



T.C

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE İLİŞKİNDE
BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK
DEĞİŞKENLERİNİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

FEYZANUR KOÇYİĞİT

KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi Erol Yıldırım

İSTANBUL 2019

T.C
İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE İLİŞKİNDE
BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK
DEĞİŞKENLERİNİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

FEYZANUR KOÇYİĞİT

KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Erol Yıldırım

İSTANBUL 2019

KABUL ve ONAY SAYFASI

Enstitümüz Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Feyzanur KOÇYİĞİT tarafından hazırlanan “Teknoloji Bağımlılığının Psikolojik İyi Oluş ile İlişkinde Bilinçli Farkındalık ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Değişkenlerinin Aracı Rolünün İncelenmesi” isimli tez savunma sınavı 09.07.2019 tarihinde İstanbul Medipol Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsünde yapılmış olup aşağıda belirtilen jüri tarafından değerlendirilerek, OY BİRLİĞİ / OY ÇOKLUĞU ile yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.


Dr. Öğr. Üye. Erol YILDIRIM
İstanbul Medipol Üniversitesi
Tez Danışmanı

Doç. Dr. Kaasım Fatih YAVUZ
İstanbul Medipol Üniversitesi
Sınav Jüri Üyesi



Dr. Öğr. Üye. Ela ARI
İstanbul Ticaret Üniversitesi
Sınav Jüri Üyesi



İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 10. / 07 / 2019 tarih ve 2019/26 - 03. sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Müjgan TUNÇ YÜCEL
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü




BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içerisinde elde ettiğimi, bu tez çalışması ile elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tez çalışması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

... / ... / 2019

Feyzanur Koçyigit

TEŞEKKÜR

Bu tez çalışmasında öncelikle desteği ve sabrıyla sürecimi kolaylaştıran tez danıőmanım Dr. Öğr. Üyesi Erol Yıldırım'a, tezimi önerileriyle destekleyen Öğr. Gör. Recep Minga'ya ve tezimin jüri üyeleri Doç.Dr. Kasım Fatih Yavuz ve Dr. Öğr. Üyesi Ela Arı'ya katkıları için teşekkür ederim. Ayrıca başta yol göstericiliğiyle hayatımda en büyük etkiye sahip olan öğretmenlerim Musa Güneő ve Alime Yıldırım olmak üzere eğitim hayatım boyunca üzerimde emeği olan tüm öğretmenlerime ve akademisyenlere teşekkür ederim.

Bu çalışmayı ilk emir olan okumanın hayatıma yön vermesi için akademik yaőantımı her őeyden çok destekleyen ve bana yaşam boyu her konuda kılavuzluk eden sevgili annem Ayőe Koçyiğit ve babam Cemal Koçyiğit'e adıyorum.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	I
BEYAN.....	II
İÇİNDEKİLER.....	III
TABLolar DİZİNİ.....	VI
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	VII
KISALTMALAR DİZİNİ.....	VIII
ÖZET.....	IX
ABSTRACT.....	X

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. Teknoloji Bağımlılığı.....	3
2.1.1. Tanım.....	3
2.1.2. Belirtiler.....	6
2.1.3. Etiyoloji.....	7
2.2. Psikolojik İyi Oluş.....	9
2.3. Bilinçli Farkındalık.....	11
2.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük.....	12
2.5. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş.....	14
2.6. İnternet Bağımlılığı, Bilinçli Farkındalık ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük.....	15
2.7. Psikolojik İyi Oluş, Bilinçli Farkındalık ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük.....	16

İKİNCİ BÖLÜM

3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	18
3.1. Araştırma Modeli.....	18
3.2. Evren ve Örneklem.....	18

3.3. Verilerin Toplanması.....	19
3.3.1. Ölçekler.....	19
3.3.1.1. Sosyo-demografik Bilgi Formu.....	19
3.3.1.2. İnternet Bağımlılığı Testi	20
3.3.1.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	21
3.3.1.4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği	22
3.3.1.5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği.....	22
3.4. İstatistiksel Analizler.....	23
3.5. Hipotezler.....	24
3.5.1. Ana Hipotezler.....	24
3.5.2. Alt Hipotezler.....	25

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR.....	26
4.1. Demografik Bulgular.....	26
4.2. Ölçek Bilgileri.....	30
4.2.1. Ölçeklerin Normallik Dağılımları	30
4.2.2. Ölçeklerin Güvenirlikleri.....	31
4.3. Ana Hipotezler.....	32
4.3.1. İnternet Bağımlılığı ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisi.....	32
4.3.2. İnternet Bağımlılığı ile Bilinçli Farkındalık İlişkisi.....	32
4.3.3. İnternet Bağımlılığı ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük İlişkisi.....	33
4.3.4. Psikolojik İyi Oluş ile Bilinçli Farkındalık İlişkisi.....	33
4.3.5. Psikolojik İyi Oluş ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük İlişkisi.....	34
4.3.6. İnternet Bağımlılığı ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü.....	34
4.3.7. İnternet Bağımlılığı ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Aracı Rolü.....	35
4.4. Alt Hipotezler.....	36
4.4.1. İnternet Bağımlılığı ve Cinsiyet İlişkisi	36
4.4.2. Psikolojik İyi Oluş ve Cinsiyet İlişkisi	36

4.4.3. Bilinçli Farkındalık ve Cinsiyet İlişkisi.....	37
4.4.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Cinsiyet ilişkisi.....	37
4.4.5. İnternet Bağımlılığı Alt Boyutlarının Psikolojik İyi Oluş, Bilinçli Farkındalık ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlişkileri.....	38
4.4.6. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutlarının İnternet Bağımlılığı, Psikolojik İyi Oluş ve Bilinçli Farkındalık ile İlişkileri.....	39
4.4.7. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutlarının Aracı Rolü.....	40
4.4.7.1. Engelleyici Kaygı.....	40
4.4.7.2. İleriye Yönelik Kaygı.....	41
4.4.8. İnternetin Olmadığı Yerlerden Kaçınma ve İnternet Bağımlılığı İlişkisi.....	42

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

5. TARTIŞMA.....	43
6. SONUÇ.....	48
6.1. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Gelecekteki Çalışmalar için Öneriler.....	50
7. KAYNAKÇA.....	52
8. EKLER.....	67
8.1. EK 1. Etik Kurul Onayı.....	67
8.2. EK 2.Gönüllü Katılım Formu.....	70
8.3. EK 3. Sosyo-demografik Bilgi Formu.....	71
8.4.EK 4. İnternet Bağımlılığı Testi.....	74
8.5.EK 5. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	76
8.6. EK 6. Bilinçli Farkındalık Ölçeği	77
8.7. EK 7. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği.....	78

TABLULAR DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri	26
Tablo 2. Ölçeklerin normallik dağılımı.....	30
Tablo 3. Ölçeklerin geçerlik analiz puanları.....	31
Tablo 4. İnternet Bağımlılığı Testinin alt boyutlarında geçerlik analiz puanları.....	31
Tablo 5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin alt boyutlarında geçerlik analiz puanları...31	
Tablo 6. İnternet Bağımlılığı ile Psikolojik İyi Oluş puanları arasındaki korelasyon.....	32
Tablo 7. İnternet Bağımlılığı ve Bilinçli Farkındalık puanları arasındaki korelasyon.....	32
Tablo 8. İnternet Bağımlılığı ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanları arasındaki korelasyon.....	33
Tablo 9. Psikolojik İyi Oluş ile Bilinçli Farkındalık puanları arasındaki korelasyon.....	33
Tablo 10. Psikolojik İyi Oluş ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanları arasındaki korelasyon.....	34
Tablo 11. İnternet bağımlılığı ve cinsiyet değişkenlerinin bağımsız t test sonucu.....	36
Tablo 12. Psikolojik iyi oluş ve cinsiyet değişkenlerinin bağımsız t test sonucu.....	37
Tablo 13. Bilinçli farkındalık ve cinsiyet değişkenlerinin bağımsız t test sonucu.....	37
Tablo 14. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile cinsiyet değişkenlerinin bağımsız t test sonucu...38	
Tablo 15. İnternet Bağımlılığı alt boyutları ve PİO, BİF, BT puanları arasındaki korelasyon.....	38
Tablo 16. Belirsizliğe Tahammülsüzlük alt boyutları ve İB, PİO, BİF puanları arasındaki korelasyon.....	39
Tablo 17. İnternetin olmadığı yerlerden kaçınma ile internet bağımlılığı arasındaki korelasyon.....	42

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. İB, PİO ve BİF Değişkenlerinin İlişkilerini İnceleyen Standartlaştırılmış Regresyon Katsayıları.....	34
Şekil 2. İB, PİO ve BT Değişkenlerinin İlişkilerini İnceleyen Standartlaştırılmış Regresyon Katsayıları.....	35
Şekil 3. İB, PİO ve EK Değişkenlerinin İlişkilerini İnceleyen Standartlaştırılmış Regresyon Katsayıları.....	40
Şekil 4. İB, PİO ve İYK Değişkenlerinin İlişkilerini İnceleyen Standartlaştırılmış Regresyon Katsayıları.....	41

KISALTMALAR DİZİNİ

APA: American Psychological Association

BİF: Bilinçli farkındalık

BİFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

BT: Belirsizliğe tahammülsüzlük

BTÖ: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

DSM: Diagnostic Statistical Manual of Mental Disorders

EK: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin engelleyici kaygı alt boyutu

İB: İnternet bağımlılığı

İBT: İnternet Bağımlılığı Testi

İYK: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin ileriye yönelik kaygı alt boyutu

MBT: Mindfulness Based Therapy

PİO: Psikolojik iyi oluş

PİOÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

ÖZET

Teknoloji Bağımlılığının Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisinde Bilinçli Farkındalık ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Değişkenlerinin Aracı Rolünün İncelenmesi

Gelişen teknolojiyle hayatımıza giren internet günlük yaşamımızın önemli bir parçası haline gelmektedir. İnternetin hayatı kolaylaştıran yönlerinin yanında olumsuz sonuçlara da yol açtığı bilinmektedir. İnternetin problematik düzeyde kullanımının en önemli olumsuz sonuçlarından biri psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilemesidir. Bu çalışmada internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde bilinçli farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı rollerinin araştırılması amaçlanmıştır.

Çalışmanın örneklemini İstanbul'da öğrenim görmekte olan 709 lisans ve lisansüstü öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma verileri Sosyo-demografik Bilgi Formu, İnternet Bağımlılığı Testi (Internet Addiction Test), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Psychological Well-being Scale), Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Mindful Attention Awareness Scale), Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (Intolerance of Uncertainty Scale) kullanılarak toplanmıştır.

Kavramlar arasındaki ilişkileri araştırmak için Pearson korelasyon analizi yapılmış ve tüm değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır. İnternet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde bilinçli farkındalığın ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rollerini (mediator) incelemek için standartlaştırılmış regresyon analizi ve Sobel testi uygulanmıştır. Sonuçlara göre bilinçli farkındalığın aracı değişken olduğu, bununla beraber belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı değişken olmadığı bulunmuştur. Ancak belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutu olan engelleyici kaygının da aracı değişken olduğu tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığı, psikolojik iyi oluş, bilinçli farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, bilinçli farkındalığın artırılması ve engelleyici kaygının düşürülmesiyle; müdahale yöntemleri literatüre göre kısıtlı olan internet bağımlılığının azaltılabileceği ve psikolojik iyi oluşun arttırılabileceği görülmektedir.

Anahtar Sözcükler: aracı değişken, belirsizliğe tahammülsüzlük, bilinçli farkındalık, internet bağımlılığı, psikolojik iyi oluş.

ABSTRACT

Investigating the Mediating Role of Mindfulness and Intolerance of Uncertainty in the Relationship Between Technology Addiction and Psychological Well-Being

Internet has entered our life as a result of technological developments and has become an important part of daily life. It is known that besides the aspects of the internet that make life easier, it causes negative consequences either. One of the most important consequences of problematic use of internet is that it negatively affects psychological well-being. The aim of this study is to investigate the mediating effect of mindfulness and intolerance of uncertainty in the relationship between internet addiction and psychological well-being.

The sample of the study consists of 709 undergraduate and graduate students studying in Istanbul . The research data were collected by using Socio-demographic Information Form, Internet Addiction Test, Psychological Well-being Scale, Mindful Attention Awareness Scale, and Intolerance of Uncertainty Scale.

Pearson correlation analysis was conducted to investigate the relationships between the concepts and statistically significant relationships were determined between all variables. Standardized regression analysis and Sobel test were used to investigate the mediating role of mindfulness and intolerance of uncertainty in the relationship between internet addiction and psychological well-being. According to the results, it is found that mindfulness is mediator variable, nevertheless intolerance of uncertainty is not mediator variable. However, it was also found that the preventive anxiety, which is the sub-dimension of intolerance of uncertainty, is a mediating variable. To results, internet addiction, psychological well-being, mindfulness and intolerance of uncertainty are not differ according to gender. In conclusion, it is seen that by increasing mindfulness and by reducing preventive anxiety, internet addiction which has limited intervention methods according to the literature can be reduced and psychological well-being can be increased.

Keywords: internet addiction, intolerance of uncertainty, mediator variable, mindfulness, psychological well-being.

BİRİNCİ BÖLÜM

1.GİRİŞ

Bilimsel ve teknolojik gelişmeler sayesinde günden güne daha da ileri bir noktaya ulaşan teknoloji günlük yaşamımızın önemli bir parçası haline gelmiştir. Teknolojinin zamanla hayatımızı kolaylaştıracak bir araç olmaktan çıkıp amaç haline dönüşmeye başlamasıyla *teknoloji bağımlılığı* (technology addiction) kavramı ortaya çıkmıştır (Young, 1999). Alan yazın incelendiğinde teknoloji bağımlılığı kavramının mesleki, psikolojik, sosyal alanlarda işlev kayıplarıyla bağlantılı olan teknolojinin problemleri kullanımını tanımlamakta yaygın olarak kullanıldığı görülmektedir (Young, 1997).

Teknolojinin bağımlılık olup olmadığıyla ilgili tartışmalar günümüzde yerini teknolojinin farklı alt kollarındaki bağımlılıkların tartışmalarına bırakmaktadır. Bu alt kollardan biri olan internet, kolay erişilebilir olması, sosyalleşmeye olanak sağlaması, bilgiye ulaşma kaynakları sunması, bilgisayar oyunları ve TV içerikleri barındırması gibi birçok cazip nedenle bireylerin günlük yaşamında büyük bir yer kaplamaya başlamıştır. Ancak bununla beraber vaktinin çoğunu internette geçiren insan sayısı da hızla artmaktadır. İnternetin aşırı kullanılması ise insanların hayatlarını olumsuz etkilediği için bir tür davranışsal bağımlılık olarak değerlendirilmeye başlanmıştır. Literatürde *internet bağımlılığı* (internet addiction) konusunda birçok araştırma yapılmış olmasının yanı sıra, Ruhsal Hastalıkların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabının son baskısında (Diagnostics and Statistical Manual of Mental Disorders 5) İnternet Oyun Bağımlılığı ileriye yönelik tanı ve sınıflandırma önerileri arasında yer almıştır (APA, 2013; Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu., 2016).

Son yıllarda yapılan birçok araştırma internetin problematik kullanımının yaşam doyumunu düşürdüğünü ortaya koymuştur (Lachmann ve ark., 2016). Dikkat ve farkındalığın şimdiki anda deneyimlenmesi anlamına gelen *bilinçli farkındalık* (mindfulness) yaşam doyumuyla ilişkilidir ve bilinçli farkındalığın *psikolojik iyi oluş* (psychological well-being) haline direkt katkı sağladığı bulunmuştur (Brown ve Ryan, 2003).

Psikolojik iyi oluşu etkileyen durumlardan bir diğeri de belirsizliğe tahammülsüzlüktür. *Belirsizliğe tahammülsüzlük* (intolerance of uncertainty) gerçekleşme olasılığı düşük de olsa belirsizliğin endişe veren, tehdit edici ve kaçınılması gereken bir durum olarak değerlendirilme eğilimidir (Geçgin ve Sahranç, 2017). Psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olan belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilinçli farkındalığın internet bağımlılığı ile de anlamlı ilişkisi olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Rozgonjuk vd., 2019).

Gerekli literatür incelendiğinde internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluşun ilişkili olduğu görülmektedir (Çardak, 2013; Meral ve Bahar, 2016), ancak bu iki kavramın arasındaki ilişkiye bilinçli farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı etkisi araştırılmamıştır. Bu iki değişkenin aracı etkiye sahip olduğu gösterildiğinde bu değişkenlere yapılacak müdahale ile internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş olumlu yönde değiştirilebilir. Bilinçli farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlük psikoterapide tedavi yöntemleri gelişmiş olan temalarken internet bağımlılığı ile ilgili spesifik bir tedavi yöntemi henüz geliştirilmemiştir (Melbourne Academic Mindfulness Interest Group, 2006; Van der Heiden, Muris ve Van der Molen, 2012). Bu çalışmada aracı değişken tespit edildiği takdirde bilinçli farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinden internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluşa müdahale edilebilme imkanı oluşacaktır.

Bu araştırmanın amacı yaygınlığı günden güne artan internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı rollerinin olup olmadığının incelenmesidir.

Araştırmanın sınırlılıklarına bakıldığında teknoloji bağımlılığı kavramı internet bağımlılığı ile sınırlı olacak şekilde kullanılmıştır. Araştırmanın veri kaynakları 2018-2019 eğitim-öğretim yılının bahar döneminde İstanbul'un 42 farklı üniversitesinde öğrenim gören lisans, yüksek lisans, doktora olmak üzere toplamda 709 öğrenci ile sınırlıdır.

Araştırmada yöntem olarak ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Oluşturulan modelin doğruluğunu sorgulamak için ise standartlaştırılmış regresyon analizi ve Sobel test uygulanmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Teknoloji Bağımlılığı

2.1.1. Tanım

Teknolojinin son yıllarda hayatımızın temel parçalarından biri haline gelmesiyle beraber bir bağımlılık türü olup olmadığı güncel tartışma konuları arasında yerini almıştır. Literatür incelendiğinde bağımlılık kavramının özellikle madde bağımlılığını ifade etmek için kullanıldığı görülmektedir. Son yıllarda madde kullanımının yanı sıra çeşitli davranışsal bağımlılıklar da tanı kitapları arasında yerini almıştır. Yeme bozuklukları, bilgisayar kullanımı, patolojik kumar alışkanlığı ve sanal oyun oynama bunlardan bazılarıdır. Teknoloji bağımlılığının tanısal standartlar yönüyle mesleki, sosyal ve psikolojik bozukluk ile anlamlı derecede ilişkili olduğu görülmektedir. Madde bağımlılıkları kimyasal bağımlılıklar olarak tanımlanırken teknoloji bağımlılığı davranışsal bağımlılık kategorisinde değerlendirilmektedir (Young, 1997).

Teknolojinin aşırı kullanımı, ruh hali değişikliği, geri çekilme, hoşgörü ve çatışma gibi davranışsal bağımlılık belirtileri gösteren bazı kullanıcılar arasında sorun oluşturur hale gelmiştir (Griffiths 1995; Kuss, Griffith, Karila ve Billieux, 2014). Bazı araştırmalar farklı teknoloji bağımlılıklarının, altta yatan risk faktörleri ortak olduğu için birbirleriyle pozitif ilişkili olduğunu bildirmişlerdir (Salehan ve Negahban, 2013; Andreassen vd., 2016), ancak farklılıkları gösteren çalışmalar da vardır (Király vd., 2014; Wang, Ho, Chan ve Tse, 2015; 2015). Teknoloji, telefon, bilgisayar, televizyon gibi birçok alanı kapsayan geniş bir kavramdır. Gelişen teknolojiyle birlikte hayatımıza giren internet, literatürde teknoloji bağımlılıkları kategorisinde ilgi gören çalışma başlıkları arasındadır.

İnternetin gelişimine baktığımızda bilgi alışverişi, kişiler arası iletişim, akademik araştırmalar ve eğlence için temel bir medya kanalı olarak üretildiği görülmektedir. Bugün

birçok insanın çevrim içi çalıştığı, öğrendiği, alışveriş yaptığı ve hatta birbirleriyle etkileşime girdiği bilinmektedir. İnternetin birçok faydası olmasına rağmen, sorunlu kullanımı dikkat çekmekte ve internet bağımlılığı psikiyatride bir araştırma konusuna dönüşmektedir (Elsalhy vd., 2019).

