlediği faaliyetten elde edindiği deneyimlere aynı etkinin oluşması için, aktiflik miktarının arttırılması sürecidir. Örneğin, internet kullanıcısının ilk başlarda kısa sürelerde elde ettiği ruh halini, zamanla daha çok sürede elde etmesidir (Griffiths, 1996).

1.1.2.4.Yoksunluk

Bireyin bir eylemi azalttığında ya da tamamen kesmeye çalıştığında oluşan hoşnutsuzluğa neden olan fiziksel veya duygusal belirtiler göstermesidir (Griffiths, 1996).

1.1.2.5.Çatışma

Bireyin bağımlılığı nedeniyle sosyal yaşamınla, çevresindeki kişilerle,iş hobi ve eylemleri ile kişinin kendi içerisindeki çatışmasıdır(Griffiths, 1996).

1.1.2.6.Tekrarlama

Belirli bir durumun daha önceden var olan sorunlara tekrar neden olmasıdır (Griffiths, 1996).

Davranışsal bağımlılıkların altında yer almakta olan teknolojik bağımlılıklar insan ile makine arasındaki etkileşimden oluşmaktadır. Bu açıdan bakıldığında teknolojik bağımlılıklar adı altında bilgisayar, medya, cep telefonu, internet bağımlılığı ve televizyon bağımlılığı bulunmaktadır (Griffiths, 1996; 1999).

Alanyazın kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıklar incelendiğinde oyun bağımlılığı (Ayas ve Çakır Balta, 2008), egzersiz bağımlılığı (Vardar ve diğ., 2012), cep telefon bağımlığı (Bianchi ve Philips, 2005), online seks bağımlılığı (Griffiths, 2012), sosyal medya bağımlılığı (Tutgun-Ünal, 2015) gibi bağımlılık türleri hakkında çalışmalar yapıldığı görülmüştür.

1.1.3.Problemli İnternet Kullanımı

İnternet kullanımının hızlı bir biçimde artması birçok sayıda olumlu sonucun yanı sıra olumsuz sonuçlara da neden olmuştur. İnternetin bir sınırlama olmadan herkes tarafından kullanılabilmesi, kullanıcıların istedikleri her bilgiye ulaşabilmesini sağlamakta olmasına karşın herhangi bir denetim olmaması kişinin günlük hayatındaki aktiviteleri olumsuz şekilde etkilemesine neden olmaktadır (Karaman, 2009).

İnternet kullanımıyla ilişkili psikolojik bağımlılık büyük bir araştırma alanına sahiptir. İnsanların yaşamlarını olumsuz bir şekilde etkilemesine rağmen internet kullanımlarından vazgeçememeleri çok büyük bir sorun teşkil etmektedir. Birçok

araştırma sonucunda bireylerin aşırı miktarda internet kullanım tutumlarını tanımlamak için farklı kavramlar kullanılmıştır. Kullanılan kavramlardan bazıları; "problemli internet kullanımı", "internet bağımlılığı", "internet bağlılığı", "internet davranış bağımlılığı", "patolojik internet kullanımı", ve "cyber bağımlılığı" şeklindedir (Tutgun-Ünal, 2015). Eşği (2014)'ye göre ilk olarak internet bağımlılığı kavramını Goldberg tarafından 1995 yılında ortaya atılmış, konuyla ilgili yapılan bilimsel tartışmalar ise Young' la (1996-1997) başlamıştır. "İnternet Bağımlılığı" kavramını ortaya çıkaran ilk uzmanlardan olan Young bireylerin aşırı internet kullanımı ile işlerinde, evlerinde ve sağlıklarında oluşan olumsuz sonuçları arasında bir bağlantı olduğunu ifade etmiştir (Young, 1996). Bireylerin sürekli olarak zihinlerinin internetle meşgul olması, internette sürekli zaman geçirme isteği, internette planlanan zamandan daha uzun süre kalınması, internete girilmediğinde olumsuz duygular (öfke, sinir vs.) hissedilmesi, günler ilerledikçe internet de harcanan zamanın artması , sosyal, mesleki , psikolojik, ailevi problemlere temel oluşturması gibi bireylerin yaşamlarını etkileyen ciddi semptomlar internet bağımlılığının tanımlanmasında kullanılan kriterler olarak belirtilir (Davis, 2001).

Bazı bireyler kendilerini internet kullanımı konusunda kontrol edebilmekte ve yalnızca gereksinimlerine yeterli olabilecek bir süreyle internet kullanımını sınırlayabilmektedirler. Bazı bireyler ise internet kullanımını sırasında gereken sınırlandırmayı yapamadığı, sosyal ve iş yaşantılarında aşırı kullanımdan kaynaklanan problemlerle karşı karşıya kaldıkları görülmektedir. Bireylere yaşantılarında problem oluşturan bu tür davranış örüntüsü, bireyin günlük yaşantısına zarar verici etkilere yol açması ya da normalden belirgin sapma göstermesi nedeni ile "problemli" ya da "patolojik" olarak ifade edilmektedir (Caplan, 2002).

Problemli internet kullanımıyla ilgili araştırmalar incelendiğinde Davis (2001), patolojik internet kullanımı kelimelerini tercih etmiş, Young tarafından oluşturulan internet bağımlılığı tanımlarına eklemeler yaparak, patolojik internet kullanımını iki alt grupta sınıflandırmıştır:

1. Özgül patolojik internet kullanımı

2. Genel patolojik internet kullanımı

'Özgül patolojik internet kullanımı' bağımlılığın nedeni olan nesneye ulaşmak amacı (alışveriş, pornografi, borsa veya online kumar) için kullanan kişilerle

oluşurken, ‘genel patolojik internet kullanımı’ belli bir amacı olmadan, vakit geçirmek için internet kullanımından oluşmaktadır. E-postanın gereğinden fazla kullanımı, sohbet gruplarına üye olma genel patolojik internet kullanımı olarak gösterilebilir (Çağır, 2010).

Caplan (2005)’a göre; problemli internet kullanımının belirtilerine sahip bu kişiler iletişim becerilerini yüz yüze kurmak yerine internet ortamında gerçekleştirmeyi tercih etmekte, internet ortamı üzerinde sosyal etkileşim kurma eğiliminde bulunmaktadır.

1.1.4.İnternet Bağımlılığının Tanı Yöntemleri

1.1.4.1.Goldberg Tanı Yöntemleri

Goldberg (1995) internet bağımlılığını; “bir patolojik bozukluk, bir rahatsızlık, bu teknolojinin aşırı kullanımı, çok çeşitli dürtü kontrolü ve davranış kalıpları” olarak ifade etmiş ve internet bağımlılığının tanı kriterlerini ilk olarak tanımlayan kişi olmuştur.

Goldberg tarafından internet bağımlılığının tanısını belirlemek için kullandığı ölçütleri şu şekildedir:

Herhangi bir zaman dilimi içeresinde on iki ay boyunca aşağıda belirtilen kriterlerden en az üçünün kendini belli edecek şekilde, klinik olarak belirgin olumsuzluklara veya bozulmaya neden olan internet kullanımının olması;

1. Aşağıdakilerden biriyle tanımlanan tolerans gelişimi

   a- İstenilen keyfe ulaşabilmek için belirgin olarak artan internet kullanım süresi,
   b- Devamlı biçimde aynı saatler içerisinde internet kullanımıyla ulaşılan keyifte azalma,

2. Ciddi ve aşırı süreli internet kullanımının sonucunda aşağıdakilerden en az ikisinin günler içinde ortaya çıkması (bir ay içerisinde ortaya çıkabilir) ve bireylerin bunun sonucunda iş, sosyal ve önemli fonksiyonel alanlarda sorun yaşaması,

   a- Psikomotor ajitasyon,
   b- Bunaltı,
   c- İnternette olan olaylar hakkında sürekli olarak düşünme,
   d- Bilinçli ya da bilinçsiz olarak tuşlara basma hareketi yapmak,
   e- İnternet hakkında hayal ve fanteziler kurmak,

f- Bu sıkıntılı durumdan kurtulmak için internete veya benzeri servislere bağlanmak,

3. İnternette genel olarak planladığından daha fazla süre harcamak,

4. İnternet kullanımını denetim altına almak veya bırakmak için sürekli boşa çıkan çabalar veya istekte bulunmak,

5. İnternet kullanımı ile ilgili aktivitelere çok uzun süreler ayırmak (dosyaları düzenlemek, yeni web tarayıcıları, kitap okumak ve programlar denemek,)

6. İnternet kullanımından dolayı önemli olan mesleki, toplumsal etkinlik veya boş zamanları değerlendirme etkinliklerini bırakmak veya azaltmak

7. İnternet kullanımının, kaynaklanan sorunlara (evlilik problemleri, uykusuzluk, işe ve randevulara geç kalma vb.) karşın aşırı olarak devam etmek (akt. Aslan, 2011).

1.1.4.2.Young Tanı Yöntemleri

Young(1999) 'a göre patolojik internet kullanımı olan bireylerde davranışsal olarak dürtü kontrol bozukluğu neden olur ve dürtü kontrol bozukluğunda herhangi bir kimyasal madde alımını içermemesinden dolayı bu tanıma en çok uyan durumun patolojik kumar oynama tanısında ortaya çıkan yöntemleri patolojik internet kullanımına uyarıp internet bağımlılığı için ilk belirgin tanı kriterlerini oluşturmuştur. Patolojik kumar oynama tanısına belirlenmesine yönelik kriterler şu şekildedir:
Aşağıdakilerden beş veya fazlasına sahip olmalıdır:

- İnternete sürekli biçimde zihinsel olarak bağlı hissetme (devamlı olarak interneti düşünme, internette geçirilen zamanları hayal etme vb.),
- Kullanımdan memnuniyet duymak için İnternet'i daha fazla zaman harcayarak kullanma ihtiyacı duyma,
- İnternet kullanımını kontrol etmek, yavaşlatma veya tamamen durdurmak için yapılan girişimlerde defalarca başarısız olma,
- İnternet kullanımını kesmeye veya durdurmaya çalışırken olumsuz duygular (öfke, huzursuzluk) hissedilmesi,
- Planlanandan daha uzun süre internette çevrimiçi kalma,
- Fazla internet kullanımı nedeniyle günlük hayatta sorunlar yaşama ve fırsatları tehlikeye atma veya kaçırma,

- İnternet kullanım süresi hakkında başkalarına (aile, arkadaş vb.) yalan söyleme,
- İnterneti hayatımızda oluşan sorunlardan kaçmak veya negatif duygulardan (öfke, çaresizlik, depresyon vb.) uzaklaşmak için kullanma (Young, 1999).

1.1.4.3.Beard ve Wolf Tanı Yöntemleri

Beard ve Wolf, Young'ın tanımladığı ölçütlerin ilk beşinin bireyde mevcut olması gerektiğini ilave olarak işlevsellikle doğrudan ilgili olan son üç ölçütten en az birinin daha karşılanması gerektiğini önermişlerdir (Beard ve Wolf 2001).

1.1.4.4.Anderson Tanı Yöntemleri

Anderson (2001)'ın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, DSM-IV(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) madde bağımlılığı kriterlerinden esinlenip evet/hayır biçiminde oluşan yedi soruluk liste geliştirmiştir.

Anderson'ın İnternet bağımlılığı için oluşturduğu liste aşağıda gösterildiği şekildedir şekildedir:

- İnternette geçirdiğim zaman yüzünden randevularıma geç kaldım,
- İnternet kullanımından dolayı birden çok defa geceleri dört saatten az uyumuşumdur,
- Birden çok defa internet kullanmaya ara vermektense yemek yemediğim olmuştur,
- Okuldan uzakta olduğumda, genellikle internete girmek için alternatif bir yöntem arardım,
- İnternette daha çok zaman geçirmek için sosyal planlar yapmaktan uygulamaktan kaçınırdım,
- İnternette çok fazla zaman geçirdiğim için notlarım düştü,
- İnternette harcadığım zamanı azaltmayı denedim fakat kullanımı kesmek sıkıntı yaşadım.

Anderson sorulara en az üç ve daha fazlasına yanıtı evet olarak belirtildiği takdirde kişinin İnternet bağımlılığı olduğunu kabul etmiştir (Anderson, 2001).

1.1.4.5.Shapira Tanı Yöntemleri

Shapira internet bağımlılığı için oluşturduğu tanı ölçütleri aşağıda belirtildiği şekildedir:

- İnternet kullanımı ile ilgili karşı koyulmaz düşünme durumu ve planlanandan daha uzun kalma,
- İnternet kullanımıyla ilgili olarak zihinsel meşguliyet ve günlük yaşantımızı etkileyecek bozulmalara yol açması,
- Çok fazla internet kullanımı mani veya hipomani dönemlerinde olmaması.

Shapira'nın ölçütlerinden en az birine sahip olunduğu takdirde kişinin İnternet bağımlılığı olduğunu kabul etmiştir (Shapira, 2003).

1.1.4.6.Tao ve Arkadaşlarının Tanı Yöntemleri

Tao ve arkadaşlarının İnternet bağımlılığı için tanımladığı tanı kriterleri aşağıda belirtilmiştir:

1.1.4.6.1. Semptom kriteri

Aşağıdakilerin tümü mevcut olmalıdır:

- İnternet ile ilgili meşgul olma (Bir önceki çevrim içi aktivite ile ilgili düşünme veya bir sonraki çevrim içi bölümü bekleme),
- Disforik duygulanım, irritabilite, anksiyete, internet aktivitesi olmadan geçen birçok günden sonra bunaltı ile açığa çıkan yoksunluk duygusu.

Aşağıdakilerin en az biri (veya daha fazlası);

- İstenen hoşnutluğu elde etmek için daha fazla internet kullanılmasıyla birlikte belirli tolerans,
- İnternet kullanımını konusunda kendini kontrol etmeye çalışmak, internet erişimini kesmek ya da erişimi durdurmak için sürekli istek veya başarısız girişimler,
- İnternet kullanımı ile artmış veya artmış olması muhtemel sürekli veya tekrarlayan fiziksel veya psikolojik bir soruna sahip olduğunun farkında olmasına rağmen gereğinden fazla biçimde internet kullanımı,
- İnternet kullanımı hariç tutulduğunda, bunun direk bir sonucu olarak; eğlence, önceki hobiler ve uğraşıların kaybı,
- Disforik duygulanımdan kaçmak ya da disforik duygulanımı azaltmak için internet kullanımı (çaresizlik, suçluluk, kaygılılık duyguları vb.).

1.1.4.6.2. Dışlama kriteri

Aşırı internet kullanımı psikotik bozukluk ya da bipolar-I bozukluğu ile daha iyi açıklanamaz.

1.1.4.6.3. Klinik olarak önemli bozulma kriteri

İşlevsellikte bozulma (azalmış sosyal, mesleki, akademik yetenek); önemli iş, ilişki, meslek, kariyer fırsatlarının kaybını içerir.

1.1.4.6.4. Süre kriteri

İnternet bağımlılığının süresi üç aylık sürenin çoğu zamanında olmalı, her gün en az altı saat internet kullanımı olmalı (Tao ve arkadaşları, 2010).

1.1.5.İnternet Bağımlılığını Açıklayan Kuramlar

1.1.5.1.Bilişsel Davranışçı Model

Bilişsel davranışçı model; bireyin kendi imkanlarına göre uygun olarak görülecek bir zaman dilimi içerisinde, belirli bir hedef doğrultusunda, gerçek hayattaki iletişim ile internet üzerinde gerçekleşen iletişim arasındaki farkları anlayarak ve sanal bir kimliği benimsemeden kullanma biçimini sağlıklı internet kullanımı olarak tanımlanır (Davis, 2001).

Bu model bireylerde aşırı internet kullanımından kaynaklı problemli internet kullanımı sonucunda oluşan uyumsuz tepkilerin üzerinde yoğunlaştığı ve bununla birlikte problemli düşüncelere eşlik eden davranışlardan ortaya çıktığı vurgulamaktadır. Ayrıca anormal davranışın ana kaynağının bireyin bilişi (veya düşünceleri) olduğunu vurgulayarak diğer kuramlardan ayrılmaktadır (Davis, 2001). Problemli internet kullanımının bilişsel- davranışçı modelinde temel faktör uyumsuz bilişlerdir. Uyumsuz bilişler iki ana alt tipe ayrılabilir: bireyin kendiyle ve dünyayla ilgili düşünceleri. Bireyin kendiyle ilgili bilişsel çarpıtmaları; kendinden şüphe, düşük öz-yeterlik ve olumsuz benlik değerlendirmesini içerir. Bireyin kendiyle ilgili olumsuz izlenimi vardır ve interneti tehdit edici olmayan bir yolla başkalarından olumlu tepki almak için kullanır. Bireyin kendiyle ilgili düşünceleri; “Sadece internette iyiyim.”, “İnternette değilken değersiz biriyim ama internette değerliyim.” ve “İnternette olmadığımda başarısız biriyim.” gibi düşünceleri içerir. Bireyin dünyayla ilgili bilişsel çarpıtmaları ise belirli olayları dünya çapında genelleme eğilimini içerir. Yani birey şöyle düşünür: “İnternet bana saygı duyulan tek yer.”, “İnternette olmadığımda kimse beni sevmiyor.”, “İnternet benim tek arkadaşım.” veya “İnsanlar internette

olmadığımda bana kötü davranıyorlar." Bu "ya hep ya hiç" tarzı düşünme bireyin internet bağımlılığını artıran uyumsuz bilişsel çarpıtmalar olarak kabul edilir.
İnternetle ilişkili bir uyarıcı mevcut olduğunda bu bilişsel çarpıtmalar otomatik olarak akla gelir. Bu nedenle bir sohbet odasına girdikten hemen sonra bireyin otomatik olarak (ve istemeden) bu düşünceleri canlanır (Davis, 2001).

1.1.5.2.Suler'in İnternet Bağımlılığı Kuramı

Suler (1996) Time-Warner's Palace adındaki internet grubunun yaptığı çalışma boyunca internetin bağımlılık oluşturan bir duruma sahip olduğunu belirtip kendi kuramını yaratmştır. Suler için insanların ihtiyaçları, mevcut bir yapı çevresinde düzenlenmiştir ve bireyin psikolojik sıhhatine aksaklık oluşturacak bir durum oluşturmaması için bireyin gereksinimlerinin gerçekleşmesi gerektiğini belirtmektedir. İhtiyaçlar karşılanmaması, bastırılması bireyi ihmale yönlendirip tatminsizliğe neden olan bir verimsiz döngü içinde bağımlılığa ve patolojik sorunlara sebebiyet vereceği ifade edilmektedir. Bireyin ihtiyaçlarını bilerek karşılanması sadece kişinin bağımlığının değil aynı zamanda patolojisinin giderildiğinin delil oluşturmaktadır. Bireylerin internetteki etkileşimlerinin Maslow' un ihtiyaçlar hiyerarşisinde benzer bir şekilde aynı ihtiyaçlara karşılık geldiği sonucuna varılmıştır.

1.1.5.2.1. Fizyolojik İhtiyaçlar

Maslow' un ihtiyaçlar hiyerarşideki ilk basamak olan fizyolojik ihtiyaçları kapsamaktadır. Bunlar uyku, beslenme, cinsellik gibi en ana ihtiyaçlardır. Bu aşamanın internete bağlanmada ki karşılığı flört durumunda gözlenmektedir ve kişiler cinsel dürtülerini gidermek için interneti aşırı olarak kullanmaktadır. Birey internet üstünde hikâyeler, pornografik grafikler, fotoğraflar araştırıp ve toplayıp cinsel gereksinimlerini doyurabilmek amacıyla patolojik internet kullanımı gösterebilmektedir. (Suler, 1996).

1.1.5.2.2. Kişilerarası Temas İhtiyacı

Bu basamak internet aracılığıyla oluşan gruplar sayesinde karşılanmaktadır. İnternet kullanımı bireylere diğer bireyler ile iletişim ve temas halinde oldukları ortam oluşturmaktadır. Suler (1996) için insanlar başka insanlarla etkileşim halinde olmalıdır bu nedenle oluşan durumda internet etkili bir sosyal etkileşim yeridir. Devamlı aynı kişilerle devamlı olarak sosyalleşilmesi ile birlikte bireyler arasında tanışıklık hissiyatı oluşur. İnternet kullanıcıların geneli için internet, aynı ilgi alanlarına sahip olan

bireylerin sosyalleşmesini imkân tanıyan yalın araçtır. Sosyalleşme kullanıcılar için internetin aşırı kullanılmasına neden olup bağımlılık haline getiren bir süreçtir. İnternet kullanıcısı internet üzerinde oluşan sosyal grubun bir parçası olarak görülmek istiyorsa devamlı olarak internette olması önemlidir. Bu durumsa, kişiyi internete bağımlı olmasını sağlayan nedendir.

1.1.5.2.3. Öğrenme ve Saygınlık İhtiyacı

Maslow' un ihtiyaçlar hiyerarşisinde yer alana bir üstteki basamak öğrenme ve kişinin başarıları ile birlikte ilerleyen benlik saygısı ihtiyacıdır. İnternet üzerinde oynanan sanal oyunlar aracılığıyla kullanıcılar rol yapma imkânı bularak ve çok kullanıcılı internet oyunları aracılığıyla ulaşılmak istenen ihtiyaç çabucak karşılanır. Suler (1996) için internette (online) oyun oynayan oyuncu, oyunun sırayla yapmasını istediği vazifelerde başarılı olarak statü elde edebilen bir karakter oluşturur. Yükselme oyunda bulunan başka oyuncular aracılığıyla bilinirliliği de yanında getirmektedir. Elde edilen statü, başka oyuncuların ulaşmaya çalıştıkları 'karakter'in statüsüdür. Karakter, oyunda bulunan başka karakterler aksine kendine özgü özel ve ayrıcalıklı yetenekleri vardır.

