



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

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÜZERİNDE ÖZ
KONTROL VE ÖZNEL İYİ OLUŞUN YORDALIYICILIĞININ İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ahmet Berkan NEZİR

**Lefkoşa
Haziran, 2023**

Ahmet Berkan NEZİR

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE
İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÜZERİNDE ÖZ
KONTROL VE ÖZNEL İYİ OLUŞUN
YORDALIYICILIĞININ İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2023

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÜZERİNDE ÖZ
KONTROL VE ÖZNEL İYİ OLUŞUN YORDALIYICILIĞININ İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ahmet Berkan NEZİR




Tez Danıőmanı

Dr. Bingöl SUBAŞI HARMANCI

Lefkoşa
Haziran, 2023

Onay

Ahmet Berkan NEZİR tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Üzerinde Öz Kontrol ve Öznel İyi Oluşun Yordayıcılığının İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, gün/ay/yıl tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
Jüri Başkanı:	Prof. Dr. Aşkın KİRAZ	
Jüri Üyesi:	Dr. Ayşe Buran	
Danışman:	Dr. Bingül SUBAŞI HARMANCI	

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

...../20...

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Ünvan, Ad-Soyad

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

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

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer
Enstitü Müdürü



Etik İlkelere Uygunluk Beyanı

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

Ahmet Berkan NEZİR

.../.../2023

Teşekkür

Yapmış olduğum bu çalışmada her türlü bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren tez danışmanım ve değerli hocam Dr. Bingöl SUBAŞI HARMANCI'ya çok kıymetli katkıları için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yaşamımın her aşamasında olduğu gibi, tez çalışmam sırasında da bana verdikleri sonsuz moral, sevgi ve destekleri için sevgili aileme en içten teşekkürlerimi sunar; ayrıca, tüm tez çalışmam süresince bana güvenen destek veren, dostlarıma da teşekkür ederim.

Ahmet Berkan NEZİR

Öz**Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Üzerinde Öz Kontrol ve Öznel İyi Oluşun Yordayıcılığının İncelenmesi****Ahmet Berkan NEZİR****Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı****06-2023, 77 sayfa**

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı üzerinde öz kontrol ve öznel iyi oluşun yordayıcılığının incelenmesidir. Araştırmada ilişkisel model kullanılmıştır. Çalışmanın evreni üniversite öğrencilerinden oluşturulmuştur. Araştırmanın örnekleme ise kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 18 yaş ve üzeri 480 katılımcıdan oluşturulmuştur. Araştırmada veri toplamak için Sosyo-demografik Bilgi Formu, Kısa Öz Kontrol Ölçeği, Öznel İyi Oluş Ölçeği ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda öz disiplin düzeyleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Öz disiplin düzeyleri arttıkça öznel iyi oluş düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir. Bununla birlikte, dürtüsellik düzeyleri ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Dürtüsellik düzeyleri arttıkça internet bağımlılığı düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir. Ayrıca, öznel iyi oluş düzeyleri ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında da pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Öznel iyi oluş düzeyleri arttıkça internet bağımlılığı düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir. Bu bulgular ışığında klinisyenler için şu önerilerde bulunulabilir; üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin farkındalığı artırılabilir. Bu, özellikle internet kullanımının arttığı pandemi döneminde, üniversite öğrencilerinin kendilerini kontrol etme ve internet kullanımını yönetme konusunda daha bilinçli olmalarına yardımcı olabilir.

Anahtar Kelimeler: İnternet Bağımlılığı, Öz Kontrol, Öznel İyi Oluş

Abstract

Investigating the Predictive Effect of Self-Control and Subjective Well-Being on Internet Addiction in University Students

Ahmet Berkan NEZİR

MSc, Department of Clinical Psychology

06-2023, 77 pages

The aim of this study is to examine the predictive power of self-control and subjective well-being on internet addiction in university students. Relational model was used in the study. The population of the study consisted of university students. The sample of the study consisted of 480 participants aged 18 and over selected by convenience sampling method. Socio-demographic Information Form, Brief Self-Control Scale, Subjective Well-Being Scale and Internet Addiction Scale were used to collect data. As a result of the study, it was determined that there were positive and significant relationships between self-discipline levels and subjective well-being levels. It was determined that as self-discipline levels increased, subjective well-being levels also increased. However, it was determined that there were positive and significant relationships between impulsivity levels and internet addiction levels. It was determined that as impulsivity levels increased, internet addiction levels also increased. In addition, positive and significant relationships were found between subjective well-being levels and internet addiction levels. It was determined that as subjective well-being levels increased, internet addiction levels also increased. In the light of these findings, the following suggestions can be made for clinicians; awareness of the relationship between subjective well-being levels and internet addiction of university students can be increased. This may help university students to be more conscious about controlling themselves and managing internet use, especially during the pandemic period when internet use increases.

Keywords: Internet Addiction, Self-Control, Subjective Well-Being

İçindekiler

Onay	i
Etik İlkeler Uygunluk Beyanı	ii
Teşekkür.....	iii
Öz.....	iv
Abstract	v
İçindekiler	vi
Tablolar Listesi	viii
Şekiller Listesi.....	viiix
Kısaltmalar	x

BÖLÜM I

Giriş.....	1
Problem Durumu	2
Araştırmanın Amacı	3
Alt Amaçlar	3
Araştırmanın Önemi	4
Sınırlılıklar.....	5
Tanımlar	5

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	6
Bağımlılık.....	6
İnternet Bağımlılığı	7
İnternet Bağımlılığına İlişkin Tanı Kriterleri ve Yaygınlığı	8
Öz Kontrol.....	9
Öz Kontrolü Etkileyen Faktörler	11
Öz Kontrol ve Öz Düzenleme	12
Öznel İyi Oluş	13
İlgili Araştırmalar	15

BÖLÜM III

Yöntem.....	19
Araştırmanın Modeli	19
Evren ve Örneklem.....	19

Veri Toplama Araçları.....	21
Kişisel Bilgi Formu.....	21
Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ).....	21
Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖÖ).....	22
İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ).....	22
Çalışmanın Planı.....	22
Veri Analizi.....	23
BÖLÜM VI	
Bulgular.....	25
BÖLÜM V	
Tartışma	33
BÖLÜM VI	
Sonuç ve Öneriler.....	38
Sonuçlar.....	38
Öneriler.....	39
Kaynakça.....	43
Ekler.....	55
Ölçek İzinleri.....	61
Öz Geçmiş.....	64
İntihal Rapor Oranı	65
Etik Krul Onay Formu	66