İnternet bağımlılığı, internet kullanımına ilişkin kontrol edilemeyen aşırı istek ve dürtülerin olması şeklinde tanımlanabilmektedir. İşlevine uygun kullanıldığı takdirde internet, kişinin psikolojik iyilik haline katkı sağlayabilmekte, hatta farklı sosyal ilişkiler geliştirmesini destekleyebilmekteyken; problematik internet kullanımı, kişinin mesleğini, akademik yaşamını, aile ilişkilerini, kimlik gelişimini ve sosyal ilişkilerini bozabilmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013; Yau, Yip ve Potenza, 2015).

İnternetin zaman ve mekan bağlamında ulaşılabilirliğinin yüksek olması, nispeten uygun ücretlerle erişim sağlanabilmesi, kontrolün bireyde olması, yargılayıcı olmayan sosyal ilişkilere imkan tanınması, hoşlanılmayan durumlardan kolaylıkla uzaklaşılabilmesi, kişisel bilgilerin tercihe göre değiştirilebilmesi ya da gizlenebilmesi, sosyal kaygı unsurlarını hafifletmesi ve beyindeki ödül merkezlerini harekete geçirmesi gibi özellikleri, bağımlılık yapmasına neden olabilmektedir (Rosenthal ve Taintor, 2014).

Ruhsal Hastalıkların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabının 2013 yılında yayınlanan 5. baskısının (DSM 5) III. Bölümünde, “İnternette Oyun Oynama” konusunun ele alınması önerilmiştir. Bu gelişme sonucunda internet bağımlılığının küresel olarak kayda değer bir zihinsel sağlık sorunu olarak kabul edilmeye başlandığı söylenebilir (Yao ve Zhong, 2014). İnternetin aşırı kullanımının, günlük faaliyetlerin birçok alanında sosyal ve duygusal işlev bozukluğu ile ilişkili olduğu bildirilmektedir (Yung, Eickhoff, Davis, Klam ve Doan, 2015). Diğer bazı çalışmalar, bunun bir sağlık riski olduğunu da ileri sürmektedir (Jiang ve Leung, 2012). İnternet bağımlılığı DSM-5’te spesifik olarak yer almamakla beraber, bu kavramı ölçmek için geliştirilen ölçüm araçları, davranışsal dürtü kontrol bozukluğunun bir türü olan kumar bağımlılığı ve madde kullanım bozukluğunun tanı ölçütleri baz alınarak geliştirilmiştir

(Karaçetin ve Yalçın, 2016). Bazı kaynaklar da internet bağımlılığının sınırlarını belirlemek için DSM-4'te yer alan ve bir tür dürtü kontrol bozukluğu olan Patolojik Oyun Oynama Bozukluğunun tanı kriterlerini referans almışlardır (Johanson ve Götestam, 2004).

İnternet bağımlılığı ile ilgili çalışmalar incelendiğinde standart bir tanıma ulaşılamamaktadır. İnternetin problemlili kullanımıyla ilgili kavram birliği bulunmamakta, farklı ifadeler kullanılmaktadır. Literatürde internet bağımlılığını tanımlamak için kullanılan terimlerden bazıları, patolojik internet kullanımı, internet aşırı kullanımı, problemlili internet kullanımı, uyumsuz internet kullanımı, internet bağımlılığı bozukluğu ve internet kullanım bozukluğudur (Bai, Lin ve Chen, 2001; Carli vd., 2012; Demetrovics, Szeredi ve Rozsa, 2008; Kormas, Critselis, Janikian, Kafetsiz ve Tsitsika, 2011; Sinkkonen, Puhakka ve Merilainen, 2014; Tang vd., 2014; Widyanto ve Griffiths, 2006). Chou, Condron ve Belland (2005), bu kavramlar arasında internet bağımlılığının ön plana çıktığını ve diğer tüm kavramları kapsadığını ifade etmektedirler.

İnternet bağımlılığı farklı kavramlarla ifade edildiği gibi, farklı tanımlamalara da sahiptir. Kandell (1998), internet bağımlılığını çevrim içi olamayınca kötü hissetme, çevrim içi olabilmek için çabalama, internet uğruna sergilenen problemlili davranışları inkar etme gibi durumları ifade eden bir kontrol altında kalma hali olarak nitelendirmektedir. Griffiths (1998), internet bağımlılığını davranışsal bağımlılıkların alt boyutu olarak tanımlamakta ve teknoloji bağımlılığı olarak ele almaktadır. Young (1999), internet bağımlılığını kontrol problemine neden olan, çevrim içi olmayla ilgili yoğun bir dürtü olarak tanımlamaktadır ve beş göstergesinin olduğunu belirtir. Bunlar bilgisayar bağımlılığı (computer addiction), sanal-ilişkisel bağımlılık (cyber-relationship addiction), sanal seks bağımlılığı (cybersexual addiction), aşırı bilgi yüklemesi (information overload), ve internete girebilmek için karşı yoğun bir istek duymadır (net compulsions).

Goldberg'e göre ise (1999), internet bağımlılığının altı temel bileşeni vardır, bunlar internete bağlı olunmasa bile, internete bağlanılacak anı düşünmeyi ifade eden dikkat çekme (salience), başlarda kısa süreli çevrim içi oluştan alınan hazzın, zamanla daha uzun zamanda elde edilmesini ifade eden zamanda uzama (tolerance), çevrim içi olunduğunda kendini iyi

hissetmeyi ifade eden duygu durum değişikliği (mood modification), çevrimiçi olma konusunda kişinin kendisi veya başkaları ile içsel çatışmalara girmesini ifade eden çatışma (conflict), internette olması engellendiğinde sinirlenme, karamsarlık ve titreme gibi davranışlara yol açan geri çekilme belirtileri (withdrawal symptoms) ve son olarak bir süre uzak kaldıktan sonra tekrar çevrim içi olduğunda rahatsızlığın ileri bir seviyeye ulaşmasını ifade eden nüksetmedir (relapse) (Young, 2005).

2.1.2. Belirtiler

İnternet bağımlılığı kavramı ilk olarak Goldberg ve Young tarafından 1996'da kullanılmıştır (Bozkurt vd., 2016). Young, internet bağımlılığının, tolerans gelişimi, internetle aşırı ilgilenme, internette planlanandan daha fazla vakit geçirme, iş ve sosyal ilişkileri bozabilecek düzeyde internetle meşgul olma, internet kullanmayla ilgili yalan söyleme, internet kullanımını durdurma çabalarının tekrar tekrar başarısızlıkla sonuçlanması ile karakterize olduğunu belirtmiştir (Young, 1999).

Kuss ve arkadaşları (2014), 68 epidemiyolojik internet bağımlılığı çalışmasını derledikleri araştırmalarında internet bağımlılığı ile ilişkisi olan psikososyal faktörleri; düşük yaşam doyumu, düşük refah seviyesi, yalnızlık, öz güven eksikliği, çevrim içi sosyal etkileşimde isteklilik, istenmeyen yaşam sonuçları, düşük uyumluluk, düşük duyarlılık, düşük bilinç düzeyi ve düşük beceriler, sosyal uyum sorunları, stres, düşük akademik başarı, okulla zayıf ilişkiler, boş zaman sıkıntısı, ders dışı etkinliklerin genişliği, alkol alan akran ve kardeşler şeklinde sıralamıştır.

Yan, Li ve Sui (2014), araştırmalarında şiddetli internet bağımlılarının, bağımlı olmayan bireylere kıyaslandığında nevrotiklik ve psikotizm düzeylerinin daha yüksek, stresli yaşam olaylarının daha fazla, aile işlevinin ve dışı vurumlarının ise daha düşük olduğunu bildirmişlerdir. Suler (2004), iş ve kişisel sorumlulukların ihmalini internet bağımlılığı belirtilerinden biri olarak tanımlamıştır. Ko ve arkadaşları da (2009), internet bağımlılığının iş, okul ve evdeki ana sorumlulukları yerine getirmede gecikme veya cehaletle sonuçlanabildiğini bildirmişlerdir. Yapılan araştırmalar internetin öğrenme ortamı olarak

kullanıldığı, akademik çalışmalar yürütüldüğü durumlarda ise internet bağımlılığı geliştirme riskinin düşük olduğunu göstermektedir (Karaçetin ve Yalçın, 2016).

Bazı psikiyatrik tanılarının, kişilik özelliklerinin ve davranış alışkanlıklarının internet bağımlılığına yol açabildiği bulunmuştur. Bunlar, anksiyete, depresyon, sosyal kaygı, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB), sosyal izolasyona yatkınlık, erteleme yatkınlığı-üşengeçlik, sorunları görmezden gelme, düşük öz yeterlilik, boş zaman değerlendirmede başarısızlık, stresle başa çıkma ve problem çözme becerilerinde zayıflık şeklinde sıralanabilir (Elsalhy vd., 2019; Brand, Young ve Laier, 2014; Li, O'Brien, Snyder ve Howard, 2015). Dong ve Potenza (2014), ise ödül arama ve stres azaltmaya yönelik dürtülerin, davranış kontrolünde problem olmasının, fayda-zarar ve risk analizlerindeki problemlerin internet bağımlılığı geliştirmeyle ilişkili olabildiğini bildirmiştir.

İnternet ve oyun bağımlılığının uyku bozukluklarına sıklıkla yol açtığı bilinmektedir. Bir çalışmada internet bağımlılarının gece geç saatlere kadar çevrim içi olmaları nedeniyle uyuyamadıkları bildirilmiştir (Nalwa ve Anand, 2003). Gece çevrim içi geçirilen zamanın artmasıyla, internet bağımlılığı geliştirme riskine ek olarak kullanıcıların yaşam kalitelerinin düştüğü ve zamanlarını kontrol edemedikleri bildirilmiştir. Uykuda kayma, toplam uyku süresinde azalma, insomnia, gündüz uyuklama belirtiler arasında sayılmaktadır. Do ve arkadaşlarının çalışmasına göre (2013), internet bağımlılığı hem direkt olarak hem de uyku süresinde azalmaya yol açması üzerinden ergenlerde depresyon, intihar düşünceleri, sağlık sorunları ve obeziteye sebep olmaktadır. Li, Deng, Ren, Guo ve He'nin (2013), ortaöğretim öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırma da internet bağımlılığının obezite üzerinde bağımsız bir risk faktörü oluşturduğunu göstermektedir.

2.1.3. Etiyoloji

İnternet bağımlılığının ülke ve ırklara göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. 2009 yılında Türkiye'de 7 farklı ilde yapılan bir çalışmada ise 14-20 yaş arası örnekleme internet bağımlılığı oranı %10,1 olarak saptanmıştır (Günüç ve Kayri, 2010). Uzak Doğu ve Güney Asya ülkelerinde (Çin, Güney Kore, Tayvan) internet bağımlılığı daha sık görülmekle birlikte, görülme sıklığının ergenlerde %4-19,1, yetişkinlerde %0,7-18,3 olduğu bildirilmiştir.

Avrupa’da ise (%1,2) ortalama olarak Asya’ya göre (%8,2) oranlarıyla daha düşük sıklıklar bildirilmektedir. Kuzey Amerika’daki sekiz çalışmanın altısında %8 üstü prevalans bildirilmiştir (%1,2-26,3) (Li vd., 2015; Weinstein ve Lejoyeux, 2010; Yau vd., 2015).

Araştırmalar internet kullanımında cinsiyete göre farklılıklar olduğunu göstermektedir. Kadınlarda sosyal medya kullanımı daha yüksek iken erkeklerde oyun bağımlısı olma olasılığı daha yüksek bulunmuştur (Van Deursen, Bolle, Hegner ve Kommers, 2015; Wang vd., 2015; Wittek vd., 2015; Andreassen, Pallesen ve Griffiths, 2017). Ergenlerde kompulsif internet kullanımına ilişkin yapılan bir çalışmada bireysel farklılıkların %48 oranla genetik faktörlerden etkilendiği, kalan varyansın ise (%52), aile üyeleri arasında paylaşılmayan çevresel etkilerden kaynaklandığı bulunmuştur (Vink, Toos, Beijsterveldt, Huppertz, Bartels ve Boomsma, 2015). Li, Chen, Li ve Li’nin ikiz çalışmasına göre (2014), ise erkek çocuklarda problematik internet kullanımının genetik geçişinin daha fazla olabileceği bildirilmiştir. Kızlarda ise çevresel faktörlerin patolojik internet kullanımında daha belirleyici olabildiği bulunmuştur.

Komorbidite araştırmalarının bulgularına göre internet bağımlılığı ve problematik video oyunu oynama ergenlerde DEHB, duygu durum bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk (OKB), anksiyete bozuklukları, sosyal fobi, sınırda, narsistik, obsesif kompulsif ve kaçınan kişilik bozuklukları, disosiyatif bozukluklar ve madde-alkol kullanım bozukluğu ile ilişkili bulunmuştur (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013; Bernardi ve Pallanti, 2009; Canan, Ataoğlu, Özçetin ve İçmeli, 2012; Dalbudak, Evren, Aldemir ve Evren, 2014; Desai, Krishnan-Sarin, Cavallo ve Potenza, 2010; Gentile vd., 2011; Müller, Beutel ve Wölfling, 2014; Ream, Elliott ve Dunlap, 2011; Yau vd., 2015).

Türkiye örneğinde yapılan araştırmalara göre internet bağımlılığının yüksek görüldüğü durumlar kaygılı bağlanma ve diğer patolojik bağlanma örüntüleri, onaylanma ihtiyacı, dışa dönüklüğün düşük olması, mükemmeliyetçilik, düşük yaşam doyumu, zayıf sorumluluk duygusu, tercihe bağlı yalnızlık, utangaçlık, sık yalan söyleme, aileyi negatif algılama, ailede duygusal paylaşım ve davranışsal kontrolün zayıflığı, psikotik deneyimlere yatkınlık şeklinde saptanmıştır. Bunun yanı sıra güvenli bağlanmanın internet bağımlılığında

koruyucu olabileceği belirtilmiştir (Morsünbül, 2014; Öztürk ve Özmen, 2011; Şenormancı, Şenormancı, Güçlü ve Konkan, 2014a, Şenormancı vd., 2014b). Yine Türkiye örneğinde uygulanan bir çalışmaya göre internet bağımlısı olan üniversite öğrencilerinin olmayanlara göre daha fazla obsesif kompulsif semptomlar, dürtüsellik, motor ve dikkatsel hiperaktivite ve kişiler arası duyarlılık sergiledikleri saptanmıştır (Dalbudak vd., 2013).

İnternet bağımlılığı erkek, sosyo-ekonomik düzeyi yüksek, şehirde yaşayan, öz denetimi, gelecek beklentisi ve yaşam doyumu düşük, dürtüsel, işbirliğine yönelmeyen, grup çalışmalarında zorlanan, nevroitik, depresif mizaçlı, anksiyetesi ve somatizasyonu yüksek olan ergenlerde daha sık görülmektedir (Batıgün ve Kılıç, 2011; Choi vd., 2014; Stavropulos, Alexandraki ve Motti-Stefanidi, 2013).

2.2. Psikolojik İyi Oluş

Yakın zamana kadar psikoloji alanında yapılan araştırmalar, temel olarak stres, kaygı, depresyon gibi sağlığı olumsuz etkileyen psikolojik öğelere odaklanmaktaydı. Pozitif psikolojinin ortaya çıkışıyla alan yazın odağını genişleterek zihinsel hastalıkların yanı sıra iyi olma çalışmalarına yönelmiştir (Mangels, 2009).

Literatür incelendiğinde bireyin sağlıklı ve iyi olma durumunu betimleyen iyilik hali, yaşam doyumu, olumlu duygulanım, yaşam kalitesi, psikolojik iyi oluş, iyi olma, öznel iyi oluş gibi çeşitli kavramlarla da ele alınmaktadır (Eryılmaz, 2014). Bu kavramlar birbiriyle anlam bakımından birebir aynı olmamakla beraber ilişkilikleri yüksektir, çünkü bu kavramların tamamı bireyin mutluluğunu ve işlevsel oluşunu sağlayan durumları ifade eder (Tuzgöl Dost, 2005).

İyi oluş kavramı literatürde iki dalgayla şekillenmiştir. Bunlardan ilki, öznel iyi oluş kavramının artmasıyla 1950'lerde başlayan yaşam kalitesini araştırma eğiliminin bir parçası olarak şekillenen *öznel iyi oluş* (subjective well-being) kavramıdır. İkincisi ise deneysel çalışmalarla 1980'lerde başlayan, kendini gerçekleştirme ve anlamlı bir yaşam için bireyin potansiyellerine odaklanan klinik ve yetişkin gelişim psikolojisi teorileriyle şekillenen

psikolojik iyi oluş (psychological well-being) kavramıdır. Her iki dalga da iyi bir yaşam için gerekli içsel nitelikleri yücelten değerleri içermektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Öznel iyi oluş kişinin kendi yaşamını hem bilişsel, hem de duygusal açıdan değerlendirmesidir (Diener, 1984). Bilişsel ve duygusal ögeler birbirinden tamamen bağımsız değildir. Bilişsel ögeler yaşamla ilgili yargıları, duygusal ögeler ise memnun edici veya memnun edici olmayan duygusal tepkileri kapsar. Öznel iyi oluş yaşam amacına sahip olma, potansiyelin ortaya konması ve geliştirilmesi, erdemli bir yaşam sürmeye odaklanarak yaşamda olumlu duyguların artırılması ve haz alınmasına odaklanmaktadır. Diener ve Diener (1996), öznel iyi oluşu kişinin kendi yaşamını değerlendirmesi olarak ifade ederken doğasının çok yönlü ve karmaşık olduğunu da belirtmiştir (Diener, Scollon ve Lucas, 2009).

Psikolojik iyi oluş ise kişisel gelişim, anlamlı bir yaşam sürme, nitelikli ilişkiler geliştirme gibi yaşamda karşılaşılan varoluşsal meydan okumaları yönetme olarak açıklanmıştır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Ryff'ın (1989), geliştirdiği psikolojik iyi oluş modelinde özerklik, öz kabul, kişisel gelişim, yaşam amacı, çevresel kontrol ve diğerleri ile pozitif ilişkiler olmak üzere altı boyut bulunmaktadır. Psikolojik iyi oluş kuramsal olarak, olumlu işlevlere sahip olan insanın niteliklerini inceleyen tüm kuramların bir birleşimidir (Özen, 2010). Bu minvalde psikolojik iyi oluşun temel kavramları, gelişim teorilerinin insan gelişimindeki sorumlulukları ve zorlukları, ruh sağlığının olumlu kriterleri ve klinik teorilerinin tam işlevselliğin ve bireyselliğin ne olduğu bilgileriyle şekillenmiştir (Ryff, Magee, Kling ve Wing, 1999).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), iyi oluşu, bireye sıkıntı veren hastalık ve problemlerin olmamasına ek olarak, bireyin bedensel ve ruhsal açıdan iyilik hali içinde olması, üretkenliğiyle kendisine ve topluma yarar sağlaması, potansiyelini ortaya koyabilmesi, stresli durumlarla baş edebilmesi şeklinde tanımlamaktadır (World Health Organization, 2004).

Psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği konusunda farklı bulgular vardır. Bazı çalışmalarda (Cenkseven, 2004; Haring, Stock ve Okun, 1984; Ryff ve Singer, 2008) kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmesine rağmen; bazı araştırmalarda (Haring vd., 1984) erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bazı araştırmalarda ise psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre değişiklik göstermediği tespit edilmiştir (Diener ve Ryan, 2009; Tütüncü, 2012).

2.3. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık başlangıcı Doğu meditasyon uygulamalarına dayanan bir çeşit dikkatini verebilme yoludur. Yirminci yüzyılın son çeyreğinde klinik ve deneysel psikolojinin odaklandığı konular arasına girmiştir (Kabat-Zinn, 1990). Bilinçli farkındalığı geliştirme süreçleri Budist manevi uygulamalarından beslenmektedir (Hanh, 1976). Budist geleneklerinde bilinçli farkındalık, varoluşsal ızdırabın giderilmesi için geliştirilen yolda merkezi işleve sahiptir (Silananda, 1990; Shapiro, Carlson, Astin ve Freedman, 2006). Ancak bilinçli farkındalık meditasyondan daha fazlasıdır. Kişinin andaki deneyimine bilinçli olarak katılmasını vurgulayan bir farkındalık halidir (Brown ve Ryan, 2003). Meditasyon ise farkındalık becerisini geliştirmek için kullanılan bir iskele olarak betimlenmektedir (Kabat-Zinn, 2005).