1.1.5.2.4. Ait Olma İhtiyacı

Suler (1996) için her bir bireyin ait olma, kişilerarası iletişim ve sosyal tanınma ihtiyacı olduğunu ifade etmektedir. İnternet oyunları içerisinde belirli bir topluluğa ait olma ihtiyacını real hayat haricinde karşılama imkânı sağlayan bir alandır ve internette dahil olabileceği topluluk miktarı ve çeşidi nispeten fazladır. İnternette erişim sağlayan birey, bu durumda bir ya da birden çok topluluğa katılır ve o grubun katılımcısı olabilmektedir. Bu sayede ait olma ihtiyaçlarını doyurmaktadırlar. Topluluk katılımcılarının onayını ve topluluktan atılmaktan korkanlar, internet devamlı olarak erişmekte ve aşırı kullanım ile internet bağımlısı olabilmektedir.

1.1.5.2.5. Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı

Maslow' un hiyerarşisindeki zirve basamağındaki ihtiyacıdır. Suler (1996) için, internet erişimi sağlayan kullanıcıların geneli sanal ortam içerisindeki canavarları karakterin kendi kişiliklerinin üzerine yansıyan bir durum olarak görürler. Kullanıcı benliklerini, realde yaşamda gösteremedikleri başka yönlerini göstermekte ve nüktedan olmakta özgür hissederler.

1.1.5.3.Young Dört Kategori Kuramı

Young internet bağımlılığına yönelik yaptığı araştırmalar üzerine bağımlılığa nelerin neden olduğu belirlemek için kendi varsayımlarını belirlemiştir. Young (1997) internet bağımlılığının varsayımlarına göre nedenlerini dört grupta açıklamıştır:

1.1.5.3.1. Sosyal Destek

Sosyal destek bireyin devamlı olarak aynı kişiler veya gruplarla internet aracılığıyla haber gruplarını veya oynanan online oyunları takip etmesi sonucu oluşabilir. Kişi, internet aracılığıyla online bir topluluğa üye olduğunda tavsiye, sempati ve duygusal bağ kurabilme olanağını elde eder. Yapaylığı bireyi kendini sınırlamadan ifade etme olanağı sağlar. İnternete bağımlı bireyler hayatlarında değer verdikleri kişilere bile söyleyemedikleri inançların ve görüş söylemelerini sağlayan destek yöntemlerini internet üzerinden aldıklarını belirtmişlerdir (Young, 1997).

1.1.5.3.2. Yaşam Koşulları

İnternet bağımlılığında açısından bireyin yaşam şartları önemlidir. Evde çalışanlar emekliler ve diğer insanlarla normal biçimde etkileşime giremeyen bireyler interneti bağımlı olarak kullanmaya daha eğilimlidirler. İnternet bu tür bireyler için diğer insanlarla sosyal etkileşim kurmalarına olanak sağlar. Ek olarak özgüveni düşük, depresif özellikler sahip ve reddedilme korkusu olan kişiler bu zor durumlardan kurtulmak için internet destek olarak kullanıldığı söylenir (Young, 1997).

1.1.5.3.3. Cinsel Ergi

İnternette birçok açıdan farklı cinsel çıkış noktası vardır. Sohbet kanallarında her çeşidine ulaşılabilir (Young,1997). Bu çıkış noktaları gizli bir şekilde fantezilerini araştırmalarına mümkün kılar. Zimbardo tarafından "grubun bir parçası olarak var olarak anonimliğin ortaya çıkışı, kimliğin kaybolması ve sonuncunda sosyal norm ve sınırların zayıflaması süreci" olarak açıklanan kişinin kendi kimliğinin kaybolmasıyla cinselliği istediği gibi araştırabilmesinde önemli rol oynamaktadır (Akt. Young, 1997). İnternet aracılığıyla bireyler reddedilme korkusu olmadan istedikleri cinsel fantezilerini ulaşma olanağı sağlar (Young,1997).

1.1.5.3.4. Yeni Bir Karakter Yaratma

Kişinin internet vasıtasıyla yeni bir karakter yaratma imkânı sağlaması kişinin internet bağımlılığının nedenlerindendir. İnsanlar internet vasıtasıyla gerçekten farklı bir benlik oluşturmalarına olanak sağlar. Birey zihnindeki ulaşmak istediği benlik imgesini yaratabildiği gibi karaktere de bürünebilir. (Young, 1997).

1.1.6.İnternet Bağımlılığı Tedavisi

İnternet bağımlılığının etkili bir tedavisini geliştirmek için altında yatan problemleri iyi bilmek gerekir. Bu amaca uygun en kapsamlı çalışmalardan biri, Davis tarafından oluşturulan bilişsel davranışçı modelidir.

İnternet bağımlılığının tedavisinde uygulanacak olan bilişsel davranışçı modelin ile birlikte terapistin ve danışan bireyin beraber tedaviye uygun planlamayı oluşturup ulaşabilecekleri hedefler belirttikleri "motivasyon kazandırma" teknikleri de önemli etki göstermektedir (Arısoy, 2009).

İnternet bağımlılığının tedavi edilme sürecinde internettin kullanımını önlemek fonksiyonel bir yöntemdir. Günümüzde hem internet hem de bilgisayar yaşamın her yerinde olduğundan dolayı bu bağımlılıktan kaçınmanın yeterli bir şekilde çözüm sunmadığından, bağımlılığın tedavisinde en uygun yolun kontrollü kullanım olduğu yaklaşımdır. Bağımlılık tedavisinde izlenmesi gereken yöntem aşırı yeme bozukluklarındakine benzer biçimde "kontrol" bulunmalıdır (Roij ve ark., 2012; Khazaal ve ark. ,2012; Young, 1999). Bilişsel davranışçı modelinin internet bağımlılığının tedavisinde, tedavi amaçları aşağıdaki gibidir (Khazaal ve ark., 2012).

Problemin Kabul Edilmesi: Tedavi uygulanan bireye bağımlılığından kurtarmak için motive edici görüşmelerle gereğinden fazla internet kullanımı yüzünden yaşantısında kaçırdığı olayları görmesini sağlamaya çabalanır. Problemli internet kullanımının kişinin hayatında oluşturduğu sorunları, interneti olumlu olarak kullanılması durumunda hangi yararları elde edebileceği ifade edilir. Sorunlu davranışını görmezden gelen bağımlılık sahibi kişinin iç sesini bilişsel olarak tekrardan yapılandırmayla bağımlının sorununu benimsenmesi sağlanır (Khazaal ve ark., 2012).

Davranışın Gözlenmesi: Kişinin internet kullanım eylemlerini, kişinin günlük ve haftalık internet bağlanma süresi, ziyaret ettiği web sayfaları, internete giriş nedeni

ve internet üzerindeki eylemleri farklı şekillerde kayıt edilerek analiz edilir. Dahası bireyde gereğinden fazla internet erişimine neden olan duygu, düşünce ve yaşanmışlıklar da saptanmaya çabalanır (Khazaal ve ark., 2012).

Zaman Yönetimi: İnternet kullanımında alternatif eylemlerin belirlemesini, erişim süresinin azaltılmasını, değişik saatlerde kullanılmasını, dış engelleyicilerin kullanılmasını, internetin planlı ve programlı kullanılmasını kapsayan zaman yönetimi tekniği kullanılır (Khazaal ve ark., 2012).

Sosyal Yaşam Aktivitelerinin Geliştirilmesi: Problemli internet kullanımı davranışına yönelik problem çözme becerilerinin arttırılmasına; zihinsel, fiziksel ve sosyal destek ağlarının kuvvetlendirilmesi, aşırı internet kullanan bağımlı kişinin kullanımı doğan yalnızlık hissiyle karşı karşıya kalması hedeflenir (Khazaal ve ark., 2012).

Tekrarlamanın Önlenmesi: Sorunlu davranışın yeniden oluşmasını engellemek için yeniden başlamaya sebebiyet oluşturacak tetikleyicilerin açıklanması ve önüne geçici stratejilerin saptanması ve seçebileceği davranışların oluşturulması hedeflenir (Khazaal ve ark., 2012).

Davis (2001)'in bilişsel davranışçı modelinde önerdiği tedavi adımları şu şekildedir (akt., Arısoy, 2009):

Kişinin internet erişiminden uzaklaşıp uzaklaşamayacağını belirlemek,

Diğer insanlarla birlikte bilgisayar kullanma ve bilgisayarın yerinin değiştirilmesi,

Danışanın başka insanlar ile birlikte internete erişmesi,

İnternete bağlı kalma zamanının farklılaştırılması,

İnternet kayıt defteri oluşturulması,

Şahsi erişiminin sonlandırması,

Danışan internet ile ilgili problemler yaşadığını arkadaşlarından ve yakınlarından saklamaması,

Sportif faaliyetlerle uğraşması,

İnternet kullanımına istirahat verilmesi,

Kendiliğinden oluşan düşüncelerin incelenmesi,

Esneme alıştırmaları,

İnternet erişimi esnasında hislerin yazılması,

Daha önceden yapılmayan sosyal kabiliyetlerin geliştirilmesi,

Young (1999)'ın yaptığı, bilişsel davranışçı programında internet bağımlılığı tedavisinde internet erişiminin yasaklanmasının elverişli bir yöntem olmayacağı çünkü, internetin bankayla ilgili işlemler, gibi ve benzeri konulardaki işlemler açısından önemli bir gereksinim olduğunu ifade etmiştir ve tedavinin asıl odak noktasının, internet kullanımını tamamıyla engellemek yerine kullanımı kontrollü bir biçimde olması gerekmektedir.

Şimdiye kadar yapılan çalışmalarda internet bağımlılığını tedavisinin etkinliğiyle ilgili olarak genişlemesine yapılmış herhangi bir çalışma bulunmamakla birlikte, özel tıbbi merkezlerde bu tip bağımlıları tedavi etmeye çalışan terapistlerin deneyimlerine ve diğer bağımlıklarla ilgili yapılan araştırmalarından esinlenerek internet bağımlılığın tedavisinde kullanılan çeşitli bilişsel davranışçı teknikleri aşağıdaki gibi özetlenebilir (Young, 1999):

- İnternet kullanım vakitlerini ters zamanlara almak,
- Dış engelleyiciler kullanmak,
- İnternet kullanım amaçları belirlemek,
- Bilhassa belirli bir fonksiyondan uzaklaşmak,
- Anımsatıcı kartlar hazırlamak,
- İnternet dışında yapmak istenenleri not defterine yazmak,
- Bir destek grubuna girmek,
- Aile terapisi.

1.2.PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ

1.2.1.Problem

İnsanların yaşamı boyunca problemleri olmaması ya da yeni bir problemlerle karşılaşmaması olası değildir. Problemi olmayan bir yaşama sahip olmanın mümkünatı yoktur. Bu nedenden dolayı probleme sahip olmayan bir yaşam beklemektense problemlerin üstesinden gelinip çözüleceğini öğrenmek daha çok önemlidir (Çağlayan, 2007).

Sosyal bir varlık olan insan, günlük yaşantısının her anında önemli- önemsiz, büyük-küçük, bireysel- toplumsal, psikolojik- fiziksel kısacası doğduğu günden ölene kadar bir dizi güçlük, engel ve problemlerle karşı karşıya kalmaktadır. Bu problem kişilerin bakış açısına, isteklerine ve gereksinim, duygusal durum ve yaklaşımlarına göre kişiden kişiye önem derecesi değişkenlik göstermektedir (Mutlu, 2019).

Latince kökenli olan problem kavramı "problema" kelimesinden ortaya çıkmaktadır. Bu kelime ise "proballo" öne çıkan engel sözcüğünden türetilmiştir. Günümüz Türkçe 'sindeyse problem kavramının karşılığı olarak sor kökünden gelen sorun kavramı kullanılmaktadır. Sorun kavramının anlamıysa; öğrenilmesi, çözülmesi, bir sonuca ulaşılması gereken engelli ve sıkıntılı durumu ifade etmektedir (Kalaycı, 2001).

Van De Walle göre; problem en genel anlamıyla, sonucu belirsiz ya da karmaşık bir soru olarak görmüş ve tartışma, araştırma ya da bir düşünme meselesi olarak tanımlamıştır (Van De Walle, 1989; Akt. Özsoy, 2005).

Tanımlar göz önünde bulunduğunda karşılaşılan durumun problem olarak görülebilmesi için bireyde karmaşık bir sorun ortaya çıkarması, problemle karşılaşan bireyde çözüm bulma çabası uyandırması ve bireyin problem olarak gördüğü sorun hakkında daha önceden çözümüne yönelik herhangi bir bilgisinin olmaması gerekir (Kenndy ve arkadaşları, 1998). Problem kavramıyla ifade edilen tanımların ortak özelliği problemi üç ana özelliği aşağıdaki şekildedir:

1.Problem, yüz yüze gelen birey için bir zorluktur.
2.Problem, bireyin çözmeye gereksinim duyduğu bir durumdur.
3.Birey, problem olarak görülen durumla önceden karşılaşılmamış olunmalı ve çözmek için hazırlığı olmamalıdır (Dinçer, 2013).

1.2.2.Problem Çözme Becerisi

Problem çözme bireyin düşünme becerilerini üst düzeyde kullanmasını sağlayan karışık bir süreçtir. Çünkü bireyin önüne çıkan her yeni problem durumu bazı açılardan benzersizdir ve kişinin daha önceleri karşı karşıya kalmadığı bir sorunu kapsamaktadır. Problem çözme, insanın yaşamını ve neslini sürdürebilmesi devam ettirebilmesi açısından gerekli en önemli becerilerdendir. Çünkü insan, yaşamı boyunca ne tür ne zaman engellerle karşı karşıya kalacağını ya da ne çeşit gereksinimlerin ortaya çıkacağını tahmin edemez. Problem çözme becerileri gelişmiş

bir insan, karşılaşacağı yeni durumlarda ortaya çıkan güçlükleri gidermede yetkin olacaktır (Dinçer, 2013).

Heppner ve Krauskopf (1987) problem çözmeyi, sorunlarla baş edebilme becerisi olarak tanımlamaktadır. Yaşantımızdaki gerçeklerle, iç veya dış dünyamızdaki taleplere ve davetlere alışmak gayesiyle davranışlarımızla göstermiş olduğumuz eylem durumlarını zihinsel faaliyetlerimizle bir amaca ulaştırmaktır (Akt. Çağlayan, 2007).

Büyükkaragöz (1995)'e göre problem çözme becerisi, bireyi çözüme ulaştıracak bilgilerin elde edilmesi ve bu elde edilen bilgilerin kullanıma hazır olacak biçimde bir araya getirerek bir sorunun çözümü sırasında uygulanması olarak tanımlamıştır (Akt. Akpınar, 2010).

Problem ile mücadele etmede, bireyin karşılaştığı sorunları çözme becerisi, kendini tam olarak tanıyabilmesi ve önemli miktarda probleme odaklanmasına bağlıdır. Problem çözmenin ve mücadele etmenin birçok yönü vardır. Heppner ve Baker (1997) şu şekilde sıralamaktadır:

- Genel olarak başa çıkabilme yönü: Probleme odaklanmış başa çıkma ve duyguya odaklanmış başa çıkma,
- Problemi tanımayla ilgili bazı yeterlilikler: Seçenek üretebilme ve karar verebilme gibi,
- Bilişsel süreçler: Sonuçsal düşünme gibi,
- Problem çözen olarak kendine değer biçme: bireyin problem çözme konusunda kendisine güvenmesi ve çözebilecek yeterlilikte görmesidir (Akt. Akpınar, 2010).

Bireyin yaşamındaki tecrübeleri aracılığıyla etkili bir çözüm önermesi, problem çözmeye karşı becerisini gösterir. Dolayısıyla problem çözme becerisi, bireyin problemi çözme aşamasında takip ettiği yol sayesinde problemin üstesinden gelinmesi biçiminde tanımlanır (Dixon, 2000).

Problem çözme becerisi yaşam içerisinde bireyin etrafındakileriyle uyumu açısından önemli bir beceridir. Araştırmalar kapsamında, problem çözme becerisinin insan hayatında büyük bir rolü olduğunu; problem çözme becerisi iyi olan insanların hayatını daha kolay olduğunu veya problem çözme becerisi kötü olan insanların hayatını zorlaştırdığını görülmüştür. Bu durumun ana nedeni problem çözme becerisine sahip olan bireyin önüne çıkan problemleri çözüme ulaştırması ve bu durumun bireyin hayatına etki etmesi ya da problem çözme becerisi düşük olan bireyin

problemler karşısında takılı kalması ve kendini bir çıkmazda bulmasından dolayıdır (Özdemir, 2016).

1.2.3.Problem Çözme Süreci

Problem çözme, istenilen bir amaca ulaşmaya çalışırken karşılaşılan sorunları yenme sürecidir. Problem çözme, karşılaşılan durum karşısında ne yapılacağının bilinmediği durumlarda yapılması gerekeni bulmaya çalışmaktır. Bundan dolayı problem çözme süreci, tasarlanan ancak henüz ulaşılamamış bir hedefe ulaşmak amacıyla kontrollü bir şekilde araştırma yapmayı içerir (Altun, 2000).

Duyuşsal, bilişsel ve psiko-motor aktiviteleri içeren bir süreç olan problem çözme süreciyle bireylere bu becerileri kazandırılması mümkün olabilmektedir (Kalaycı, 2001).

Belirli ve ortak olarak kullanılan bazı temel problem çözme basamakları bulunmaktadır. Problem çözme sürecinde boyunca kullanılan basamaklar şu şekilde sıralamak mümkündür (Bingham, 2004);

- Problemi tanımak ve onu çözme gereksinimi duymak,
- Problemi açıklama, özelliklerine belirleme ve alt problemleri kavramak,
- Problemle ilgili bilgileri toplamak,
- Problemin çözümü için uygun verileri seçmek ve düzenlemek,
- Toplanan verilere göre muhtemel çözüm yolları üretmek,
- Belirlenen çözüm yollarını değerlendirmek ve uygun olanlar arasından en iyisini seçmek,
- Seçilen çözüm yollarını uygulamak,
- Uygulanan problem çözme yöntemini değerlendirmek.

1.2.4.Problem Çözme Kuramları

1.2.4.1.John Dewey Yansıtıcı Düşünce Kuramı

Dewey (1991)'e göre; yansıtıcı düşünme herhangi bir bilgiyi, düşünceyi ve amaçlanan sonuçlara ulaşmayı destekleyen bir bilgi sistemini etkin, dikkatli ve tutarlı bir şekilde düşünme olarak ifade etmiştir (akt. Aksan, 2006).

Dewey (1991), yansıtıcı düşünmeyi dört madde ile ifade etmiştir:

- Yansıtıcı düşünme kapsamında bir görüş, kendinden önceki görüşe devam ettirmekte ve kendisinden sonraki görüşün elverişliliğine karar vermektedir. Bu yüzden görüşler arasında anlamlı bir bağ ve devamlılık vardır,

- Yansıtıcı düşünmede kapsamında durumlara, olgulara veya olaylar bağlı olarak inançlar ve duygu önem taşımakta ve bunların geliştirilmesi hedeflenmektedir,
- Yansıtıcı düşünme kapsamında; durumlara, olgulara veya olaylar bağlı olarak inançlar bazı temeller dayandırılarak ret ya da kabul edilmektedir,
- Yansıtıcı düşünme kapsamında durumlara, olgulara veya olaylara bağlı olarak bir inancın doğasına, temeline ve yapısına bilinçli bir şekilde araştırmanın yapılması gerekmektedir (akt. Aksan, 2006).

1.2.4.2.Bandura Problem Çözme ve Kendini Yetiştirme Modeli

Sosyal öğrenme kuramının en önemli temsilcilerinden olan Albert Bandura'ya göre kişiler problem çözmeyi, etrafındaki insanların davranışlarını taklit ederek öğrenebilmektedir. Problem çözme açısından bakıldığında Bandura' nın öne sürdüğü modelde öz-yeterlik (yetkinlik) kavramı üstünde durulmakta, insanların becerilerinin ve engellerle başa çıkma yeteneklerinin, problemi çözümlemek için gösterecekleri çabayı ve istikrarı üstünde etkisi olduğunu belirtmektedir. Öz yeterlilik modelinde, kişilerin beklentileri, davranışlarının başlamasında ve sorunlarla başa çıkmada devamlılık sağlama konularında etkili olmakta, bu konuda kendini güçlü hisseden kişiler güçlüklerle başa çıkmada daha cesur olabilmektedirler. Öğrenme sürecinde gösterilen davranışa karşı gözlemlenen tepki ve oluşan sonuca göre kişi bu davranışı yapmayı devam ettirecektir veya ettirmeyecektir. Bu süreçte sonuca göre; uygun olan davranış, benzer örneklerden ziyade kişinin gösterdiği davranışlarının sonucunu incelemesi ile şekillenmektedir. Bandura, kişiler problemlerin belirgin olduğu durumlarda çözümünü daha kolay bilebildiklerini buna karşılık belirgin olmayan durumlarında genelleme yapmaya yatkın olduklarını ifade etmiştir (Taylan,1990).