Tablolar Listesi

Tablo 1. Katılımcıların Tanıtıcı (Kişisel) Özelliklerine Göre Dağılımı	20
Tablo 2. Kısa Öz Kontrol Ölçeği, Öznel İyi Oluş Ölçeği ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarına Ait Betimsel Değerler	23
Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	25
Tablo 4. Katılımcıların Yaşlarına Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	26
Tablo 5. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	27
Tablo 6. Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	27
Tablo 7. Katılımcıların Günlük İnternet Kullanım Sürelerine Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	28
Tablo 8. Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının İnterneti Kullanma Amaçlarına Göre Karşılaştırılması.....	29
Tablo 9. Katılımcıların İnternete Genellikle Nereden Bağlandıklarına Göre İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	30
Tablo 10. Katılımcıların Kısa Öz Kontrol Ölçeği, Öznel İyi Oluş Ölçeği ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Analizi..	31
Tablo 11. Katılımcıların Kısa Öz Kontrol Ölçeği ve Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Ait Regresyon Analizi.....	32

Şekiller Listesi

Şekil 1. Katılımcılarda Kısa Öz Kontrol Ölçeği ve Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu.....	33
---	----

Kısaltmalar

DSM	:Ruhsal Bozukluklar Tanı Ölçütleri Kitabı
İBÖ	:İnternet Bağımlılığı Ölçeği
KÖKÖ	:Kısa Öz Kontrol Ölçeği
ÖİÖÖ	:Öznel İyi Oluş Ölçeği
SPSS	:Sosyal Bilimler için İstatistik Programı

BÖLÜM I

Giriş

İnternet, “teknoloji çağı” olarak adlandırılan günümüzde yaşamın gerekli bir bileşeni haline gelmiştir (Arısoy, 2009). İnternet teknolojisinin yaygınlaşması, insanların istedikleri zaman ve yerde birbirleriyle iletişim kurmasını mümkün kılmıştır. Ayrıca internet teknolojisi sadece gençlere değil, her yaştan ve sosyo-kültürel kökenden insana hitap etmektedir. Buna katkıda bulunan ana etkenlerden biri de herkesin bir iletişim aracı olan internete kolayca erişebilmesidir (Tetik, 2015). İnternetin sağladığı faydalar ve erişim kolaylığı kişilerin yaşamını kolaylaştırmasına yardım etmektedir.

Ulaşım kolaylığına sahip olan internetin sık kullanımı insanların yaşamlarına bazı açılardan fayda sağlasa da internetin kontrolsüz kullanımı bazı olumsuz sonuçları da beraberinde getirmektedir. Literatür incelendiğinde problemlili internet kullanımı kavramını, aşırı internet kullanımının olumsuz etkilerini ve yol açtığı sorunları vurgulamak için kullanan birçok çalışmanın olduğu görülmüştür. Bu kavramın yanında internete bağlı problemlili davranışları tanımlamak için “internet bağımlılığı”, “patolojik internet kullanımı” ve “internet bağımlılığı bozukluğu” gibi çeşitli terimlerin kullanıldığı ve bu terimlerin zaman zaman birbirinin yerine kullanıldığı da görülmektedir (Cicioğlu, 2014).

Öznel iyi oluş konusu, bireylerin olumlu yaşam değerlendirmelerinin ardında yatan nedenleri içermektedir. Yüksek düzeyde öznel iyi oluş, kişinin yaşamdan doyumunu üzerinde de olumlu bir etkiye sahiptir. Bu insanlar sıklıkla mutlu duygular yaşarken nadiren üzgün, kederli veya kızgın hissetmektedirler. Öznel iyi oluşun düşük olmasının ise kişilerin mutsuz olmalarına, yaşam doyum düzeylerinin düşük olmasına, gergin ve kaygılı bir duygusal durumda olmalarına ve sık sık öfkelenmelerine sebep olduğu düşünülmektedir (Yetim, 2001).

Gençler çevrimiçi iletişim kurduklarında, bazen internetin çevredeki insanlar kadar kendilerini de etkilemesine izin vermektedirler. İnternette her şey nicelik olarak görünse de insanın iç dünyasında yarattığı etkiler tam olarak bilinmemektedir (Göka, 2017). Dolayısıyla internetin bir kişinin öznel iyi oluşu üzerinde de bir etkisi olduğuna inanılmaktadır. Öznel iyi oluş, kişinin kendi yaşamı hakkındaki duygularının ve bakış açılarının geniş bir değerlendirmesini gerektirmektedir. Mutluluğun kişisel bir duygu olduğu ve mutluluk düzeyini ancak bireyin kendisinin

belirleyebileceği kabul edilmektedir (Türkdoğan ve Duru, 2012). Bazı araştırmalara göre aşırı internet kullanımı iç çatışmaya yol açabilmekte, öznel iyi oluşun alt boyutları olan önemli kişilerle ve aile üyeleriyle kurulan ilişkilerdeki doyumu etkilemekte ve genel olarak öznel iyi oluşu olumsuz etkilemektedir (Demir ve Filiz, 2004).

Cep telefonları her zaman yanımız olduğu için çok kolay bir şekilde mesajlara anında cevap vermemize, doğrudan sosyal medya hesaplarına fotoğraf yüklememize ve diğer insanların ne yaptığını görmemize olanak sağlamaktadır (Balcı, Bekiroğlu ve Karaman, 2019; Daşlı ve Baloğlu, 2020). İnternet bağımlılığı ya da internetin kontrolsüz ve aşırı kullanımı, internetin erişilebilirliğinin getirdiği bir sorundur. Sosyal medyada paylaşım yapma ve etkileşimde bulunma eğilimi öz kontrol kaybına neden olmakta ve aynı zamanda internet bağımlılığı belirtilerinin ortaya çıkmasını tetiklemektedir (Chasanah, Mulawarman ve Murtadho, 2020).

Problem Durumu

Üniversite öğrencilerinin bağımlılık yapıcı davranışları, özellikle sosyal medya ve oyunların kompulsif kullanımı giderek artan bir endişe kaynağıdır ve birçok insanın hayatını olumsuz etkilemektedir (Turel, Poppa ve Gil-Or, 2018). Buna benzer şekilde, internetin hayatın diğer önemli yönlerine müdahale eden ve kontrol edilemeyen bir davranışta bulunma dürtüsünden kaynaklanan aşırı kullanımı, internetin bağımlılık yapıcı kullanımı olarak adlandırılmaktadır (Aslan ve Top, 2020; Baturay ve Tokar, 2019; Turel, Poppa ve Gil-Or, 2018). Zayıf akademik performans, depresif belirtiler, dürtüsellik, uykusuzluk ve diğer sağlık sorunları gibi ruh sağlığı sorunlarının güçlü göstergeleri, bu bağımlılık benzeri fenomenler içerisinde yer almaktadır (Farchakh vd., 2020). İnternetin kontrolsüz ve bilinçsiz kullanımı insanlar üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir, ancak internette geçirilen zaman geçici bir rahatlama ve mutluluk getirdiği için insanların internette daha fazla zaman geçirmesine neden olabilmektedir (Ndukwu, Igbo ve Ndukwu, 2020).