Çağdaş psikolojide bilinçli farkındalık duygusal sıkıntılara ve uyumsuz davranışlara yol açan zihinsel süreçleri yönetmeyi sağlayan bir farkındalık hali olarak benimsenmektedir (Bishop vd., 2004). Kabat-Zinn (1994) bilinçli farkındalığın operasyonel tanımını bireyin anda meydana gelenlere kabullenici bir biçimde, yargılamadan odaklanması şeklinde yapmıştır. Budizm ve bilişsel terapiler düşüncelerin ortaya çıkışını ve sonuçlarını anlamaları konusunda insanlara yardımcı olarak, rahatsız edici düşünceleriyle başa çıkabilmek için zihinlerini eğitme yolları gösterirler. Bilinçli farkındalık duyguları ve düşünceleri yargılamadan, zihinde ortaya çıkmalarına müsaade ederek, odaktan uzaklaşmalarını sağlamanın; düşünceyle şekillenen duygusal rahatsızlıkları hafifletebileceğini göstermektedir (Gilbert, 2005).

Bilinçli farkındalık sağlık alanında kullanılan tedavi yöntemleri arasında yer almaktadır. Jon Kabat-Zinn 1990'da Massachusetts Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde stres, kronik ağrı ve hastalığı olan insanlar için "Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma" tekniğini geliştirmiştir. O zamandan beri bilinçli farkındalık temelli alternatif yaklaşımların gelişimi devam etmektedir, örneğin depresyon için risk altındaki gruplara *Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi* (Mindfulness Based Cognitive Therapy) geliştirilmiştir (Segal, Williams ve Teasdale, 2013).

Bilinçli farkındalık temelli terapiler, dikkat ve farkındalığı arttırmayı, yoga ve meditasyon içeriklerini bilişsel ve davranışsal terapinin elementleriyle bütünleştirmeyi amaçlamaktadır. Bu beceriler, katılımcıların otomatik düşüncelerin, değerlendirmelerin ve yargıların farkında olmalarını ve dikkatlerini şimdiki zamana geri getirerek, düşüncelerini, duygularını ve bedensel duyumlarını kabullenerek, yeni ve daha müşfik yollarla ilişki kurmalarını sağlar. Katılımcılar, düşüncelerinin doğasına aşına olmayı öğrenerek düşüncelerinin gerçeği yansıtmayabileceğini öğrenirler (Dahlgaard vd., 2019).

Bugün bilinçli farkındalık temelli terapilerin fiziksel ve zihinsel sağlığa yararları üzerine 100'den fazla randomize klinik çalışma yapılmıştır. Sonuçlar, randomize klinik çalışmaların etki büyüklüğü ve niteliği çok farklı olmasına rağmen, bilinçli farkındalık temelli terapilerin fiziksel ve zihinsel sağlık sonuçlarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Gotink vd., 2015).

2.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Belirsizliğe tahammülsüzlük belirsiz durumları stresli ve sinir bozucu görmeye aşırı yatkınlık, beklenmedik durumları olumsuz atfetme ve kaçınılması gerektiğine inanma ve geleceğin belirsiz olmasını adaletsiz bulma gibi yollarla bireyin kendi kendini manifesto etmesidir (Dugas vd., 2005). Belirsizliğe tahammülsüzlük bazı kaynaklarda anksiyetenin

temel bileşenlerinden biri olarak tanımlanmakta ve temel korkuyu yansıttığı düşünülmektedir (Carleton, 2016).

Literatüre göre belirsizliğe tahammülsüzlük ile endişe çoğunlukla bir arada görülmektedir (Dugas, Schwartz, ve Francis, 2004; Holaway, Heimberg ve Coles, 2006; Koerner ve Dugas, 2008; Sarı ve Dağ, 2009). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün özellikle patolojik endişeyi tetiklediğini bildiren çalışmalar vardır (Buhr ve Dugas, 2002; Starcevic ve Berle, 2006) Belirsizliğe tahammülsüzlük, yaygın anksiyete bozukluğu ve obsesif kompulsif bozukluk ile ilişkili olduğu için bazı kaynaklarda patolojik olarak değerlendirilmektedir (Holaway vd., 2006).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, yaygın anksiyetenin bilişsel bağlamda sahip olduğu dört temel bileşenden biriyken (diğerleri bilişsel kaçınma, problem çözmede yetersizlik, endişeyle ilgili pozitif düşüncelerdir) (Sevinçok, 2007), obsesif kompulsif bozukluğun bilişsel bağlamda sahip olduğu altı temel hatalı değerlendirme ve inanç alanları arasındadır (diğerleri abartılı sorumluluk algısı, abartılı tehdit algısı, mükemmeliyetçilik, düşüncelerin kontrolü, düşüncenin önemsenmesidir) (Reynolds ve Reeves, 2008; Sica vd., 2004).

Belirsizliğe tahammülsüzlük üç yolla endişenin önünü açar, endişeye olumlu anlamlar atfetme, bilişsel kaçınma ve olumsuz sorun yönelimi. Endişeye olumlu anlamlar atfetme, endişe sayesinde kötü olasılıkların önlenebileceğine duyulan inancı içerir (Ouellet, Langlois, Provencher ve Gosselin, 2019). Dugas, Buhr ve Ladouceur'a göre (2004), belirsizliğe karşı tahammülsüz insanlar bu inancı kendilerini olası negatif durumlardan korumak için geliştirirler. Korkulan olay ve durumlar nadiren gerçekleşse dahi bu inançları pekiştirir ve endişelerin korunmasına katkıda bulunur (Borkovec, Hazlett- Stevens ve Diaz, 1999).

Bilişsel kaçınma korku duyulan bir senaryonun zihinsel görüntülerini ve ona bağlı olarak gelişen endişe hissini ve endişe verici düşünceleri ortadan kaldırmak için sarf edilen çabayı

ifade etmektedir. Bilişsel kaçınma davranışsal kaçınma gibi, alışma ve sönme için gerekli bir süreç olan tehditle ilgili uyarana yeterince maruz kalma durumunu engelleyerek anksiyeteyi güçlendirir (Foa ve Kozak, 1986).

Olumsuz sorun yönelimi problemlere ilişkin karamsar olma, problemleri tehdit olarak algılama ve problemleri çözme yeteneğinden şüphe duyma eğilimidir. Bu problemlerle yüzleşebilmek için kendini harekete geçirme güçlükleri artış gösterir, bu nedenle problemler çözülmeden kalır ve kaygı yaratmayı sürdürür (Gosselin, Ladouceur ve Pelletier, 2005).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyete göre değişimine bakıldığında literatürde farklı sonuçlar bulunmaktadır. Bazı sonuçlar belirsizliğe tahammülsüzlüğün kadınlarda daha yüksek olduğunu belirtirken (Dugas, Freeston ve Ladouceur, 1997; Sarı, 2007), bazı çalışmalar (Barahmand, 2008) ergen erkeklerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Cinsiyetin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyine etki etmediğini ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Boelen, Reijntjes ve Carleton, 2014; Dugas vd., 2010; Fracalanza, Koerner, Deschênes ve Dugas, 2014).

2.5. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş

İnternet kullanımı ve psikososyal sağlık arasındaki ilişki akademik literatürde ilgi çeken konular arasındadır (Caplan, 2003). İnternet bağımlılığıyla DEHB ve depresyon gibi psikiyatrik hastalıkların oldukça ilişkili bulunmasının yanı sıra, internet bağımlılığının psikolojik iyi oluş gibi pozitif psikoloji değişkenleriyle ilişkisinin araştırılması da son derece önem taşımaktadır (Whang, Lee ve Chang, 2003).

Bu konuda yapılan çalışmalara baktığımızda Bozoğlan, Demirer ve Şahin'in (2013), Türkiye'de küçük bir örneklem grubu ile yaptıkları çalışma, interneti problematik düzeyde kullanan bireylerde yaşam doyumunun düşük olduğunu göstermektedir. Tayvan'da yapılan bir çalışmada yaşam doyumunu ve internet kullanımı arasında olumsuz bir ilişki bulunmuştur (Ko vd., 2007). Pawlikowski, Nader, Burger, Stieger ve Brand da (2014), oyun bağımlılığı ve

yaşam doyumu arasında ters yönlü bir ilişki bulmuşlardır. 15.000'den fazla kişi üzerinde yapılan bir çalışma, genel yaşam doyumu ile aile, arkadaşlar, okul, yaşam ortamı gibi farklı alanlarda düşük puanların problematik internet kullanımında yüksek puanlarla ilişkili olduğunu göstermektedir (Cao, Sun, Wan, Hao ve Tao, 2011).

Caplan (2003), çalışmasında problematik internet kullanımının psikolojik iyi oluşu ters yönlü etkilediğini ve çevrim içi sosyal etkileşimin bu ilişkide aracı role sahip olduğunu belirtmiştir. Çardak'ın (2013), üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluşu incelediği çalışmanın sonuçlarına göre psikolojik iyi oluş, azalan dürtü kontrolü, yalnızlık, depresyon, sosyal rahatlık ve dikkat dağınıcılığı şeyler tarafından negatif yönlü olarak yordandığı ve internet bağımlılığı ile negatif yönlü ilişkisi vardır. Meral ve Bahar da (2016), ortaöğretim kademesindeki öğrencilerle yaptıkları çalışmada benzer şekilde psikolojik iyi oluş ve yalnızlığın problematik internet kullanımını yordadığını göstermişlerdir.

Bir diğer bulgu da mutluluk ya da memnuniyet duygusuyla karakterize bir zihinsel durumu ifade eden öznel iyi oluşun (Diener, 2000), internet bağımlılığı ile olumsuz ilişkili olduğudur. Bu ilişkililiğin öznel iyi oluşun yaşamdan memnuniyeti (Diener ve Seligman, 2002), iyi hissetme algılarını (Lyubomirsky, 2001), tatmin edici ilişkiler ve olumlu duyguları (Diener, ve Seligman, 2002) kapsamıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Öte yandan, internet bağımlılığının, bireyin uyumluluk ve başa çıkma becerilerini engelleyen nörotisizm düzeyi, yalnızlık (Moody, 2001), kaygı, depresyon (Young ve Rogers, 1998) gibi çeşitli değişkenlerle ilişkili olduğu gösterilmiştir. İnternet bağımlılığının ayrıca düşük öz güven (Caplan, 2003), düşük yaşam doyumu (Ferraro, Caci, D'amico ve Di Blas, 2007) ve zayıf zihinsel sağlık (Nalwa ve Anand, 2003; Young ve Rogers, 1998) ile bağlantılı olduğu gösterilmiştir.

2.6. İnternet Bağımlılığı, Bilinçli Farkındalık ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Literatüre bakıldığında son yıllarda yapılan birçok araştırmada bilinçli farkındalık ve internet bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Riley, 2014;

Şehidoğlu, 2014). İskender ve Akın (2011), bilinçli farkındalığın öz şefkatin bir parçası olarak internet bağımlılığını yordadığını bulmuştur. Bilinçli farkındalık davranışsal bağımlılıkların tedavisinde de kullanılan bir yöntemdir (Shonin, Gordon ve Griffiths, 2014).

Son yıllarda belirsizliğe tahammülsüzlüğün nüfus üzerinde hızla arttığı bildirilmekteyken, bu artış cep telefonu ve internet kullanımının artışıyla ilişkilendirilmektedir (Vukosavljevic-Gvozden, Flipovic ve Opacic, 2015). İnternet ve cep telefonu kullanımının artması ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında nedensel bir ilişki kurulabileceğini belirten araştırmalar da mevcuttur (Carleton, 2016).

2.7. Psikolojik İyi Oluş, Bilinçli Farkındalık ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Bilinçli farkındalığın yüksek oluşu daha iyi bir zihinsel sağlık, daha yüksek bir ilişki doyumu ve daha etkili ağrı yönetimi gibi birçok olumlu sonuçla bağlantılıdır (Brown, Ryan ve Creswell, 2007). Literatürdeki birçok çalışmanın sonucuna göre bilinçli farkındalığın yüksek olmasının en önemli etkenlerinden biri de daha yüksek bir psikolojik iyi oluş düzeyi ile bağlantılı olmasıdır (Baer vd., 2008; Brown, Kasser, Ryan, Linley ve Orzech, 2009; Brown ve Ryan, 2003; Falkenstrom, 2010; Howell, Digdon, Buro ve Sheptycki, 2008). Bu etki bilinçli farkındalık düzeyindeki yükselişin daha çok olumlu duygulanım, daha az olumsuz duygulanım ve daha yüksek yaşam doyumu ile anlamlı derecede ilişkili bulunmasıyla bağlantılı görülmektedir (Brown ve Ryan, 2003). Farkındalık temelli terapiler ve meditasyon gibi yollarla bilinçli farkındalık düzeyi yükseldiğinde, iyi oluşun da artma eğiliminde olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Falkenstrom, 2010; Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, ve Finkel, 2008; Zautra vd., 2008).

Alan yazında belirsizliğe tahammülsüzlük ile daha çok psikolojik sağlık arasında negatif ilişkiler belirtilmektedir (Tolin, Abramowitz, Brigidi ve Foa, 2003; Berenbaum, Bredemeier ve Thompson, 2008; Fergus ve Bardeen, 2013). Geçgin ve Sahraç'ın (2017) bulgularına göre, üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arttıkça

psikolojik iyi oluş azalmaktadır. Bu araştırmada kullanılan psikolojik iyi oluş altı kavramı kapsamakta (özerklik, öz-kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim) ve kavramların tamamı belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkili görülmektedir (Geçgin ve Sahrañç, 2017). Ayrıca Barahmand ve Haji (2014), yüksek düzeyde algılanan belirsizliğin, yüksek kaygı, depresyon ve düşük hayat kalitesi ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

İKİNCİ BÖLÜM

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide, bilinçli farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolünü incelemeye yönelik ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi, değişkenler arasında var olan ilişkinin derecesini, değişkenlerin birbirini etkileme durumunu ve birlikte değişimini betimleyen ve belirleyen modeldir (Creswell, 2017; Karasar, 2018).

Araştırmada psikolojik iyi oluş bağımlı değişken, internet bağımlılığı bağımsız değişken, bilinçli farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlük de aracı değişkenler olarak belirlenmiştir. Bağımlı, bağımsız ve aracı olarak tanımlanan değişkenler arasındaki ilişkileri ve kuramsal çerçeveye dayalı olarak oluşturulan modelin doğruluğunu test etmek amacıyla Sobel test uygulanmıştır. Sobel test, ilgili değişkenlere ait standart hata değerleri ve düzeltilmemiş regresyon katsayıları kullanılarak hesaplanmaktadır (Baron ve Kenny, 1986).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2018-2019 eğitim öğretim yılı bahar döneminde İstanbul'da lisans, yüksek lisans ve doktora düzeyinde aktif öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini tesadüfi olmayan örneklem yöntemlerinden kolayda örneklem ile ulaşılan 791 kişi oluşturmaktadır. Geçersiz veriler temizlenerek 709 kişilik veri setiyle analizler gerçekleştirilmiştir. Örnekleme oluşturan bireylerin 581'i kadın (%81,9), 128'i (%18,1) erkektir.

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılacak veri toplama araçlarının uygulanabilmesi için öncelikle İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na başvurulmuş ve gerekli olan etik kurul izni (EK-1) alınmıştır. Çalışma, İstanbul ilinde çeşitli üniversitelerde öğrenim görmekte olan öğrencilere çevrim içi olarak uygulanmıştır. Katılımcılara çalışmanın başında onam formu (Ek-2) verilerek aydınlatılmış onamları alınmıştır. Katılımcılardan gizlilik ilkesi gereği ad, soyad gibi kişisel bilgiler alınmamıştır.

Araştırmada veri toplamak amacıyla Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak literatüre kazandırılmış dört ölçek ve araştırmacı tarafından hazırlanan sosyo-demografik bilgi formu kullanılmıştır. Katılımcılara sırayla Sosyo-demografik Bilgi Formu (Ek-3), İnternet Bağımlılığı Testi (Internet Addiction Test) (Ek-4), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Psychological Well-being Scale) (Ek-5), Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Mindful Attention Awareness Scale) (Ek-6) ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (Intolerance of Uncertainty Scale, IUS12) (Ek-7) uygulanmıştır. Öğrencilerin ölçekleri yanıtlaması yaklaşık 10 dakika sürmüştür. Ölçeklerin psikometrik özellikleri aşağıda verilmiştir.

3.3.1 Ölçekler

3.3.1.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Sosyo-demografik Bilgi Formu araştırmacı tarafından, uzman görüşü alınarak oluşturulmuştur. Form katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, üniversite, bölüm, sınıf, gelir düzeyi, günlük internet kullanım süresi, sık kullanılan sosyal medya uygulamaları, günlük sosyal medya kullanım süresi, internetsiz ortamdan kaçınma durumu ve psikiyatrik ve psikolojik tanı geçmişi anlamaya yönelik sorulardan oluşmaktadır. Bazı sorular çoktan seçmeli, bazı sorular ölçeklendirme, bazı sorular da kısa yanıt formatında sorulmuştur.

3.3.1.2. İnternet Bağımlılığı Testi

İnternet Bağımlılığı Testi, Young tarafından 1998 yılında 20 maddelik bir ölçme aracı olarak geliştirilmiştir. Testten 20 ile 100 arasında bir puan alınmaktadır. Toplam puanların değerlendirilmesinde 20-49 puan arası “ortalama internet kullanıcısı”, 50-79 puan arası “ara sıra problemlili internet kullanımına sahip” ve 80-100 puan arası ise “sık sık problemlili internet kullanımına sahip” olarak nitelendirilmektedir. Testten alınan yüksek puanlar yüksek problemlili internet kullanımını ifade etmektedir.

Testin Türkçe’ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması 2008 yılında Özlem Çakır ile Mehmet Barış Horzum tarafından yapılmıştır. Ölçeğin faktör analizleri sırasında 1 madde çıkarıldığı için Türkçe formunda 19 madde bulunmaktadır. Maddeler 5’li likert tipi derecelendirmeye sahip olup “Nadiren (1)”, “Ara sıra (2)”, “Sıklıkla (3)”, “Çoğu zaman (4)” ve “Her zaman (5)” şeklinde puanlanmaktadır.

Testin üç alt boyutu bulunmaktadır. Bunlardan ilki 8 maddeden oluşan “çevrim içi olmayı günlük hayata tercih etme” boyutu, ikincisi 7 maddeden oluşan “çevrim içi olma süresini arttırmak isteme” boyutu, üçüncüsü ise 4 maddeden oluşan “çevrim içi olmaktan kaynaklanan sorunlar” boyutudur. Bu boyutların güvenilirlik (Cronbach α) değerleri sırasıyla 0,8, 0,79 ve 0,78 bulunmuştur. Ölçek ile elde edilen verilerin iç tutarlılık katsayısı 0,895’tir. Üç faktörlü olan ölçek toplam varyansın %52,83’ünü açıklamaktadır. Alt boyutların kapsamını belirtmek amacıyla örneklendirecek olursak: Çevrim içi olmayı günlük hayata tercih etme alt boyutunun maddelerinden biri “Hangi sıklıkla ailenizle ilgili işleri ihmal ederek çevrim içi ortamda daha fazla zaman harcıyorsunuz?”dur. Çevrim içi olma süresini arttırmak isteme alt boyutunun maddelerinden biri “Hangi sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine çevrim içi daha fazla zaman harcamayı tercih edersiniz?”dir. Son olarak, çevrim içi olmaktan kaynaklanan sorunlar alt boyutunun maddelerinden biri “Hangi sıklıkla eğer birileri siz çevrim içi iken sizi üzerlerse kızgın davranır, bağırır, sağa sola vurursunuz?”dur.