1.2.4.3.Guilford Yaratıcı Problem Çözme Modeli

Guilford, geliştirdiği yaratıcı problem çözme modelinde insan beyninin işlevlerini yaratıcılıkla ilişkilendirmiş ve bu işlevleri beş şekilde tanımlamıştır. Bu işlevler, tanımlama, hafızaya alma, yakınsak düşünme, ıraksak düşünme ve değerlendirme şeklindedir. Tanımlama fonksiyonu, sorunu hissederek onun hakkında bilgiler edinir. Hafızaya alma fonksiyonu, tüm süreç boyunca aktiftir. Yakınsak düşünmede, muhtemel çözüm yolları hatırlanır veya yeni yollar bulma yoluna gidilir. Iraksak düşünmede; belirlenen muhtemel çözüm yolları kısıtlanarak en uygun olan yola ulaşmaya çalışılır. En son olarak değerlendirme fonksiyonu ile elde edilen bilgiler ve sonuç olarak ulaşılan cevaplar değerlendirilir. Burada dikkat edilmesi gereken

nokta yaratıcı problem çözmede, tüm bu fonksiyonların kullanıldığı fakat en çok da yakınsak ve ıraksak düşünmenin aktif olduğudur (Terzi, 2001 akt. Göl, 2019).

1.2.4.4.Alex Osborn'un Sorun Çözme Kuramı

Osborn'un yaratıcı problem çözme süreci üç aşamadan oluşmaktadır (akt. Saygılı, 2000):

1.2.4.4.1. Gerçeği Bulma

Problemin belirlenmesi sürecini ve problem kaynağına yönelik veriler toplama ve çözüm üretmek için gerekli faaliyetleri gerçekleştirme bölümlerinden oluşan hazırlık sürecini içerir.

1.2.4.4.2. Düşünce Bulma

Çok fazla sayıda düşünce geliştirerek yeni fikir üretme sürecini ve bulunan düşüncelerin birbirine eklenmesi ve tekrar değerlendirilerek en uygun olan sonucun oluşturulmasını içeren fikir geliştirme sürecidir.

1.2.4.4.3. Çözüm Bulma

Çözüm yollarının değişik ölçütler çerçevesinde değerlendirilmesi, birbirleriyle karşılaştırılması ve karar verilen nihai çözüm yolu ile sonuca ulaşılmaya çalışılması süreçlerini içerir.

1.2.5.Problem Çözme Becerisinin Önemi

Sahiplenmek, çaba göstermek, kontrol hissi zihinsel sağlık açısından oldukça önemli unsurlardır. Karşılaşılan sorunlarla mücadele edebilmenin psikolojik sağlık açısından önemli anlamda olumlu etkilerinin olduğu belirlenmiştir (D'Zurilla ve diğerleri, 1988 akt. Akpınar, 2010).

Problem çözme, daha önce karşılaşmadığımız durumlarla mücadele edebilmek için seçenekler arasından en etkili yöntemlerin belirlenmesi ve yine bu yöntemler içerisinden bizim için en işe yarar olanı bulunup kullanılmasıdır (D'Zurilla ve diğerleri, 1988, akt. Akpınar, 2010).

Problem çözme geniş bir çevrede yaşayan ve farklı endişe verici durumlarla karşılaşan bireyin, karşısındaki sorunlarla etkili bir biçimde baş edebilme becerisini geliştirebilen, bilinçli olarak gayret ve amaç gerektiren bir zaman dilimidir (D'Zurilla ve diğerleri, 1988, akt. Akpınar, 2010).

Problem çözme sonuç olarak bireyin kişisel gelişim açısından oldukça önemli bir unsurdur. İnsanların karşılaştıkları kendi günlük problemleri mücadele etmeleri sağlıklı birey olmalarını sağlayacaktır (Germi, 2006).

1.2.6.Problemli İnternet Kullanımı ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkiler

Goldberg (1995) problemli internet kullanımının bireylerin günlük hayatlarında ailevi, sosyal, mesleki ve fiziksel açılardan birçok soruna neden olduğunu ileri sürmüştür. Ancak bireylerin hayatlarında problem yaratmasına karşın bireyler internete girme konusunda kendilerini sınırlayamamakta ve oluşan bu problemi çözme konusunda sorun yaşamaktadırlar. Young (1998)'a göre bireylerin disforik duygu durumundan kurtulmak veya problemli durumlarından kaçınmak amacıyla aşırı internet kullandıklarını dile getirmiştir. Bireyler problemli durumları çözmektense problemden kaçınmayı tercih ederek daha fazla internet kullanmaktadır. Bireylerin aşırı miktarda internet kullanması, problemli internet kullanımına yol açtığı göz önüne alındığında problemli internet kullanımı ile problem çözme becerisi arasında ilişki olabileceği düşünülmüştür. Diğer açıdan bakacak olursak etkin olmayan problem çözme becerisi psikolojik uyumsuzluklara ve stresli durumlara sebep olduğu bilinmektedir (Ekinci, 2014). Bireylerin hem interneti problemli olarak kullanılması hayattaki problemlerinden kaçınıp sanal dünyada yaşamasına neden olduğundan hem de problem çözme becerilerindeki yetersizlikten dolayı yaşamlarındaki problemden kaçınmasına sebep olduğundan dolayı insanların hayatında bir probleme sebep olabilir. Bu açıdan bakıldığında iki değişken arasında ilişki olduğu düşünülebilir.

İKİNCİ BÖLÜM

2.YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı; Manisa Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde çalışan personelin problemli internet kullanımı düzeylerinin belirlemek ve problem çözme becerisine etkisini incelemektir.

2.2.Araştırma Deseni

Bu araştırmada, ölçümler yoluyla elde edilen ve analize uygun sayıların çalışılmasını ifade eden nicel araştırma yöntemlerinden "betimsel ve ilişkisel tarama modeli" kullanılmıştır.

Şekil 2.1: Araştırma Modeli



2.3.Araştırmanın Problemi

Problem çözme becerisi ile problemli internet kullanımını merak konusu olmuştur. Problem cümlesi ise şeklindedir.

Araştırmanın ana problemine ek olarak aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur.

$H_{1a:}$ GSİM çalışanlarının problemli internet kullanımı düzeyi ve alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H_{1b}: GSİM çalışanlarının çözme problem becerisi ve alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

$H_{2a:}$ GSİM çalışanlarının problemli internet kullanımı düzeyi ve alt boyutlarında yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H_{2b}: GSİM çalışanlarının problem çözme becerisi ve alt boyutlarında yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H_{3a}: GSİM çalışanlarının problemli internet kullanımı düzeyi ve alt boyutlarında medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H_{3b}: GSİM çalışanlarının problem çözme becerisi ve alt boyutlarında medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H_{4a}: GSİM çalışanlarının problemli internet kullanımı düzeyi ve alt boyutlarında eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H_{4b}: GSİM çalışanlarının problem çözme becerisi ve alt boyutlarında eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H_{5a}: GSİM çalışanlarının problemli internet kullanımı düzeyi ve alt boyutlarında gelir durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H_{5b}: GSİM çalışanlarının problem çözme becerisi ve alt boyutlarında gelir durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H_{6a}: GSİM çalışanlarının problemli internet kullanımı düzeyi ve alt boyutlarında sporla ilgilenme düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H_{6b}: GSİM çalışanlarının problem çözme becerisi ve alt boyutlarında sporla ilgilenme düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

H_{7}: GSİM çalışanlarının problemli internet kullanımı düzeyi ve alt boyutları ile problem çözme becerisi ve alt boyutları arasında istatiksel olarak ilişki vardır.

H_{8}: GSİM çalışanlarının problemli internet kullanımı alt boyutlarının problem çözme becerisi üzerinde istatistiksel olarak etkisi vardır.

2.4.Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, Manisa ilindeki Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü ve ilçelerde bulunan Gençlik ve Spor İlçe Müdürlüklerine bağlı olarak çalışan personel oluşturmaktadır. Evrene ulaşmada zamansal sıkıntılar yaşanacağından dolayı, amaca uygun örnekleme yöntemi tekniği ile evreni temsil edecek örnekleme seçimi yolu izlenmiştir. Bu bağlamda 96'sı sporla ilgisi olan unvanlar sahip, 50' si sporla direk

ilgisi olmayan ama yardımcı olanlar unvanlara sahip, 11'i sporla hiç ilgisi olmayan unvanlara sahip 52 kadın ve 105 erkekten oluşan personele online anket uygulanmıştır.

2.5.Veri Toplama Araçları

Mevcut çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu, Davis, Gordon ve Besser (2002) tarafından geliştirilip, Özcan ve Buzlu (2005) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılmış İnternet Bilişsel Durum Ölçeği ile Heppner ve Petersen (1982) tarafından geliştirilep, Şahin, H. Şahin ve Heppner (1993) tarafından Türkçe geçerliliği ve güvenirliliği yapılmış Problem Çözme Envanteri kullanılmıştır.

2.5.1.Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formu, personelin demografik özellikleriyle ilgili bilgileri elde etmek amacıyla, araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Formda personelin cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, genel hizmet süresi, kurumda çalışma süresi, kurumdaki unvanı, gelir durumu, sporla ilgi düzeyi, internet kullanım cihazları, genel internet kullanımı, iş ve özel internet kullanımı gibi bilgileri içeren sorular bulunmaktadır.

2.5.2.İnternet Bilişsel Durum Ölçeği

İnternet bilişsel durum ölçeği Davis, Gordon ve Besser (2002) tarafından problemli internet kullanımını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek yedili likert tipi olup 36 maddeden 4 alt boyuttan (yalnızlık-depresyon 2,22,23,24,25 ve 35.maddelerden, azalmış dürtü kontrolü 4, 5, 10, 11, 12, 15, 17, 21, 34, ve 36.maddelerden, sosyal destek 1, 3, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 16, 18, 19, 26 ve 31.maddelerden, dikkat dağıtmadan 20, 27, 28, 29, 30, 32 ve 33.maddelerden) oluşmaktadır. Likert tipi 1- "kesinlikle katılmıyorum" ile 7- "kesinlikle katılıyorum" şeklinde puanlanmaktadır. Ölçek de hem toplam puan hem de alt boyutların toplam puanları elde edilebilmektedir. Sadece 12. madde ters puanlanmaktadır. Davis ve arkadaşları (2002), geçerlik-güvenirlik çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısını .93 olarak, test-tekrar test güvenirliği .73 olarak bulmuşlardır. Doğrulayıcı faktör analizine göre dört alt boyut belirlenmiştir.

Ölçeğin Türkiye uyarlaması Özcan ve Buzlu (2005) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .91, test-tekrar test güvenirliği .90 olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi yapılarak ölçeğin alt boyutlarının orijinal ölçeğe uygun olduğu bulunmuştur. Ölçek 7'li likert tipi ölçektir.

İfadeler 1'den 7'ye doğru sıralanarak puanlanmaktadır. Puanın yüksek olması problemli internet kullanımını göstermektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 252, en düşük puan ise 36'dır. 72 puan ve altı problemsiz internet kullanımı, 72 puan ile 180 puan arası problemli internet kullanımı, 180 ve üstü puanlar ise aşırı problemli internet kullanımını göstermektedir.

Yalnızlık-Depresyon: Problemli internet kullanımıyla ilgili olarak değersizlik ve yalnızlıkla ilgili depresif düşünceleri içerir (Davis, 2002).

Azalmış Dürtü Kontrolü: İnternet kullanımıyla ilgili azalmış dürtü kontrolü, internet kullanımının azaltılmak istenmesine rağmen azaltılamaması ve sürekli internetle ilgili şeyler düşünülmesini içerir. Azalmış dürtü kontrolü, risk alma ve tehlikeli davranışlarda bulunma ile ilintilidir (Davis, 2002).

Sosyal Destek: Alt boyutlar arasında en anlaşılmaz ve karmaşık olan sosyal destek boyutudur. Pek çok araştırmacı yalnız bireylerin sosyal destek aramak amacıyla ya da sosyal ret edilmeye karşı aşırı duyarlı bireylerin, sosyal ret yaşamamak amacıyla internet kullandığından bahsetmektedir. Yani sosyal destek alt boyutu, patolojik değil adaptif bir durumu tanımlamaktadır. Ancak internet kullanımının gerçek yaşam ilişkilerinin önüne geçtiği ve burada yaşanan ilişkilere çok güvenildiği durumlar patolojik süreç içerisinde tanımlanabilmektedir (Davis, 2002).

Dikkat Dağıtma: Yapılması gereken bir aktiviteden kaçmak/kaçınmak amacıyla internet kullanımını içerir. Bazı görevlerden, stres veren yaşantılardan ve zihni sürekli meşgul eden düşüncelerden uzaklaşmak için internet kullanımının tercih edilmesidir (Davis, 2002).

2.5.3.Problem Çözme Envanteri

Bireyin problem çözme becerileri konusunda kendini algılayışını değerlendiren bu ölçek, Heppner ve Petersen (1982) tarafından geliştirilen 35 maddeden oluşan 6"lı likert tipi bir ölçektir. Yapılan çeşitli araştırmalar sonucu ortaya çıkan "genel yönelim", "problemin tanımı", "alternatif üretme", "karar verme" ve "değerlendirme" gibi problem çözme aşamaları göz önünde bulundurularak hazırlanan ölçeğin orijinal adı Problem Solving Inventory, Form-A (PSI-A)" dır (Savaşır ve Şahin, 1997).

Ölçeğin, Türkçeye uyarlanma çalışması Şahin, H. Şahin ve Heppner (1993) tarafından gerçekleştirilmiş olup yapılan faktör analizi sonucunda 6 faktörden(aceleci

yaklaşımın 11,13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30 ve 32. maddelerden, düşünen yaklaşımın 18, 20, 31, 33 ve 35. maddelerden, kaçıngan yaklaşımın 1, 2, 3 ve 4. maddelerden, değerlendirici yaklaşımın 6, 7 ve 8. maddelerden, kendine güvenli yaklaşımın 5, 23, 24, 27, 28 ve 34. maddelerden, planlı yaklaşımın 10, 12, 16 ve 19. maddelerden) oluştuğu tespit edilmiştir. Güvenirliği .88 olarak bulunmuştur. (Şahin, Şahin ve Heppner, 1993). 6' likert tipi bir ölçektir. Bunlardan (1) tamamen katılmayı, (6) ise tamamen katılmamayı gösterir. Verilen cevaplara 1 ile 6 arasında değişen puanlar verilir. Puanlama esnasında 9.,22. ve 29. maddeler puanlama dışı tutulur. "1, 2, 3, 4, 11, 13, 14, 15, 17, 21,25, 26, 30, 32 ve 34. maddeler ters olarak puanlanan maddelerdir.

1.Aceleci Yaklaşım: Bireyin, problemlerini çözerken aklına gelen ilk çözüm yoluna yönelmesi ve ona göre hareket etmesi, asıl problem olan konuya gelmeden, ayrıntılar üzerinde gereğinden fazla durması, problemini çözmek için yeni ve çok sayıda çözümler üretmemesi ve olası çözüm seçeneklerinin başarı olasılıklarını değerlendirmemesi, karşılaştığı problemin çözümüne katkısı olabilecek, kendisi dışındaki diğer etmenleri dikkate almaması ve problemlerine çok duygusal yaklaşıp, pek çok basa çıkma yolunu dikkate almaması gibi tutum ve davranışları kapsadığı görülmektedir (Kat, 2009).

2.Düşünen Yaklaşım: Bir problemi çözerken, bir karar verirken, var olan tüm seçenekler üzerinde düşünme, seçenekleri birbirleriyle karşılaştırma, sonuçlarını tek tek gözden geçirme, belli bir problem çözümünü uygulamadan önce doğurabileceği sorunları, avantaj ve dezavantajlarını tahmin etme; bir problemle karşılaşıldığında, önce problemi gözden geçirme, sorunu tam ve net olarak belirleme, o sorunla ilgili her türlü bilgiyi toplama ve bunları dikkate alma, kararı uyguladıktan sonra ortaya çıkan sonucun genellikle kişinin beklentilerine uyması gibi davranış biçimlerini kapsamaktadır (Kat, 2009).

3.Kaçıngan Yaklaşım: Bireyin, problemlerini çözerken gösterdiği ilk çabaları başarısız olduğunda, o problemle basa çıkabileceğine ilişkin güveninin azalması, ilk uygulanan çözüm yolları etkisiz ise, bunların neden etkili olmadığını araştırmaması, karşılaştığı problemin ne olduğunu tam olarak belirlemek için nasıl bilgi toplanması gerektiği üzerinde düşünmemesi ve problemi çözdükten sonra da ilgili sorunun çözümüne, olumlu veya olumsuz yönde etki eden faktörler üzerinde ayrıntılı olarak düşünmekten kaçınması gibi tutum ve davranışları kapsadığı görülmektedir (Kat, 2009).

4.Kendine Güvenli Yaklaşım: Kişinin kendisine zaman verildiğinde, yeni durumlarla karşılaştığında o durumun getireceği yeni ve zor sorunları, problemlerini genellikle etkili ve yaratıcı bir biçimde çözebilme yeterliliği konusunda kendisine güvenmesi ve problemlerine bu güven doğrultusunda yaklaşmasını ifade etmektedir. Ayrıca kişinin bir problemini çözerken, elindeki çözüm yollarını karşılaştırırken, karar verirken de sistematik bir yöntem izlemesi gibi davranışları içermektedir. Yaklaşımın, bireyin problemlerini çözerken kendine olan özgüvenini, sorunlarını çözebilme yeteneğine inancını kendisiyle ilgili kararları verebilmesini ve bu kararlardan memnun olmasını yansıttığı da kabul edilmektedir (Kat, 2009).

5.Değerlendirici Yaklaşım: Bireyin bir problemi çözmek için belli bir yolu denedikten sonra, ortaya çıkan sonuç ile olması gerektiğini düşündüğü sonuçları karşılaştırması, çözüm için başvurabileceği tüm yolları birlikte düşünmesi ve bir probleme yönelik olarak, duygularını da dikkate alması gibi tutum ve davranışları kapsadığı görülmektedir (Kat, 2009).

6.Planlı Yaklaşım: Bu yaklaşım biçiminin, bireyin, problemlerinin ilk adımında olmasa da bunları çözme yeterliliği içinde olması, kendisiyle ilgili kararları verebilmesi, bunlardan hoşnut olup kararlarının sorumluluğunu alabilmesi, bir sorunla karşılaştığında o problem üzerinde düşünmeden ve onu çözmeden, başka bir konuya yönelmemesi ve bir problemi çözmek için plan yaptığında o planı yürütebileceği konusunda da kendine güvenmesi gibi tutum ve davranışları kapsadığı görülmektedir.

Ölçekte olumlu-istendik olarak değerlendirilen alt boyutlardan (düşünen yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, değerlendirici yaklaşım, planlı yaklaşım) alınan puanlar kişinin ilgili yaklaşım biçimlerini daha fazla kullandığı; buna karşın olumsuz-etkisiz olarak değerlendirilen alt boyutlardan (aceleci yaklaşım ve kaçıngan yaklaşım) alınan puanlar azaldıkça kişinin ilgili yaklaşım biçimlerini daha az kullandığı düşünülür (Ferah, 2000). Envanterin araştırmamızdaki halinden alınabilecek toplam puan ranjı 31–186' dır. Yüksek puan alan bireyler, problem çözme becerileri konusunda kendini yetersiz olarak gördükleri, bireylerin düşük puan alması bireyin problem çözme becerileri konusunda kendini yeterli olarak gördüğünü göstermektedir.

2.6.Verilerin Toplanması

Veri toplama sürecine geçilmeden önce Gençlik ve Spor Bakanlığından gerekli görüşmeler yapılmış, çalışmanın kapsamı hakkında bilgi verilerek izin alınmıştır (EK-1). Kurum izni alındıktan sonra ölçme aracı online ortamda hazırlanarak katılımcılara ulaşılmış ve gönüllü katılım sağlayan katılımcılardan veriler toplanmıştır.

2.7.Verilerin Analizi

Manisa Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde üzerinde uygulanan online anket formu ile elde edilen veriler SPSS 25 paket programıyla veri analizi yapılmıştır. İnternet bilişsel durum ölçeği ve problem çözme envanteri güvenirliliği güvenilirlik katsayısı ile belirlenmiştir. Bu çalışma sonucunda; internet bilişsel durum ölçeği 0.984, problem çözme envanteri 0.979 güvenirlilik katsayısı belirlenmiştir.

Online anket formunda kişisel bilgiler ile ilgili oluşturulan bölümde bulunan cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, genel hizmet süresi, kurumda çalışma süresi, kurumdaki unvanı, gelir durumu, sporla ilgi düzeyi, internet kullanım cihazları, genel internet kullanımı, iş ve özel internet kullanımı değişkenlerin frekans ve yüzde değerleri verilmiştir. Demografik değişkenlere ait grafiklere de yer verilmiştir. İnternet bilişsel durum ölçeği ve problem çözme envanteri ifadelerine ait betimsel istatistiklere (frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma) yer verilmiştir. Araştırmada, online anket yöntemi sonucu elde edilen verilerin çözümlenmesinde kullanılan bir diğer test tekniği de normallik testidir. Bu test, parametrik test yöntemlerinin kullanılabilirliğinin temel bir şartı olan "verilerin normal bir dağılıma sahip olma" koşulunu ortaya koyan bir test tekniğidir. Normallik testinde Kolmogorov-Smirnov değerleri $p>.05$ düzeyinde olmadığından verilerin normal dağılıma sahip olmadığı varsayılır (Mertler ve Vannatta, 2005). Verilerin normal dağılım göstermediği anlaşıldığından bağımsız iki grubun karşılaştırıldığı durumlarda nonparametrik testlerden Mann Whitney–U Testi, bağımsız ikiden çok grubun karşılaştırıldığı durumlarda ise Kruskal Wallis–H Testi kullanılmıştır. Bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek için Spearman korelasyon analizi ve ayrıca regresyon analizi uygulanmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3.BULGULAR

İnternet bilişsel durum ölçeğine ait yapılan güvenirlik, geçerlilik, KMO ve Barlett Küresellik test sonuçları Tablo 3.1 ’de sunulmuştur.