"İyi oluş" terimi tipik olarak, bir kişinin fiziksel, zihinsel ve duygusal durumlarının tüm alanlarında çalışma kapasitesini artırmayı amaçlayan bir yaşam tarzına atıfta bulunmak için kullanılmaktadır. Doğan'a (2004) göre iyi oluş süreci insanın yaşamı ile varlığını sürdüren dinamik ve sürekli gelişen bir süreçtir. Hayattaki hedefler, öz-farkındalık ve kişinin başkalarıyla olan ilişkilerinin kalitesi, psikolojik iyi oluşun göstergeleridir (Ryff ve Keyes, 1995). Başka bir deyişle,

kendisi hakkında olumlu bir fikre sahip olmayı, başkalarıyla güvene dayalı ilişkiler kurmayı, çevreyi kişisel ihtiyaç ve tercihlere göre düzenlemeyi, bağımsız ve özerk hareket etmeyi, yaşamda anlam ve amaç bulmayı, kendi potansiyelinin farkında olmayı ve geliştirmeyi içermektedir (Keyes, 2008; Ryff ve Shmotkin, 2002).

Eğitim ortamlarının değişmesi, ailelerinden uzaklaşıp yeni bir ortama taşınmış olmaları gibi nedenlerle hassas bir süreç geçiren üniversite öğrencilerinin hem günlük yaşamlarını hem de psikolojik iyi oluşlarını etkileyebilecek problemlerle internet kullanımını potansiyelleri yüksektir (Chen ve Persson, 2002). İnternet ve çevrimiçi iletişimin sosyal uyum ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi literatürde yer alan araştırmalara konu olmuştur (Caplan, 2003; Valkenburg ve Peter, 2007). Sezer'e (2013) göre internet kullanımının uzaması kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini olumsuz etkilemektedir.

Gençlerin internette gereğinden fazla zaman geçirmelerinin sonucu internet bağımlılığıdır. Psikolojik bağımlılık, zevk veren maddeyi kullanmaya alışmak, madde yokken maddeye ulaşmaya can atmak, maddeyi kullanmadığında gergin ve endişeli hissetmektir. Fiziksel bağımlılık ise maddeye karşı doyumsuz bir istek duyma ve maddeden uzaklaştığında titreme, terleme, kramp, kusma gibi belirtilerle kendini göstermektedir (Kulaksızoğlu, 2002). İnternet bağımlılığı, kişinin interneti kullanma isteğini kontrol edememesi, internete ayrılan süre dışında günlük yaşamının önemini yitirmesi, aile, iş ve sosyal hayatın giderek gerilemesi ve internetten yoksun kaldığında sinirlilik ve saldırganlık halinin hakim olması şeklinde açıklanmaktadır (Arisoy, 2009). Bu nedenle araştırmanın problem cümlesi 'Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı üzerinde öz kontrol ve öznel iyi oluşun yordayıcılığı var mıdır?' şeklinde oluşturulmuştur.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı üzerinde öz kontrol ve öznel iyi oluşun yordayıcılığının incelenmesidir. Ayrıca aşağıda belirtilen alt amaçlar için de cevap aranmıştır.

Alt Amaçlar

1. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılık düzeyleri sosyo-demografik değişkenlere göre değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?

2. Üniversite öğrencilerinde öz kontrol, öznel iyi oluş ve internet bağımlılığı arasında ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinde öz kontrol ve öznel iyi oluş düzeyleri internet bağımlılığını yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Öz kontrol, bir kişinin kendi duygu, düşünce ve davranışlarını yönetebilme yeteneğidir. Kendine uygun bir hedef belirleme, strateji geliştirme, eyleme geçme ve sonuçları değerlendirme sürecini içermektedir. Bir kişinin hayatındaki başarılarını, başarısızlıklarını ve mutluluğunu etkileyen önemli faktörlerden bir öz kontroldür. Aynı zamanda stresle başa çıkmak, özgüveni artırmak ve duygusal zeka gibi diğer kişisel özelliklerin geliştirilmesine de yardımcı olabilmektedir (Duckworth, 2016).

Öznel iyi oluş, bir kişinin kendi hayatındaki subjektif memnuniyeti ve tatmin duygusunu içermektedir. Öznel iyi oluş, kişisel, sosyal, ekonomik ve kültürel faktörler gibi birçok değişkenden etkilenebilmektedir. Bireylerin hayat kalitesini ve genel mutluluğunu artırarak fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde olumlu etkiler oluşturabilmektedir. İnsanların hayatındaki zorluklarla başa çıkma becerisini artırarak genel refah düzeyini iyileştirebilmektedir (Seligman, 2011).

İnternet, günümüz modern dünyasında vazgeçilmez bir iletişim, bilgi ve eğlence aracı haline gelmiştir (Zhao, Huang ve Li, 2022). İnternet sayesinde dünya genelindeki insanlar birbirleriyle kolayca iletişim kurabilmekte, bilgi ve fikir alışverişinde bulunabilmekte, eğitim, eğlence, ticaret ve diğer birçok alanda faydalı hizmetlerden yararlanabilmektedir. Ancak, internet kontrolsüz ve aşırı kullanımı sonucu insanlar için bağımlılık haline gelerek birçok olumsuz sonuç doğurabilmektedir.

Kontrolsüz ve aşırı internet kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan internet bağımlılığı kişinin normal yaşamını olumsuz etkileyen fizyolojik, psikolojik ve sosyal birçok faktörü barındırmaktadır. İnternet bağımlısı olan kişi internet kullanımını kontrol edemeyerek internet kullanımı için diğer faaliyetlerden vazgeçebilmekte, sosyal ve mesleki sorumluluklarını ihmal edebilmekte, İnterneti kullanmadığı zamanlarda kendini gergin ve keyifsiz hissedebilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2017). Ayrıca uzun süreler boyunca bilgisayar başında oturarak hareketsiz bir yaşam sürmek çeşitli fiziksel hastalıklara da sebep olabilmektedir.