3.3.1.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Diener ve arkadaşları tarafından 2010 yılında geliştirilmiştir. Ölçek literatürde bulunan iyi oluş ölçümlerini tamamlayıcı olarak, sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmek için geliştirilmiştir ve ölçek maddeleri farklı iyi oluş teorilerinin temel bileşenleri esas alınarak oluşturulmuştur. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması 2013 yılında Bülent Baki Telef tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formu da çevirisinin yapıldığı esas formdaki gibi 8 sorudan oluşmaktadır. Maddeler 7'li likert tipi derecelendirmeye sahip olup “Kesinlikle Katılmıyorum(1)”, “Katılmıyorum(2)”, “Biraz Katılmıyorum(3)”, “Kararsızım(4)”, “Biraz Katılıyorum(5)”, “Katılıyorum(6)”, “Kesinlikle Katılıyorum(7)” şeklinde puanlanmaktadır. Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Puanlar 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verilirse) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verilirse) arasında değişmektedir. Yüksek puan kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu gösterir. Tek faktörlü olan ölçek toplam varyansın %42'sini açıklamaktadır. Güvenirlik analizinde elde edilen iç tutarlılık katsayısı 0,8'dir.

Ölçek amaçlı ve anlamlı bir hayata sahip olma (Örnek: Madde 1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum), kendine saygı duyma ve iyimserlik (Örnek: Madde 7. Geleceğim hakkında iyimserim), destekleyici ilişkilere sahip olma (Örnek: Madde 2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir), kendini yeterli hissetme (Örnek: Madde 5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim) gibi madde içeriklerine sahiptir. Ölçek sosyo-psikolojik işlevselliği bireylerin kendi bakış açısı üzerinden değerlendirir. Diener ve arkadaşları (2009) ölçeği önce Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Psychological Well-Being Scale) olarak isimlendirmişler ancak daha sonra içeriği daha doğru yansıtacağını düşünerek “Flourishing Scale” olarak değiştirmişlerdir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik araştırmasında da olduğu gibi bu çalışmada da ölçeğin ismi “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” olarak kullanılmıştır.

Diener ve arkadaşları (2009, 2010), literatürde psikolojik iyi oluşu ölçen farklı ölçekler bulunmasına rağmen yeni bir ölçek geliştirme nedenlerini, geliştirdikleri ölçeğin bu amaçla kullanılan diğer ölçeklere göre daha kısa olması ve bu ölçeğin diğerlerinde bulunmayan “bağlı ve ilgili olma” ve “iyimserlik” gibi bazı temaları içermesi olarak açıklamışlardır.

3.3.1.4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Bilinçli Farkındalık Ölçeği Brown ve Ryan tarafından 2003 yılında geliştirilmiştir. Ölçek günlük yaşamdaki anlık deneyimlerin farkında olma ve bunlara karşı dikkatli olma yönündeki genel eğilimi ölçen 15 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelerden bazıları “Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.”, “Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.”, “Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatikçe bağlanmış gibi yapıyorum.” şeklindedir.

Ölçek tek faktörlüdür ve tek bir toplam puan verir. Ölçekten alınan puanın yüksekliği bilinçli farkındalığın yüksek oluşunu belirtir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması 2011 yılında Zümra Özyeşil, Coşkun Arslan, Şahin Kesici, M.Engin Deniz tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formu da çevirisinin yapıldığı esas formda olduğu gibi 15 sorudan oluşmaktadır. Maddeler 6’lı likert tipi derecelendirmeye sahip olup “Hemen Hemen Her Zaman(1)”, “Çoğu Zaman(2)”, “Bazen(3)”, “Nadiren(4)”, “Oldukça Seyrek(5)”, “Hemen Hemen Hiçbir Zaman(6)” şeklinde puanlanmaktadır. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonucunda tek faktörlü bulunan ölçek toplam varyansın %58,02’sini açıklamaktadır. Güvenirlik analizinde elde edilen iç tutarlılık katsayısı 0,82’dir.

3.3.1.5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Carleton, Norton ve Asmundson tarafından 2007 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması 2014 yılında Hakan Sarıçam, Filiz Mine Erguvan, Ahmet Akın, Mehmet Şirin Akça tarafından

yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formu da çevirisinin yapıldığı esas formda olduğu gibi 12 sorudan oluşmaktadır. Maddeler 5’li likert tipi derecelendirmeye sahip olup “Bana hiç uygun değil(1)”, “Bana çok az uygun(2)”, “Bana biraz uygun(3)”, “Bana çok uygun(4)” ve “Bana tamamen uygun(5)” şeklinde puanlanmaktadır. İki faktörlü yapıdaki ölçek toplam varyansın %78,57’sini açıklamaktadır. Bu faktörlerden ilki 7 maddeden oluşan “ileriye yönelik kaygı” boyutuyken, ikincisi 5 maddeden oluşan “engelleyici kaygı” boyutudur. Bu boyutların güvenirlik (Cronbach α) değerleri sırasıyla 0,84, ve 0,77 bulunmuştur. Ölçek ile elde edilen verilerin iç tutarlılık katsayısı 0,88’dir.

İleriye yönelik kaygı alt boyutu, kişinin yakın veya uzak gelecekle ilgili belirsizliklere tahammül düzeyini ölçmektedir (Örneğin: "Madde 5. Geleceğin bana neler getireceğini her zaman bilmek isterim.", "Madde 6. Bir duruma hazırlıksız yakalanmaya katlanamam.", "Madde 7. Her şeyi önceden ayrıntılı bir şekilde organize edebilmeliyim."). Engelleyici kaygı alt boyutu ise kişinin belirsizliğe duyduğu tahammülsüzlüğün eyleme geçmesini engelleme düzeyini ölçmektedir (Örneğin: "Madde 9. Harekete geçme zamanı geldiğinde, belirsizlik elimi kolumu bağlar.", "Madde 10. Belirsizlik yaşadığımda pekiyi çalışamam.", "En küçük bir şüphe bile hareket etmemi engeller.").

3.4. İstatistiksel Analizler

Araştırmada uygulanan ölçekler aracılığıyla elde edilen verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında IBM SPSS.22 paket programı kullanılmıştır. Araştırmanın veri toplama aşamasından sonra 791 öğrenciden alınan verilerden eksik ve hatalı olduğu belirlenen 82 kişiye ait veriler çalışma dışında tutulmuş ve toplamda 709 kişiden oluşan veri seti üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir. Verilere ilişkin dağılımın normalliği denetlenmiş ve örneklem sayısı da yeterli olduğu için verilerin analizinde parametrik yöntemlerin kullanılması tercih edilmiştir.

İstatistiksel analizlerde ilk olarak sosyo-demografik bilgi formunda bulunan demografik değişkenlere ilişkin frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır. Üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Testi, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğine verdiği yanıtların cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla bağımsız grup t testi uygulanmıştır. Değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığının tespiti için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Çalışmanın asıl amacı olan, internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı rolünü incelemek için standartlaştırılmış regresyon analizi yapılmış ve Sobel testi uygulanmıştır. Analizlerde elde edilen bulgular yorumlanırken $p < ,05$ anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

3. 5. Hipotezler

3.5.1. Ana Hipotezler

H1: İnternet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H2: İnternet bağımlılığı ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H3: İnternet bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Psikolojik iyi oluş ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H5: Psikolojik iyi oluş ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H6: Belirsizliğe tahammülsüzlük, internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracı (mediator) role sahiptir.

H7: Bilinçli farkındalık, internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracı (mediator) role sahiptir.

3.5.2. Alt Hipotezler

H1: İnternet bağımlılığı cinsiyete göre farklılaşmamaktadır.

H2: Psikolojik iyi oluş cinsiyete göre farklılaşmamaktadır.

H3: Bilinçli farkındalık cinsiyete göre farklılaşmamaktadır.

H4: Belirsizliğe tahammülsüzlük cinsiyete göre farklılaşmamaktadır.

H5: İnternet bağımlılığı alt boyutları ile psikolojik iyi oluş, bilinçli farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı ilişkiler vardır.

H6: Belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutlarıyla internet bağımlılığı, psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı ilişkiler vardır.

H7: Belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutları, internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde aracı (mediator) role sahiptir.

H8: İnternetin olmadığı yerlerden kaçınma ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amacına yönelik olarak uygulanan Sosyo-demografik Bilgi Formu, İnternet Bağımlılığı Testi, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden elde edilen verilerin istatistiksel sonuçlarına yer verilmiştir. Bulguların elde edilme sürecinde tüm değerlendirmeler IBM. SPSS 22 paket programı kullanılarak yapılmıştır.

4.1. Demografik Bulgular

Katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, sınıf, algılanan gelir düzeyi, günlük internet kullanım süresi, günlük sosyal medya kullanım süresi, en sık kullandıkları sosyal medya uygulamaları değişkenlerine göre dağılımları aşağıda verilmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

Özellikler	Frekans	Yüzdeler	Ortalama	Standart Sapma
Yaş	709	100	22.8	3.33
18-26	585	82.4		
27-35	124	17.6		
Cinsiyet				
Kadın	581	81.9		
Erkek	128	18.1		
Medeni Durum				
Bekar	644	90.8		
Evli	65	9.2		
Eğitim Düzeyi				
Lisans	552	77.9		
Yüksek Lisans	144	20.3		
Doktora	13	1.8		
Sınıf				

1	157	22.1
2	146	20.6
3	141	19.9
4	87	12.3
5	5	0.7
6	6	0.8
Yüksek Lisans	143	20.2
Doktora	24	3.4
Algılanan Gelir Düzeyi		
Düşük	83	11.7
Orta	448	63.2
Orta Üzeri	163	23
Yüksek	15	2.1
Günlük İnternet Kullanımı		
0-30 dakika arası	3	0.4
31 dakika-1 saat arası	26	3.7
61 dakika- 2 saat arası	139	19.6
121 dakika-3 saat arası	229	32.3
3 saat ve üzeri	312	44
Günlük Sosyal Medya Kullanımı		
0-30 dakika arası	31	4.4
31 dakika-1 saat arası	102	14.4
61 dakika- 2 saat arası	235	33.1
121 dakika-3 saat arası	173	24.4
3 saat ve üzeri	163	23
Sık Kullanılan Sosyal Medya Uygulamaları		
Whatsapp	597	84.2
Instagram	564	79.5
Youtube	461	66
Twitter	278	39.21
Facebook	79	11.14
Pinterest	43	6.06
Snapchat	36	5.07
LinkedIn	29	4.09

Tumblr	8	1.13
Swarm	5	0.7
Tinder	2	0.28

Katılımcıların okuduğu üniversitelere bakıldığında İstanbul Medipol Üniversitesi (%24,8) ve Boğaziçi Üniversitesi (%23,7) öğrencileri ağırlıkta olmak üzere İstanbul'da bulunan devlet ve vakıf olmak üzere 40 üniversite öğrencisinin bulunduğu görülmektedir. Katılımcıların okumakta olduğu üniversitelerin devamı yoğunluk sırasına göre İstanbul Üniversitesi (%10,43), Fatih Sultan Mehmed Vakıf Üniversitesi (%9,3), Marmara Üniversitesi (%6,5), Yıldız Teknik Üniversitesi (%3,1), Üsküdar Üniversitesi (%2,4), İstanbul Şehir Üniversitesi (%2,3), İstanbul Teknik Üniversitesi (%2,1), Okan Üniversitesi (%1,8), Bahçeşehir Üniversitesi (%1,7), İbn Haldun Üniversitesi (%1), Gedik Üniversitesi (%0,8), Biruni Üniversitesi (%0,8), İstanbul Medeniyet Üniversitesi (%0,8), Acıbadem Üniversitesi (%0,7), İstanbul Bilgi Üniversitesi (%0,7), Maltepe Üniversitesi (%0,7), Sabancı Üniversitesi (%0,6), Yeditepe Üniversitesi (%0,6), İstanbul Aydın Üniversitesi (%0,6), Sağlık Bilimleri Üniversitesi (%0,6), Beykent Üniversitesi (%0,4), Doğu Üniversitesi (%0,4), Mimar Sinan Üniversitesi (%0,3), Galatasaray Üniversitesi (%0,3), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi (%0,3), İstinye Üniversitesi (%0,3), Koç Üniversitesi (%0,3), İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi (%0,3), Ayvansaray Üniversitesi (%0,1), Nişantaşı Üniversitesi (%0,1), Bezmialem Üniversitesi (%0,1), Özyeğin Üniversitesi (%0,1), İstanbul Yeni yüzyıl Üniversitesi (%0,1), İstanbul Kültür Üniversitesi (%0,1), İstanbul Ticaret Üniversitesi (%0,1), Arel Üniversitesi (%0,1), MEF Üniversitesi (%0,1), Kent Üniversitesi (%0,1)'dir.

Katılımcıların okuduğu bölümler incelendiğinde lisans düzeyindeki öğrencilerin Tıp, Ebelik, Tıbbi Görüntüleme, Anestezi, Ergoterapi, Yönetim Bilişim Sistemleri, Türk Dili ve Edebiyatı, Siyaset Bilimi, Kamu Yönetimi, Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler, Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi, Beslenme ve Diyetetik, Yönetim ve Organizasyon, Makine Mühendisliği, Okul Öncesi Öğretmenliği, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği, Resim İş Öğretmenliği, Türkçe Öğretmenliği, Kimya Öğretmenliği, İşletme, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, Eczane Hizmetleri, Sosyoloji, Ekonomi, İlköğretim Matematik

Öğretmenliği, İnsan Kaynakları, İngilizce Öğretmenliği, Matematik, Hemşirelik, Biyomedikal Mühendisliği, Psikoloji, Bilgisayar Mühendisliği, Endüstri ve Sistem Mühendisliği, Metalürji ve Malzeme Mühendisliği, Ekonometri, Eczacılık, Dilbilim, İnsan Kaynakları Yönetimi, Hukuk, İnşaat Mühendisliği, İş Analitiği, Tarih, Diş Hekimliği, Bankacılık ve Sigortacılık Enstitüsü, Matematik Mühendisliği, Endüstri Mühendisliği, Temel Eğitim, İş Sağlığı ve Güvenliği, Avrupa Birliği, Fizik, Kimya, Reklam Tasarımı ve İletişimi, İlahiyat, Endüstri Mühendisliği, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon, Elektronik Haberleşme Mühendisliği, Elektrik ve Elektronik Mühendisliği, Biyomühendislik, Şehir ve Bölge Planlama, Elektrik Mühendisliği, Uçak Mühendisliği, Sanat Yönetimi, Grafik Tasarım, İktisat, İslam İktisadı, İşletme Mühendisliği, Moleküler Biyoloji ve Genetik, Uluslararası Ticaret, Diş Protez Teknolojisi, Kontrol ve Otomasyon Mühendisliği, Sosyal Hizmetler, Spor Yöneticiliği, Odyometri, Mimarlık, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi, Özel Eğitim Öğretmenliği, Radyo Sinema Televizyon, Aktüerya, Adalet, Dış Ticaret, Bilişsel Bilim, İngiliz Edebiyatı, İslami İlimler, Turizm İşletmeciliği, Moda ve Tekstil Tasarım, Bilgi ve Belge Yönetimi, Mütercim Tercümanlık, İç Mimarlık, Kültürel Çalışmalar, Görsel İletişim Tasarımı bölümlerinde oldukları görülmektedir.

Yüksek lisans düzeyindeki öğrencilerin İşletme, İşletme Mühendisliği, Mühendislik ve Teknoloji Yönetimi, Bilim, Teknoloji ve Toplum, Yönetim Bilişim Sistemleri, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, Klinik Psikoloji, Sosyal Politika ve Sosyal Hizmetler, Şehir Bölge Planlama, Çalışma Ekonomisi, Çevre Bilimleri, Şehir Çalışmaları, Adli Genetik, Adli Psikoloji, Dinler Tarihi, Eğitim Yönetimi, Eğitim Teknolojileri, Eğitim Bilimleri, Yabancı Dil Eğitimi, Özel Hukuk, Uluslararası İşletme., Eğitim Teknolojisi, Bilim Tarihi, Fen Bilgisi Eğitimi, Temel İslam Bilimi, Kimya Mühendisliği, Küresel Şehirler ve İstanbul Araştırmaları, Afrika Çalışmaları ve Uluslararası İlişkiler, Biyomedikal Mühendisliği, Tıp Tarihi, Uyuşmazlık Analizi ve Çözümü, İslam Tarihi ve Sanatları, Geleneksel Türk Sanatları, Biyokimya ve Moleküler Biyoloji, Yönetim ve Çalışma Psikolojisi, Matematik ve Fen Eğitimi, Sağlık Yönetimi, İş Sağlığı ve Güvenliği, İç Mimarlık, Medya ve İletişim, Adli Moleküler Biyoloji, Uluslararası İlişkiler, Muhasebe ve Denetim, Rölöve ve Restorasyon,

Mukayeseli Hukuk, Felsefe, Harita Mühendisliği, Kültür Araştırmaları, Fizik, Kimya, Tarih bölümlerinde oldukları görülmektedir.

Doktora düzeyindeki öğrencilerin ise Adli Tıp, Diş Hekimliği, Çocuk Diş Hekimliği, Sinirbilim, Çalışma Ekonomisi, Eczacılık, Modern Türk Tarihi bölümlerinde oldukları görülmektedir.

4.2. Ölçek Bilgileri

4.2.1. Ölçeklerin Normallik Dağılımları

Analizlerin yapılabilmesi için verilerin normal dağılım açısından uygunluğu test edilmiştir. Kolmogorov-Smirnov testinin sonuçlarına göre, İnternet Bağımlılığı Testi ($p = ,00$), Bilinçli Farkındalık Ölçeği ($p = ,00$), Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ($p = ,00$) ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ($p = ,00$) değerlerini almıştır. Bu değerler anlamlı olduğu için normallik dağılımına uygun değildir. Likert tipi ölçeklerde bu sonuç yaygın olarak görüldüğünden, bir diğer normallik ölçütü olan çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Tüm ölçeklerde çarpıklık ve basıklık değerlerinin $-1,5$ ile $+1,5$ arasında yer aldığı görülmektedir (Tablo 2). Tabachnick ve Fidell'e göre (2013), bu aralıktaki değerler verilerin normal dağıldığını göstermektedir. Bu nedenle analizler yapılırken parametrik testler kullanılmıştır.

Tablo 2. Ölçeklerin normallik dağılımı

Ölçekler		İstatistikler	Standart Hata
İBT	Çarpıklık	.72	.09
	Basıklık	.69	.18
BİFÖ	Çarpıklık	-.45	.09
	Basıklık	.11	.18
BTÖ	Çarpıklık	-.19	.09
	Basıklık	-.52	.18
PİOÖ	Çarpıklık	-.8	.09
	Basıklık	.98	.18

4.2.2. Ölçeklerin Güvenirlikleri

Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik analizleri yapılmıştır. İnternet Bağımlılığı Testinin Cronbach's α değeri 0,88, Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Cronbach's α değeri 0,87, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin Cronbach's α değeri 0,91 ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Cronbach's α değeri 0,9 olarak bulunmuştur (Tablo 3).

Tablo 3. Ölçeklerin güvenilirlik analizi puanları

ÖLÇEKLER	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
İBT	.88	19
BİFÖ	.87	15
BTÖ	.91	12
PIÖÖ	.90	8

Alt boyutlarda uygulanan güvenilirlik analizine göre İnternet Bağımlılığı Testinin “çevrim içi olmayı günlük hayata tercih etme” alt boyutunun Cronbach's α değeri 0,81, “çevrim içi olma süresini arttırmak isteme” alt boyutunun Cronbach's α değeri 0,69, “çevrim içi olmaktan kaynaklanan sorunlar” alt boyutunun Cronbach's α değeri 0,66 bulunmuştur (Tablo 4).

Tablo 4. İnternet Bağımlılığı Testinin alt boyutlarında güvenilirlik analizi puanları

ÖLÇEKLER	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Çevrim içi olmayı günlük hayata tercih etme	.81	8
Çevrim içi olma süresini arttırmak isteme	.69	7
Çevrim içi olmaktan kaynaklanan sorunlar	.66	4

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin “ileriye yönelik kaygı” alt boyutunun Cronbach's α değeri 0,85, “engelleme kaygı” alt boyutunun Cronbach's α değeri 0,89 bulunmuştur (Tablo 5).

Tablo 5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin alt boyutlarında güvenilirlik analizi puanları

ÖLÇEKLER	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
İleriye yönelik kaygı	.85	7
Engelleme kaygı	.89	5

4.3. Ana Hipotezler

4.3.1. İnternet Bağımlılığı ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisi

İnternet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş puanları arasındaki ilişkiyi ölçen korelasyon analizinin sonuçları aşağıdaki tabloda (Tablo 6) gösterilmiştir.