Tablo 3.1: İnternet Bilişsel Durum Ölçeği Ait Güvenirlilik, Geçerlilik, KMO ve Bartlett Küresellik Test Sonuçları Analizi

İnternet Bilişsel Durum Ölçeği	Faktör Varyansı	Faktör Yükü	Madde Toplam Korelasyonu	Cronbach Alfa
Faktör 1: Yalnızlık-Depresyon-Dikkat Dağıtma	**65.83**			**.984**
Madde2		.779	.811	
Madde3		.803	.833	
Madde4		.631	.797	
Madde5		.759	.862	
Madde6		.760	.807	
Madde7		.622	.828	
Madde9		.840	.817	
Madde14		.784	.871	
Madde15		.824	.823	
Madde16		.820	.881	
Madde17		.800	.870	
Madde19		.676	.768	
Madde20		.719	.834	
Madde21		.850	.886	
Madde22		.768	.868	
Madde23		.647	.849	
Madde24		.448	.648	
Madde25		.793	.868	
Madde26		.640	.849	
Madde28		.694	.781	
Madde29		.631	.851	
Madde30		.639	.853	
Madde31		.647	.858	
Madde32		.610	.868	
Madde33		.647	.874	
Faktör 2: Azaltılmış Dürtü Kontrolü	**5.02**			**.911**
Madde10		.723	.769	
Madde11		.600	.824	
Madde12		.419	.551	
Madde27		.743	.330	
Madde34		.664	.806	
Madde35		.749	.792	
Madde36		.724	.818	
Faktör 3: Sosyal Destek	**3.32**			**.850**
Madde1		.712	.699	
Madde8		.662	.695	
Madde13		.762	.654	

Madde18	.451	.701
Toplam Açıklanan Varyans= 74.17		**Ölçek Cronbach alfa= .984**
KMO= .96		
Ki-kare= 6795.32 sd= 630 p = .00		

Tablo 3.1'e göre, güvenirlilik katsayısının 0.70 ve daha yüksek olması durumunda ölçme aracının güvenilir olduğunu belirtmiştir (Büyüköztürk, 2012). Bu çalışmada yapılan güvenirlik analizi sonucunda tüm ölçeklerin .70' den daha yüksek değerlere sahip olduğu belirlenmiştir. KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) internet bilişsel durum ölçeği için değeri .96 olarak bulunmuştur. Büyüköztürk (2002)'ye göre bu değerin 0,60 ve üzeri olması anlamlılığın bir göstergesidir.

Ölçeğin orijinalinde ters puanlanması önerilen (Davis, 2002) 12. maddenin, ölçeğin Türkçe Formunda orijinaline ters bir anlamda kullanılmış olmasından dolayı 12. maddenin ters kodlanmaması gerektiği ortaya çıkartılmıştır. Çünkü 12. madde dışındaki internet bilişsel durum ölçeğinde kullanılan maddelerdeki ifadelerin interneti problemli kullanan bireylere yönelik olduğu incelenerek anlaşılmıştır. Orijinal ölçekte " Asla, planladığımdan daha uzun süre internette *kalmıyorum*" olan 12. madde Türkçe Formda "Asla planladığımdan daha uzun süre internette *kalamıyorum*" ifadesi ters kodlandığında interneti problemsiz kullanan bir kişiye yönelik bir ifade olarak görülmesi gerekmekte ama maddenin ifade ediliş şeklinden anlaşılacağı gibi internetin problemli kullanımını betimleyen bir madde olduğundan dolayı ve diğer 35 maddenin de internetin problemli kullanımını betimleyen maddeler olduğundan 12. madde ters çevrilmemiştir.

Tablo 3.1'e göre; Varimax döndürme işlemi sonucunda, ölçeğin 3 faktör yapısına sahip olduğu bulunmuştur. Faktörlere göre madde dağılımı verilmiştir. Ayrıca faktörlerin açıkladıkları ortak varyans oranları görülmektedir. Faktörlerin açıkladıkları varyans değerleri incelendiğinde örneklem grubundan elde edilen verilerin evrenin %74.17 'sini açıkladığı görülmektedir. Bu değer ölçeğin kullanılabilirliği açısından oldukça yeterli bir değerdir (Kline, 2014).

Problem Çözme Envanterine ait yapılan güvenirlik, geçerlilik, KMO ve Barlett Küresellik test sonuçları Tablo 3.2 'de sunulmuştur.

Tablo 3.2: Problem Çözme Envanterine Ait Güvenirlilik, Geçerlilik, KMO ve Bartlett Küresellik Test Sonuçları Analizi

Problem Çözme Envanteri	Faktör Varyansı	Faktör Yükü	Madde Toplam Korelasyonu	Cronbach Alfa
Faktör 1: Düşünen-	**63.39**			**.958**

Değerlendirici-Planlı Yaklaşım				
Madde1		.685	.801	
Madde2		.698	.817	
Madde4		.568	.711	
Madde5		.695	.818	
Madde6		.676	.515	
Madde7		.667	.857	
Madde8		.699	.803	
Madde15		.494	.675	
Madde18		.657	.869	
Madde19		.606	.879	
Madde20		.634	.878	
Madde30		.524	.817	
Faktör 2: Kendine Güvenli Yaklaşım	**4.97**			**.967**
Madde12		.520	.817	
Madde16		.561	.824	
Madde22		.636	.840	
Madde23		.767	.825	
Madde24		.635	.862	
Madde27		.727	.875	
Madde28		.656	.815	
Madde31		.731	.879	
Madde33		.645	.842	
Madde35		.769	.823	
Faktör 3: Kaçıngan Yaklaşım	**3.73**			**.909**
Madde3		.693	0,716	
Madde21		.670	0,753	
Madde26		.812	0,606	
Madde32		.706	0,761	
Madde34		.675	0,833	
Faktör 4: Aceleci Yaklaşım	**3.25**			**.764**
Madde10		.509	.771	
Madde14		.409	.676	
Madde17		.407	.537	
Madde25		.850	.476	
Toplam Açıklanan Varyans=75.36			**Ölçek Cronbach alfa= .979**	
KMO= .95				
Ki-kare= 5523.539	**sd= 465**	**p = .00**		

Tablo 3.2' ye göre, güvenirlilik katsayısının 0.70 ve daha yüksek olması durumunda analiz puanlarının güvenilir olduğunu belirtmiştir (Büyüköztürk, 2012). Bu çalışmada yapılan güvenirlik analizi sonucunda tüm ölçeklerin .70' den daha yüksek değerlere sahip olduğu belirlenmiştir. Güvenirlilik analizi sonucu madde 9,11,13, ve 29 madde korelasyon katsayısı düşük olduğu için ölçekten çıkarılmıştır. KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) problem çözme envanteri için ,95 olarak bulunmuştur.

Büyüköztürk (2002)'ye göre bu değerin 0,60 ve üzeri olması anlamlılığın bir göstergesidir.

Tablo 3.2' ye göre; Varimax döndürme işlemi sonucunda, ölçeğin 3 faktör yapısına sahip olduğu bulunmuştur. Faktörlere göre madde dağılımı verilmiştir. Ayrıca faktörlerin açıkladıkları ortak varyans oranları görülmektedir. Faktörlerin açıkladıkları varyans değerleri incelendiğinde örneklem grubundan elde edilen verilerin evrenin %75.36'sını açıkladığı görülmektedir. Bu değer ölçeğin geçerliliği açısından oldukça yeterli bir değerdir (Kline, 2014).

Orijinal ve çalışmada oluşan internet bilişsel durum ölçeği alt boyutları ve maddeleri tablo 3.3'de verilmiştir.

Tablo 3.3: Orijinal ve Çalışmada Oluşan İnternet Bilişsel Durum Ölçeği Alt Boyutları ve Maddeleri

Orijinal Ölçek Alt Boyutları	**Madde Numaraları**	**Çalışmada Elde Edilen Ölçek Alt Boyutları**	**Madde Numaraları**
Yalnızlık-Depresyon	2,22,23,24,25, 35	**Yalnızlık-Depresyon-Dikkat Dağıtma**	2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 31, 32, 33
Dikkat Dağıtmadan	20, 27, 28, 29, 30, 32, 33		
Azalmış Dürtü Kontrolü	4, 5, 10, 11, 12, 15, 17, 21, 34, 36	**Azalmış Dürtü Kontrolü**	10, 11, 12, 27, 34, 35, 36
Sosyal Destek	1, 3, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 16, 18, 19, 26, 31	**Sosyal Destek**	1, 8, 13, 18

Orijinal ve çalışmada oluşan problem çözme envanteri alt boyutları ve maddeleri tablo 3.4'de verilmiştir.

Tablo 3.4: Orijinal ve Çalışmada Oluşan Problem Çözme Envanteri Alt Boyutları ve Maddeleri

Orijinal Ölçek Alt Boyutları	**Madde Numaraları**	**Çalışmada Elde Edilen Ölçek Alt Boyutları**	**Madde Numaraları**
Düşünen Yaklaşım	18, 20, 31, 33, 35	**Düşünen-Değerlendirici-Planlı Yaklaşım**	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 15, 18, 19, 20, 30
Değerlendirici Yaklaşım	6, 7, 8		
Planlı Yaklaşım	10, 12 16, 19	**Kendine Güvenli Yaklaşım**	12,16, 22, 23, 24, 27, 28, 31, 33, 35
Kendine Güvenli Yaklaşım	5, 23, 24, 27, 28, 34		
Kaçıngan Yaklaşım	1, 2, 3, 4	**Kaçıngan Yaklaşım**	3, 21, 26, 32, 34
Aceleci Yaklaşım	11,13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30, 32	**Aceleci Yaklaşım**	10, 14, 17, 25

Tablo 3.5: Çalışmada Oluşan Ölçeklerin ve Alt Boyutlarının İfade Ediliş Şekli ve Puanlaması

		Puan Azaldıkça		**Puan Arttıkça**
İnternet Bilişsel Durum Ölçeği		Birey problemsiz internet kullanır.		Birey problemli internet kullanır.
İnternet Bilişsel Durum Ölçeği Çalışmada Oluşan Alt Boyutları	Yalnızlık-Depresyon-Dikkat Dağıtma, Azalmış Dürtü Kontrolü, Sosyal Destek	Bireyin ilgili alt boyuttaki düzeyi daha azdır.		Bireyin ilgili alt boyuttaki düzeyi daha fazladır.
Puan aralıklarının ifadesi		36-72 Problemsiz internet kullanımı	72-180 Problemli internet kullanımı	180 üzeri aşırı problemli internet kullanımı
Problem Çözme Envanteri		Bireyin problem çözme becerisi algısı yeterlidir.		Bireyin problem çözme becerisi algısı yetersizdir.
Problem Çözme Envanteri Olumlu Yaklaşım Biçimleri Çalışmada Oluşan Alt Boyutları	Düşünen-Değerlendirici-Planlı Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım	Birey ilgili yaklaşımı daha fazla kullanır.		Birey ilgili yaklaşımı daha az kullanır.
Problem Çözme Envanteri Olumsuz Yaklaşım Biçimleri Çalışmada Oluşan Alt Boyutları	Kaçıngan Yaklaşım, Aceleci Yaklaşım	Birey ilgili yaklaşımı daha az kullanır.		Birey ilgili yaklaşımı daha fazla kullanır.
Puan aralıklarının ifadesi		31-62 Problem çözme becerisi yeterli veya yüksek	62-124 Problem çözme becerisi tam olarak yeterli değil veya orta	124+Problem çözme becerisi yetersiz veya düşük

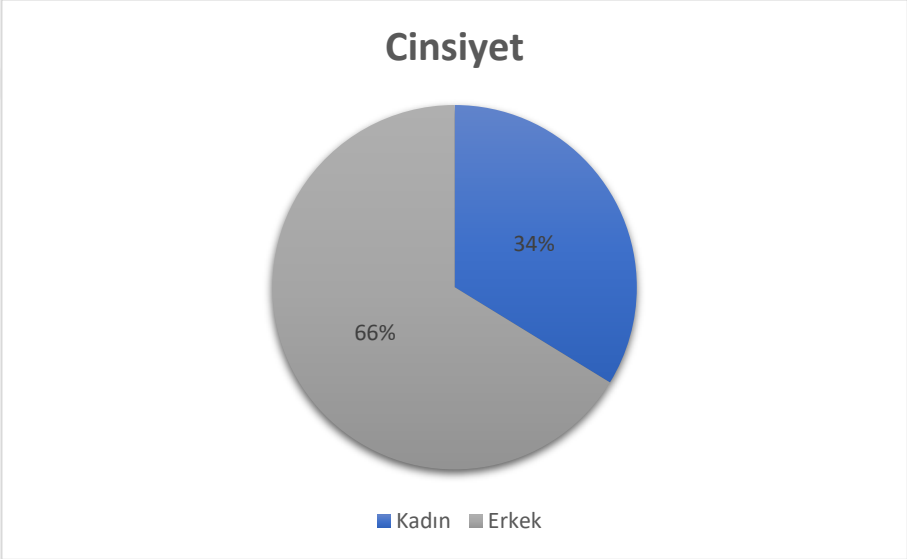
Örneklem grubuna ait demografik bilgiler ve elde edilen verilerin uygun istatistiksel yöntemle analizi sonucunda ortaya çıkan bulgulara ve bulgulara ait yorumlara yer verilmiştir.

Tablo 3.6: Cinsiyet Değişkenine Ait Frekans Analizi

Cinsiyet	N	%
Kadın	53	34
Erkek	104	66
Toplam	157	100

Tablo 3.6'ya göre, GSİM çalışanlarının %34'ü (n=53) kadın ve %66'sı (n=104) erkek olduğu saptanmıştır.

Şekil 3.1: Cinsiyet Değişkenine Ait Grafik Şekli



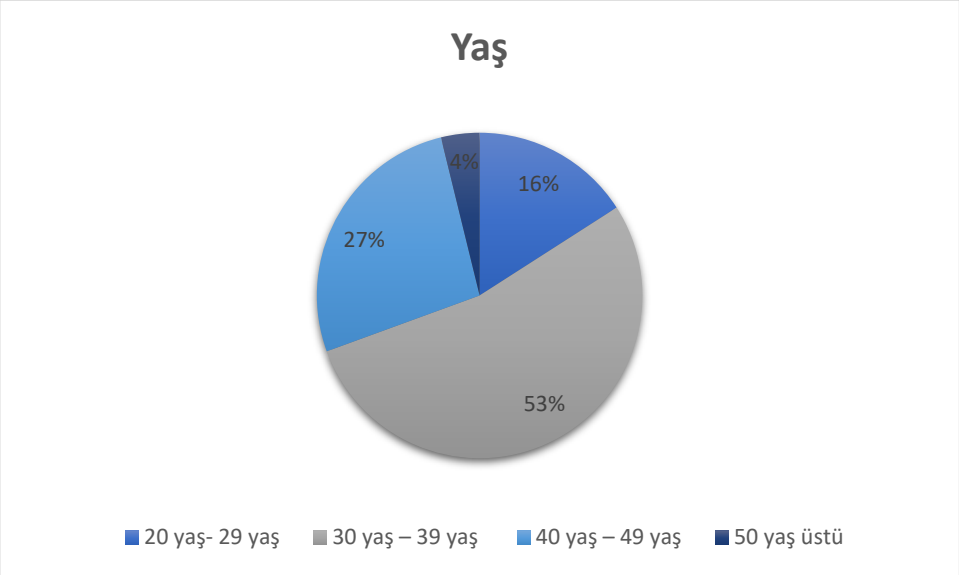
Şekil 3.1'e göre, katılımcı erkek personel kadın personelden daha fazladır.

Tablo 3.7: Yaş Değişkenine Ait Frekans Analizi

Yaş	N	%
20 yaş- 29 yaş	25	16,1
30 yaş – 39 yaş	84	53,4
40 yaş – 49 yaş	42	26,8
50 yaş üstü	6	3,7
Toplam	157	100

Tablo 3.7'ye göre, GSİM çalışanlarının %16.1'i (n=25) 20 yaş- 29 yaş grubunda, % 53,4 'ü (n=84) 30 yaş- 39 yaş grubunda, %26,8' i (n=42) 40 yaş- 49 yaş grubunda, %3,7 'si (n=6) 50 yaş üstü olduğu saptanmıştır.

Şekil 3.2: Yaş Değişkenine Ait Grafik Şekli



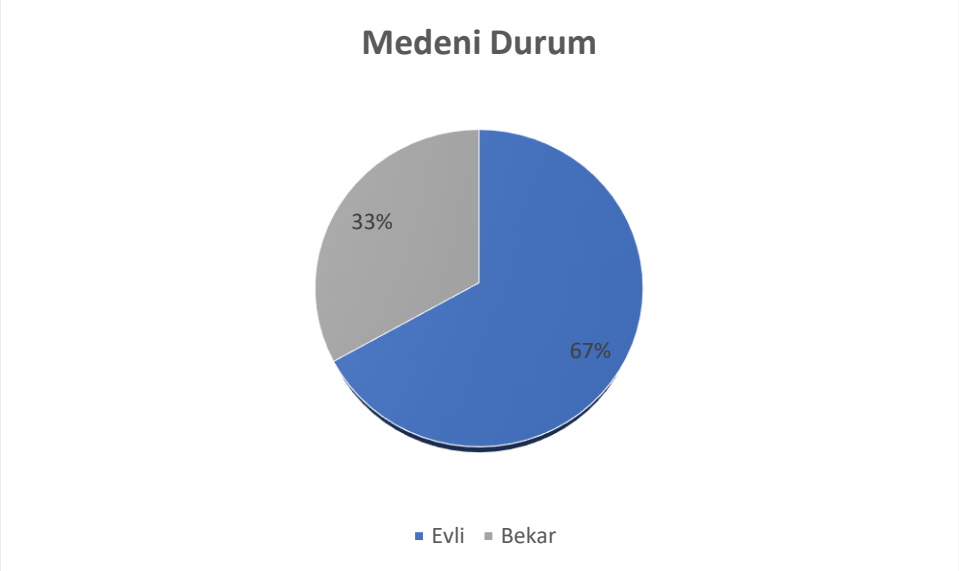
Şekil 3.2'ye göre, katılımcı personellerin yaş değişkenine göre en yüksek oranın 30yaş- 39 yaş grubunda olduğu, bunları sırasıyla 40 yaş- 49 yaş grubu, 20 yaş- 29 yaş grubu ve 50 yaş üstü oranının takip ettiği belirlenmiştir.

Tablo 3.8: Medeni Durum Değişkenine Ait Frekans Analizi

Medeni Durum	**N**	**%**
Evli	105	61
Bekar	52	39
Toplam	157	100

Tablo 3.8'e göre, GSİM çalışanlarının medeni durumuna göre %61'i (n=105) evli ve %39'u (n=52) bekar olduğu saptanmıştır.

Şekil 3.3: Medeni Durum Değişkenine Ait Grafik Şekli



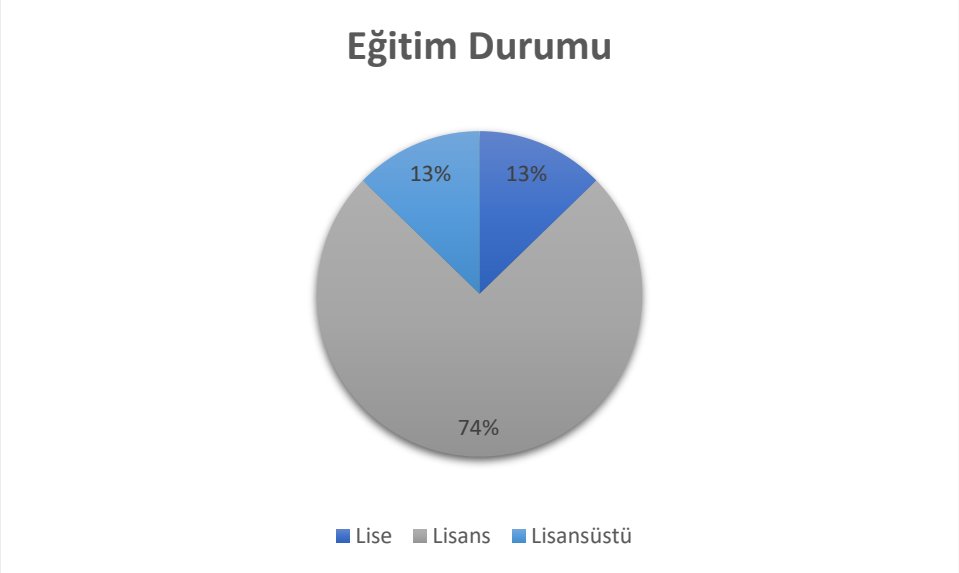
Şekil 3.3'e göre, Evli katılımcılar bekar katılımcılardan daha fazladır.

Tablo 3.9: Eğitim Durumu Değişkenine Ait Frekans Analizi

Eğitim Durumu	N	%
Lise	20	13
Lisans	117	74
Lisansüstü	20	13
Toplam	157	100

Tablo 3.9'a göre, GSİM çalışanlarının eğitim durumuna göre %74'ü (n=116) lisans, %13'ü (n=20)lise ve %13'ü (n=20)lisansüstü olduğu saptanmıştır.