Tüm bu bilgiler ışığında öz kontrol ve öznel iyi oluş kavramlarının birbiri ile ilişkili olabileceği ve bu ilişkide internet bağımlılığının bir etkisi olabileceği düşünülmektedir. Alan yazın incelendiğinde öz kontrol, öznel iyi oluş ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen hiçbir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinden öz kontrol ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide internet bağımlılığının aracı rolünün incelenmesinin ilgili alan yazına önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

Bu araştırma;

- 18 yaş ve üzeri 480 üniversite öğrencileri ile,
- Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Kısa Öz Kontrol Ölçeği, Öznel İyi Oluş Ölçeği ve İnternet Bağımlılığı Ölçeklerinden elde edilen veriler ile sınırlıdır.
- Araştırma sadece üniversite öğrencileri ile yapılmıştır, dolayısıyla sonuçlar genelleştirilebilirlik açısından sınırlıdır.
- Araştırma öznel verileri kullanarak yapılmıştır ve katılımcıların verdikleri yanıtlar doğrulanamaz. Dolayısıyla, sonuçlar subjektif olabilir.
- Araştırmada kullanılan ölçekler, ölçülen kavramların tam olarak yansıtılamayabileceği kısıtlamalar içerebilir.

Tanımlar

İnternet Bağımlılığı: Bireyin internette çok fazla zaman geçirmesi yüzünden başka bir aktiviteye zaman bulamaması, internet olmadığında sinirli olması, aşırı saldırgan davranışlar sergilemesi ve kişiler arası ilişkilerde çeşitli çatışmalar yaşamasıdır (Young, 2004).

Öz Kontrol: Kişinin yaşadığı çevre ile arasındaki dengeyi korumak için duygu, düşünce ve eylemlerini düzenleyebilme ve istenmeyen davranışlardan vazgeçebilme kapasitesidir (Ekşi, Turgut ve Sevim, 2019).

Öznel İyi Oluş: Bir kişinin yaptığı öz değerlendirme sonucunda hayatından memnun olma düzeyi ile olumlu ve olumsuz duygularının yoğunluğunu tespit etmesidir (Diener, 1984).

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Bağımlılık

Kişi bir madde veya davranışla aşırı meşgul olduğunda ve dürtüsel olarak bu meşguliyet üzerindeki kontrolünü kaybettiğinde, aşırı kullanımıyla rutinleri ve yaşam biçimi bozulduğunda, maddeyi kullandıktan sonra bile maddeyi kullanmaya devam etmek için güçlü bir istek duyduğunda, durdurmaya çalıştığında davranışı tekrarlamak için daha güçlü bir istek duyduğunda, o maddeye bağımlılık gösterdiği söylenmektedir (Egger ve Rauterberg, 1996). Bağımlılık tanımları arasındaki ortak payda madde kullanma isteğinin devam eden madde kullanımına bağlı olarak engellenemeyeceği ya da herhangi bir davranışın sürekli olarak tekrarlanmasının birey üzerinde olumsuz fiziksel ve psikolojik etkileri olduğudur (Döner, 2011). Bağımlılıkla ilgili alan yazın gözden geçirildiğinde bağımlılığı sadece tıp ve psikoloji alanları kapsamına alınmadığı, eğitim bilimleri (Kızılok, 2021), spor (Konuş, 2019), gazetecilik (Köseliören, 2017) ve sosyoloji (Kara, 2014) gibi çeşitli alanlarda da araştırma konusu olduğu görülmektedir. Bu durum, bağımlılığın sebep ve sonuçlarının nihayetinde sadece bağımlı kişiyi değil tüm toplumu ilgilendirmesinden kaynaklanmaktadır (Kaplan, 2019). Bağımlılık yapan maddeler kullanmak veya çeşitli bağımlılık biçimlerine sahip olmak sadece bağımlı kişiyi değil etkilememektedir. Bağımlılık, bağımlı olan kişiyi ve içinde yaşadığı toplumu aynı anda etkilediği için sosyal, ekonomik, yasal ve biyolojik boyutları olan bir durum olarak tanımlanmaktadır (Sanal-Özcan vd., 2020).

Yapılan alan yazın taramasında, bağımlılık kavramının fiziksel bağımlılık ve psikolojik bağımlılık olmak üzere iki boyutu olduğu görülmüştür. Psikolojik bağımlılık, kişinin duygusal yapısı veya kişiliğini nedeniyle madde kullanma tercihi ve maddeye ihtiyaç duyduğu algısını ifade etmektedir. Psikolojik olarak bağımlı olan kişi, kullandığı madde olmadığında huzursuzluk yaşamakta ve bu rahatsızlığını gidermek için bağımlısı olduğu maddeyi sürekli ya da ara sıra kullanmaya çalışmaktadır. Kişi bu maddeyi alamayınca kaygı, sinirlilik, moralsizlik ve aşırı duyarlılık gibi olumsuz duygular yaşamaktadır. Kişi kullandığı maddeyi yaşa dışı yollarla elde etmek için çeşitli yollara başvurabilmektedir (Göymen, 2019; Ögel, 2018).

Bir maddeye karşı duyulan fizyolojik istek olarak tanımlanan fiziksel bağımlılık, kişinin merkezi sinir sistemi hücrelerinin normal işlevlerini yerine getirmesini engelleyen alışkanlık yapan maddeden yoksun kalmasıyla ortaya çıkmaktadır. Bu hücreler, maddeye karşı bir adaptasyon geliştirdikleri için normal işleyişlerini sürdürebilmelerinde vücudun alışkanlık yapan maddenin vücuda girmesine ihtiyaç duymaktadır. Fiziksel bağımlılığı olan kişinin bağımlı olduğu maddeyi kullanmaması yoksunluk yaşamasına neden olmaktadır. Bir maddeye fiziksel olarak bağımlı olan kişide baş ağrısı, çarpıntı, bulantı, iştah ve uyku kaybı gibi belirtilerin yanı sıra ishal, terleme ve bayılma gibi belirtiler de görülebilmektedir (Göymen, 2019; Ögel, 2018).

İnternet Bağımlılığı

İnternet, özellikle teknolojinin gelişimi ve son yıllarda cep telefonları, tabletler ve bilgisayarlar gibi dijital cihazların erişilebilirliği ile günümüz gençliğinin hayati bir parçası haline almıştır (Zhao vd., 2022). Yayımlanan raporlara göre 2022 yılında dünya nüfusunun %69'u internet kullanmaktadır (Internet World Stats, 2022). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada insanların interneti sosyalleşmek, iletişim kurmak, haber almak, araştırma yapmak, eğitim almak, alışveriş yapmak, oyun oynamak, müzik dinlemek, film izlemek, bankacılık işlemleri yapmak ve zaman geçirmek gibi çeşitli amaçlarla kullandıkları saptanmıştır (Kapuç, 2016). İnternetin hızla gelişmesi ve internet kullanıcılarının hızla artması bireylerde bağımlılıkla ilgili yeni davranış biçimlerinin ortaya çıkmasına neden olmuştur (Xu vd., 2021).