Tablo 6. İnternet Bağımlılığı Testi ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden alınan puanlar arasındaki korelasyon

Değişkenler	İnternet bağımlılığı	Psikolojik iyi oluş
İnternet bağımlılığı	-	-.26**

**p < .01: İstatistiksel olarak anlamlı

Sonuçlara bakıldığında internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=-,264$, $p<0,01$). Buna göre internet bağımlılığı arttıkça psikolojik iyi oluş düşmektedir. Bu sonuç hipotezimizi doğrular niteliktedir.

4.3.2. İnternet Bağımlılığı ile Bilinçli Farkındalık İlişkisi

İnternet bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi ölçen korelasyon analizinin sonuçları aşağıdaki tabloda (Tablo 7) gösterilmiştir.

Tablo 7. İnternet Bağımlılığı Testi ile Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden alınan puanlar arasındaki korelasyon

Değişkenler	İnternet bağımlılığı	Bilinçli farkındalık
İnternet bağımlılığı	1	-.5**

**p < .01: İstatistiksel olarak anlamlı

Sonuçlara bakıldığında internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=-,499$, $p<0,01$). Buna göre bilinçli farkındalık arttıkça internet bağımlılığı düşmektedir. Bu sonuç hipotezimizi doğrular niteliktedir.

4.3.3. İnternet Bağımlılığı ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük İlişkisi

İnternet bağımlılığı ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi ölçen korelasyon analizinin sonuçları aşağıdaki tabloda (Tablo 8) gösterilmiştir.

Tablo 8. İnternet Bağımlılığı Testi ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinden alınan puanlar arasındaki korelasyon

Değişkenler	İnternet bağımlılığı	Belirsizliğe tahammülsüzlük
İnternet bağımlılığı	1	.3**

**p < .01: İstatistiksel olarak anlamlı

Sonuçlara bakıldığında internet bağımlılığı ile belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=.300$, $p<0,01$). Buna göre belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça internet bağımlılığı da artmaktadır. Bu sonuç hipotezimizi doğrular niteliktedir.

4.3.4. Psikolojik İyi Oluş ile Bilinçli Farkındalık İlişkisi

Psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi ölçen korelasyon analizinin sonuçları aşağıdaki tabloda (Tablo 9) gösterilmiştir.

Tablo 9. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden alınan puanlar arasındaki korelasyon

Değişkenler	Psikolojik iyi oluş	Bilinçli farkındalık
Psikolojik iyi oluş	1	.32**

**p < .01: İstatistiksel olarak anlamlı

Sonuçlara bakıldığında psikolojik iyi oluş ile bilinçli farkındalık değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=.315$, $p<0,01$). Buna göre bilinçli farkındalık arttıkça psikolojik iyi oluş da artmaktadır. Bu sonuç hipotezimizi doğrular niteliktedir.

4.3.5. Psikolojik İyi Oluş ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük İlişkisi

Psikolojik iyi oluş ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi ölçen korelasyon analizinin sonuçları aşağıdaki tabloda (Tablo 10) gösterilmiştir.

Tablo 10. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinden alınan puanlar arasındaki korelasyon

Değişkenler	Psikolojik iyi oluş	Belirsizliğe tahammülsüzlük
Psikolojik İyi Oluş	1	-.12**

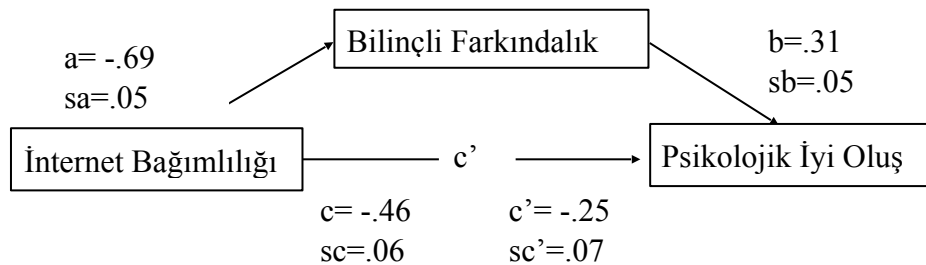
**p < .01: İstatistiksel olarak anlamlı

Sonuçlara bakıldığında psikolojik iyi oluş ile belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=-.121$, $p<0,01$). Buna göre belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça psikolojik iyi oluş düşmektedir. Bu sonuç hipotezimizi doğrular niteliktedir.

4.3.6. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü

İnternet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye bilinçli farkındalığın aracılık etkisini incelemek üzere uygulanan standartlaştırılmış regresyon katsayıları ve kurulan model aşağıdaki şekilde (Şekil 1) verilmiştir.

Şekil 1. İB, PİO ve BİF Değişkenlerinin İlişkilerini İnceleyen Standartlaştırılmış Regresyon Katsayıları



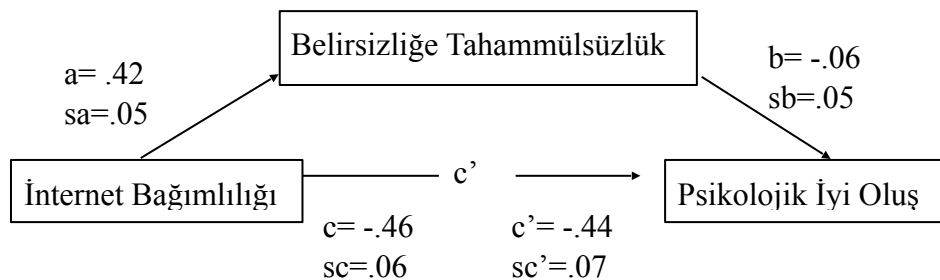
Şekil 1’de gösterildiği üzere internet bağımlılığı ve bilinçli farkındalık arasındaki standartlaştırılmış regresyon katsayısı ile psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık arasındaki standartlaştırılmış regresyon katsayısı istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < .05$).

Bu değerlere göre internet bağımlılığının bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir etkisi varken, bilinçli farkındalığın da psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir. İnternet bağımlılığı ve bilinçli farkındalık ($B = -.689, p = .00$) ilişkisinin katsayısı ilişkinin negatif yönde anlamlı olduğunu gösterirken; psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık ($B = .308, p = .00$) ilişkisinden elde edilen katsayı ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğunu göstermektedir. Sobel test sonucunda ($p < .05$) olduğu için bilinçli farkındalık aracı değişken olarak kabul edilmektedir ve bulunan sonuç hipotezi doğrulamaktadır. Ayrıca p değerinin 0,00000003 seviyesinde olması güçlü bir aracılık etkisi olduğunu göstermektedir.

4.3.7. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Aracı Rolü

İnternet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracılık etkisini incelemek üzere uygulanan standartlaştırılmış regresyon katsayıları ve kurulan model aşağıdaki şekilde (Şekil 2) verilmiştir.

Şekil 2. İB, PİO ve BT Değişkenlerinin İlişkilerini İnceleyen Standartlaştırılmış Regresyon Katsayıları



Şekil 2’de gösterildiği üzere internet bağımlılığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki standartlaştırılmış regresyon katsayısı istatistiksel olarak anlamlıyken, psikolojik iyi oluş ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki standartlaştırılmış regresyon katsayısı istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p < .05$). Bu değerlere göre internet bağımlılığının

belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde anlamlı bir etkisi varken, belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmektedir. Bu durumda Sobel test uygulanamaz ve belirsizliğe tahammülsüzlük aracı değişken olarak kabul edilmez. Bulunan sonuç hipotez ile uyumlu değildir.

4.4. Alt Hipotezler

4.4.1. İnternet Bağımlılığı ve Cinsiyet İlişkisi

Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre internet bağımlılığı puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını ölçmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları aşağıdaki gibidir (Tablo 11).

Tablo 11. İnternet bağımlılığı ve cinsiyet değişkenlerinin bağımsız t test sonucu

Boyut	Gruplar	N	\bar{x}	SS	t	df	P
İnternet Bağımlılığı	Kadın	581	2.1	0.59	-0.24	707	0.81
	Erkek	128	2.2	0.59			

Tablo 11’de görüldüğü gibi kadın katılımcıların internet bağımlılığı ölçeğinde verdiği yanıtların ortalaması ($\bar{x}=2,14$) iken, erkek katılımcıların ortalaması ($\bar{x}=2,15$) bulunmuştur. Bu değerlere göre araştırma grubunun cinsiyeti ile internet bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,5$). Bu sonuç hipotez ile uyumludur.

4.4.2. Psikolojik İyi Oluş Cinsiyet İlişkisi

Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre psikolojik iyi oluş puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını ölçmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları aşağıdaki gibidir (Tablo 12).

Tablo 12. Psikolojik iyi oluş ve cinsiyet değişkenlerinin bağımsız t test sonucu

Boyut	Gruplar	N	\bar{x}	SS	t	df	P
Psikolojik İyi Oluş	Kadın	581	5.18	1.01	1.33	707	0.18
	Erkek	128	5.05	1.1			

Tablo 12’de görüldüğü gibi kadın katılımcıların psikolojik iyi oluş ölçeğinde verdiği yanıtların ortalaması ($\bar{x}=5,184$) iken, erkek katılımcıların ortalaması ($\bar{x}=5,051$) bulunmuştur. Bu değerlere göre araştırma grubunun cinsiyeti ile psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>,05$). Bu sonuç hipotez ile uyumludur.

4.4.3. Bilinçli Farkındalık ve Cinsiyet İlişkisi

Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre bilinçli farkındalık puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını ölçmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları aşağıdaki gibidir (Tablo 13).

Tablo 13. Bilinçli farkındalık ve cinsiyet değişkenlerinin bağımsız t test sonucu

Boyut	Gruplar	N	\bar{x}	SS	t	df	P
Bilinçli Farkındalık	Kadın	581	4.02	0.81	-949	707	0.34
	Erkek	128	4.09	0.80			

Tablo 13’te görüldüğü gibi kadın katılımcıların bilinçli farkındalık ölçeğinde verdiği yanıtların ortalaması ($\bar{x}=4,018$) iken, erkek katılımcıların ortalaması ($\bar{x}=4,093$) bulunmuştur. Bu değerlere göre araştırma grubunun cinsiyeti ile bilinçli farkındalık puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>,05$). Bu sonuç hipotez ile uyumludur.

4.4.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Cinsiyet İlişkisi

Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını ölçmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları aşağıdaki gibidir (Tablo 14).

Tablo 14. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve cinsiyet değişkenlerinin bağımsız t test sonucu

Boyut	Gruplar	N	\bar{x}	SS	t	df	P
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Kadın	581	3.29	0.84	.51	707	0.61
	Erkek	128	3.24	0.78			

Tablo 14’te görüldüğü gibi kadın katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinde verdiği yanıtların ortalaması ($\bar{x}=3,286$) iken, erkek katılımcıların ortalaması ($\bar{x}=3,244$) bulunmuştur. Bu değerlere göre araştırma grubunun cinsiyeti ile belirsizliğe tahammülsüzlük puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>,05$). Bu sonuç hipotez ile uyumludur.

4.4.5. İnternet Bağımlılığı Alt Boyutlarının Psikolojik İyi Oluş, Bilinçli Farkındalık, ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlişkileri

Örneklemin internet bağımlılığı alt boyutlarıyla psikolojik iyi oluş, bilinçli farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenleri arasındaki korelasyon analizlerinin sonuçları aşağıda verilmiştir (Tablo 15).

Tablo 15. İBT’nin alt boyutları ve PİÖÖ, BİFÖ ve BTÖ’den alınan puanlar arasındaki korelasyonlar

Değişkenler	Psikolojik İyi Oluş	Bilinçli Farkındalık	Belirsizliğe Tahammülsüzlük
Çevrim içi olmayı günlük hayata tercih etme	-.27**	-.48**	.27**
Çevrim içi olma süresini arttırmak isteme	-.21**	-.43**	.23**
Çevrim içi olmaktan kaynaklanan sorunlar	-.20**	-.4**	.3**

**p < .01: İstatistiksel olarak anlamlı

Sonuçlara bakıldığında “çevrim içi olmayı günlük hayata tercih etme” alt boyutunun psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalıkla negatif yönlü ve anlamlı, belirsizliğe tahammülsüzlük ile pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmektedir. Buna göre çevrim içi olmayı günlük hayata tercih etme arttıkça, belirsizliğe tahammülsüzlük de artmakta; psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık ise düşmektedir.

“Çevrim içi olma süresini arttırmak isteme” alt boyutunun da psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalıkla negatif yönlü ve anlamlı, belirsizliğe tahammülsüzlük ile ise pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmektedir. Buna göre çevrim içi olma süresini arttırmak isteme arttıkça, belirsizliğe tahammülsüzlük de artmakta; psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık ise düşmektedir.

“Çevrim içi olmaktan kaynaklanan sorunlar” alt boyutunun da psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalıkla negatif yönlü ve anlamlı, belirsizliğe tahammülsüzlük ile ise pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmektedir. Buna göre çevrim içi olmaktan kaynaklanan sorunlar arttıkça psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düşmekte, belirsizliğe tahammülsüzlük ise artmaktadır. Üç alt boyuta ait bulgular da hipotezleri doğrulamaktadır.

4.4.6. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutlarının İnternet Bağımlılığı, Psikolojik İyi Oluş ve Bilinçli Farkındalık ile İlişkileri

Örneklemin belirsizliğe tahammülsüzlük alt boyutlarıyla internet bağımlılığı, psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık değişkenleri arasındaki korelasyon analizlerinin sonuçları aşağıda verilmiştir (Tablo 16).

Tablo 16. BTÖ'nün alt boyutları ile İBT, PİOÖ ve BİFÖ'den alınan puanlar arasındaki korelasyonlar

Değişkenler	İnternet Bağımlılığı	Psikolojik İyi Oluş	Bilinçli Farkındalık
İleriye Yönelik Kaygı	.28**	-	-.35**
Engelleyici Kaygı	.27**	-.16**	-.36**

**p < .01: İstatistiksel olarak anlamlı

Sonuçlara bakıldığında “ileriye yönelik kaygı” alt boyutunun internet bağımlılığı ile pozitif yönlü, bilinçli farkındalık ile negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülürken; psikolojik iyi oluş ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı görülmektedir. Buna göre ileriye yönelik kaygı arttıkça internet bağımlılığı da artmakta, bilinçli farkındalık ise düşmektedir.

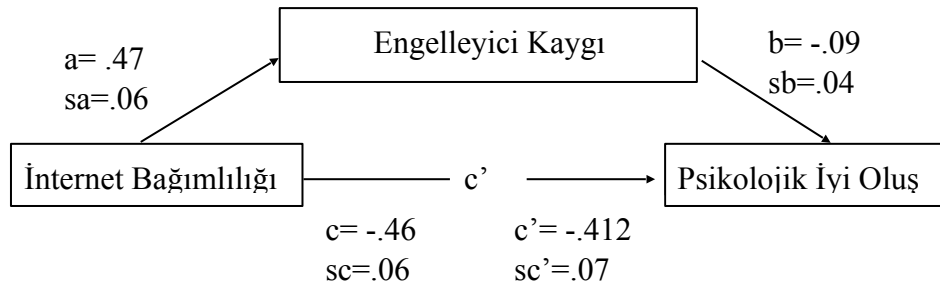
“Engelleyici kaygı” alt boyutunun internet bağımlılığı ile pozitif yönlü ve anlamlı, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş ile negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Buna göre engelleyici kaygı arttıkça, internet bağımlılığı da artmakta; psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık ise düşmektedir. Üç alt boyuta ait bilgilerden, psikolojik iyi oluş ile ileriye yönelik kaygı boyutunun ilişkisi hipoteze uymazken, bunun dışındaki tüm ilişkililikler hipotezleri doğrular niteliktedir.

4.4.7. İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük Alt Boyutlarının Aracı Rolü

4.4.7.1. Engelleyici Kaygı

İnternet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye belirsizliğe tahammülsüzlüğün engelleyici kaygı alt boyutunun aracılık etkisini incelemek üzere uygulanan standartlaştırılmış regresyon katsayıları ve kurulan model aşağıdaki şekilde (Şekil 3) verilmiştir.

Şekil 3. İB, PİO ve EK Değişkenlerinin İlişkilerini İnceleyen Standartlaştırılmış Regresyon Katsayıları



Şekil 3’te gösterildiği üzere internet bağımlılığı ve engelleyici kaygı arasındaki standartlaştırılmış regresyon katsayısı ile psikolojik iyi oluş ve engelleyici kaygı arasındaki standartlaştırılmış regresyon katsayısı istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0,05$).

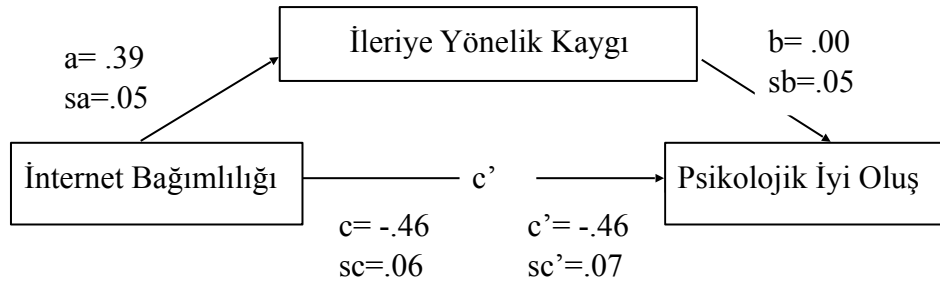
Bu değerlere göre internet bağımlılığının engelleyici kaygı üzerinde anlamlı etkisi varken, engelleyici kaygının da psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir. İnternet bağımlılığı ve engelleyici kaygı ($B = ,473, p = ,00$) ilişkisinin katsayısı

ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğunu gösterirken; psikolojik iyi oluş ve engelleyici kaygı ($B = -.090, p = .01$) ilişkisinden elde edilen katsayı ilişkinin negatif yönde anlamlı olduğunu göstermektedir. Sobel test sonucunda ($p < 0,05$) olduğu için engelleyici kaygı alt boyutu aracı değişken olarak kabul edilmektedir ve bulunan sonuç hipotezi doğrulamaktadır.

4.4.7.2. İleriye Yönelik Kaygı

İnternet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye belirsizliğe tahammülsüzlüğün ileriye yönelik kaygı alt boyutunun aracılık etkisini incelemek üzere uygulanan standartlaştırılmış regresyon katsayıları ve kurulan model aşağıdaki şekilde (Şekil 4) verilmiştir.

Şekil 4. İB, PİO ve İYK Değişkenlerinin İlişkilerini İnceleyen Standartlaştırılmış Regresyon Katsayıları



Şekil 4'te gösterildiği üzere internet bağımlılığı ve ileriye yönelik kaygı arasındaki standartlaştırılmış regresyon katsayısı ile psikolojik iyi oluş ve ileriye yönelik kaygı arasındaki standartlaştırılmış regresyon katsayısı istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0,05$).

Bu değerlere göre internet bağımlılığının ileriye yönelik kaygı üzerinde anlamlı bir etkisi varken, ileriye yönelik kaygının da psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir. İnternet bağımlılığı ve ileriye yönelik kaygı ($B = .389, p = .00$) ilişkisinin katsayısı ile psikolojik iyi oluş ve ileriye yönelik kaygı ($B = .00008911, p = .01$) ilişkisinden elde edilen katsayı ilişkilerin pozitif yönde anlamlı olduğunu göstermektedir. Ancak Sobel test sonucunda ($p < 0,05$) olmadığı için ileriye yönelik kaygı alt boyutu aracı değişken olarak kabul edilmemektedir. Bulunan sonuç hipotez ile uyumlu değildir.

4.4.8. İnternetin Olmadığı Yerlerden Kaçınma ve İnternet Bağımlılığı İlişkisi

Araştırma grubuna Sosyo-demografik bilgi formunda “İnterneti olmayan ya da internet kullanmanıza engel olacak (metro vb.) yerlere gitmekten kaçınır mısınız?” diye sorulmuştur. İnternetin olmadığı yerlerden kaçınma derecesi ile internet bağımlılığı puanları arasındaki ilişkiyi ölçen korelasyon sonuçları aşağıdaki tabloda (Tablo 17) gösterilmiştir.