Şekil 3.4: Eğitim Durumu Değişkenine Ait Grafik Şekli

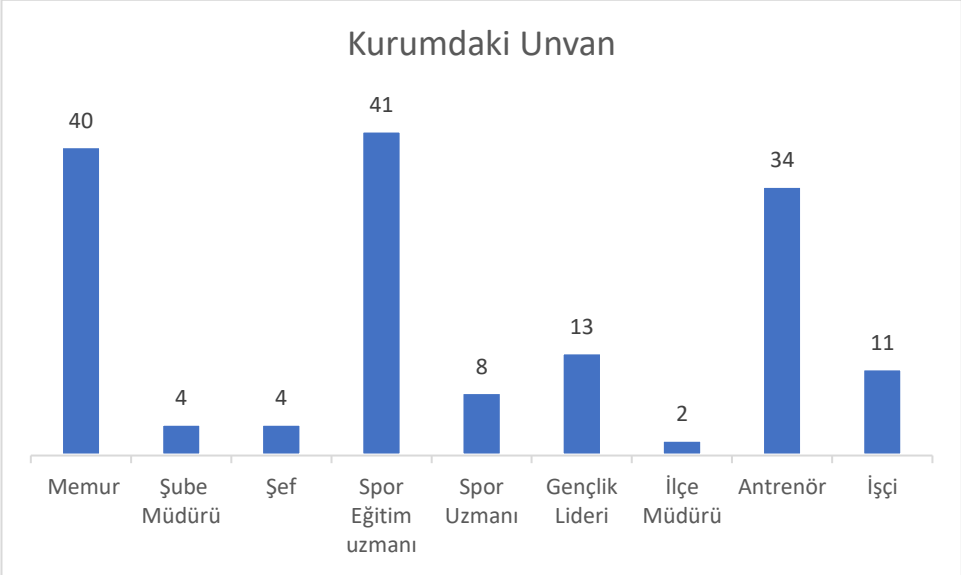


Şekil 3.4'e göre, GSİM çalışanlarının eğitim durumuna göre lisans mezunları; lise, yüksek lisans ve ön lisans mezunlarından daha fazladır.

GSİM çalışanlarının genel hizmet süresi (Ort.=113,325 ± 92,2475)ay şeklindedir. Personelin genel hizmet süresi en az 4 ay ve en yüksek hizmet süresiyse 41 yıl olarak belirlenmiştir.

GSİM çalışanlarının genel hizmet süresi (Ort.=54,439 ± 74,6693) ay şeklindedir. Personelin bu kurumdaki hizmet süresi en az 4 ay ve en yüksek hizmet süresiyse 38 yıl olarak belirlenmiştir.

Şekil 3.5: Kurumdaki Unvan Değişkenine Ait Grafik Şekli



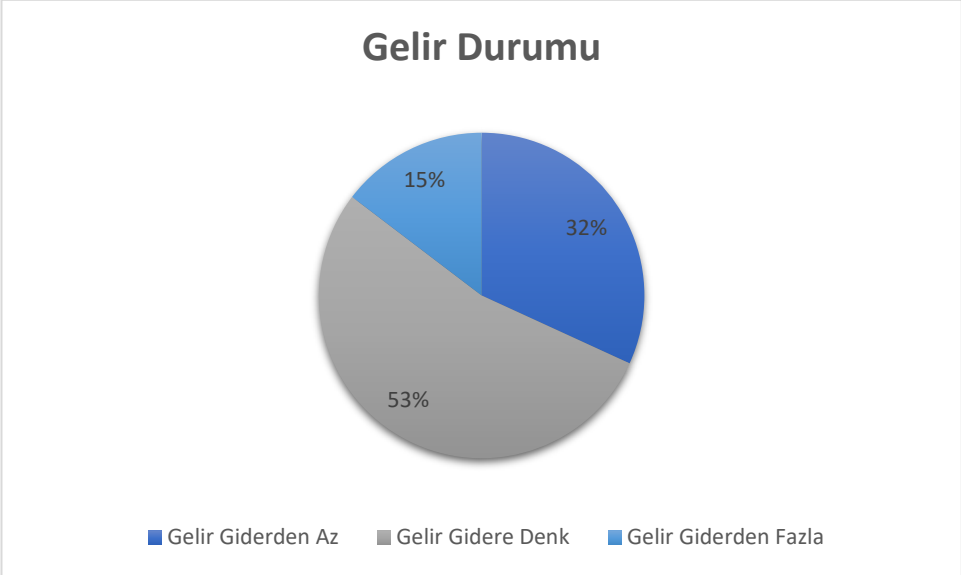
Şekil 3.5'e göre, GSİM çalışanlarının kurumdaki unvanına göre 96 sporla ilgisi olan unvanlar (antrenör, spor uzmanı, spor eğitim uzmanı, gençlik lideri), 50 sporla direk ilgisi olmayan ama yardımcı olanlar unvanlar (memur, şube müdürü, şef, ilçe müdürü), 11 sporla hiç ilgisi olmayan unvanlar (işçi) takip ettiği saptanmıştır.

Tablo 3.10: Gelir Durumu Değişkenine Ait Frekans Analizi

Gelir Durumu	**N**	**%**
Gelir Giderden Az	50	32
Gelir Gidere Denk	84	53
Gelir Giderden Fazla	23	15
Toplam	157	100

Tablo 3.10'a göre, GSİM çalışanlarının gelir durumuna göre %53'ünün (n=84) geliri gidere denk, %32'sinin (n=50) geliri giderden az ve %15'ü (n=23) geliri giderden olduğu saptanmıştır.

Şekil 3.6: Gelir Durumu Değişkenine Ait Grafik Şekli



Şekil 3.6'ya göre, katılımcı personel gelir durumuna göre geliri gidere denk olan personelin geliri giderden az ve geliri giderden fazla olan personelden daha fazladır.

Tablo 3.11: Sporla İlgilenme Düzeyi Değişkenine Ait Frekans Analizi

Sporla İlgilenme Düzeyi	**N**	**%**
İlgisi olmayan	30	19
Amatör	98	62
Profesyonel	29	19
Toplam	157	100

Tablo 3.11'e göre, GSİM çalışanlarının sporla ilgilenme düzeyine göre %62'si (n=98) amatör, %19'u (n=30) ilgisi olmayan ve %19'u (n=29) profesyonel olarak sporla ilgilendiği saptanmıştır.

Şekil 3.7: Sporla İlgilenme Düzeyi Değişkenine Ait Grafik Şekli



Şekil 3.7'ye göre, katılımcı personel sporla ilgilenme düzeyine amatör olarak ilgilenenler; profesyonel ve ilgisi olmayandan ilgilenenden fazladır.

GSİM çalışanlarının bir gündeki toplam internet kullanımı süresi (Ort.=281,401±153,4860) dakika şeklindedir. Personelin toplam internet kullanımı en az 50 dakika ve en yüksek toplam internet kullanımı 15saat olarak belirlenmiştir.

GSİM çalışanlarının bir gündeki iş internet kullanımı süresi (Ort.=168,904±117,7074) dakika şeklindedir. Personelin iş internet kullanımı en az 10 dakika ve en yüksek iş internet kullanımı 9 saat olarak belirlenmiştir.

GSİM çalışanlarının bir gündeki özel internet kullanımı süresi (Ort.=112,471±63,9564)dakika şeklindedir. Personelin özel internet kullanımı en az 25 dakika ve en yüksek toplam internet kullanımı 7 saat olarak belirlenmiştir.

Tablo 3.12: Problemli İnternet Kullanımı ve Problem Çözme Becerisi Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler

	N	Range	Min.	Max.	Ort.	SS	Kolmogorov-Smirnov		
							Statistic	df	p
Problemli İnternet Kullanımı	157	187.00	37.00	224.00	92.14	48.95	0.201	157	0.00
Yalnızlık-Depresyon-Dikkat Dağıtma	157	131.00	25.00	156.00	60,43	35.22	0.204	157	0.00
Azaltılmış Dürtü Kontrolü	157	41.00	7.00	48.00	20,82	10.37	0.181	157	0.00

Sosyal Destek	157	20.00	4.00	24.00	10,87	5.82	0.186	157	0.00
Problem Çözme Becerisi	157	130.00	51.00	181.00	90,50	34.14	0.183	157	0.00
Düşünen-Değerlendirici-Planlı Yaklaşım	157	56.00	12.00	68.00	27,13	14.84	0.196	157	0.00
Kendine Güvenli Yaklaşım	157	44.00	9.00	53.00	20,85	12.30	0.227	157	0.00
Kaçıngan Yaklaşım	157	24.00	5.00	29.00	12,61	6.68	0.162	157	0.00
Aceleci Yaklaşım	157	19.00	4.00	23.00	10,38	4.78	0.131	157	0.00

Tablo 3.12'ye göre, Kolmogorov-Smirnov değerleri p<.05 düzeyinde olanların normal dağılama uygun olmadığı, p>.05 olanların normal dağılım gösterdiğini ifade eder. Test sonucunda hesaplanan p değerinin .05'den küçük olması, puanların normal dağılım gösterdiğinin kanıtıdır (Mertler ve Vannatta, 2005).

Tablo 3.13: Problemli İnternet Kullanımı ve Problem Çözme Becerileri Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Mann-Whitney U Testi

	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	U	p
Problemli İnternet Kullanımı	1) Kadın	53	76.88	4074.50	-.41	2643.50	.67
	2) Erkek	104	80.08	8328.50			
Yalnızlık-Depresyon-Dikkat Dağıtma	1) Kadın	53	72.29	3831.50	-1.32	2400.50	.18
	2) Erkek	104	82.42	8571.50			
Azaltılmış Dürtü Kontrolü	1) Kadın	53	87.75	4650.50	-1.72	2292.50	.08
	2) Erkek	104	74.54	7752.50			
Sosyal Destek	1) Kadın	53	73.90	3916.50	-1.00	2485.50	.31
	2) Erkek	104	81.60	8486.50			
Problem Çözme Becerisi	1) Kadın	53	86.03	4559.50	-1.38	2383.50	.16
	2) Erkek	104	75.42	7843.50			
Düşünen-Değerlendirici-Planlı Yaklaşım	1) Kadın	53	79.10	4192.50	-.02	2750.50	.98
	2) Erkek	104	78.95	8210.50			
Kendine Güvenli Yaklaşım	1) Kadın	53	87.69	4647.50	-1.71	2295.50	.08
	2) Erkek	104	74.57	7755.50			
Kaçıngan Yaklaşım	1) Kadın	53	95.00	5035.00	-3.15	1908.00	**.00**
	2) Erkek	104	70.85	7368,00			
Aceleci Yaklaşım	1) Kadın	53	84.01	4452.50	-.98	2490.50	.32
	2) Erkek	104	76.45	7950.50			

Tablo 3.13'e göre; GSİM çalışanlarının problemli internet kullanımı ve alt boyutlarının, problem çözme becerisi ve alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için Mann-Whitney U Testi

uygulanmış ve problem çözme becerisinin alt boyutu kaçıngan yaklaşıma bakıldığında anlamlı fark bulunmuştur. Bu anlamlı fark kadın personelin lehine olmuştur (p=0.00 < 0.05).

Tablo 3.14: Problemli İnternet Kullanımı ve Problem Çözme Becerileri Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Kruskal-Wallis H Testi

	Yaş	N	Sıra Ortalaması	sd	x^2	p	Anlamlı Fark
Problemli İnternet Kullanımı	1) 20 yaş- 29 yaş	25	73.78	3	8.17	**0.04**	1-4
	2) 30 yaş- 39 yaş	84	80.34				2-4
	3) 40 yaş- 49 yaş	42	72.46				3-4
	4) 50 yaş üstü	6	127.75				
Yalnızlık-Depresyon-Dikkat Dağıtma	1) 20 yaş- 29 yaş	25	69.84	3	6.31	0.09	
	2) 30 yaş- 39 yaş	84	80.45				
	3) 40 yaş- 49 yaş	42	75.63				
	4) 50 yaş üstü	6	120.42				
Azaltılmış Dürtü Kontrolü	1) 20 yaş- 29 yaş	25	79.96	3	9.58	**0.02**	1-4
	2) 30 yaş- 39 yaş	84	79.28				2-4
	3) 40 yaş- 49 yaş	42	70.36				3-4
	4) 50 yaş üstü	6	131.58				
Sosyal Destek	1) 20 yaş- 29 yaş	25	80.62	3	6.91	0.07	
	2) 30 yaş- 39 yaş	84	82.81				
	3) 40 yaş- 49 yaş	42	65.99				
	4) 50 yaş üstü	6	110.00				
Problem Çözme Becerisi	1) 20 yaş- 29 yaş	25	71.84	3	6.38	0.09	
	2) 30 yaş- 39 yaş	84	78.18				
	3) 40 yaş- 49 yaş	42	78.56				
	4) 50 yaş üstü	6	123.42				
Düşünen-Değerlendirici-Planlı Yaklaşım	1) 20 yaş- 29 yaş	25	74.46	3	4.27	0.23	
	2) 30 yaş- 39 yaş	84	76.31				
	3) 40 yaş- 49 yaş	42	82.11				
	4) 50 yaş üstü	6	113.83				
Kendine Güvenli Yaklaşım	1) 20 yaş- 29 yaş	25	72.52	3	3.30	0.34	
	2) 30 yaş- 39 yaş	84	78.58				
	3) 40 yaş- 49 yaş	42	79.29				
	4) 50 yaş üstü	6	109.92				
Kaçıngan Yaklaşım	1) 20 yaş- 29 yaş	25	78.00	3	3.95	0.26	
	2) 30 yaş- 39 yaş	84	79.96				
	3) 40 yaş- 49 yaş	42	72.98				
	4) 50 yaş üstü	6	111.92				
Aceleci Yaklaşım	1) 20 yaş- 29 yaş	25	77.54		7.39	0.06	

2) 30 yaş- 39 yaş	84	76.79	3	
3) 40 yaş- 49 yaş	42	77.24		
4) 50 yaş üstü	6	128.33		

Tablo 3.14'e göre; GSİM çalışanlarının problemli internet kullanımı ve alt boyutlarının, problem çözme becerisi ve alt boyutlarının yaş değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için Kruskal-Wallis H Testi uygulanmış ve problemli internet kullanımı (x^2=8.17(sd=3) p=0.04) ve alt boyutu olan azaltılmış dürtü kontrolü (x^2=9.58(sd=3) p=0.02) anlamlı fark bulunmuştur. (p=< 0.05).

Tablo 3.15: Problemli İnternet Kullanımı ve Problem Çözme Becerileri Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Mann-Whitney U Testi

	Medeni Durum	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	U	p
Problemli İnternet Kullanımı	1) Evli	105	81.27	8533.50	-.89	2491.50	.37
	2) Bekar	52	74.41	3869.50			
Yalnızlık-Depresyon-Dikkat Dağıtma	1) Evli	105	82.98	8712.50	-1.55	2312.50	.11
	2) Bekar	52	70.97	3690.50			
Azaltılmış Dürtü Kontrolü	1) Evli	105	78.65	8258.50	-.13	2693.50	.89
	2) Bekar	52	79.70	4144.50			
Sosyal Destek	1) Evli	105	79.81	8380.00	-.31	2645.00	.75
	2) Bekar	52	77.37	4023.00			
Problem Çözme Becerisi	1) Evli	105	79.91	8391.00	-.35	2634.00	.72
	2) Bekar	52	77.15	4012.00			
Düşünen-Değerlendirici-Planlı Yaklaşım	1) Evli	105	80.25	8426.00	-.48	2599.00	.62
	2) Bekar	52	76.48	3977.00			
Kendine Güvenli Yaklaşım	1) Evli	105	78.41	8233.50	-.23	2668.50	.81
	2) Bekar	52	80.18	4169.50			
Kaçıngan Yaklaşım	1) Evli	105	78.94	8289.00	-.02	2724.50	.98
	2) Bekar	52	79.12	4114.00			
Aceleci Yaklaşım	1) Evli	105	78.72	8265.50	-.11	2700.50	.91
	2) Bekar	52	79.57	4137.50			

Tablo 3.15'e göre; GSİM çalışanlarının problemli internet kullanımı ve alt boyutlarında, problem çözme becerisi ve alt boyutlarında medeni durum değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için Mann-Whitney U Testi uygulanmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0.05).

Tablo 3.16: Problemli İnternet Kullanımı ve Problem Çözme Becerileri Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Kruskal-Wallis H Testi

	Eğitim Durumu	N	Sıra Ortalaması	sd	x^2	p	Anlamlı Fark
Problemli İnternet Kullanımı	1) Lise	20	82.08	2	2.92	0.23	
	2) Lisans	117	81.25				
	3) Lisansüstü	20	62.78				
Yalnızlık-Depresyon-Dikkat Dağıtma	1) Lise	20	84.85	2	2.26	0.32	
	2) Lisans	117	80.35				
	3) Lisansüstü	20	65.25				
Azaltılmış Dürtü Kontrolü	1) Lise	20	78.83	2	8.52	**0.01**	3-2
	2) Lisans	117	83.71				
	3) Lisansüstü	20	51.63				
Sosyal Destek	1) Lise	20	76.53	2	0.70	0.70	
	2) Lisans	117	80.64				
	3) Lisansüstü	20	71..88				
Problem Çözme Becerisi	1) Lise	20	90.38	2	2.04	0.36	
	2) Lisans	117	78.59				
	3) Lisansüstü	20	70.03				
Düşünen-Değerlendirici-Planlı Yaklaşım	1) Lise	20	92.45	2	3.36	0.18	
	2) Lisans	117	78.91				
	3) Lisansüstü	20	66.10				
Kendine Güvenli Yaklaşım	1) Lise	20	85.43	2	.69	0.70	
	2) Lisans	117	78.85				
	3) Lisansüstü	20	73.48				
Kaçıngan Yaklaşım	1) Lise	20	84.70	2	1.17	0.55	
	2) Lisans	117	79.61				
	3) Lisansüstü	20	69.73				
Aceleci Yaklaşım	1) Lise	20	83.53	2	1.91	0.38	
	2) Lisans	117	80.42				
	3) Lisansüstü	20	66.18				

Tablo 3.16'ya göre; GSİM çalışanlarının problemli internet kullanımı ve alt boyutlarının, problem çözme becerisi ve alt boyutlarının eğitim durumu değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için Kruskal-Wallis H Testi uygulanmış ve problemli internet kullanımının alt boyutu olan azaltılmış dürtü kontrolü (x^2=8.52(sd=2) p=0.01) anlamlı fark bulunmuştur. (p=< 0,05).

Tablo 3.17: Problemli İnternet Kullanımı ve Problem Çözme Becerileri Puanlarının Gelir Durumu Değişkenine Göre Kruskal-Wallis H Testi

	Gelir Durumu	N	Sıra Ortalaması	sd	x^2	p	Anlamlı Fark
Problemli İnternet Kullanımı	1) Gelir Giderden Az	50	84.60	2	1.11	0.57	
	2) Gelir Gidere Denk	84	76.47				
	3) Gelir Giderden Fazla	23	76.07				
Yalnızlık-Depresyon-Dikkat Dağıtma	1) Gelir Giderden Az	50	85.13	2	1.52	0.46	
	2) Gelir Gidere Denk	84	77.15				
	3) Gelir Giderden Fazla	23	72.43				
Azaltılmış Dürtü Kontrolü	1) Gelir Giderden Az	50	84.96	2	1.51	0.46	
	2) Gelir Gidere Denk	84	75.07				
	3) Gelir Giderden Fazla	23	80.41				
Sosyal Destek	1) Gelir Giderden Az	50	83.36	2	1.90	0.38	
	2) Gelir Gidere Denk	84	79.50				
	3) Gelir Giderden Fazla	23	67.70				
Problem Çözme Becerisi	1) Gelir Giderden Az	50	87.26	2	8.55	**0.01**	3-1 3-2
	2) Gelir Gidere Denk	84	80.83				
	3) Gelir Giderden Fazla	23	54.35				
Düşünen-Değerlendirici-Planlı Yaklaşım	1) Gelir Giderden Az	50	85.73	2	6.62	**0.03**	3-1 3-2
	2) Gelir Gidere Denk	84	81.00				
	3) Gelir Giderden Fazla	23	57.07				
Kendine Güvenli Yaklaşım	1) Gelir Giderden Az	50	89.53	2	9.55	**0.00**	3-1 3-2
	2) Gelir Gidere Denk	84	79.51				
	3) Gelir Giderden Fazla	23	54.24				
Kaçıngan Yaklaşım	1) Gelir Giderden Az	50	85.38	2	8.90	**0.01**	3-1 3-2
	2) Gelir Gidere Denk	84	82.28				
	3) Gelir Giderden Fazla	23	53.15				
Aceleci Yaklaşım	1) Gelir Giderden Az	50	83.79	2	1.80	0.40	
	2) Gelir Gidere Denk	84	79.04				
	3) Gelir Giderden Fazla	23	68.46				

Tablo 3.17'ye göre; GSİM çalışanlarının problemli internet kullanımı ve alt boyutlarının, problem çözme becerisi ve alt boyutlarının gelir durumu değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için Kruskal-Wallis H Testi uygulanmış ve problem çözme becerisinde(x2=8.55(sd=2)p=0.01) ve alt boyutları olan düşünen-değerlendirici-planlı yaklaşımda (x2=6.62(sd=2)p=0.03), kendine

güvenli yaklaşımda(x2=9.55(sd=2)p=0.00) ve kaçıngan yaklaşımda (x2=8.90(sd=2)p=0.01) anlamlı fark bulunmuştur. (p=< 0.05).