Goldberg'in ilk olarak bir e-postada şaka yapmak için kullandığı internet bağımlılığı kavramına atıfta bulunmak için ilgili literatürde çeşitli isimlerin kullanıldığı açıktır. Bu isimler arasında internete bağımlılık (Goulet, 2002), kompulsif -zorlayıcı internet kullanımı (Van Rooij vd., 2010), patolojik internet kullanımı (Wang ve Zhang, 2020), problemlili internet kullanımı (Cebollero-Salinas vd., 2022) ve aşırı internet kullanımı (Nguyen vd., 2022) yer almaktadır. İnternet bağımlılığı isimlendirilmelerindeki bu farklılığın, kavramın çeşitli sınıflamalar kullanılarak tanımlanmasından kaynaklandığı ileri sürülmektedir (Kılıç, 2017). Bu çalışmada “internet bağımlılığı” terimi kullanılmıştır.

İnternet Bağımlılığına İlişkin Tanı Kriterleri ve Yaygınlığı

Literatürde internet bağımlılığının kesin bir tanımı olmadığı ve bu kavramın farklı araştırmacılar tarafından çeşitli şekillerde tanımlandığı görülmektedir. Young'a (1998) göre, patolojik kumar için belirlenen DSM-IV tanı kriterleri, internet kullanımının patolojik doğasını en iyi tanımlayan kriterlerdir. Bu nedenle internet bağımlılığı için tanı ölçütlerinin geliştirilmesinde örnek olarak patolojik kumar oynama davranışı kullanılmıştır. Young (1998), patolojik kumar oynama tanı ölçütlerine dayanan sekiz maddelik bir ölçek oluşturmuş ve ölçeğin beş veya daha fazla maddesine evet cevabı veren katılımcıların bağımlı İnternet kullanıcıları olarak tanımlamıştır. Patolojik kumar oynama tanı ölçütlerinden ikisi internet kullanım için uygun olmaması nedeniyle, tanı ölçütlerinden çıkarılmıştır.

Young (1998) tarafından oluşturulmuş olan internet bağımlılığı kriterleri şu şekildedir;

1. İnternet ile aşırı meşgul hissetmek
2. İstedikini elde etmek için artan bir şekilde interneti kullanma dürtüsüne sahip olmak
3. İnternet kullanımını düzenlemek, kısıtlamak veya durdurmak konusunda tekrarlanan başarısızlıklar
4. İnterneti kullanmayı azaltmaya veya bırakmaya çalışırken karamsar, depresif veya sinirli hissetmek
5. Planladığından daha fazla internet kullanmak
6. İnternet yüzünden çok önemli bir işi, eğitim fırsatını veya kariyer yolunu kaybetme riskini göze almak
7. Sevdiklerine, terapisteye veya herhangi birine internette ne kadar vakit harcadığı konusunda yalan söylemek
8. Sorunlardan kaçmak veya disforik bir ruh halini (çaresizlik, suçluluk, kaygı veya depresyon gibi) ortadan kaldırmak için interneti kullanmak.

Belirlenen bu kriterlerden en az beşinin 6 ay boyunca gözlemlenmesi internet bağımlılığı teşhisine yol açmaktadır (Young, 1998; Young, 2004).

Griffiths (2000), internet bağımlılığını davranışsal bir bağımlılık olarak kabul etmiş ve davranışsal bağımlılıklar için belirlenen altı temel unsuru barındırdığını dile getirmiştir. Bu unsurlar çatışma, tekrarlama, dikkat çekme, tolerans, ruh hali değişimleri, geri çekilme-yoksunluk semptomlarını içermektedir. Meerkerk vd. (2009), DSM-IV'ün bağımlılık ve kumar bağımlılığı ölçütlerine ve Griffiths'in

davranışsal bağımlılık ölçütlerine göre yaptıkları çalışmada internet bağımlılığını, internet kullanımı üzerinde kontrol kaybı, internetle meşgul olma, çatışma ve geri çekilme belirtilerini sergileme ve interneti bir başa çıkma mekanizması olarak kullanma kriterlerini karşılayan bir durum olarak tanımlamışlardır. Öte yandan Ko vd. (2005), internet bağımlılığının ayırt edici özellikleri arasında kontrol kaybı, aşırma, yoksunluk, meşguliyet, tolerans, karar verme yeteneğinde azalma ve işlev bozukluğu belirtilerinin yer aldığını ve DSM-IV'teki madde bağımlılığı ve dürtü kontrol bozukluğunun ayırt edici özellikleriyle karşılaştırılabilir olduğunu iddia etmiştir.

Öz Kontrol

Öz kontrol kavramı, bir kişinin toplum içinde işlevsel bir hayat yaşamak için duygularını, düşüncelerini ve eylemlerini düzenleme kapasitesini ifade etmektedir. Kişinin istediği başarıya ulaşabilmesi için duygularını, düşüncelerini ve dürtülerini kontrol edebilmesini sağlayan bir öz kontrole sahip olması gerekmektedir. Öz kontrolü güçlü olan kişilerin hedeflerine kolaylıkla ulaşabildikleri, öz denetimi zayıf olan kişilerin ise bunu başarmak için daha fazla zorluk çektikleri söylenebilmektedir. Muraven ve Baumeister (2000), öz kontrolün kişinin kendi davranışını yönetmesini gerektirdiğini belirtmişlerdir. Öz kontrol kavramı, her insan için farklı anlam taşıyabilmektedir. Bazı insanlar güçlü bir öz kontrole sahip olup id dürtüsünün arzularını da dizginleyebilirken, bu durum her insan için geçerli olmayabilmektedir (Heatherton ve Tice, 1994).