Tablo 17. İnternetin olmadığı yerlerden kaçınma ile internet bağımlılığı arasındaki korelasyon

Değişkenler	İnternet bağımlılığı	İnternetin Olmadığı Yerlerden Kaçınma
İnternet bağımlılığı	-	.46**

**p < .01: İstatistiksel olarak anlamlı

Sonuçlara bakıldığında internetin olmadığı yerlerden kaçınma ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=.46$, $p<0,01$). Buna göre internetin olmadığı yerlerden kaçınma arttıkça, internet bağımlılığı da artmaktadır. Bu sonuç hipotezimizi doğrular niteliktedir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

5. TARTIŞMA

Teknolojik gelişmelerin hızla artmasıyla beraber, teknolojinin hayatımızda kapladığı alan günden güne genişlemektedir. Teknoloji kullanımı sağladığı kolaylıkların yanı sıra, bazı olumsuz sonuçlara da yol açmaktadır. Teknolojinin problematik düzeyde kullanımının sosyal hayatta işlev kaybı yaşatabildiği ve davranışsal bağımlılık semptomlarına benzer sonuçlara yol açabildiği bilinmektedir (Young, 1997). Bu çalışmada teknoloji bağımlılığı birçok alt dal barındıran bir şemsiye kavram olarak ele alınmış, teknolojinin en yaygın kullanılan alt dallarından biri olan internet kullanımına odaklanılmıştır. İnternet bilgiye ulaşmayı ve bilgiyi paylaşmayı sağlayan, kişiler arası iletişimi kolaylaştıran, günlük hayattaki sorumlulukların pratik şekilde yerine getirilmesini sağlayan bir araçken, internet kullanımının geniş kitlelere yayılması ve internette geçirilen ortalama sürenin günden güne artması birçok olumsuz sonucu beraberinde getirmiştir (Elsalhy vd., 2019). İnternetin problematik kullanımı bedensel olarak uyku düzeninde bozulma (Nalwa ve Anand, 2013), ruhsal olarak depresyon, yalnızlık, sosyal geri çekilme gibi olumsuz etkilere yol açmaktadır. Ayrıca internet kullanımı DEHB, duygu durum bozuklukları, OKB, anksiyete bozuklukları, sosyal fobi, kişilik bozuklukları ve madde-alkol kullanım bozukluğu ile ilişkili bulunmuştur (Yılmaz, 2019).

İnternet bağımlılığı kavramını literatürde ilk kez kullanan kişilerden biri olan Young (1997), internette geçirilen sürenin zamanla artması, zihnin internette yapılacak işlerle meşgul olması, internet kullanımını azaltmaya ya da bırakmaya yönelik çabaların başarılı olamaması, ruhsal olarak sıkıntı veren durumlardan kaçınmak için internete başvurulması, bireylerin mesleki ve akademik performansının azalması, sosyal ilişkilerinin bozulması gibi semptomları internet bağımlılığının belirtileri arasında saymaktadır. İnternet kullanımının işlevselliği etkileyecek düzeye ulaşması literatürde farklı kavramlarla ifade edilmektedir. Bazı araştırmalarda bu durum davranışsal bir bağımlılık olarak kabul edilerek internet bağımlılığı şeklinde isimlendirilirken, bazı çalışmalarda problematik internet kullanımı, uyumsuz internet kullanımı, internet kullanım bozukluğu, patolojik internet kullanımı şeklinde

isimlendirilmiştir (Bai vd., 2001; Carli vd., 2012; Demetrovics vd., 2008; Kormas vd., 2011; Sinkkonen vd., 2014; Tang vd., 2014; Widyanto ve Griffiths, 2006). Bu çalışmada ölçüm aracı olarak Young'ın İnternet Bağımlılığı Testi kullanılmıştır, bu nedenle Young'ın hem geliştirdiği ölçekte, hem de konuyla ilgili tüm çalışmalarında kullandığı gibi internet bağımlılığı ifadesi tercih edilmiştir (Young, 1998). Gerekli literatür incelendiğinde internet bağımlılığının psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. (Caplan, 2003; Çardak, 2013). Bu çalışmada internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı etkisi araştırılmıştır. Birçok fiziksel ve ruhsal değişimin yaşandığı, aile yaşantısı, okul hayatı ve sosyal yaşantıda dönüm noktalarının olduğu ergenlik ve genç erişkinlik dönemi internet bağımlılığı açısından en riskli dönemi oluşturmaktadır (Yılmaz, 2019). Bu nedenle çalışma 18-35 yaş grubundaki üniversite öğrencileri ile yürütülmüştür.

Bu araştırma internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluşun ilişkili olduğu temel varsayımı üzerine inşa edildiği için çalışmada öncelikle bu iki değişken arasındaki ilişkililik incelenmiştir. İnternet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel olarak anlamlı ve ters yönlü ilişki tespit edilmiştir. Bulunan sonuç literatürdeki bulgulara paralel niteliktedir (Bozoğlan vd., 2013; Cao vd., 2011; Caplan, 2003; Çardak, 2013; Ko vd., 2007; Pawlikowski vd., 2014). Vaktin çoğunu internette geçirmek, sorumluluklardan ve sosyal hayattan uzaklaşmak kişinin anlamlı ve amaçlı bir hayat sürdürmesine engel oluşturabileceği için psikolojik iyi oluş üzerinde etkisi olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda psikolojik iyi oluşun önemli etmenlerinden biri olan kişinin kendisine duyduğu saygının, internet bağımlılığı kriterleri içerisinde yer alan internet kullanımını bırakma kararı alıp bırakmama, internetle yoğun olarak meşgul olmaktan dolayı günlük hayattaki sorumlulukları yerine getirememe gibi nedenlerle azalabileceği düşünülmektedir. Araştırmada kullanılan internet bağımlılığı kriterlerinden bir diğeri de internetin sosyal hayata tercih edilmesidir. İnterneti problematik düzeyde kullanan bireyler sosyal hayatta kuracağı ilişkiler yerine sanal ilişkileri tercih etme eğilimi göstermektedir. Psikolojik iyi oluşu sağlayan temel etkenlerden biri ise sosyal ilişkilerin destekleyici ve tatmin edici olmasıdır. Sanal ilişkileri ve çevrim içi olmayı sosyal hayata tercih eden bir bireyin bire bir ilişkiden uzaklaşması, ilişkilerinin destekleyici yönünün zayıflamasına yol açarak psikolojik iyi oluşunu etkiliyor olabilir.

Sonuçlara göre internet bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Literatüre bakıldığında son yıllarda yapılan birçok araştırmada bilinçli farkındalık ve internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulunduğu görülmektedir (Riley, 2014; Şehidoğlu, 2014). Bireylerin anda olana odaklanmakta zorlanması kontrolün kendilerinde olduğu, sosyal kaygıya yol açmayan sanal ortamlara yönelmesine neden oluşturuyor olabilir. Aynı zamanda sosyal yaşamın içinde, sorumluluklar yerine getirilirken; işteyken, alışverişteyken, araba kullanırken internete yönelmek kişinin yaptığı şeyin farkında olmaksızın otomatikçe bağlanmış gibi yapmasına yol açarak bilinçli farkındalığa olumsuz etki ediyor olabilir. Bilinçli farkındalık davranışsal bağımlılıkların tedavisinde de kullanılan bir yöntemdir (Shonin vd., 2014). İnternet bağımlılığı da birçok kaynakta davranışsal bağımlılık kategorisinde değerlendirildiği için literatürle uyumlu bulunan bu ilişkililik, bilinçli farkındalığın diğer bağımlılıklarda olduğu gibi internet bağımlılığında da kullanılabileceğine işaret etmektedir.

İnternet bağımlılığı ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında da pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Literatürde internet ve cep telefonu kullanımının artması ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında nedensel ilişki kurulabileceğini belirten araştırmalar mevcuttur (Carleton, 2016). Bu durumda bulunan sonuç literatürle uyumludur denebilir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutlarından biri olan engelleyici kaygı, kişinin belirsiz durumlara karşı toleransının harekete geçmesini engelleyecek kadar düşük olmasını ifade eder. Bireyler eyleme geçmelerini gerektiren durumlarda belirsizliğe tahammül edemedikleri için konfor alanı oluşturan çevrim içi ortamlara yönelerek zihinlerini boşaltıyor olabilir. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlüğün geleceğe ilişkin belirsiz durumlara toleransın düşük olması şeklinde ifade edilebilen alt boyutu olan ileriye yönelik kaygının, bireyde gerçekleşecek olan her şeyi net olarak bilme güdüsü uyandırması, bu kaygısı yüksek olan bireylerin net olmayan durumların kendilerine verdiği rahatsızlıktan kaçınmak için internette fazla zaman geçirmeye yönelmelerine yol açıyor olabilir.

Literatürde internet bağımlılığının cinsiyete göre farklılaştığını, erkeklerde kadınlara göre daha sık görüldüğünü ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (Batıgün ve Kılıç, 2011). Ancak bu çalışmanın bulgularına bakıldığında internet bağımlılığında cinsiyete göre anlamlı bir değişiklik olmadığı görülmektedir. İnternet bağımlılığının cinsiyete göre farklılaştığını söyleyen çalışmalarda, erkeklerin kadınlara göre problematik internet kullanımının daha yoğun bulunmasının, çevrim içi ortamların günümüze göre daha dar çerçevede olduğu zamanlarda, çevrim içi oyun oynama davranışının erkekler arasında daha yaygın olmasından kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir. Zaman içinde sosyal medya gibi uygulamaların artması kadınların da internete erkekler kadar yönelmesinin sebepleri arasında gösterilebilir. Nitekim erkeklerin video oyunlarında, kadınların ise sosyal medya uygulamalarına daha bağımlı olduğunu gösteren güncel çalışmalar bulunmaktadır (Van Deursen vd., 2015; Wang vd., 2015; Wittek vd., 2015; Andreassen vd., 2017).

Psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşması konusunda ise bazı çalışmalar kadınların daha yüksek sonuçlar gösterdiğini desteklerken (Cenkseven, 2004; Haring vd., 1984; Ryff ve Singer, 2008) bazı çalışmalarda (Haring vd., 1984) erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bu araştırmada psikolojik iyi oluş düzeyleri de cinsiyet açısından farklılaşmamaktadır ve bu sonuç literatürdeki bazı araştırmalarla (Diener ve Ryan, 2009; Tütüncü, 2012) paralellik göstermektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük konusunda alan yazında birçok çalışma kadınların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermekteyken (Dugas vd., 1997; Sarı, 2007), bazı çalışmalar erkeklerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin daha yüksek olduğunu (Barahmand, 2008) göstermektedir. Ancak cinsiyetin belirsizliğe tahammülsüzlüğü etkilemediğini belirten çalışmalar da mevcuttur (Boelen vd., 2014; Dugas vd., 2010; Fracalanza vd., 2014). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün kadınlarda daha yüksek görüldüğü sonuçların, kaygı bozukluğunun kadınlarda daha yaygın olmasıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir (APA, 2013). Ancak bu araştırmanın sonucuna göre de belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir. Aynı şekilde bilinçli farkındalığın da cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Bu çalışmada psikolojik iyi oluş ile bilinçli farkındalık arasında olumlu ilişki bulunmuştur. Bulunan sonuç bilinçli farkındalık yükseldikçe psikolojik iyi oluşun arttığını ortaya koyan çalışmalarla (Baer vd., 2008; Brown vd., 2009; Brown ve Ryan, 2003; Falkenstrom, 2010; Howell vd., 2008; Fredrickson vd., 2008; Zautra vd., 2008) paralel niteliktedir. Bireylerin anda olana odaklanabilmesi, sorumluluklarını uygun şekilde yerine getirmelerini kolaylaştırdığından, kendilerine duydukları saygı daha yüksek olacak ve kendilerini daha yeterli hissedeceklerdir, bu durum bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş ile ilişkili olmasının nedenlerinden biri olarak görülebilir. Ayrıca günlük aktivitelere bağlı ve ilgili olmak psikolojik iyi oluşun temel unsurlarından biriyken, bilinçli farkındalığı düşük olan bireyler gelecek veya geçmişle çok meşgul oldukları için gündelik aktivitelere ilgileri daha düşük olacaktır.

Bu çalışmanın bir diğer bulgusu ise psikolojik iyi oluşun belirsizliğe tahammülsüzlük ile ters yönlü ilişkili bulunmasıdır. Literatür incelendiği kadarıyla bu iki kavram arasındaki ilişkililiğe yer veren çok fazla çalışma bulunmamakla birlikte, mevcut çalışmalar (Tolin vd., 2003; Berenbaum vd., 2008; Fergus ve Bardeen, 2013) çıkan sonuçla paralel niteliktedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireyler geleceğin kendilerine neler getireceğini bilmek istemekte ve zihinlerini bununla meşgul etmektedirler, ancak psikolojik iyi oluşun yüksek olabilmesi için kişinin geleceği hakkında iyimser olması ve zihninin sürekli gelecekteki belirsiz durumlarla meşgul olmaması gerekmektedir. Ayrıca, belirsizliğe tahammülsüzlüğün bireyleri hayatı dolu dolu yaşamaktan alıkoyması, psikolojik iyi oluşlarının düşme nedenlerinden biri olarak sayılabilir.

Çalışmanın sosyo-demografik sorularında internetin olmadığı yerlerden kaçınma derecesi sorulmuş ve bu sorudan elde edilen kaçınma puanları ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin metro gibi internete bağlanamayacağı yerlerden kaçınma durumu İnternet Bağımlılığı testinin maddeleri arasında yer almadığı için bu sonuç önem taşımaktadır. İnternetin olmadığı yerlerden kaçınmanın

internet bağımlılığı ile yüksek ilişkililik taşıması, bu kaçınma durumunun internet bağımlılığı kriterleri arasında yer alabilecek nitelikte olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın en önemli bulgularından biri bilinçli farkındalığın internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde aracı role sahip olduğunu tespit edilmiş olmasıdır. Bu sonuca göre dikkatini anda gerçekleştirenlere verebilmenin, internetin işlevselliği bozacak düzeyde kullanılarak psikolojik iyi oluşu etkileme gücünü zayıflatacağı görülmektedir. Araştırmanın önemli bir diğer bulgusu da belirsizliğe tahammülsüzlüğün internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde aracı etkisinin olmamasıdır. Ancak belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutlarından biri olan engelleyici kaygının internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracı etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Literatür taramasına göre alan yazında internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasında bilinçli farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolünü araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma bilinçli farkındalığa ve engelleyici kaygıya yapılacak müdahalelerle, doğrudan müdahale yöntemleri sınırlı olan internet bağımlılığının psikolojik iyi oluşa olan etkisinin azaltılabileceğini göstermektedir.

6. SONUÇ

Bu araştırmada internet bağımlılığının psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde bilinçli farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolleri araştırılmıştır. İnternet bağımlılığının bilinçli farkındalık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş değişkenleriyle istatistiksel olarak anlamlı ilişkileri vardır. İnternet bağımlılığı arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlük de artmakta, psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık ise düşmektedir. Psikolojik iyi oluşun da bilinçli farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile istatistiksel olarak anlamlı ilişkileri bulunmaktadır. Psikolojik iyi oluş arttıkça bilinçli farkındalık da artmakta, belirsizliğe tahammülsüzlük ise düşmektedir. Bu bulgular literatürdeki araştırmaların birçoğuyla paralel niteliktedir (Caplan, 2003; Çardak, 2013; Riley, 2014; Şehidoğlu, 2014; Vukosavljevic-Gvozden vd., 2015; Geçgin ve Sahranç, 2017; Baer

vd., 2008). Bilinçli farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe yapılacak müdahaleler ile psikolojik iyi oluş ve internet bağımlılığını etkilemek mümkün görünmektedir.

Kimyasal bağımlılıklarla kıyaslandığında, internetin zaman ve mekan bağlamında ulaşılabilirliğinin yüksek olması ve kimyasal bağımlılıklardaki maddelere nispeten düşük ücretlerle erişimin sağlanması gibi nedenler internet bağımlılığını önemli bir noktaya taşımaktadır. Ayrıca, kontrolün bireyde olması, yargılayıcı olmayan sosyal ilişkilere imkan tanınması, hoşlanılmayan durumlardan kolaylıkla uzaklaşabilmesi, kişisel bilgilerin tercihe göre değiştirilebilmesi ya da gizlenebilmesi, sosyal kaygı unsurlarını hafifletmesi ve beyindeki ödül merkezlerini harekete geçirmesi gibi özellikleri interneti cazip hale getirmektedir ve internet kullanım oranları günden güne artmaktadır (Rosenthal ve Taintor, 2014). Bu nedenler internet bağımlılığının araştırılmasını önemli kılmaktadır.

Araştırmanın özgün yanına baktığımızda internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracı role sahip olduğu düşünülen iki değişkenin ayrı ayrı analiz edilmiş olmasıdır. Aracı değişken analizi bulgularına göre, bilinçli farkındalık internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasında aracı etkiye sahipken, belirsizliğe tahammülsüzlükte aracı etki bulunamamıştır. Ancak belirsizliğe tahammülsüzlüğün iki alt boyutundan biri olan engelleyici kaygının da internet bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde aracı etkisi olduğu bulunmuştur.

İnternetin kullanımı yaygınlaştıkça ve internette geçirilen süre arttıkça internet bağımlılığı konusu daha sık gündeme gelmektedir. İnternet bağımlılığı henüz DSM-5'te tanı grupları arasında yer almamaktadır ancak internet bağımlılığının giderek arttığı ve psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir. Bu çalışmadaki bulgular da bu etkinin varlığını desteklemektedir. İnternet bağımlılığına özgü müdahale metodları kısıtlı olduğundan, bu çalışmada internet bağımlılığının psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde psikoterapi ile müdahale edilebilen değişkenlerin aracılık etkisine bakılmıştır. Bilinçli farkındalığın bu iki kavram arasında aracı etkisi bulunduğundan, bilinçli farkındalığa yapılacak müdahalelerin internet bağımlılığını düşürmeye ve psikolojik iyi oluşu yükseltmeye anlamlı katkı sağlayacağı söylenebilir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı role sahip olmadığı tespit edilmiş olsa da,

belirsizliğe tahammülsüzlüğün iki alt boyutundan biri olan engelleyici kaygı aracı etkiye sahip bulunmuştur. Engelleyici kaygı konusunda yapılacak bilişsel müdahalelerin de internet bağımlılığının düşürülmesine ve psikolojik iyi oluşun yükseltilmesine katkı sağlayacağı söylenebilir.

6.1. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Gelecekteki Çalışmalar için Öneriler

Bu araştırma klinik örneklem ile gerçekleştirilmemiştir. Kolayda örneklem ile ulaşılan ve daha önce internet bağımlılığı tanısı almamış 709 kişiye internet bağımlılığı testi ve diğer ölçeklerin uygulanmasıyla gerçekleştirilmiştir. Klinik bir araştırma gerçekleştirildiği takdirde internet bağımlılığı hakkında daha detaylı bilgiye ulaşılabilir.

Bu araştırma İstanbul'da 2018-2019 eğitim öğretim yılının bahar döneminde öğrenim görmekte olan lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencilerini kapsamaktadır. Çalışma daha geniş bir evrende uygulandığında daha genellenebilir bilgi sağlayabileceği düşünülmektedir.

Araştırma örneklemini 18-35 yaş grubundaki bireylerden oluşmaktadır. İnternet çok daha geniş bir yaş aralığında kullanıldığı için ileride yapılacak çalışmalarda farklı yaş grupları da çalışmaya dahil edilebilir, bu sayede yaş grupları arasındaki farklılıklar da analiz edilebilir.

Araştırma örnekleminin 581'i kadın (%81,9), 128'i (%18,1) erkektir. Bu da örneklemin cinsiyet bakımından homojen dağılmadığını göstermektedir. Ancak yapılan analizler sonucu kullanılan ölçüm araçlarının hiçbirinde sonuçların cinsiyete göre farklılaşmadığı gösterilmiştir. İleride yapılacak çalışmalarda kadın erkek oranı daha dengeli tutulabilir.

Araştırmada standartlaştırılmış regresyon analizi ve Sobel testi uygulanmış, bilinçli farkındalık ile belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı rolleri ayrı ayrı analiz edilmiştir. İlerideki çalışmalarda yapısal eşitlik modeli kullanılarak dörtlü bir model de geliştirilebilir.