Tablo 3.18: Problemli İnternet Kullanımı ve Problem Çözme Becerileri Puanlarının Sporla İlgilenme Düzeyi Değişkenine Göre Kruskal-Wallis H Testi

	Sporla İlgilenme Düzeyi	N	Sıra Ortalaması	sd	x^2	p	Anlamlı Fark
Problemli İnternet Kullanımı	1) Sporla İlgisi Olmayan	30	72.98	2	.65	0.72	
	2) Amatör	98	80.41				
	3) Profesyonel	29	80.45				
Yalnızlık-Depresyon-Dikkat Dağıtma	1) Sporla İlgisi Olmayan	30	71.53	2	1.01	0.60	
	2) Amatör	98	80.99				
	3) Profesyonel	29	80.00				
Azaltılmış Dürtü Kontrolü	1) Sporla İlgisi Olmayan	30	80.07	2	.72	0.69	
	2) Amatör	98	80.58				
	3) Profesyonel	29	72.55				
Sosyal Destek	1) Sporla İlgisi Olmayan	30	73.70	2	.99	0.60	
	2) Amatör	98	78.73				
	3) Profesyonel	29	85.38				
Problem Çözme Becerisi	1) Sporla İlgisi Olmayan	30	92.98	2	3.52	0.17	
	2) Amatör	98	75.44				
	3) Profesyonel	29	76.55				
Düşünen-Değerlendirici-Planlı Yaklaşım	1) Sporla İlgisi Olmayan	30	90.73	2	2.48	0.28	
	2) Amatör	98	76.41				
	3) Profesyonel	29	75.60				
Kendine Güvenli Yaklaşım	1) Sporla İlgisi Olmayan	30	91.38	2	2.94	0.23	
	2) Amatör	98	77.00				
	3) Profesyonel	29	72.95				
Kaçıngan Yaklaşım	1) Sporla İlgisi Olmayan	30	98.18	2	6.72	**0.03**	2-1
	2) Amatör	98	73.84				
	3) Profesyonel	29	76.59				
Aceleci Yaklaşım	1) Sporla İlgisi Olmayan	30	86.70	2	1.28	0.52	
	2) Amatör	98	78.20				
	3) Profesyonel	29	73.74				

Tablo 3.18'e göre; GSİM çalışanlarının problemli internet kullanımı ve alt boyutlarının, problem çözme becerisi ve alt boyutlarının sporla ilgilenme düzeyi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi için Kruskal-Wallis

H Testi uygulanmış ve problem çözme becerisinin alt boyutu olan kaçıngan yaklaşımda (x2=6.72(sd=2)p=0.03) anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 3.19: Problemi İnternet Kullanımı ve Problem Çözme Becerisi Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Korelasyon Analizi (** p < 0,01, * p <0,05)

		Problemli İnternet Kullanımı	Yalnızlık-Depresyon-Dikkat Dağıtma	Azaltılmış Dürtü Kontrolü	Sosyal Destek
Problem Çözme Becerisi	r	.57**	.53**	.50**	.53**
	p	0.00	0.00	0.00	0.00
	N	157	157	157	157
Düşünen-Değerlendirici-Planlı Yaklaşım	r	.45**	.44**	.37**	.40**
	p	0.00	0.00	0.00	0.00
	N	157	157	157	157
Kendine Güvenli Yaklaşım	r	.51**	.48**	.43**	.48**
	p	0.00	0.00	0.00	0.00
	N	157	157	157	157
Kaçıngan Yaklaşım	r	.59**	.48**	.60**	.60**
	p	0.00	0.00	0.00	0.00
	N	157	157	157	157
Aceleci Yaklaşım	r	.60**	.48**	.59**	.65**
	p	0.00	0.00	0.00	0.00
	N	157	157	157	157

Sürekli değişkenlerin arasındaki ilişkileri gösteren korelasyon katsayıları Tablo 3.19'da verilmiştir. Korelasyon katsayılarının yorumlanmasında r=1-0.70 arası olması yüksek ilişkiye işaret ederken r=0.70-0.30 arası orta düzeyde bir ilişkiye ve r=0.30-0 arası düşük ilişkiye işaret etmektir (Büyüköztürk 2010).

Korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde problemli internet kullanımı ile problem çözme becerisi ve problem çözme becerisi alt boyutları arasındaki korelasyon katsayısına bakıldığında problem çözme becerisi r=0.57 (p<0.00), düşünen-değerlendirici-planlı yaklaşım r=0.45 (p<0.00), kendine güvenli yaklaşım r=0.51 (p<0.00), problem çözme kaçıngan yaklaşım r=0.59 (p<0.00) ve aceleci yaklaşım r=0.60 (p<0.00) olarak belirlenmiş ve pozitif orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 3.19'a göre; problemli internet kullanımının alt boyutu olan yalnızlık-depresyon ve dikkat dağıtma ile problem çözme becerisi ve problem çözme becerisi alt boyutları arasındaki korelasyon katsayısına bakıldığında problem çözme becerisi r=0.53 (p<0.00) düşünen-değerlendirici-planlı yaklaşım r=0.44 (p<0.00), kendine güvenli yaklaşım r=0.48 (p<0.00), problem çözme kaçıngan yaklaşım r=0.48 (p<0.00)

ve aceleci yaklaşım r=0.48 (p<0.00) olarak belirlenmiş ve pozitif orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 3.19'a göre; problemli internet kullanımının alt boyutu olan azaltılmış dürtü kontrolü ile problem çözme becerisi ve problem çözme becerisi alt boyutları arasındaki korelasyon katsayısına bakıldığında problem çözme becerisi r=0.50 (p<0.00), düşünen-değerlendirici-planlı yaklaşım r=0.37 (p<0.00), kendine güvenli yaklaşım r=0.43 (p<0.00), problem çözme kaçıngan yaklaşım r=0,60 (p<0.00) ve aceleci yaklaşım r=0.59 (p<0.00) olarak belirlenmiş ve pozitif orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 3.19'a göre; problemli internet kullanımının alt boyutu olan sosyal destek ile problem çözme becerisi ve problem çözme becerisi alt boyutları arasındaki korelasyon katsayısına bakıldığında problem çözme becerisi r=0.53 (p<0.00), düşünen-değerlendirici-planlı yaklaşım r=0.40 (p<0.00), kendine güvenli yaklaşım r=0.48 (p<0.00), problem çözme kaçıngan yaklaşım r=0,60 (p<0.00) ve aceleci yaklaşım r=0.65 (p<0.00) olarak belirlenmiş ve pozitif orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 3.20: Problemli İnternet Kullanımı Alt Boyutlarının Problem Çözme Becerisine Etki Düzeyinin Belirlenmesine Yönelik Regresyon Analizi

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	B	Standart Hata	β	T	p	İkili r	Kısmi r
	Problem Çözme Becerisi	43.21	4.11		10.49	**.00**		
Yalnızlık-Depresyon ve Dikkat Dağıtma		.64	.10	.66	6.05	**.00**	.77	.44
Azaltılmış Dürtü Kontrolü		-.01	.29	-.00	-.06	.94	.63	-.00
Sosyal Destek		.78	.50	.13	1.53	.12	.67	.12
$R=.77$, $R^2=.60$ $F=77.04$, $p=.\mathbf{00}$								

Tablo 3.20'ye göre problemli internet kullanımının alt boyutu olan dikkat dağıtma sosyal destek, azaltılmış dürtü kontrolü ve yalnızlık-depresyon ile birlikte bağımlı değişken olan problem çözme becerisi üzerinde yüksek düzeyde ve anlamlı ilişki vermektedir ($R=.77$, $R^2=.60$, $p<0.1$). Problemli internet kullanımının alt boyutları olan yalnızlık-depresyon ve dikkat dağıtma, azaltılmış dürtü kontrolü ve sosyal destek hep birlikte yaklaşık olarak problem çözme becerisinin %60'ını etkiliyor. Problemli internet kullanımı alt boyutlarından internet yalnızlık-depresyon bağımlı değişken problem çözme becerisi ile pozitif yönde anlamlı ilişki vermektedir.

Standardize edilmiş regresyon kat sayısına göre sırasıyla internet yalnızlık-depresyon-dikkat dağıtma (β=.66) bağımlı değişken problem çözme becerisine etki ettiği belirlenmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4.TARTIŞMA

Problemli internet kullanımı günümüzde internetin hayatımızdaki yerinin giderek artmasıyla beraber yaygın bir hal almaya başlamıştır. Artan internet kullanımıyla birlikte internetin aşırı kullanılmasına sebep olmuş bu durumda insanlarda interneti problemli olarak kullanmalarına neden olmuştur. Problemli internet günlük hayatımızı olumsuz olarak etkileyen bir unsur olarak kabul edilmeye başlamıştır. Bu bağlamda mevcut çalışmada, Gençlik Spor İl Müdürlüklerinde çalışan personelin problemli internet kullanımı düzeylerinin problem çözmeye etkisi incelemiştir. Elde edilen sonuçların istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar saptandığı ve daha önce benzer değişkenlerle yapılan çalışmalarla benzerlikleri olduğu görülmüştür.

Demografik değişkenlere ilişkin bireysel değişkenler incelendiğinde, araştırmada erkeklerin sayısının kadınlara göre daha fazla olduğu görülmektedir. En fazla katılımcı oranın olduğu yaş grubu 30 yaş – 39 yaş grubudur. Katılımcılar içerisinde evli personel sayısı daha fazladır. Katılımcıların büyük bir çoğunluğunu lisans mezunları oluşturmaktadır. GSİM çalışanlarının hizmet süresi ortalamasına bakarsak genel hizmet süresi 9 yıl 4ay ve bu kurumdaki hizmet süresi 7 yıldır. Katılımcıların kurumdaki unvanı açısından en fazla orana sahip olan spor eğitim uzmanıdır. Geliri gidere denk katılımcı sayısı daha fazladır. Sporla ilgi düzeyi açısından amatör olarak ilgilenen katılımcı sayısı oransal olarak daha fazladır.

İnternet kullanımına ilişkin bireysel değişkenler incelendiğinde, internete erişimde masaüstü bilgisayar ve mobil cihazları kullanan katılımcıların sayısı daha fazladır. Katılımcıların toplam günlük internet kullanımı ortalaması 4 saat 41 dakikadır. Ayrıca günlük iş internet kullanımı ortalaması 2 saat 49 dakika ve özel internet kullanımı ortalaması 1saat 52 dakikadır.

Bu araştırmadaki betimsel istatistiklere göre problemli internet kullanımı puanlarının ortalamasına (Ort.=92) göre problemli internet kullandıkları söylenebilir. Problem çözme becerilerinin ortalamasına (Ort.=90) göre problem çözme becerisi konusunda kendilerini tam olarak yeterli görmedikleri söylenebilir.

Problemli internet kullanımının ve alt boyutlarının cinsiyet değişkeni ile arasındaki farka bakıldığında erkek personelin problemli internet kullanımı ortalaması kadın personelin problemli internet kullanımı ortalamasından daha yüksek olduğu ancak ortalamalar arasındaki bu farkın istatistiksel olarak anlamlı bir fark

oluşturmadığı belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle, problemli internet kullanımı erkekler ve kadınlar arasında değişiklik göstermemektedir. Literatüre bakıldığında bu çalışma sonucunu destekleyen problemli internet kullanımının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığını belirten çalışmalar bulunmaktadır (2008; Hall ve Parsons, 2001; Batıgün ve Hasta, 2010; Telkök, 2015; Gök, 2017; Mei ve arkadaşları, 2016; Mutlu, 2018; Zehir, 2019; Tunçalp, 2020; Gülaçtı, 2020). Problemli internet kullanımının cinsiyete göre farklılaştığını bulan çalışmalar da bulunmaktadır. Yapılan bazı çalışmaların sonuçlarına göre erkeklerin problemli internet kullanımı oranlarının kadınlara göre istatistiksel olarak daha fazla olduğu belirlenmiştir (Morahan-Martin ve ark.2000; Kubey ve ark, 2001; Çağır, 2010; Sonkur,2014; Soydan, 2015; Anand ve ark, 2018). Griffiths' ın (1995-1996) araştırdığı çalışmalarda internet bağımlılığının kadınlarda erkeklere oranla daha sık görüldüğünü saptanmıştır. Bununla birlikte ulaşılabilen literatür incelendiğinde cinsiyet ve problemli internet kullanım düzeyi arasındaki ilişki ile ilgili ortak bir sonucun olmadığı görülmektedir. Araştırmalarda var olan bu farklılıklar katılımcıların sosyal çevresi ya da kişisel farklılıklarından kaynaklanabileceği gibi, araştırmalarda yer alan katılımcıların kadın ve erkek katılımcı sayısı ile alakalı olabilir. Kadın ve erkek katılımcı sayısında yakın dağılımlar daha sağlıklı sonuçların çıkmasına yardımcı olabilmektedir.

Problem çözme becerisinin ve alt boyutlarının cinsiyet değişkeni ile arasındaki farka bakıldığında kaçıngan yaklaşım alt boyutunda anlamlı bir fark oluşturduğu belirlenmiştir. Kadın personelin kaçıngan yaklaşım puanlarının ortalaması erkek personelin kaçıngan yaklaşım puanlarının ortalamasından daha yüksektir ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmaktadır. Bir başka ifadeyle, kadınların problemler karşısında kaçıngan bir davranış gösterdikleri söylenebilir. Literatüre bakıldığında; spor federasyonlarında çalışanlar üzerine yapılan bir çalışmada problem çözme becerileri ile cinsiyet değişkeni arasında personelin problem çözme becerisi, değerlendirici yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve planlı yaklaşımda anlamlı fark bulunmuştur (Akpınar, 2010).Bir başka çalışmada erkek ve kadın futbolcuların problem çözme becerisi ve alt boyutların anlamlı farklılık bulunmuş ve erkek futbolcuların problem çözme becerisi ortalaması puanları daha yüksektir (İnci ve Şen, 2006). Başka bir çalışmada problem çözme becerisi ile cinsiyet değişkeni arasında aceleci, kaçıngan ve değerlendirici yaklaşımlarında farklılık görüldüğünü saptanmıştır(Ayaydın ve Özbay, 2003).Bir başka çalışmada ise aceleci yaklaşım ve kaçıngan yaklaşım alt boyutlarının cinsiyet gruplarına göre farklılık gösterdiği

belirlenmiştir (Rahimov, 2020).Spor yöneticileri üzerinde yapılan bir çalışmada da problem çözme becerisi ile cinsiyet değişkeni arasında düşünen yaklaşım ve kendini güvenli yaklaşım alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuş ve bu anlamlı farklılık erkek spor yöneticilerinin lehine bulunmuştur (Dinçer, 2013). Bununla birlikte ulaşılabilen literatür incelendiğinde; problem çözme becerisi ve alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel anlamlı farklı göstermesi, bireyin cinsiyete göre sosyal aktivitesi, sporla ilgilenme düzeyi ve çalıştığı işteki konumu ile alakalı olabilir. Bizim çalışma sonuçlarımıza göre; kadınların erkeklerden problemler karşısında daha kaçıngan davranış göstermesinin nedeni kadınların problemlerin üzerine gitmek yerine onları görmezden gelip devam edebilmesinden dolayı olabileceği düşünülmektedir.

Problemli internet kullanımının ve alt boyutlarının yaş değişkeni ile arasındaki farka bakıldığında problemli internet kullanımı ve alt boyutu olan azaltılmış dürtü alt boyutlarında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. 50 yaş üstü personelin problemli internet kullanımı ve azaltılmış dürtü kontrolü puanlarının ortalaması sırasıyla 20-29 yaş, 40-49 yaş ve 30- 39 yaş grubuna göre fazladır daha yüksektir ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmaktadır. Bir başka deyişle; 50yaş üstü personelin internet kullanımı esnasında problemli internet kullandığı ve bu esnada dürtülerini kontrol edemediği söylenebilir. Literatüre bakıldığında benzer sonuçlarında olduğu çalışmalar vardır. Yapılan çalışmada internet bağımlılığı ile yaş arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (Kitazawa ve arkadaşları, 2018; Dikmen, 2019; Dingeç, 2020). Çalışmamızın sonucunun aksine problemli internet kullanımının yaş ile anlamlı farklılık oluşturmadığı çalışmalarda vardır (Sonkur, 2014; Diba, 2017; Çetin-Gündüz, Ekşioğlu ve Tarhan, 2017; Zehir, 2019; Karamanoğlu, 2019; Köse, 2019). Bununla birlikte ulaşılabilen literatür incelendiğinde yaş ve problemli internet kullanım düzeyi arasındaki ilişki ile ilgili ortak bir sonucun olmadığı görülmektedir. Araştırmalarda var olan bu farklılıklar katılımcıların örneklem, sosyal çevre ya da kişisel farklılıklarından kaynaklanabileceği olabilir. Bizim çalışma sonuçlarımıza göre; 50 yaş üstü bireylerin yaşlanmanın verdiği etkilerden dolayı dürtülerini kontrol etmekte sorun yaşadıkları bu yüzden problemli internete daha eğilimli oldukları düşünülmektedir.

Problem çözme becerisinin ve alt boyutlarının yaş değişkeni ile arasındaki farka bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Başka bir ifadeyle, problem çözme becerisi 20-29 yaş, 30-39 yaş, 40-49 yaş ve 50 yaş üstü bireyler arasında değişiklik göstermemektedir. Bir başka deyişle; problem çözme becerisi yaş grupları arasında farklılık göstermemektedir. Literatüre bakıldığında bu

çalışma sonucunu destekleyen problem çözme becerisinin yaşa göre anlamlı bir farklılık olmadığını belirten çalışmalar bulunmaktadır (Germi, 2006 ve Sunay; Temel, 2015; Doğan, 2016; Kartal, 2016; Yıldırım, 2016). Çalışmamızın aksine üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada problem çözme becerisinin alt boyutları olan düşünen yaklaşım ve değerlendirici yaklaşım da anlamlı farklılık bulunmuştur (Kaya, 2011). Yapılan diğer iki çalışmada yaş arttıkça bireylerin problem çözme becerilerinin de arttığını saptamıştır (Ulupınar, 1997; Kanbay ve Bozok, 2004). Bununla birlikte ulaşılabilen literatür incelendiğinde; araştırmalarda var olan bu farklılıklar katılımcıların örneklem, sosyal çevre ya da kişisel farklılıklarından kaynaklanabileceği olabilir.

Problemli internet kullanımının ve alt boyutlarının medeni durum değişkeni ile arasındaki farka bakıldığında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Başka bir ifadeyle, problemli internet kullanımı evli veya bekar bireyler arasında değişiklik göstermemektedir. Literatüre bakıldığında bu çalışma sonucunu destekleyen problemli internet kullanımının medeni duruma göre anlamlı bir farklılık olmadığını belirten çalışma da bulunmaktadır (Özdemir, 2016; Karaoğlu, 2019). Çalışmamızın aksini gösteren çalışmalarda vardır. Yapılan başka çalışmalarda medeni duruma göre problemli internet kullanımı bekâr olan bireylerin bağımlılık düzeylerinin evli bireylere göre arttığı görülmüştür (Sinan, 2011; Dikmen, 2019; Korkmaz, 2019). Bununla birlikte ulaşılabilen literatür incelendiğinde medeni durum ve problemli internet kullanım düzeyi arasındaki ilişki ile ilgili ortak bir sonucun olmadığı görülmektedir. Araştırmalarda var olan bu farklılıklar katılımcıların sosyal çevresi ya da kişisel farklılıklarından kaynaklanabileceği gibi, araştırmalarda yer alan katılımcıların evli veya bekar katılımcı sayısı ile alakalı olabilir. Evli ve bekar katılımcı sayısında yakın dağılımlar daha sağlıklı sonuçların çıkmasına yardımcı olabilmektedir.

Problem çözme becerisinin ve alt boyutlarının medeni durum değişkeni ile arasındaki farka bakıldığında istatistiksel anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Başka bir ifadeyle, problem çözme becerisi evli veya bekar bireyler arasında değişiklik göstermemektedir. Literatüre bakıldığında bu çalışma sonucunu problem çözme becerisinin medeni duruma göre anlamlı bir farklılık olmadığını belirten çalışma da bulunmaktadır (Akpınar, 2010; Doğan,2016). Çalışmamızdan farklı sonuçları olan bir çalışmada öğretmenler üzerine yapılmış olan çalışma sonuçlarında problem çözme becerisi ile medeni durum değişkeni arasında bekar öğretmenlerin evli olan

öğretmenlere göre aceleci yaklaşım düzeyleri daha az olduğu belirlenmiştir (Temel, 2015). Spor federasyonlarında çalışanlar üzerine yapılan bir çalışmada medeni durumu ile problem çözme becerileri arasında personelin kaçıngan yaklaşımda anlamlı fark bulunmuştur (Akpınar, 2010). Bununla birlikte ulaşılabilen literatür incelendiğinde; problem çözme becerisi ve alt boyutlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı farklı göstermesi, bireyin medeni durumuna göre sosyal aktivitesi, sporla ilgilenme düzeyi ve çalıştığı işteki konumu ile alakalı olabilir.