İlgili literatür incelendiğinde öz kontrol kavramının öz denetim olarak adlandırıldığı görülmektedir. Öz denetim, kişinin kendi içsel dürtülerini dizginleme ve istenmeyen duygu, düşünce ve davranışlara müdahale etme yeteneğidir. Öz denetim, uzun vadede kişinin kendisine zarar verecek eylemlere son vermesini içermektedir (Oaten ve Cheng, 2006). Freud, öz kontrolü haz ve gerçeklik ilkesi ile doğrudan bağlantılı olduğunu belirtmiştir. Haz ilkesi, bir kişinin kişisel zevk peşinde koşması ve hoş olmayan durumlardan kaçınması anlamına gelmektedir. Öz kontrol, bireyin önemli hedeflerine ulaşabilmesi için belirli zevklerini ertelemesini içermektedir (Buker, 2011). Öz kontrol birçok psikolojik rahatsızlıkla doğrudan bağlantılı olabileceği için geçmişten günümüze birçok alanda çeşitli şekillerde incelenmiştir. Bu nedenle, öz kontrol kavramı birden fazla tanıma sahiptir. Öz kontrol, sosyal psikolojide bir kişinin kendisine duyduğu sarsılmaz sevgi ve kendini

kabulü olarak görülmektedir. Aynı zamanda kişinin eylemleri bizzat kendisine atfedilmektedir (Türkön, 2019). Haz ve tatmini ertelemek de öz kontrol uygulama örnekleridir (Mischel ve Ayduk; Akt. Harma, 2017). Öz kontrolü güçlü olan kişilerin hazı erteleyebilecekleri düşünülmektedir. İnsan dışında, yeryüzündeki hiçbir canlı, uzun vadeli hedeflere ulaşmak için kendi davranışlarını kontrol etme yeteneğine sahip değildir (Kızıлтаş, 2019).

Bilinçli öz kontrolün insan yaşamı için önemi, geçmişte olduğu gibi günümüzde de vurgulanmaktadır (Forgas, Baumeister ve Tice, 2011). Öz kontrol, insanların uzun vadeli hedeflerine ulaşmak için bazı kişisel ihtiyaçlarını gönüllü olarak düzenleme kapasitesidir (Duckworth vd., 2016). Bazı kaynaklara göre, bir kişinin kişiliğindeki en önemli bileşenlerden biri öz kontroldür (Mehta, 2010). Bireyin kendisine ve çevresine uyum sağlaması için öz kontrol çok önemli kabul edilmektedir. İnsanların öz kontrolü nasıl geliştirdikleri bir süredir gündemde olan bir konudur. Uzmanlar bu konuda dilin önemini vurgulamaktadır. İnsanların iç sesleri veya kullandıkları dil, davranışlarını kontrol etmede ve amaçlarına ulaşmada bir araç görevi görmektedir (Veli vd., 2012). Vygotsky'ye (1962) göre, bir kişinin iç sesi aslında kendi kendini düzenleyen bir mekanizmaya sahiptir ve dürtüleri kontrol etmeye yardımcı olmaktadır (Duyan vd., 2012).

Kişiler sahip oldukları öz kontrol düzeyine göre olayları farklı algılayabilmekte ve yorumlayabilmektedirler. Öz kontrolü yüksek olan kişiler, bazı hedeflere ulaşmak için motive olup sonucunda ödüllendirileceklerine inanırken, düşük öz kontrole sahip olanlar motive olmakta zorlanarak hedeflerinin gerçekleştirilebilmesinin imkansız olduğuna inanabilmektedirler (Mehta, 2010). Öz kontrolün yanı sıra, öz düzenleme ve öz düzenleyici öğrenme de önemli kavramlardır. Öz düzenleyici öğrenme, problem çözme tekniklerini öğrenmenin yanı sıra, kişinin bu teknikleri bilinçli olarak kullanma, özgüvenini koruma ve hırslı olma kapasitesini içermektedir. Öz kontrol sahibi kişiler kendi öğrenimlerini değerlendirip denetleyebilmektedir (Peker, 2012). Bu kişiler kendi düşüncelerini, duygularını ve eylemlerini de düzenleyebilmektedir (Zimmerman, 2006; 2008). Yeni bir beceri öğrenimi dört aşamadan (gözlem, örnekleme, öz kontrol, öz denetim ve gözlem) geçerek öz denetim gelişimini sağlamaktadır (Schunk, 2001; Zimmerman, 2000). Gözlem aşamasında, öğrenilmek istenen beceriyi sergileyen kişi gözlemlenmekte, sözel ipuçları alınmakta ve öğrenilmek istenen beceri kazanılmaya çalışılmaktadır. Örnekleme aşamasında davranışı sergileyen model taklit edilmektedir. Öz kontrol

aşamasında, yeni beceriler bir modelin rehberliği olmadan bağımsız olarak uygulanmaktadır. Öz denetim aşaması öğrenilen becerilerin her zaman her koşulda yerine getirebilmesini içermektedir (Peker, 2012).

Öz Kontrolü Etkileyen Faktörler

Güçlü öz kontrol sahibi kişilerin zararlı faaliyetlerde bulunmaktan kaçındıkları bilinmektedir. Friese ve Hofmann'ın (2009) yaptığı bir araştırmaya göre, öz kontrole sahip kişilerde madde kullanımı, alkol tüketimi ve sigara içme oranları düşüktür. Bazı araştırmacılara göre ise öz kontrole sahip olmak, kişinin çevresini yönetme ve kontrol etme kapasitesidir (Moser ve Dracup, 1995). İnsanlar öz kontrol sağlayarak kendi yaşamlarını şekillendirebilmekte ve kontrol edebilmektedirler (Kara, 2016). Baumeister vd. (1994), öz kontrolün sağlanması için dört temel standart belirlemiştir. Bu standartlar kişinin kendi duygularını, düşüncelerini, eylemlerini ve dürtülerini kontrol etmesini içermektedir. Yüksek akademik başarı (Nebioğlu, 2012; Tangney, 2004), yüksek düzeyde kendini kabul etme (Baumeister, 2002) ve olumlu kişilerarası ilişkiler (Finkel ve Campbell, 2001), yüksek düzeyde öz kontrole sahip kişilerin özellikleri arasında yer almaktadır.

Öz kontrol eksikliği, bazı çalışmalarda riskli davranışlarda bulunma, fiziksel aktivitelerden hoşlanma, sabırsız olma ve yoğun duygular hissetme ile ilişkilendirilmektedir (Hirschi ve Gottfredson, 1990). Strayhorn'a (2002) göre, bir kişinin düşük öz kontrole sahip olması tütün, alkol ve uyuşturucu kullanımı, düzensiz çalışma saatleri, sık sık öfke nöbetleri, sık sık yalana başvurma, umursamazlık ve bohem bir yaşam tarzına yol açabilmektedir. Düşük öz denetime sahip ebeveyn tutumları, Gottfredson ve Hirschi (1990) tarafından insanların öz kontrol eksikliğinin nedenlerinden biri olarak gösterilmiştir. Anne-babalar çocukların üzerinde giderek daha az kontrol sahibi olduklarında veya davranışlarına ilgi göstermediklerinde çocukların yalan söyleme ve dürtüsel davranışlarının arttığı, hazzı erteleyemedikleri ve saldırgan davranışlarda buldukları kaydedilmiştir. Yapılan araştırmalarda çocukların öz kontrol düzeylerinin gelişmesinde ebeveyn-çocuk etkileşiminin sıklıkla vurgulanmasının yanında bazı araştırmalar ebeveyn yakınlığı ile öz kontrol eksikliği arasında negatif bir ilişki olduğunu keşfetmişlerdir (Unnever vd., 2003). Öte yanda öz kontrol ve ebeveyn tutumlarını inceleyen bir çalışmada, demokratik ebeveynlik tutumları ile öz kontrol arasında pozitif bir ilişki olduğu keşfedilmiştir (Guay vd., 2008).