Bu çalışmada teknoloji bağımlılığının alt kollarından biri olan internet bağımlılığı çalışılmıştır. Teknoloji bağımlılığının farklı dalları da çalışmaya dahil edilerek daha kapsamlı bir içerik ile çalışılabilir.

Çalışmada “mindfulness” kavramı bilinçli farkındalık olarak ifade edilmiştir. Ancak literatürde bu kavram çevrilirken farklı kelimeler de kullanılmaktadır. Bazı kaynaklar bilinçli farkındalığın “conscious awareness” kelimesinin karşılığı olduğunu savunarak, bilinçli farkındalığı “kendinelik” olarak çevirmektedir (Yavuz, 2015). Bu çalışmada bilinçli farkındalık kelimesinin kullanılmasının nedeni araştırmada kullanılan ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında kavram çevirisinin bilinçli farkındalık olarak yapılmış olmasıdır.

Bilinçli farkındalığın aracı rolü düşünüldüğünde, internet bağımlılığı vakalarıyla çalışılırken bilinçli farkındalık temelli terapilere yönelmenin yararlı olabileceği düşünülmektedir. İnternet bağımlılığının yıllar içinde sürekli artan bir grafiğe sahip olduğu düşünüldüğünde, bağımlılığın yaygınlaşmasını engellemek, bireyin ve toplumun ruh sağlığını korumak adına; bilinçli farkındalığın önemini belirten uygulamalar içeren eğitim ve seminerlerin yapılması bağımlılığın azalmasına katkı sağlayabilir. Söz konusu çalışmaların etkililik düzeyi deneysel çalışmalarla belirlenebilir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün engelleyici kaygı alt boyutunda aracı etki görüldüğü için belirsizliğe tahammül düzeyini arttırıcı çalışmalar ile internet bağımlılığının düşürülmesi ve psikolojik iyi oluşun arttırılması sağlanabilir. Özellikle kişinin eyleme geçmesini engelleyen düşüncelerin bilişsel davranışçı tekniklerle çalışılmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir.

7. KAYNAKÇA

Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). Tanı Ölçütleri Başvuru El kitabı. *Boylam Psikiyatri Enstitüsü*.

Andreassen, C., J. Billieux, M. D. Griffiths, D. J. Kuss, Z. Demetrovics, E. Mazzoni, ve S. Pallesen. (2016). “The Relationship Between Addictive use of Social Media and Video Games and Symptoms of Psychiatric Disorders: A Large-Scale Cross-Sectional Study.” *Psychology of Addictive Behaviors* 30 (2): 252.

Andreassen, C. S., Pallesen, S. ve Griffiths, M.D. (2017). “The Relationship Between Addictive Use of Social Media, Narcissism, and Self-Esteem: Findings from a Large National Survey.” *Addictive Behaviors* 64 (1): 283–293.

Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., ve Sauer, S. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and non-meditating samples. *Assessment*, 15, 329–342.

Bahar, H. ve Meral, D. (2016). Ortaöğretim Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımının Yalnızlık ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkinin İncelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (2), 1117-1134. DOI: 10.17556/jef.58322

Bai, Y.M., Lin, C.C., ve Chen, J.Y. (2001). Internet addiction disorder among clients of a virtual clinic. *Psychiatric Services*, 52(10), 1397–1397.

Balta, Ö., ve Horzum, M.B. (2008). İnternet Bağımlılığı Testi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 7 (13), 87-102.

Barahmand, U. (2008). Age and gender differences in adolescent worry. *Personality and Individual Differences*, 45(8), 778–783. doi:10.1016/j.paid.2008.08.006

Barahmand, U. ve Haji, A. (2014). The impact of intolerance of uncertainty, worry and irritability on quality of life in persons with epilepsy: Irritability as mediator. *Epilepsy Research*, 108, 1335-1344.

Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986), “The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.

Batıgün, A.D. ve Kılıç, N. (2011) İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi* 26:1-10.

Berenbaum, H., Bredemeier, K. ve Thompson, R., J. (2008). Intolerance of uncertainty: Exploring its dimensionality and associations with need for Cognitive closure, psychopathology, and personality, *Journal of Anxiety Disorders*, 22(1), 117–125.

Bernardi, S. ve Pallanti, S. (2009). Internet addiction: a descriptive clinical study focusing on comorbidities and dissociative symptoms. *Compr Psychiatry* 50:510-516.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, M., Welting, D. ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. doi:10.1093/clipsy/bph077

Boelen, P.A, Reijntjes, A. ve Carleton, N.R. (2014). Intolerance of Uncertainty and Adult Separation Anxiety, *Cognitive Behaviour Therapy*, 43(2), 133-144.

Borkovec, T. D., Hazlett-Stevens, H., ve Diaz, M. L. (1999). The role of positive beliefs about worry in generalized anxiety disorder and its treatment. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 6(2), 126–138. [http://dx.doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0879\(199905\)6:2<126::AID-CPP193>3.0.CO;2-M](http://dx.doi.org/10.1002/(SICI)1099-0879(199905)6:2<126::AID-CPP193>3.0.CO;2-M)

Bozkurt, H. , Şahin, S., ve Zoroğlu, S . (2016). İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6 (3), 235-247. DOI: 10.16899/ctd.66303

Bozoğlan, B., Demirer, V., ve Şahin, I. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of internet addiction: A cross-sectional study among Turkish university students. *Scandinavian journal of psychology* 54, 313-319.

Brand, M., Young, K.S. ve Laier, C. (2014) Prefrontal control and internet addiction: a theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Front Hum Neurosci* 8:1-13.

Brown, K. W., Kasser, T., Ryan, R. M., Linley, A., ve Orzech, K. (2009). When what one has is enough: Mindfulness, financial desire discrepancy, and subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 43, 727–736.

Brown, K. W., Ryan, R. M., ve Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211–237.

Brown, K.W., ve Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.

Buhr, K., ve Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behavior Research and Therapy*, 40, 931-945.

Canan, F., Ataoğlu, A., Özçetin, A. ve İçmeli, C. (2012) The association between Internet addiction and dissociation among Turkish college students. *Compr Psychiatry* 53:422-426.

Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J., ve Tao, F. (2011). Problematic Internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health* 11, 80-82.

Caplan, S. E. (2003). Preference for Online Social Interaction: A Theory of Problematic Internet Use. *Communication Research*, 30(6), 625-648.

Çardak, M. (2013) Psychological well-being and internet addiction among university students. *Turkish Online J Educ Technol*. 2013;12:134–41.

Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30–43. <http://dx.doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.00>

Carli, V., Durkee, T., Wasserman, D., Hadlaczky, G., Despalins, R., Kramarz, E., Wasserman, C., Sarchiapone, M., Hoven, C.W., Brunner, R., ve Kaess, M. (2012). The association between pathological internet use and comorbid psychopathology: A systematic review. *Psychopathology*, 46(1), 1–13.

Cenkseven, F. (2004). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi (*Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi*). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Choi, J.S., Park, S.M., Roh, M.S., Lee, J.Y., Park, C.B., Hwang, J.Y., Gwak, A.R., ve Jung, H.Y. (2014) Dysfunctional inhibitory control and impulsivity in Internet addiction. *Psychiatry Res* 215:424-428.

Chou, C., Condrón, L., ve Belland, J.C. (2005). A Review of the Research on Internet Addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4). 363-388.

Dahlgaard, J., Jørgensen, M. M., van der Velden, A. M., Sumbundu, A., Gregersen, N., Olsen, R. K., ve Mehlsen, M. Y. (2019). Mindfulness, Health, and Longevity. *The Science of Hormesis in Health and Longevity*, 243–255. doi:10.1016/b978-0-12-814253-0.00022-x

Dalbudak, E., Evren, C., Topcu, M., Aldemir, S., Coşkun, K.S., Bozkurt, M., Evren, B., ve Canbal, M. (2013) Relationship of Internet addiction with impulsivity and severity of psychopathology among Turkish university students. *Psychiatry Res* 210:1086-1091.

Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S. ve Evren, B. (2014) The severity of Internet addiction risk and its relationship with the severity of borderline personality features, childhood traumas, dissociative experiences, depression and anxiety symptoms among Turkish University Students. *Psychiatry Res* 219:577-582.

Demetrovics, Z., Szeredi, B., ve Rózsa, S. (2008). The three-factor model of internet addiction: The development of the problematic internet use questionnaire. *Behavior Research Methods*, 40(2), 563–574.

Desai, R.A., Krishnan-Sarin, S., Cavallo, D. ve Potenza, M.N. (2010) Video-gaming among high school students: health correlates, gender differences, and problematic gaming. *Pediatrics* 126:1414-1424.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542–575

Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness and a proposal of a national index. *American Psychologist*, 55, 34–43.

- Diener, E., ve Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- Diener, E. ve Ryan, K. (2009). Subjective Well-Being: A General Overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., ve Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81–84.
- Diener, E., Scollon, C. N., ve Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Social Indicators Research Series*, 39, 67-100.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., ve Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156.
- Do, Y.K., Shin, E., Bautista, M.A., ve Foo, K. (2013) The associations between self-reported sleep duration and adolescent health outcomes: what is the role of time spent on internet use? *Sleep Med* 14:195-200.
- Dong, G., ve Potenza, M.N. (2014) A cognitive-behavioral model of internet gaming disorder: theoretical underpinnings and clinical implications. *J Psychiatric Res* 58:7-11.
- Dugas, M. J., Buhr, K., ve Ladouceur, R. (2004). The role of intolerance of uncertainty in etiology and maintenance. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp. 77–108). New York, NY: Guilford Press.
- Dugas, M. J., Freeston, M. H. ve Ladouceur, R. (1997). Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive therapy and research*, 21(6), 593-606.
- Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K., ve Phillips, N. A. (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy & Research*, 29, 57–70.
- Dugas, M. J., Savard, P., Turcotte, J., Gaudet, A., Brillon, P., Ladouceur, R., Leblanc, R. ve Gervais, N. J. (2010). A randomized clinical trial of cognitive-

behavioral therapy and applied relaxation for adults with generalized anxiety disorder. *Behavior Therapy*, 41, 46-58.

Dugas, M. J., Schwartz, A., ve Francis, K. (2004). Intolerance of uncertainty, worry and Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 835-842.

Elsalhy, M., Miyazaki, T., Noda, Y., Nakajima, S., Nakayama, H., Mihara, S., Kitayuguchi, T., Higuchi, S., Muramatsu, T., ve Mimura, M. (2019). Relationships between Internet addiction and clinicodemographic and behavioral factors.

Neuropsychiatric Disease and Treatment, Volume 15, 739-752. doi:10.2147/ndt.s193357

Eryılmaz, A. (2014). *Mutluluğun başucu kitabı teoriden uygulamaya pozitif psikoloji*. Ankara: Pegem Akademi.

Falkenstrom, F. (2010). Studying mindfulness in experienced mediators: A quasi- experimental approach. *Personality and Individual Differences*, 48, 305–310.

Fergus, T. A. ve Bardeen, J. R. (2013). Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty: Evidence of incremental specificity in relation to health anxiety. *Personality and Individual Differences*, 55(6), 640-644.

Ferraro, G., Caci, B., D'Amico, A., ve Di Blasi, M. (2007). Internet addiction disorder: an Italian study. *CyberPsychology and Behavior*, 10, 170–175.

Foa, E. B., ve Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20–35. <http://dx.doi.org/10.1037//0033-2909.99.1.20>

Fracalanza, K., Koerner, N., Deschênes, S. S., ve Dugas, M. J. (2014) Intolerance of uncertainty mediates the relation between generalized anxiety disorder symptoms and anger, *Cognitive Behaviour Therapy*, 43(2), 122-132.

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., ve Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045–1062.

Geçgin, F., ve Sahanç, Ü. (2017). The Relationships between Intolerance of Uncertainty and Psychological Well-Being. *Sakarya University Journal of Education*, 7 (4), 739-756. DOI: 10.19126/suje.383737

Gentile, D.A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D, ve Khoo, A. (2011) Pathological video game use among youths: a two year longitudinal study. *Pediatrics* 127:e319-e329.

Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualizations, Research and use in psychotherapy*. New York: Brunner Routge, Page:245.

Giriş

Gosselin, P., Ladouceur, R., ve Pelletier, O. (2005). Évaluation de l'attitude d'un indi vidu face aux différents problèmes de vie : le Questionnaire d'Attitude face aux Problèmes. *Journal de thérapie comportementale et cognitive*, 15(4), 142–153.

Gotink, R.A., Chu, P., Busschbach, J. J. V., Benson, H., Fricchione, G.L., ve Hunink, M. G. M. (2015) Standardised mindfulness-based interventions in healthcare: An overview of systematic reviews and meta-analyses of RCTs. 2015;10(4):e0124344.

Griffiths, M. (1995). "Technological Addictions." *Clinical Psychology Forum* 76: 14–19

Griffiths, M. D. (1998). Internet addiction: Does it really exist? In Gackenbach, J. (ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal, and Transpersonal Implications*, Academic Press, New York.

Günüç, S., ve Kayri, M. (2010). Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik-güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 39:220-232.

Hanh, T. N. (1976). *The miracle of mindfulness: A manual for meditation*. Boston: Beacon.

Haring, M. J., Stock, W, A. ve Okun, M. A. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective Well-Being. *Human Relations*, 37, 645–657.

Holaway, R. M, Heimberg, R. G, ve Coles, M. E. (2006). A comparison of intolerance of uncertainty in analogue obsessive-compulsive disorder and generalized anxiety disorder. *Anxiety Disord*, 20,158-174.

Howell, A. J., Digdon, N. L., Buro, K., ve Sheptycki, A. R. (2008). Relations among mindfulness, well-being, and sleep. *Personality and Individual Differences*, 45, 773–777.

İskender, M. ve Akın, A. (2011). Self-compassion and internet addiction. *The Turkish Online Journal of Educational Technology* 10 (3), 215-221.

Jiang, Q., ve Leung, L. (2012). Effects of individual differences, awareness-knowledge, and acceptance of internet addiction as a health risk on willingness to change internet habits. *Social Science Computer Review*, 30(2), 170–183.

Johansson A, Götestam K. Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12–18 years). *Scandinavian Journal of Psychology* 2004; 45:223–9.

Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York, NY: Delacourte.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are*. New York: Hyperion.

Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses*. New York: Hyperion.

Kandell, J. (1998). Internet addiction on campus—the vulnerability of college students. *CyberPsychology ve Behavior, 1*, 46–59.

Karaçetin, G., ve Yalçın, Ö. (2016). İnternet Bağımlılığı ve Diğer Teknolojik Bağımlılıklar (2016) kitap: Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları, Baskı: Hardcover, Bölüm: 34, Yayımlayan: Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği, Editörler: Aynur Pekcanlar Akay, Eyüp Sabri Ercan, pp.471-527

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., ve Ryff, C. D. (2002) Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022.

Király, O., M. D. Griffiths, R. Urbán, J. Farkas, G. Kökönyei, Z. Elekes, D. Tamás, ve Z. Demetrovics. (2014). “Problematic Internet Use and Problematic Online Gaming Are Not the Same: Findings from a Large Nationally Representative Adolescent Sample.” *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 17 (12): 749–754.

Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Chen, S.-H., Yang, M.-J., Lin, H.-C., ve Yen, C.-F. (2009). Proposed diagnostic criteria and the screening and diagnosing tool of internet addiction in college students. *Comprehensive Psychiatry*, 50(4), 378–384.

Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Yen, C.-F., Lin, H.-C., ve Yang, M.-J., (2007). Factors predictive for incidence and remission of internet addiction in young adolescents: a prospective study. *CyberPsychol Behavior* 10, 545-551.

Koerner, N. Ve Dugas M. J. (2008). An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: The role of intolerance of uncertainty. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 619-638.

Kormas, G., Critselis, E., Janikian, M., Kafetzis, D., ve Tsitsika, A. (2011). Risk factors and psychosocial characteristics of potential problematic and problematic internet use among adolescents: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 11, 595.

Kuss, D.J., Griffiths, M.D., Karila, L., ve Billieux, J. (2014). Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Curr Pharm Des.* 20(25):4026–4052.

Lachmann, B., Sariyska, R., Kannen, C., Cooper, A., ve Montag, C. (2016). Life satisfaction and problematic Internet use: Evidence for gender specific effects. *Psychiatry Research*, 238, 363–367. doi:10.1016/j.psychres.2016.02.017

Li, M., Chen, J., Li, N., ve Li, X. (2014). A twin study of problematic internet use: its heritability and genetic association with effortful control. *Twin Res Hum Genet* 17:279-287

Li, M., Deng, Y., Ren, Y., Guo, S., ve He, X. (2013). Obesity status of middle school students in Xiangtan and its relationship with Internet addiction. *Obesity.* 22(2):482–487.

Li, W., O'Brien, J.E., Snyder, S.M., ve Howard, M.O. (2015). Characteristics of Internet Addiction/Pathological Internet Use in U.S. University Students: A Qualitative-Method Investigation. doi: 10:e0117372.

Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well being. *American Psychologist*, 56, 239–249.

Mangels, D. (2009). The science of happiness. *Berkeley Scientific Journal*, 12 (2)

Melbourne Academic Mindfulness Interest Group & Melbourne Academic Mindfulness Interest Group (2006) Mindfulness-based psychotherapies: a review of

conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations, *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40:4, 285-294, doi: 10.1080/j.1440-1614.2006.01794.x

Moody, E. J. (2001). Internet use and its relationship to loneliness. *CyberPsychology and Behavior*, 4, 393–401.

Morsünbül, Ü. (2014) İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *International Journal Of Human Sciences* 11:357-372.

Müller, K.W., Beutel, M.E., ve Wölfling, K. (2014) A contribution to the clinical characterization of Internet addiction in a sample of treatment seekers: Validity of assessment, severity of psychopathology and type of co-morbidity. *Compr Psychiatry* 55:770-777.

Nalwa, K., ve Anand, A. (2003). Internet addiction in students: a cause of concern. *CyberPsychology and Behavior*, 6, 653–656.

Ouellet, C., Langlois, F., Provencher, M. D., ve Gosselin, P. (2019). Intolerance of uncertainty and difficulties in emotion regulation: Proposal for an integrative model of generalized anxiety disorder. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 69(1), 9–18. doi:10.1016/j.erap.2019.01.001

Özen, Y. (2010). Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş (sosyal psikolojik bir değerlendirme). *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 4, 46–58.

Öztürk, E., ve Özmen, S.K. (2011) An investigation of the Problematic Internet Use of Teacher Candidates Based on Personality Types, Shyness and Demographic Factors. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri* 11:1799-1808.

Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.

Pawlikowski, M., Nader, I. W., Burger, C., Stieger, S., ve Brand, M. (2014). Pathological Internet use—It is a multidimensional and not a unidimensional construct. *Addiction Research & Theory*, 22(2), 166-175.

Ream, G.L., Elliott, L.C., ve Dunlap, E. (2011) Patterns of and motivations for concurrent use of video games and substances. *Int J Environ Res Public Health* 8:3999-4012.

Reynolds, S., ve Reeves, J. (2008). Do cognitive models of obsessive compulsive disorder apply to children and adolescents? *Behav Cogn Psychother*, 36, 463- 471.

Riley, B. (2014). Experiential avoidance mediates the association between thought suppression and mindfulness with problem gambling. *Journal of Gambling Studies*, 30(1), 163–171.

Rosenthal R. N., ve Taintor Z. C. (2014) Microprocessor abuse and internet addiction. *The ASAM principles of addiction medicine* (5th Edition). New York, NY: Wolters Kluwer.

Rozgonjuk, D., Elhai, J. D., Täht, K., Vassil, K., Levine, J. C., ve Asmundson, G. J. G. (2019). Non-social smartphone use mediates the relationship between intolerance of uncertainty and problematic smartphone use: evidence from a repeated-measures study. *Computers in Human Behavior*. doi:10.1016/j.chb.2019.02.013

Ryff, C. D. ve Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.

Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C., ve Wing, E. H. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. In *The Self and Society in Aging Processes*, ed. CD Ryff, VW Marshall, pp. 247–78. New York: Springer.

Salehan, M., ve A. Negahban. (2013). “Social Networking on Smartphones: When Mobile Phones Become Addictive.” *Computers in Human Behavior* 29 (6): 2632–2639.

Sarı, S. (2007). Sürekli kaygının yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile ilgili inançlar ve kontrol odağının incelenmesi (*Yüksek Lisans Tezi*). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Sarıçam, H. Erguvan, F. M., Akın, A., ve Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 148-157.