Problemli internet kullanımının eğitim durumu değişkeni ile arasındaki farka bakıldığında azaltılmış dürtü kontrolü alt boyutunda anlamlı bir fark oluşturduğu belirlenmiştir. Lisans ve lise eğitim durumuna sahip personelin azaltılmış dürtü kontrolü puanlarının ortalaması lisansüstü personelin azaltılmış dürtü kontrolü puanlarının ortalamasından daha yüksektir ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmaktadır. Literatüre bakıldığında bu çalışma sonucunu destekleyen problemli internet kullanımının eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık olduğunu belirten çalışmalar bulunmaktadır. Yapılan bir araştırmada eğitim durumuna göre problemli internet kullanımı lise ve lisans mezunu bireylerin lisansüstü mezun bireylere göre bağımlılık düzeylerinin arttığı belirtilmektedir (Dikmen, 2019). Başka bir çalışmada üniversite mezunu olmak problemli internet kullanımı arttırdığını ve anlamlı bir fark olduğunu belirtiyor (Dingeç, 2020). Diğer bir çalışmada üniversite mezunu olanların internet bağımlılığı puan ortalaması lise mezunu olanlardan, ilkokul ve altı düzeyinde olanlardan ve ortaokul mezunu olanların puan ortalamasından daha fazla olduğu belirtilmiştir (Gülaçtı, 2020). Bir çalışmada problemli internet kullanımı en yüksek değerin ortaöğretim mezunu olanlarda olduğu, en düşük grubun ise lisans mezunları olduğu belirlenmiş ve anlamlı farklılık bulmuştur (Korkmaz, 2019). Başka bir çalışmada ilkokul mezunu olan bireylerin problemli internet kullanım düzeyleri ortaokul, lise, üniversite ve lisansüstü mezunlarından anlamlı düzeyde düşüktür (Köse, 2019). Ayrıca çalışmamızın sonuçlarının aksine problemli internet kullanımı düzeylerinin farklılaşmadığı çalışmalarda bulunmaktadır (Aylıkçı, 2018; Karaoğlu, 2019). Bununla birlikte ulaşılabilen literatür incelendiğinde eğitim durumu ve problemli internet kullanım düzeyi arasındaki ilişki ile ilgili ortak bir sonucun olmadığı görülmektedir. Araştırmalarda var olan bu farklılıklar katılımcıların sosyal çevresi ya da bireysel farklılıklarından kaynaklanabileceği gibi, araştırmalarda yer alan katılımcıların lise, lisans ve yüksek lisans katılımcı sayısı ile alakalı olabilir. Bizim çalışma sonuçlarımıza göre; lisansüstü eğitimin lisans eğitiminden daha üst düzey olmasından ve daha bilinçli

olduklarından dolayı lisans eğitimine sahip kişilerin problemli internet kullanımı esnasında dürtülerini kontrol etmekte sorun yaşadıkları düşünülmektedir.

Problem çözme becerisinin ve alt boyutlarının eğitim durumu değişkeni ile arasındaki farka bakıldığında istatistiksel anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Başka bir ifadeyle, problem çözme becerisi lise, lisans ve lisansüstü mezunu olunması durumlarında değişiklik göstermemektedir. Literatüre bakıldığında; spor yöneticilerine yapılan bir çalışmada problem çözme becerisi ile eğitim durumu arasında anlamlı fark saptanmamıştır (Germi ve Sunay, 2006). Bir başka çalışma da spor yöneticileri üzerinde yapılan bir çalışmada da problem çözme becerisi ile eğitim durumu değişkeni arasında problem çözme becerisi, aceleci yaklaşım, düşünen yaklaşım, değerlendirici yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve planlı yaklaşım boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur (Dinçer, 2013). Diğer bir çalışmada eğitim düzeyinin problem çözme becerilerinin anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptamıştır (Durmuş ve Altuntaş, 2017). Spor federasyonlarında çalışanlar üzerine yapılan bir çalışmada eğitim ile problem çözme becerileri arasında personelin kendine güvenli yaklaşımda istatistiksel anlamlı fark tespit edilmiştir (Akpınar,2010). Bir başka çalışma da problem çözme becerilerinin anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur (Erbay ve arkadaşları). Bununla birlikte ulaşılabilen literatür incelendiğinde; problem çözme becerisi ve alt boyutlarının eğitim durumu değişkenine göre çalışmalara göre farklılık göstermesi bireylerin çalıştığı kurumların ve işlerindeki konumların farklı olduğundan kaynaklı olabilir. Eğitim durumu arttıkça bireyler yeni bilgiler öğrenip bu bilgileri karşılaştığı problemler karşısında daha etkili çözmek için kullanabileceği söylenebilir. Çalışmamızda bu konuda fark çıkmaması bireylerin hayat deneyimleriyle veya çevresel koşullarla alakalı olduğu söylenebilir.

Problemli internet kullanımının ve alt boyutlarının gelir durumu değişkeni ile arasındaki farka bakıldığında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Başka bir ifadeyle, problemli internet kullanımı gelir giderden az, gelirin gidere denk ve gelirin giderden fazla olunması durumlarında değişiklik göstermemektedir. Literatüre bakıldığında bu çalışma sonucunu destekleyen problemli internet kullanımının gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık olmadığını belirten çalışmalar bulunmaktadır (Alaçam, 2012; Zhou ve ark. 2016; Mutlu, 2018; Özan, 2018; Zehir, 2019; Onur, 2019; Avşar, 2020). Çalışmamızdan farklı sonuçları olan çalışmalar da vardır. Yapılan çalışmalarda gelir durumu arttıkça problemli internet kullanımının arttığı sonucuna ulaşmıştır (Günüç, 2009; Sevindik, 2011). Bununla birlikte ulaşılabilen literatür

incelendiğinde eğitim durumu ve problemli internet kullanım düzeyi arasındaki ilişki ile ilgili ortak bir sonucun olmadığı görülmektedir. Araştırmalarda var olan bu farklılıklar katılımcıların sosyal çevresi ya da bireysel farklılıklarından kaynaklanabileceği gibi, araştırmalarda yer alan katılımcıların gelir düzeyindeki sınıflandırmaların katılımcı sayısının farklı olması ile alakalı olabilir.

Problem çözme becerisinin ve alt boyutlarının gelir durumu değişkeni ile arasındaki farka bakıldığında problem çözme becerisi ve alt boyutları olan düşünen-değerlendirici-planlı yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, kaçıngan yaklaşım da anlamlı bir fark oluşturduğu belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle; geliri giderden fazla olan bireylerin karşılaşılan problemlerin üstesinden gelme becerileri sırasıyla geliri gidere denk ve geliri giderden fazla olan bireylerden daha fazladır. Literatüre bakıldığında; bir çalışmada yetişkinler üzerinde yapılan çalışmada problem çözme becerisinin alt boyutunda değerlendirici yaklaşımda geliri olmayan katılımcıların 2001-4000 TL aralığında aylık geliri olan katılımcılara göre problemler karşısında daha fazla değerlendirici yaklaşımı gösterdikleri belirlenmiştir (Demir, 2019).Başka bir çalışmada problem çözme becerisi ve alt boyutları gelir durumuna göre anlamlı fark olduğu saptanmıştır (Doğan, 2016).Başka bir çalışmada ise üniversitede çalışan birim yöneticileri üzerinde yapılan çalışmada problem çözme becerisi ve gelir düzeyi arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (Narlı, 2019).Çalışmamızın aksine problem çözme becerisi ile gelir durumu arasında anlamlı farklılık bulunmadığını belirten çalışmalarda vardır(Ergün, 2015; Demir, 2016; Kök, 2016; Ötkan, 2018). Bununla birlikte ulaşılabilen literatür incelendiğinde; problem çözme becerisi ve alt boyutlarının eğitim durumu değişkenine göre çalışmalara göre farklılık göstermesi bireylerin çalıştığı kurumların farklı olmasından kaynaklı olabilir. Bizim çalışmamızda gelirleri yüksek olan bireylerin kurumda unvan ve deneyimlerinin daha fazla olduğu kişiler olduğu söylenebilir. Bu durumda çalışma hayatında daha üst konumda olan ve daha çok deneyime sahip olan kişilerin problem çözme becerisi daha gelişmiş olduğu söylenebilir.

Problemli internet kullanımının sporla ilgilenme düzeyi değişkeni ile arasındaki farka bakıldığında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Başka bir ifadeyle, problemli internet kullanımı sporla ilgisi olmayan, amatör derecede ilgilenen ve profesyonel düzeyde ilgilenen bireyler arasında değişiklik göstermektedir. Literatüre bakıldığında; bu çalışma sonucunu destekleyen problemli internet

kullanımının sporla ilgilenme düzeyine göre anlamlı bir farklılık olmadığını belirten çalışmalar bulunmaktadır (Tunçalp, 2020). Çalışmamızdan farklı sonuçları olan çalışmalar da vardır. Yapılan bir çalışmada spor etkinliğine katılan kişilerin ortalama internet bağımlılığı katılmayan kişilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek saptandı (Alaçam, 2012; Onur, 2019). Bir başka çalışmada öğrencilerin spor yapma durumları ile internet bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit ederken, spor yapan öğrencilerin internet bağımlılık ortalamalarının spor yapmayanlara göre daha düşük olduğunu belirlenmiştir (Can ve Tozoğlu, 2019). Bununla birlikte ulaşılabilen literatür incelendiğinde, sporla ilgilenme düzeyi arttıkça bireylerin daha sosyal olacakları düşünülebilir. Sporla ilgi düzeyi amatör veya profesyonel düzeyde olan bireyler sporla ilgisi olmayan bireylere göre yeni kişiler tanır ve yani çevreler edinir. Ama yaş ilerledikçe bireylerdeki kendini daha rahat kontrol edebilirler ve daha kontrollü interneti kullanabilirler bu durumda, çalışmamızda sporla ilgilenme düzeyi arasında fark oluşmamasının ve literatürdeki diğer çalışmalarda fark olmasının nedeni bu durum olabilir.

Problem çözme becerisinin ve alt boyutlarının sporla ilgilenme ile düzeyi değişkeni arasındaki farka bakıldığında kaçıngan yaklaşım alt boyutunda anlamlı bir fark saptanmıştır. Başka bir ifadeyle, sporla ilgisi olmayan katılımcılar amatör derecede ilgilenen ve profesyonel düzeyde ilgilenen bireyler arasında sorunlar karşısında kaçıngan yaklaşımda değişiklik göstermektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada sporun problem çözme becerisi üzerine olumlu yönde etkisi olduğunu saptamıştır (Baki, 2019). Spor yapan ve spor yapan öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada spor yapan öğrencilerin problem çözme becerilerinin daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (Yılmaz, 2020). Spor yöneticileri üzerinde yapılan bir çalışmada da problem çözme becerisi ile sporla ilgilenme düzeyi değişkeni arasında problem çözme becerisi, aceleci yaklaşım, düşünen yaklaşım, kaçıngan yaklaşım, değerlendirici yaklaşım ve planlı yaklaşım boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur (Dinçer, 2013). Bununla birlikte ulaşılabilen literatür incelendiğinde; bizim çalışmamızın destekler konumdadır ve sporun problem çözme becerisine katkı sağladığı söylenebilir. Bizim çalışmamızın da belirttiği üzere sporla ilgisi olmayan bireyler problemler karşısında daha kaçıngan bir yaklaşım sergilerler.

Problemli internet kullanımı ve alt boyutları ile problem çözme becerisi ve alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde aralarında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki saptanmıştır. Katılımcıların problemli internet kullanımı puanlarının ortalamaları

arttıkça problem çözme becerisi puanlarının ortalamaları da arttığı anlamına gelir. Başka bir ifadeyle; katılımcılar problemli internet kullanımına eğilimlilerse problem çözme becerileri düşüktür. Bu ifadenin nedeni problemli internet kullanımı ortalaması yüksekse o kadar problemli internet kullanmaya eğilimli oldukları ve problem çözme becerisi ortalamalarının puanları yüksekse problem çözme becerisinde yetersizliği ifade ettiğinden dolayıdır. Yapılan bir çalışmada problemli internet kullanımı ile problem çözme arasındaki ilişkiye incelendiğinde; problemli internet kullanımı yüksek olan bireylerin problem çözme becerileri daha zayıf olduğu ifade edilmiştir (Say, 2016). Benzer problem çözme becerisinin düşük olmasının internet kullanımını arttırdığına dair sonucu destekleyen başka çalışmalara vardır (Brand-Gruwel ve arkadaşları, 2009, Yüce, 2018) Başka bir araştırma da problemli internet kullanımı ile problem çözme becerileri arasında güçlü bir ilişki olduğunu saptamıştır. (Ekinci, 2014). Diğer bir araştırmada internet bağımlılık düzeyleri ile problem çözme becerisi beceri puanları pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuş ve internet bağımlılığı yüksek olan öğrencilerin, problem çözme beceri düzeyleri düşük olarak ifade edilmiştir (Yüksel ve Yıldız, 2016). Bununla birlikte ulaşılabilen literatür incelendiğinde; problemli internet kullanımı ile problem çözme becerisi arasında ilişki olduğu görülmektedir. Bizim çalışmamıza göre bireyler problemli internet kullanma düzeyi ne kadar fazlaysa hayatlarında karşılaşılacak problemlere karşı koymakta o kadar zorlanacaklarını söyleyebiliriz.

Problemli internet kullanımı ile problem çözme becerisi ve alt boyutları arasındaki etkisi incelendiğinde problemli internet kullanımı alt boyutlarından yalnızlık-depresyon-dikkat dağıtma (β=.66) problem çözme becerisine etki ettiği belirlenmiştir. Bu sonuca göre problemli internet kullanımı alt boyutlarından yalnızlık-depresyon-dikkat-dağıtma ortalamasının 1 birim artması problem çözme becerisinin ortalamasının .66 artmasına sebep olduğu saptanmıştır. Bir çalışmada problem çözme becerisinin problemli internet kullanımına doğrudan anlamlı etkisi olduğu belirlenmiştir (Say, 2016). Diğer bir çalışmada internet problemli internet kullanımı üzerine etkili önemli faktörlerden birisi olarak yetersiz problem becerisini göstermiştir (Şahin, Ebili ve Uluyol, 2017). Çalışmada bilişsel davranışçı modelinde belirttiği üzere interneti problemli olarak kullanan kişilerin problemlerden kaçınmaya eğilimli olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçtan dolayı problemli internet kullanımına sahip bireylerin problem çözme becerisi düşüktür. Bununla birlikte ulaşılabilen literatür incelendiğinde; problemli internet kullanımının problem çözme becerisine doğrudan

etkisi olduğu söylenebilir. Bireyler hayatlarında karşılaşacakları problemler karşısında zorlanmamak için problemli internetten kaçınması gerektiği söylenebilir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

5.SONUÇ

Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde çalışan personelin problemli internet kullanımı puanlarının ortalamasına göre problemli internet kullandıkları saptanmıştır. Ayrıca problem çözme becerileri konusunda kendilerini tam olarak yeterli görmedikleri söylenebilir.

Problem çözme becerisinin cinsiyet değişkeni ile arasındaki istatistiksel olarak anlamlı fark incelendiğinde problem çözme becerisinin alt boyutlarından kaçıngan yaklaşım da istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır.

Problemli internet kullanımı düzeyi ve alt boyutlarının yaş değişkeni ile arasındaki istatistiksel olarak anlamlı fark incelendiğinde problemli internet kullanımında ve azaltılmış dürtü kontrolünde istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır.

Problemli internet kullanımı düzeyi ve alt boyutlarının eğitim durumu değişkeni ile arasındaki istatistiksel olarak anlamlı fark incelendiğinde problemli internet kullanımı alt boyutlarından azaltılmış dürtü kontrolde istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır.

Problem çözme becerisinin gelir durumu değişkeni ile arasındaki istatistiksel anlamlı fark incelendiğinde problem çözme becerisinde ve düşünen-değerlendirici-planlı yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, kaçıngan yaklaşım de istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır.

Problem çözme becerisinin sporla ilgilenme düzeyi ile arasındaki istatistiksel anlamlı fark incelendiğinde problem çözme becerisinin alt boyutlarından olan kaçıngan yaklaşımda istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır.

Problemli internet kullanımı ile problem çözme becerisi arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki saptanmıştır.

Problemli internet kullanımının alt boyutlarının problem çözme becerisi üzerine etkisi saptanmıştır.

Tablo 5.1: Alt Problemlere İlişkin Kabul veya Ret Durumları

	Araştırma Hipotezleri	Kabul	Ret
$H_{1a:}$	GSİM çalışanlarının problemli internet kullanımı düzeyi ve alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.		**Ret**
H_{1b}	GSİM çalışanlarının problem çözme becerisi ve alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.	**Kaçıngan Yaklaşım**	
H_{2a}	GSİM çalışanlarının problemli internet kullanımı düzeyi ve alt boyutlarında yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.	**Problemli İnternet Kullanımı ,Azaltılmış Dürtü Kontrolü**	
H_{2b}	GSİM çalışanlarının problem çözme becerisi ve alt boyutlarında yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.		**Ret**
H_{3a}	GSİM çalışanlarının problemli internet kullanımı düzeyi ve alt boyutlarında medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.		**Ret**
H_{3b}	GSİM çalışanlarının problem çözme becerisi ve alt boyutlarında medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.		**Ret**
H_{4a}	GSİM çalışanlarının problemli internet kullanımı düzeyi ve alt boyutlarında eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.	**Azaltılmış Dürtü Kontrolü**	
H_{4b}	GSİM çalışanlarının problem çözme becerisi ve alt boyutlarında eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.		**Ret**
H_{5a}	GSİM çalışanlarının problemli internet kullanımı düzeyi ve alt boyutlarında gelir durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.		**Ret**
H_{5b}	GSİM çalışanlarının problem çözme becerisi ve alt boyutlarında gelir durumu değişkenine göre istatiksel olarak anlamlı farklılık vardır.	**Problem Çözme Becerisi Düşünen-Değerlendirici-Planlı Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım, Kaçıngan Yaklaşım**	

H_{6a}	GSİM çalışanlarının problemli internet kullanımı düzeyi ve alt boyutlarında sporla ilgilenme düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.		**Ret**
H_{6b}	GSİM çalışanlarının problem çözme becerisi ve alt boyutlarında sporla ilgilenme düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.	**Kaçıngan Yaklaşım**	
H_7	GSİM çalışanlarının problemli internet kullanma düzeyi ve alt boyutları ile problem çözme becerisi ve alt boyutları arasında istatiksel olarak ilişki vardır.	**Kabul**	
H_8	GSİM çalışanlarının problemli internet kullanımı alt boyutlarının problem çözme becerisi üzerinde istatistiksel olarak etkisi vardır.	**Kabul**	

ÖNERİLER

Günümüzde ülkemizdeki spor örgütlenmesinin gelişmesini ve ilerlemesini sağlayan temel parçalardan olan GSİM çalışanlarının gösterdiği çaba sporun ilerlemesinde oldukça önem arz etmektedir. Personelin günlük hayatta ve iş esnasında karşılaşacağı problemlere karşı problem çözme becerisinin yüksek olması bireylerin önüne çıkan engelleri rahat aşmasını sağlar. Bu durumda yüksek problem çözme becerisine sahip olan bireyler kurumun da gelişmesini ve dolaylı olarak ülkemizde sporun daha çok ilerlemesini sağlar. Bu becerinin yüksek olması içinse problem çözme becerisi üzerinde olumsuz yönde etki gösteren problemli internet kullanma gibi durumlardan uzak durulmalıdır.

Araştırmacılara İlişkin Öneriler

- Özel spor örgütlerinde problemli internet kullanımı ile problem çözme becerisi araştırılabilir.
- Özel spor örgütleri ile kamu spor örgütleri karşılaştırılabilir.
- Daha fazla sayıda ve farklı illerde çalışmalar yapılabilir.
- Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde problem çözmeyi etkileyen çeşitli faktörler hakkında çalışmalara yapılabilir.

- Katılımcılara uygulanan ölçekler çok fazla madde yer aldığından katılımcıların dikkatini dağıtıp, motivasyonlarının düşmesine neden olabileceğinden daha az maddeli ölçekler kullanılabilir.

Uygulamaya Yönelik Öneriler

- Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde çalışan personelin problem çözme becerilerinin etkili kullanması ve geliştirmesi, bu kişilerin oluşan problemlerle başa çıkabilmelidir. Bundan dolayı çalışan personelin problem çözme becerilerinin farkında olup ve problemlerle nasıl başa çıkacakları hakkında bilgi sahibi olmaları problemleri aşma konusunda katkı sağlayacaktır.
- Bu araştırma kapsamında kadın personelin problemler karşısında kaçıngan yaklaşımı azaltmak için altında yatan sebepler araştırılabilir.
- Bu araştırma kapsamında problemli internet kullanımı yaş arttıkça artan bir durum olduğundan dolayı 50 yaş üstü personelin internetin kullanılması hakkında bilgilendirilmesi daha iyi olacaktır.
- Bu araştırma kapsamında eğitim durumunu problemli internet kullanımı açısından önemi değinilmeli ve interneti problemli kullandığını kabul eden kişilerin eğitime tabi tutulması gerekli olacaktır.
- Problem çözme becerisi öğrenilebilir bir özellik olduğundan problem çözme becerisi kazanılması için gerekli eğitimlere zaman verilmelidir.
- Bu araştırma kapsamında spora amatör düzeyde ilgili olmanın problemler karşısında kaçıngan davranışı azalttığından dolayı en azından amatör düzeyde spora katılım sağlanmalı.

KAYNAKLAR

Akaydın, F. Ş. (2002). Üniversite Öğrencilerinin Problem Alanları, Problemlilik Düzeyleri, Problem Çözme Becerileri ve Yardım Arama Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Akpınar, S. (2010). Spor Federasyonlarında Çalışanların, Sosyal Beceri, İş Doyumu ve Problem Çözme Yeterlilikleri Üzerine Bir Araştırma. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.

Aksan, N. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Epistemolojik İnançları ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

Alaçam, H. (2012). Denizli Bölgesi Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Görülme Sıklığı ve Yetişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktiviite Bozukluğu ile İlişkisi. Uzmanlık Tezi. Pamukkale Üniversitesi. Tıp Fakültesi. Psikiyatri Anabilim Dalı.