Öz Kontrol ve Öz Düzenleme

İlgili alan yazın incelendiğinde öz kontrol ve öz düzenleme kavramlarının birbirlerinin yerine kullanıldığı anlaşılmıştır. Öz düzenleme, aktif öğrenmenin, planlamanın, kontrolün ve yönlendirmenin bir bileşeniyken, öz kontrol kişinin kendi duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını yönetmesini içermektedir (Fujita vd., 2006). Kişinin hedeflerine odaklanması öz düzenlemenin bir parçasıdır. Öz düzenlemeye sahip olan kişilerin, hedefe odaklanabileceklerine ve kendi dürtülerini dizginleyerek başarıya ulaşabileceklerine inanılmaktadır. Ackerman (2019), öz düzenlemeyi açıklamak için üst biliş, bilişsel, motivasyon ve kaynak yönetimini içeren bir şema geliştirmiştir. Bu şemada üst biliş, bireyin kendi yetenek ve yapabileceklerinin farkında olması, buna dair gerçekçi hedefler koyması ve gerekli durumlarda bu hedefleri değiştirebilmesini içermektedir. Bilişsel, kişinin öğrenme yöntemlerini ve zihinsel kodlamasını içeren, kişinin bilgiyi daha hızlı ve kalıcı olarak öğrendiği aşamadır. Motivasyon, kişinin yapmayı hedeflediği görevi yerine getirebilmesi için gerekli olan dürtüdür. İçsel ve dışsal olmak üzere iki tür motivasyon bulunmaktadır. Dışsal motivasyon, diğer insanların kişi hakkında ne düşündüğünü ifade ederken, içsel motivasyon, kişinin kendisi hakkında ne hissettiğini ifade etmektedir. Öz düzenleme konusunda ise içsel motivasyonun çok daha önemli olduğuna inanılmaktadır. Şemada yer alan son bileşen olan kaynak yönetimi, kişinin mevcut durumu inceleyerek zaman yönetiminden başkalarından yardım istemeye kadar uzanan bir süreci içermektedir (Ackerman, 2019).

Çok sayıda teori öz düzenlemeyi ele almıştır. Sosyal bilişsel teori, öz düzenlemenin kişisel, çevresel ve davranışsal süreçlerin bir sonucu olduğunu iddia etmektedir. Öz düzenleme üç alt göreve sahiptir. Bu görevler kendi davranışını izlemesi, kendini değerlendirme ve duygusal tepkiler şeklindedir (Kara, 2016). Bu durumda, öz düzenleme ve öz yeterlilik, insanların günlük kararlarının ahlaki bileşenini gözlemlesinde yardım sağlamaktadır (Bandura, 1991). Öz düzenleme, dürtü kontrolünün yanı sıra belirli amaç ve amaçlar için gerçekleştirilen davranışları düzenlemeyi içeren öz kontrolün aksine, öncelikle bilinçsiz ve otomatik süreçleri kontrol etmeyi amaçlamaktadır (Vohs ve Baumeister, 2011). Bazı araştırmacılar bu temel ayrıma dikkat çekerken, öz kontrolün zorunlulukları ve ihtiyaçları karşılamayı, öz düzenlemenin ise kişinin kendine rağmen kendi ihtiyaçlarını karşılamasını içerdiğini dile getirmektedir (Kara, 2016). Bu ayrımın ışığında öz kontrolün, kişinin

kabul edilen sosyal normlardan sapan duygu, fikir ve eylemleri dizginlemesini sağladığı aktarılmaktadır (Vohs ve Baumeister, 2007).

Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş, insanların yaşamlarını ve içlerindeki belirli alanları ve faaliyetleri algılama ve değerlendirme biçimidir. Son on yılda, araştırmacılar, politikacılar, ulusal istatistik büroları, medya ve genel halk, öznel iyi oluş hakkında bilgilere daha fazla ilgi duymaya başlamışlardır. Bu bilgiler, nüfusun ekonomik, sağlık ve sosyal koşullarını izleme ve bu alanlardaki politika seçimlerini bilgilendirme potansiyeline sahiptir (Krueger, 2009; Layard, 2006).

Mutluluk veya sosyal tatmin olarak da bilinen öznel iyi oluşa yönelik ampirik çalışmalar, son on yılda önemli ölçüde ilerlemiştir. İnsanların kendi yaşamları hakkındaki değerlendirmeleri öznel iyi oluşu oluşturmaktadır. Hem hayata ve olaylara karşı hoş ve hoş olmayan duyguları hem de yaşam doyumu gibi yansıtıcı bilişsel yargıları içermektedir. İnsanlar, yaşamları üzerine düşündüklerinde ve genel olarak yaşamları veya iş ve sağlık gibi yaşamlarının yönleri hakkında yargıya vardıklarında, yaşamlarını iyi yaşam için sahip oldukları standartlarla karşılaştırmaktadırlar (Diener, 2009).

Öznel iyi oluş, Suldo (2006) tarafından pozitif psikolojik işleyişin birincil göstergesi olarak tanımlanmıştır. Busseri ve Sadava'ya (2011) göre öznel iyi oluş, tipik olarak iki bileşene ayrılan geniş bir kavramdır. Hoş bir duygunun varlığı (mutluluk duyguları gibi) ve hoş olmayan bir duygunun (depresif ruh hali gibi) olmaması duygusal iyi oluşun göstergeleridir. Bilişsel iyi oluş, kişinin genel yaşam doyumu düzeyinin yanı sıra iş ve evlilik gibi belirli yaşam alanlarının genel bilişsel değerlendirmesini ifade etmektedir (Diener vd., 2013).