Sarı, S., ve Dağ, İ. (2009). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ve Endişenin Sonuçları Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği, *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 10, 261-270.

Segal, Z. V., Williams, J. M., ve Teasdale, J.D. (2013) Mindfulness-based cognitive therapy for depression. 2nd ed. New York: Guilford.

Sevinçok, L. (2007). Yaygın Anksiyete Bozukluğunun Nörobiyolojisi. *Klinik Psikiyatri*, 10(Ek 5), 3-12.

Sica, C., Coradeschi, D., Sanavio, E., Dorz, S., Manchisi, D., ve Novara, C. (2004). A study of the psychometric properties of the obsessive beliefs inventory and interpretations of intrusions inventory on clinical Italian individuals. *Journal of Anxiety Disorders*, 18, 291-307.

Şenormancı, Ö., Şenormancı, G., Güçlü O, ve Konkan, R. (2014a) Attachment and family functioning in patients with internet addiction. *Gen Hosp Psychiatry* 36:203-207.

Şenormancı, Ö., Saraçlı, Ö., Atasoy, N., Şenormancı, G., Koptürk, F., ve Atik, L. (2014b) Relationship of internet addiction with cognitive style, personality, and depression in university students. *Compr Psychiatry* 55:1385-1390.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., ve Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. doi: 10.1002/jclp.20237

Shonin, E., Gordon, W.V., ve Griffiths, M.D. (2014) Mindfulness as a Treatment for Behavioural Addiction. *J Addict Res Ther* 5:e122. doi: 10.4172/2155-6105.1000e122

Silananda, U. (1990). *The four foundations of mindfulness*. Boston: Wisdom Publications.

Sinkkonen, H.-M., Puhakka, H., ve Meriläinen, M. (2014). Internet use and addiction among Finnish adolescents (15-19 years). *Journal of Adolescence*, 37(2), 123–131.

Starcevic, V., ve Berle, D. (2006). Cognitive specificity of anxiety disorders: A review of selected key constructs. *Depress Anxiety*, 23, 51-61.

Stavropoulos, V., Alexandraki, K., Motti-Stefanidi, F. (2013) Recognizing internet addiction: Prevalence and relationship to academic achievement in adolescents enrolled in urban and rural Greek high schools. *J Adolesc* 36:565-576.

Suler, J. (2004). Computer and cyberspace “addiction”. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 1(4), 359–362.

Tabachnick, B.G., Fidell, L. S. (2013) Using Multivariate Statistics (sixth ed.) Pearson, Boston.

Tang, J., Yu, Y., Du, Y., Ma, Y., Zhang, D., ve Wang, J. (2014). Prevalence of internet addiction and its association with stressful life events and psychological symptoms among adolescent internet users. *Addictive Behaviors*, 39(3), 744–747.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28(3), 374-384.

Tolin, D. F., Abramowitz, J. S., Brigidi, B. D. ve Foa, E. B. (2003). Intolerance of uncertainty in obsessive– compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 17, 233-242

Tütüncü, M. (2012). Yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma ve stres düzeyleri açısından karşılaştırılması (*Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Tuzgöl Dost, M. (2005). Ruh sağlığı ve öznel iyi oluş. *Eurasian Journal of Educational Research*, 20, 223–231.

Van der Heiden, C., Muris, P., ve Van der Molen, H. T. (2012). *Randomized controlled trial on the effectiveness of metacognitive therapy and intolerance-of-uncertainty therapy for generalized anxiety disorder. Behaviour Research and Therapy*, 50(2), 100–109. doi:10.1016/j.brat.2011.12.005

Van Deursen, A. J., C. L. Bolle, S. M. Hegner, ve P. A. Kommers. (2015). “Modeling Habitual and Addictive Smartphone Behavior: The Role of Smartphone Usage Types, Emotional Intelligence, Social Stress, Self-Regulation, Age, and Gender.” *Computers in Human Behavior* 45: 411–420.

- Vink, J.M., Toos, van Beijsterveldt T.C., Huppertz, C., Bartels, M., ve Boomsma, D.I. (2015) Heritability of compulsive internet use in adolescents. *Addict Biol*, Article in press, doi: 10.1111/adb.12218.
- Vukosavljevic-Gvozden, T., Filipovic, S., ve Opacic, G. (2015). *The Mediating Role of Symptoms of Psychopathology Between Irrational Beliefs and Internet Gaming Addiction. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 33(4), 387–405. doi:10.1007/s10942-015-0218-7
- Wang, C.W., Ho, R.T., Chan C.L., ve Tse, S. (2015). “Exploring Personality Characteristics of Chinese Adolescents with Internet-Related Addictive Behaviors: Trait Differences for Gaming Addiction and Social Networking Addiction.” *Addictive Behaviors* 42: 32–35.
- Weinstein, A., ve Lejoyeux, M. (2010) Internet addiction or excessive internet use. *Am J Drug Alcohol Abuse* 36:277-283.
- Whang, L.S.M., Lee, S., ve Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *CyberPsychol Behavior* 6, 143-150.
- Widyanto, L., ve Griffiths, M. (2006). ‘Internet addiction’: A critical review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4(1), 31–51.
- Wittek, C. T., Finserås, T.R., Pallesen, S., Mentzoni, R.A., Hanss, D., Griffiths, M.D. ve Molde, H. (2015). “Prevalence and Predictors of Video Game Addiction: A Study Based on a National Representative Sample of Gamers.” *International Journal of Mental Health and Addiction* 14: 672–686.
- World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice (summary report)*. Geneva: WHO.
- Yan, W., Li, Y., ve Sui, N. (2014). The relationship between recent stressful life events, personality traits, perceived family functioning and internet addiction among college students. *Stress and Health*, 30(1), 3–11.
- Yavuz, K.F. (2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT): Genel Bir Bakış. *Türkiye Klinikleri* 8(2), 21-27
- Yao, M. Z., ve Zhong, Z.-J. (2014). Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164–170.

Yau, Y. H. C., Yip S.W., ve Potenza, M. N. (2015) Understanding “behavioral addictions”: insights from research. *The ASAM principles of addiction medicine* (5th Ed., pp. 5-81). New York, NY: Wolters Kluwer.

Yılmaz, Z. (2019). 18-25 yaş arası üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının depresyon ve yalnızlıkla ilişkilendirilmesi (*Yayımlanmamış doktora tezi*). İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi. Malatya.

Young, K. (1997). What Makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use. Paper presented at the 105th annual conference of the American Psychological Association, August 15, 1997, Chicago, IL.

Young, K. (1998). *Caught in the net: How to recognize the signs of Internet addiction - and a winning strategy for recovery*. John Wiley, New York.

Young, K. (1999). “Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment” Book chapter published in L. Vande Creek ve T. Jackson (Eds.). *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*. 17. 19-31. Sarasota, FL: Professional Resource Press, 1999.

Young, K. (2005). “Surfing Not Studying: Dealing With Internet Addiction on Campus” http://www.netaddiction.com/articles/surfing_not_studying.htm

Young, K. S., ve Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 1, 25–28.

Yung, K., Eickhoff, E., Davis, D. L., Klam, W. P., ve Doan, A. P. (2015). Internet addiction disorder and problematic use of Google glass™ in patient treated at a residential substance abuse treatment program. *Addictive Behaviors*, 41, 58–60.

Zautra, A. J., Davis, M. C., Reich, J. W., Nicassario, P., Tennen, H., ve Finan, P. (2008). Comparison of cognitive behavioral and mindfulness meditation interventions on adaptation to rheumatoid arthritis for patients with and without history of recurrent depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 408–421.

8. EKLER

EK 1. ETİK KURUL ONAYI



T.C.
İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı

E-İmzalıdır

Sayı : 43037191-604.01.01-E.18801
Konu : Etik Kurulu Kararı

26/06/2018

Sayın Feyzanur KOÇYİĞİT

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kuruluna yapmış olduğunuz “Teknoloji Bağımlılığının, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisi” isimli başvurunuz incelenmiş olup, etik kurulu kararı ekte sunulmuştur.

Bilgilerinize rica ederim.

Doç. Dr. Ali BÜYÜKASLAN
Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar
Etik Kurulu Başkanı

EK:
-Karar Formu (2 sayfa)

Bu belge 5070 sayılı e-İmza Kanununa göre Doc. Dr. Ali BUYUKASLAN tarafından 26.06.2018 tarihinde e-imzalanmıştır. Evrağınızı <https://cbys.medipol.edu.tr/e-imza> linkinden 93F8ED4BX4 kodu ile doğrulayabilirsiniz.

İstanbul Medipol Üniversitesi

Kavacak Mah. Ekinciler Cad.No:19 Kavacak Kavşağı 34810
Beykoz/İSTANBUL

Tel: 444 85 44
İnternet: www.medipol.edu.tr
Ayrıntılı Bilgi İçin : bilgi@medipol.edu.tr

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
ETİK KURULU KARAR FORMU



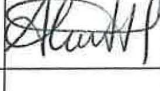

BAŞVURU BİLGİLERİ	ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Teknoloji Bağımlılığının, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisi			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Feyzanur Koçyiğit			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Psikoloji			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	İstanbul			
	DESTEKLEYİCİ	-			
	ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ <input type="checkbox"/>	ÇOK MERKEZLİ <input checked="" type="checkbox"/>	ULUSAL <input checked="" type="checkbox"/>	ULUSLARARASI <input type="checkbox"/>

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
ETİK KURULU KARAR FORMU

Değerlendirilen Belgeler	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili		
	ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ/PLANI				Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>
BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU		19.06.2018		Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>
Karar Bilgileri	Karar No: 35		Tarih: 25/06/2018			
	Yukarıda bilgileri verilen Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmannın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve araştırmannın etik ve bilimsel yönden uygun olduğuna “oybirliği” ile karar verilmiştir.					

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI Doç. Dr. Ali BÜYÜKASLAN

Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet		Araştırma ile ilişki		Katılım *		İmza
			E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Ali BÜYÜKASLAN	İletişim Fakültesi	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Nurullah GÜR	İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Ahmet Hamdi TOPAL	Hukuk Fakültesi	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	
Dr. Öğr. Üyesi Erol YILDIRIM	İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	
Dr. Öğr. Üyesi Mevlüt TATLIYER	İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi	İstanbul Medipol Üniversitesi	E <input checked="" type="checkbox"/>	K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>	H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input checked="" type="checkbox"/>	H <input type="checkbox"/>	

* :Toplantıda Bulunma

2. GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Değerli Katılımcı;

Bu araştırma İstanbul Medipol Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programı kapsamında Feyzanur Koçyiğit tarafından yürütülmektedir. Araştırmanın amacı, giderek artmakta olan internet kullanım davranışının bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkilerini incelemektir.

Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katılımcıların İstanbul'da okumakta olan üniversite öğrencilerinden oluşması gerekmektedir. Çalışmamızda yer almayı kabul ederseniz sizden beklediğimiz demografik bilgi formunu ve toplam 68 maddeden oluşan 4 ayrı ölçeğin sorularını samimi ve eksizsiz biçimde yanıtlaymanızdır. Araştırmada elde edilen veriler topluca değerlendirilecek ve katılımcıların tüm bilgileri anonim kalacaktır. Araştırmaya katıldığınız takdirde herhangi bir aşamada onayınızı çekme ve araştırmadan ayrılma hakkınız bulunmaktadır.

Araştırma kapsamında toplanan veriler, sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak, yanıtlarınız bu bilimsel araştırmaya ait sunum ve yayınlar dışında sizin izniniz olmadan başkalarıyla paylaşılmayacaktır. İstemeniz halinde toplanan verileri inceleme hakkınız bulunmaktadır.

Araştırma İstanbul Medipol Üniversitesi Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır. Araştırmayla ilgili sorularınız için feyzanurkocyigit@gmail.com adresine mail atabilirsiniz.

Eğer çalışmayı kabul ederseniz, ölçekleri yanıtlamayı ve verdiğiniz yanıtların bilimsel araştırmada kullanılmasını onaylamış olacaksınız.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yardıma kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum. (Formu doldurup imzaladıktan sonra uygulayıcıya geri veriniz).

EK 3. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcı;

Bu araştırmanın amacı, giderek artmakta olan internet kullanım davranışının demografik değişkenler ile ilişkisini incelemektir. Sizden beklenen, demografik bilgi formu ve sonrasındaki ölçek sorularının **tamamını samimi ve eksizsiz biçimde yanıtlamanızdır**. Soruları yanıtlamak yaklaşık 15 **dakikanızı** alacak ve verdiğiniz cevaplar yalnızca araştırma için kullanılacaktır. Araştırmamıza katılarak verdiğiniz destekten dolayı teşekkür ederiz.

Psk. Dan. Feyzanur Koçyiğit

DEMOGRAFİK BİLGİLER

1.Cinsiyetiniz

Kadın

Erkek

2. Yaşınız (lütfen yazınız):

3. Medeni durumunuz:

Evli

Bekar

4. Eğitim Düzeyiniz:

Lisans

Yüksek lisans

Doktora

5. Okumakta olduğunuz üniversite(lütfen yazınız):

6. Bölümünüz(lütfen yazınız):

7. Sınıfınız:

6. Gelir düzeyinizi nasıl değerlendirirsiniz?

Düşük

Orta

Orta Üzeri

Yüksek

7. Günlük ortalama internet kullanım süreniz

Hiç kullanmıyorum

0-30 dk arası

31-60 dk arası

61-120 dk arası

121-180 dk arası

181 dk ve üzeri

8. İnternette en çok kullandığınız sosyal medya uygulamaları (Birden fazla seçebilirsiniz)

Instagram

Twitter

Whatsapp

Youtube

Facebook

Snapchat

LinkedIn

Swarm

Tumblr

Pinterest

Tinder

9. Günlük ortalama sosyal medya kullanım süreniz:

Hiç kullanmıyorum

0-30 dk arası

31-60 dk arası

61-120 dk arası

121-180 dk arası

181 dk ve zeri

10. İnterneti olmayan ya da internet kullanmanıza engel olacak(metro vb) yerlere gitmekten kaçınır mısınız? (Kaınmanızı derecelendirin 1 Hiç-5 Her zaman)

1 2 3 4 5

EK 4. İnternet Bağımlılığı Testi

Elinizde bulunan ölçek ile internet kullanımına yönelik durumunuzu belirlemek amaçlanmaktadır. Aşağıdaki soruları katılım düzeyiniz hangi gruba giriyorsa ona göre işaretleyiniz. Bu ifadelerden her birisi için “Nadiren (1)”, “Ara sıra (2)”, “Sıklıkla (3)”, “Çoğu zaman (4)” ve “Her zaman (5)” seçeneklerden birini işaretleyiniz. Vereceğiniz samimi cevaplar araştırmanın geçerli ve güvenilir olması açısından oldukça önemlidir. Şimdiden yaptığımız katkılar için teşekkür ederiz.

Maddeler	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her Zaman
1. Hangi sıklıkla interneti samimi bir arkadaşınıza tercih ediyorsunuz?					
2. Hangi sıklıkla herhangi birisi çevrim içi olarak ne yaptığımızı sorduğunda sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz?					
3. Hangi sıklıkla kendizi tekrar çevrim içi olacağınız vakti beklerken bulursunuz?					
4. Hangi sıklıkla eğer birileri siz çevrim içi iken sizi üzerlerse kızgın davranır, bağırır, sağa sola vurursunuz?					
5. Hangi sıklıkla çevrim içi değilken internetle avunur veya çevrim içi olduğunuz hayalini kurarsınız?					
6. Hangi sıklıkla çevrim içi olduğunuzda birçok zaman kendi kendinize bir şeyler söylerken bulursunuz?					
7. Hangi sıklıkla ne kadar süre ile çevrim içi olduğunuzu saklamaya çalışırsınız?					
8. Hangi sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine çevrim içi daha fazla zaman harcamayı tercih edersiniz?					
9. Hangi sıklıkla niyetlendiğinizden daha fazla çevrim içi ortamda kalıyorsunuz?					
11. Hangi sıklıkla ailenizle ilgili işleri ihmal ederek çevrim içi ortamda daha fazla zaman harcıyorsunuz?					

12. Hangi sıklıkla yapman gereken bir işi yapmadan önce e-postanızı kontrol edersiniz?					
13. Hangi sıklıkla iş performansınız veya üretkenliğiniz internet yüzünden zarar görmektedir?					
14. Hangi sıklıkla internetsiz hayatın sıkıcı, boş ve zevksiz bir hayat olacağından korkarsınız?					
15. Hangi sıklıkla çevrim içi harcadığımız zamanı kesmek için uğraşırsınız?					
16. Hangi sıklıkla çevrim dışı olduğunuzda kendizi sinirli, huysuz ve kederli hissedip, internete bağlandığımızda bunların geçtiğini görürsünüz?					
17. Hangi sıklıkla çevrim içi kullanıcı olan arkadaşlarla yeni ilişkiler şekillendiriyorsunuz?					
18. Hangi sıklıkla hayatınızdaki diğer kişiler çevrim içi olarak harcadığımız zaman süresi hakkında şikayet etmektedir?					
19. Hangi sıklıkla okul veya sertifika çalışmalarınız çevrim içi olarak harcadığımız zaman süresi yüzünden zarar görmektedir?					
20. Hangi sıklıkla önceki gece internete bağlanma yüzünden uykusuz kalmış olursunuz?					

EK 5. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir
3. Günlük aktivitelereime bağlı ve ilgiliyim
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum
7. Geleceğim hakkında iyimserim
8. İnsanlar bana saygı duyar

EK 6. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Açıklama: Aşağıda sizin günlük deneyimlerinize ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyimizin **ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini** göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.

1	2	3	4	5	6
Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça Seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.					1 2 3 4 5 6
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.					1 2 3 4 5 6
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.					1 2 3 4 5 6
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.					1 2 3 4 5 6
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.					1 2 3 4 5 6
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.					1 2 3 4 5 6
7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatiğe bağlanmış gibi yapıyorum.					1 2 3 4 5 6
8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.					1 2 3 4 5 6
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şuan ne yapıyor olduğumun farkında olmam.					1 2 3 4 5 6
10. İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.					1 2 3 4 5 6
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.					1 2 3 4 5 6
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.					1 2 3 4 5 6
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.					1 2 3 4 5 6
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.					1 2 3 4 5 6
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.					1 2 3 4 5 6

AÇIKLAMA: ÖLÇEKTE REVERSE PUANLAMA BULUNMAMAKTADIR. TOPLAM PUANLARIN YÜKSEKLİĞİ BİLİNÇLİ FARLKINDALIĞIN YÜKSEK OLDUĞU ANLAMINA GELMEKTEDİR. GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMALARİ ÖLÇEK MAKALÉSİNDE BULUNMAKTADIR.

EK 7. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)

Lütfen aşağıdaki maddelerin karşısında bulunan ve maddelere ne kadar katıldığınızı gösteren sayılardan size en uygun olanını işaretleyiniz. (1) Bana hiç uygun değil, (2) Bana çok az uygun, (3) Bana biraz uygun, (4) Bana çok uygun ve (5) Bana tamamen uygun.

1	Beklenmedik olaylar canımı çok sıkıyor.	1	2	3	4	5
2	Bir durumda ihtiyacım olan tüm bilgilere sahip değilsem sınırlarım bozulur.	1	2	3	4	5
3	İnsan sürprizlerden kaçınmak için daima ileriye bakmalıdır.	1	2	3	4	5
4	En iyi planlamayı yapsam bile beklenmedik küçük bir olay her şeyi mahvedebilir.	1	2	3	4	5
5	Geleceğin bana neler getireceğini her zaman bilmek isterim.	1	2	3	4	5
6	Bir duruma hazırlıksız yakalanmaya katlanamam.	1	2	3	4	5
7	Her şeyi önceden ayrıntılı bir şekilde organize edebilmeliyim.	1	2	3	4	5
8	Belirsizlik beni hayatı dolu dolu yaşamaktan alıkoyar.					
9	Harekete geçme zamanı geldiğinde, belirsizlik elimi kolumu bağlar.	1	2	3	4	5
10	Belirsizlik yaşadığımda pekiyi çalışmam.					
11	En küçük bir şüphe bile hareket etmemi engeller.	1	2	3	4	5
12	Tüm belirsiz durumlardan uzak durmak zorundayım.	1	2	3	4	5

Açıklama: Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçek hem alt boyutlara göre hem de toplam puan vermektedir. Yükselen puanlar yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğü göstermektedir.