Alp Özdemir, B. (2016). Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısı ile Psikolojik Yardım Alma Tutumu ve Problem Çözme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Altun, M. (2000), İlköğretimde Problem Çözme Öğretimi, Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları:3526, Sayı:147, Ankara.

Anand, N., Thomas, C., Jain, P. A., Bhat, A., Thomas, C., Prathyusha, P. V., . . . Cherian, A. V. (2018). Internet use behaviors, internet addiction and psychological distress among medical college students: A multi centre study from South India. Asian Journal of Psychiatry, 37, 71-77. doi: 10.1016/j.ajp.2018.07.020

Anderson, K. J. (2001). Internet Use Among College Students: An Exploratory Study. Journal Of American College Health, 50(1), 21-26..

Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 1(1), 55-67.

Aslan S. (2001). Akademisyenlerde İnternet Bağımlılık Düzeyleri ve Buna Bağlı Oluşabilecek Sağlık Sorunları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi [Yüksek Lisans Tipi]. 2011: İnönü Üniversitesi; 2011.

Avşar, G. (2020). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bursa Uludağ Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Aylıkçı, Ç. (2018). Evli Bireylerin Problemli İnternet Kullanımı ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı).

Batıgün, D. A. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 11, 213-219.

Baylyyeva C. (2019). Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı İle Problemi İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.

Beard, K. W. (2002). Internet addiction: Current status and implications for employees. Journal of Employment Counseling, 39(1), 2-11.

Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification İn The Proposed Diagnostic Criteria For Internet Addiction. Cyberpsychology & Behavior, 4(3), 377-383.

Bianchi, A. & Philips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. CyberPsychology & Behavior, 8, 39-51.

Bölükbaş, K., & Yıldız, M. C. (2005). İnternet Kullanımında Kadın-Erkek Eşitsizliği. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 12, 103-113.

Brand-Gruwel, S., Wopereis, I., & Walraven, A. (2009). A descriptive model of information problem solving while using internet. *Computers & Education, 53(*4), 1207-1217.

Büyüköztürk, Ş. (2002). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Ankara: PegamA Yayıncılık.

Büyüköztürk, Ş. (2010). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı (İstatistik araştırma deseni, spss uygulamaları ve yorumları) 11.Baskı. Pegem Akademi; ISBN 978-975-6802-74-8.

Büyüköztürk, Ş. (2012). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi Kitabı (s.171). Ankara: Pegem Akademi.

Can H.C., Tozoğlu E. Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Spor ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Spor Eğitimi Dergisi, 2019, 3(3): 102-18.

Caplan, S. E. (2002). Problematic İnternet Use And Psychosocial Well-Being: Development Of A Theory-Based Cognitivebehavioral Measurement İnstrument. Computer İn Human Behavior, 18, 553-575.

Caplan, S.E. (2005). A Social Skill Account of Problematic Internet Use. Journal of Communication, 55(4), 721-736.

Cardak, M. (2013). Psychological well-being and Internet addiction among university students. Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET, 12(3), 134-141.

Çağır, G. (2010). Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Problemi İnternet Kullanım Düzeyleri ile Algılanan Esenlik Halleri ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki (Master's Thesis, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Çağır, G. (2010). Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Problemli İnternet Kullanım Düzeyleri ile Algılanan Esenlik Halleri ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki (Master's thesis, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Çağlayan, H. S. (2007). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Öğrenme Biçemleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Doktora Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü/ Gazi Üniversitesi, Ankara.

Çetin-Gündüz, H., Ekşioğlu, S. Ve Tarhan, S. (2017). Problematic İnternet Usage: Personality Traits, Gender, Age And Effect Of Dispositional Hope Level. Eurasian Journal Of Educational Research, 70, 57-82.

Çetinkaya, V. (2019). İnternet bağımlılığı ile fiziksel uygunluk düzeyleri ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Davis, R. A. (2001). A Cognitive-Behavioral Model Of Pathological Internet Use. Computers İn Human Behavior, 17(2), 187-195.

Davis, R. A., Gordon, L. F. ve Besser, A. (2002) Validation of a newscale for measuring problematic internet use: Implications for pre-employment screening. CyberPsychology&Behavior, 5(4), 331-345.

Demir, A. (2016). Sağlık Meslek Lisesi Öğrencilerinin Problem Çözme Süreci, Zeka ve Tutumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.

Demir, S. B. (2019). Yetişkinlerin Matematik Okuryazarlığı Öz Yeterlik Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Demirel, M., Yörük, M., & Özkan, O. (2013). Çocuklar İçin Güvenli İnternet: Güvenli İnternet Hizmeti ve Ebeveyn Görüşleri Üzerine Bir Araştırma-Safe İnternet For Children: A Study On Safe İnternet Service and Parental Views. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4(7), 54-68.

Diba, P. (2017). Evli Çiftlerin Sosyal Fobi ve İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Dikmen O. (2019). Genç Erişkinlerde İnternet Bağımlılığı Düzeyleri ile Sosyal Görünüş Kaygısı ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.

Dinçer, N. (2013). Spor Yöneticilerinin Karar Verme Stilleri ile Problem Çözme Becerileri Üzerine Bir Araştırma. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Dingeç, İ. Ö. (2020). Problemli internet kullanımı, benlik saygısı ve stresle başa çıkma tutumlarının ilişkisi (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Dixon, W. A. (2000). Problem-Solving Appraisal and Depression: Evidence for a Recovery Model. Journal of Counseling & Development, 78(1), 87-91.

Doğan, V. (2016). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeyleri ile Problem Çözme Becerilerinin Tespiti. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı.

Durmuş, E., Altuntaş, E., (2017). Evlilikte problem çözmeyi yordayan değişkenlerin incelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. Sayı 30, Ocak 2018.

Düvenci, A. (2012). Ağ Neslinin İnternet Kullanımı Üzerindeki Sosyal Medya Etkisinin Sosyal Sapma Yaklaşımı ile İncelenmesi. Marmara Üniversitesi, Doktora Tezi (Phd), İstanbul.

Ekinci, B. (2014). The relationship between problematic Internet entertainment use and problem solving skills among university students. International Journal of Mental Health and Addiction, 12(5), 607-617.

Erbay, E., Akgül Gök, F. ve Yüceer Kardeş, T. (2015). Aile mahkemelerine başvuran ve boşanma sürecinde olan ailelerin problem çözme becerilerinin incelenmesi. Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, 19(1).

Ergün, E. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi Becerilerinin Problem Çözme Becerileriyle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Eşgi, N. (2014). Aile-Çocuk İnternet Bağımlılık Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Kastamonu Eğitim Dergisi, 22(2), 807-839.

Ferah, D. (2000). Kara Harp Okulu Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerini Algılamalarının ve Problem Çözme Yaklaşım Biçimlerinin Cinsiyet, Sınıf, Akademik Başarı ve Liderlik Yapma Açısından İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Germi, H. Y., & Sunay, H. T. D. (2006). Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünde Görev Yapan Spor Yöneticilerinin Problem Çözme Becerilerinin Değerlendirilmesi. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Göl, R. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Kullanımı ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. T.C. Üsküdar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Klinik Psikoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.

Gönenç, E. Ö. (2003). İnternet ve Türkiye'deki Gelişimi. İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi. Istanbul University Faculty of Communication Journal, (16).

Gönül, A. S. (2002). Patolojik İnternet Kullanımı. In Yeni Symposium (Vol. 40, No. 3, pp. 105-110).

Griffiths, M. (1995, February). Technological addictions. In Clinical psychology forum (pp. 14-14). Division of Clinical Psychology of the British Psychol Soc.

Griffiths, M. (1996). Behavioural addiction: an issue for everybody?. Employee Councelling Today.

Griffiths, M. (1999). Internet addiction: fact or fiction?. The psychologist.

Griffiths, M. D. (1996). Behavioral Addictions: An Issue for Everybody? Journal of Workplace Learning. 8, 19-25.

Griffiths, M. D. (2012). Internet sex addiction: A review of empirical research. Addiction Research & Theory, 20(2), 111-124.

Gülaçtı, F. (2020). İnternet Bağımlılığı ile Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki ilişkisi. Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi, 5(2), 213-229.

Günüç, S. (2009). İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.

Hall, A. S. ve Parsons, J. (2001). Internet addiction: College student case study best practices in cognitive behavior therapy. Journal Mental Health Counseling, 23(4), 312-327.

Heppner, P. P., & Baker, C. E. (1997). Applications of the problem solving inventory. Measurement and evaluation in counseling and development, 29(4), 229-241.

Heppner, P. P., ve Petersen, C. H. (1982). The Development and Implications of a Personal Problem-Solving Inventory. Journal of Counseling Psychology, *29*(1), 66-75.

Holden, C. (2001). Behavioral addictions: Do they exist? Science, 294 (5544), 980-982.

Horzum, M.B., Ayas, T. & Çakır Balta, Ö. (2008). Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(30), 76, 88.

İnce, G., & Şen, C. (2006). Adana İli'nde Deplasmanlı Ligde Basketbol Oynayan Sporcuların Problem Çözme Becerilerinin Belirlenmesi.

Kanbay, A., Bozok, D., & Ünsar, S. (2004). Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi'nde Çalışan Hemşirelerin Problem Çözme Becerilerinin Değerlendirilmesi. III. Ulusal Hemşirelik Öğrencileri Kongresi, 29-30.

Kartal, M. (2016). Gençlik kampı program sorumlularının iletişim ve problem çözme becerilerinin incelenmesi (Master's thesis, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Kaçmaz Zehir, A. (2019). Yetişkinlerde Problemli İnternet Kullanımı ve İnternet Bağımlılığını Yordayan Faktörler. Üsküdar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Klinik Psikoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.

Kalaycı, N. (2001). Sosyal bilgilerde problem çözme ve uygulamalar. Gazi Kitabevi.ISBN:9799757313914

Karaburç, C. (2017). Evli Bireylerin Problemli İnternet Kullanımı, Evlilik Uyumu, Eş Tükenmişliği ve Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Karşılanma Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.

Karaman, M. K., & Kurtoğlu, M. (2009). Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılığı Hakkındaki Görüşleri. Akademik Bilişim, 11(13), 641-650.

Karaoğlu, N. (2019). Hemşirelerin Tanımlayıcı Özellikleri ve İnternet Kullanım Özellikleri ile İnternet Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. İstanbul Bilim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.

Kat, H. (2009). Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Kenndy, M. G., Fenler, F. D., Cauce, A. And Primevera, J. (1998).Social Problem Solving In Adjustment In Adolescence. The InfluenceOf Moral Reasoning Level, Scoring Alternatives And Family Climate.Journal Of Clinical Child Psychology. 17 (1), 73-83.

Khazaal, Y., Xirossavidou, C., Khan, R., Edel, Y., Zebouni, F., & Zullino, D. (2012). Cognitive-behavioral treatments for internet addiction. The Open Addiction Journal, 5(1), 30-35.

Kim, S. J., & Byrne, S. (2011). Conceptualizing personal web usage in work contexts: A preliminary framework. Computers in Human Behavior, 27(6), 2271-2283.

Kitazawa, M., Yoshimura, M., Murata, M., Sato-Fujimoto,Y., Hitokoto, H., Mimura, M., Tsubota, K. Ve Kishimoto, T. (2018). Associatons Between Problematic İnternet Use And Psychiatric Symptoms Among University Students İn Japan. Psychiatry And Clinical Neouroscience, 72, 531-539.

Kline, P. (2014). An easy guide to factor analysis. Routledge.

Korkmaz, R. (2019). Çalışanların Problemli İnternet Kullanım Alışkanlıklarının Sanal Kaytarma Üzerindeki Etkisinde Örgütsel Özdeşleşmenin Aracı Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans İşletme Yönetimi Programı.

Kök, A. (2016). Hemşirelerde Problem Çözme ve İletişim Becerilerinin Değerlendirilmesi (Denizli İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kubey, R.W., Lavin, M.J. ve Barrows, J.R. (2001). Internet Use and Colligate Academic Performance Decrements: Early Fidings. Journal of Communiation, 51, 366-382.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. (2012). Internet gambling addiction. In Encyclopedia of cyber behavior (pp. 735-753). IGI Global.

Mei, S., Yau, Y.H.C., Chai, J. andPotenza, M. (2016).Problematic Internet use, well-being, self-esteem and self-control: Data from a high-school survey in China.HHS Public Access, 61, 74-79.

Mertler, C. A., & Vannatta, R. A. (2005). Advanced and multivariate statistical methods: Practical application and interpretation (third edition). United States: Pyrczak Publishing.

Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. Computers in human behavior, 16(1), 13-29.

Mutlu F, (2019). Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerindeki Lisans ve Yüksek Lisans Öğrencilerinin Problem Çözme ve Karar Verme Stillerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Mutlu, H. (2018). "18-26 Yaş arası Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Uyku Bozukluğu, Depresyon ve Dikkat Eksikliği ile Olan İlişkisinin Araştırılması", Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Narlı, S. (20019). Üniversitelerin Sağlık, Kültür ve Spor Birim Yöneticilerinin Liderlik Özellikleri ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. İstanbul Aydın Üniversitesi ve Yıldız Teknik Üniversitesi. Sosyal Bölümler Enstitüsü.

Oğuz, V., & Köksal Akyol, A. (2012). Çocuklarda problem çözme becerisi. Aile ve çocuk, 217-237.

Onur M. A. (2019). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi Uşak Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi.

Ögel, K. (2012). İnternet Bağımlılığı, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları. ISBN:9786053605591.

Ögel, K., Sarp, N., Gürol, D. T., & Ermağan, E. (2014). Bağımlı olan ve olmayan bireylerde farkındalık (mindfulness) ve farkındalığı etkileyen etkenlerin incelenmesi. Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi, 15(4).

Ötkan, C. Ç. (2018). Basketbol Antrenörlerinin Problem Çözme Becerilerinin ve Karar Verme Yöntemlerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı.

Özan, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Belirtileri ile Emosyonel Regülasyon ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Klinik Psikoloji Anabilim Dalı.

Özcan, N. K. ve Buzlu, S. (2005). Problemi İnternet Kullanımını Belirlemede Yardımcı Bir Araç: "İnternette Bilişsel Durum Ölçeği" nin Üniversite Öğrencilerinde Geçerlik ve Güvenirliği. Bağımlılık Dergisi, 6, 19-26.

Özdemir, G. (2016). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Depresyon Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. Tıpta Uzmanlık Tezi. Türkiye Cumhuriyeti Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.

Özsoy, G. (2005). Problem Çözme Becerisi ile Matematik Başarısı Arasındaki İlişki. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 25, Sayı 3, 179-190.

Öztürk, Ö., Odabaşıoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y., & Kalyoncu, Ö. A. (2007). İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. Bağımlılık Dergisi, 8(1), 36-41.

Parlak A. (2015). İnternet ve Türkiye'de İnternetin Gelişimi, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Mühendislik Fakültesi, Elazığ.

Rahimov, O. (2020). Bireysel ve Takım Sporcularının Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi.Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Ryan, J. (2010). A History of the Internet and the Digital Future. Reaktion Books. ISBN:1861898355.

Sardoğan, M. E., Karahan, T. F., & Kaygusuz, C. (2006). Üniversite öğrencilerinin kullandıkları kararsızlık stratejilerinin problem çözme becerisi, cinsiyet, sınıf düzeyi ve fakülte türüne göre incelenmesi. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2(1).

Savaşır, I., ve H. Şahin, N. (1997). Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.

Say, G. (2016). Problemli internet kullanımı ile ilişkili bazı değişkenler: ebeveyn-ergen ilişki niteliği, yalnızlık, öfke ve problem çözme becerileri. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Klinik Psikoloji) Anabilim Dalı.

Saygılı, H. (2000). Problem Çözme Becerisi ile Sosyal Kişisel Uyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Sevindik, F. (2011). Fırat Üniversitesi Öğrencilerinde Problemli İnternet Kullanımı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.

Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic İnternet Use: Proposed Classification And Diagnostic Criteria. Depression And Anxiety, 17(4), 207-216.

Sinan, A. (2011). Akademisyenlerde İnternet Bağımlılık Düzeyleri ve Buna Bağlı Oluşabilecek Sağlık Sorunları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. Halk Sağlığı Hemşireliği Yüksek Lisans Tezi,Malatya.

Sipahi, B., Yurtkoru, E. S. ve Çinko, M. (2010). Sosyal bilimlerde SPSS'le veri analizi. İstanbul: Beta Yayınları.

Sonkur, A. (2014). İnternet bağımlılığının depresyon, tepki biçimleri, düşünce baskılama, endişe ve üst bilişle ilişkisi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.

Soydan, Z.M. (2015). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı İle Depresyon Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Haliç Üniversitesi.

Subrahmanyam, K. ve Lin, G. (2007). Adolescent on the net: Internet use and well-being. Adolesence, 42(168). 659-677.

Suler, J. (1996). Why İs This Thing Eating My Life? Computer And Cyberspace Addiction At The "Palace". http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/eatlife.html adresinden 10.02.2020 tarihinde alınmıştır.

Şahin, Ç. (2004). Problem çözme becerisinin temel felsefesi. Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, (10).

Şahin, N., H. Şahin, N., ve Heppner, P. P. (1993). The psychometric properties of the Problem Solving Inventory. Cognitive Therapy and Research, 17(4), 379-396.

Şahin-Ayaydın, F., & Özbay, Y. (2003). 'Üniversite Öğrencilerinin Problem Alanları, Problemlilik Düzeyleri, Problem Çözme Becerileri ve Yardım Arama Davranışları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 09-10.

Şimşek, N. (2010). Madde Kullanım Bozukluğu Olan Birey ve Ailesinin Hemşirelik Bakımı. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 1(2), 96-99.

Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2010). Proposed Diagnostic Criteria For İnternet Addiction. Addiction, 105(3), 556-564.

Taylan, S. (1990*),* Heppner' in Problem Çözme Envanterinin Uyarlama Güvenirlik ve Geçerlik Çalışmaları*, Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Telkök. A. (2015). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı, İnternet Bağımlılığının Sosyodemografik Özellikler, Depresyon ve Sosyal Fobi ile İlişkisi. Kocaeli Üniversitesi: Tıpta Uzmanlık Tezi, Kocaeli.

Temel, V. 2015. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin, Problem Çözme Becerileri, Karar Verme Stilleri ve Öfke Tarzları. Yayımlanmış Doktora Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Tunçalp, Ö. (2020). Öğrencilerin İnternet Bağımlılığının Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi.İnönü Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Tutgun-Ünal, A. (2015). Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma.

Türe, A. Ö., & Akpınar, S. (2019). Büyükler Süper Liginde Yarışan Judocuların Problem Çözme Becerileri ve İnternet Kullanım Düzeylerinin İncelenmesi.

Tüzer, B. F. (2020 Spor Bilimleri Fakültesi Yetenek Sınavına Başvuran Aday Öğrenciler ile Kesin Kayıt Hakkı Kazanmış Öğrenciler Arasındaki Öğrenilmiş Çaresizlik ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi.Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı.

Ulupınar, S. (1997). Hemşirelik Eğitiminin Öğrencilerin Sorun Çözme Becerilerine Etkisi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul: Doktora Tezi.

Van Rooij, A. J., Zinn, M. F., Schoenmakers, T. M., & Van De Mheen, D. (2012). Treating İnternet Addiction With Cognitive-Behavioral Therapy: A Thematic Analysis Of The Experiences Of Therapists. International Journal Of Mental Health And Addiction, 10(1), 69-82.

Vardar, E., Vardar, S. A., Toksöz, İ. & Süt, N. (2012). Egzersiz Bağımlılığı ve Psikopatolojik Özelliklerin Değerlendirilmesi. Düşünen Adam Psikiyatri ve Nöroloik Bilimler Dergisi, 25 (1), 51-57.

Wang, H., Zhou, X., Lu, C., Wu, J., Deng, X., & Hong, L. (2011). Problematic Internet Use İn High School Students İn Guangdong Province, China. Plos One, 6(5), E19660.

Yıldırım, M. (2016). Doğu Anadolu Bölgesinde Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinde Çalışan Personelin Problem Çözme Becerisinin Değerlendirilmesi.Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı.

Yılmaz, M. (2020). Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Young, K. S. (1996). Psychology Of Computer Use: XL. Addictive Use Of The Internet: A Case That Breaks The Stereotype. Psychological Reports, 79(3), 899-902.

Young, K. S. (1999). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation And Treatment. Innovations İn Clinical Practice: A Source Book, 17(17), 351-352.

Young, K. S. (2010). A therapist's guide to assess and treat Internet addiction. Psychiatry Research, 1-45.

Yüce, Ç. B. (2018). Lise Öğrencilerinde Problemi İnternet Kullanımının Kontrol Odağı, Problem Çözme Becerisi, Sosyal Destek Değişkenleri ile İlişkisi. T.C. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Programı. Yüksek Lisans Tezi.

Yüksel, M., & Yılmaz, E. (2016). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Elementary Education Online, 15(3).

Zhou, Y., Li, D., Li, X, Wang, Y. andZhao, L. (2017).Big five personality and adolescent Internet addiction: The mediatingrole of coping style.Addictive Behaviors, 64, 42-48.

EKLER

EK-1: Araştırma İzni

EK-2: Etik Kurul Onay Belgesi

EK-3.Demografik Bilgi Formu

EK-4. İnternet Bilişsel Durum Ölçeği

EK-5.Problem Çözme Envanteri

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler:

Adı- Soyadı: Şahan BALABAN

Eğitim Hayatı:

Yüksek Lisans: 2018 Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Spor Yönetimi Yüksek Lisans Programı

Lisans: 2014-2018 Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü

Lisans: 2015-2019 Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü (ÇİFT ANADAL PROGRAMI)

Yabancı Dil Bilgisi: İngilizce