Psikoloji literatüründe, iyi oluşu açıklayan birçok tanım bulunmaktadır. Diener (2018), bu konuyla ilgili kapsamlı ve derinlemesine bir açıklama yapmıştır. Öznel iyi oluş, insanların kendi yaşamlarını nasıl değerlendirdiklerini hakkında bilgi vermektedir. Bir kişinin yaşamı ve mevcut durumu hakkındaki değerlendirmesi, yaşamının veya işi gibi belirli yönlerinin yansıtıcı değerlendirmeleri olan bilişsel yansımalar ya da duygulanım terimleriyle ifade edilebilmektedir. Duygular ve ruh halleri de dahil olmak üzere her türlü duygu, birey üzerinde etkiye sahiptir. İşler iyi gidiyor gibi görüldüğünde, insanlar çeşitli olumlu duygular yaşarken, olumsuz

duygular işlerin iyi gitmediği algısıdır. Hem zevk gibi geçici duygular hem de tatmin gibi daha kalıcı, kronik ruh halleri olumlu etkileri oluşturmaktadır. Öfke, üzüntü, stres ve kaygı gibi anlık veya durumluk duygular olumsuz etkilerin örnekleridir. Yavaş yavaş gelişen depresyon gibi daha uzun süreli ruh halleri de olumsuz duygulanım kategorisine girmektedir. Tipik olarak olumlu etki ile ilişkilendirilen ancak geleceğe yönelik olumlu beklentileri de içeren "iyimserlik", öznel iyi oluşun bir başka ölçüsüdür (Diener, 2017).

Hem kişilik ve dış görünüş gibi içsel faktörler hem de kişinin içinde yaşadığı toplum gibi dışsal faktörler kişinin öznel iyi oluş düzeyini etkilemektedir. Kişinin doğuştan gelen mizacı, sosyal bağlantılarının kalitesi, içinde yaşadığı toplum ve temel ihtiyaçlarını karşılama kapasitesi, öznel iyi oluşun başlıca belirleyicilerinden bazılarıdır (Diener, 2021).

Bireyin genel yaşam doyumu ve olumlu uyum derecesi, öznel iyi oluşuyla ilişkilidir. Öznel iyi oluş, neşe, şevk, iyimserlik, kendine güven ve hayatta bir amaç duygusu gibi olumlu tutumlar ve duyular gerektirmektedir. Öznel iyi oluşu artırmanın psikopatolojiyi önlemek için çok önemli olduğu yaygın olarak kabul edilmektedir. Stres ile öznel iyi oluş arasında ters bir ilişki olduğu için stresi yönetmek için olumlu davranışlar sergilenmelidir (Arslan ve Allen, 2021).

İnsan refahı binlerce yıldır felsefe ve dinin konusu olmuştur ve Aristoteles, Konfüçyüs ve Buda gibi önemli kişiler, iyi yaşamı neyin oluşturduğunu ana hatlarıyla belirleyerek refah kavramına büyük bir değer vermişlerdir. Son zamanlarda davranış bilimciler bu konuya odaklanmaya başlamışlar ve iyi yaşamın neleri içermesi gerektiğini tanımlamak yerine, insanları öznel olarak hayatlarını değerli ve ödüllendirici olarak algılamaya iten güçleri incelemişlerdir. Filozoflar ve din adamları iyi yaşamın neyi gerektirdiğini tanımlamaya çalışırken davranış bilimcileri, insanları olumluya karşı olumsuz biçimde düşünmeye ve yaşamlarını deneyimlemeye teşvik eden unsurları incelemiş ve bunu "öznel iyi oluş" olarak isimlendirmişlerdir (Diener vd., 2018).

Diener'e (2000) göre yaşam kalitesini belirlemeye çalışan özelliklerde başkalarını sevmek, haz alma ya da içgörü kazanma gibi kriterler ön planda tutulmaktadır. Bir kişinin yaşam doyumunun ve olumlu-olumsuz duygulanımlarının genel bir değerlendirmesi, öznel iyi oluşu olarak bilinmektedir. Bu değerlendirme, insanların olaylara karşı duygusal tepkilerini, duygusal durumlarını, yaşam doyum

düzelelerine ilişkin bilişsel değerlendirmelerini ve evlilik ve iş gibi şeylerden memnuniyet düzeylerini dikkate almaktadır (Diener vd., 2013).

İlgili Araştırmalar

Öz kontrol ve çeşitli davranışlar arasındaki ilişki, kapsamlı araştırmaların konusu olmuştur. 601 üniversite öğrencisinin katıldığı bir çalışmada öz kontrol düzeyleri ile akademik başarı, benlik saygısı, uyum, alkol kullanımı, tıknırcasına yeme bozukluğu, güvenli bağlanma, kişilerarası ilişkiler ve duygusal tepkiler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmanın bulguları öz kontrol ile kişilik özelliği olan sorumluluk arasında güçlü bir pozitif ilişki olduğunu göstermiştir (Tangney vd., 2004).

Çelik'in (2008) Konya'da 485 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği ve lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ile duygusal zeka arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile duygusal zekaları arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu belirtilmektedir.

Canbay (2010) araştırmasında öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmiştir. Araştırmanın sonuçları, sosyal beceriler ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir pozitif ilişki olduğunu göstermiştir. Genel sosyal beceri düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve kız öğrencilerin ortalamasının erkek öğrencilerinkinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Öznel iyi oluş ve genel sosyal beceri düzeyleri ile aile geliri, akademik başarı ve etkinliklere katılma arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte, öznel iyi oluş düzeylerinin ebeveyn tutumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur.

Eryılmaz ve Ercan (2011) araştırmalarında cinsiyet, yaş ve kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma üç farklı yaş aralığını kapsamaktadır. Araştırma sonucunda, 16-25 (genç yetişkin) yaş grubundaki katılımcıların ise diğer iki yaş grubundaki katılımcılara göre daha düşük öznel iyi oluşa sahip olduğu keşfedilmiştir. 26-45 (yetişkin) yaş grubundaki erkeklerin kadınlara göre daha yüksek öznel iyi oluşa sahip olduğu ortaya koyulmuştur. Kişilik özelliklerinden sorumluluk, dışa dönüklük ve duygusal dengesizlik özelliklerinin 14-17 yaş aralığındaki insanların öznel iyi oluşlarına önemli ölçüde katkıda bulunduğu

görülmüştür. 26-45 yaş grubunda yalnızca duygusal istikrarsızlık ve sorumluluk özelliklerinin öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde açıkladığı bulunurken, 19-25 yaş grubunda dışadönüklük, sorumsuzluk, uyumluluk ve duygusal istikrarsızlığın öznel iyi oluşu önemli ölçüde açıkladığı bulunmuştur.

Eryılmaz'ın (2012) ebeveyn ilişkilerinin öznel iyi oluşu nasıl etkilediğini incelemeyi amaçladığı araştırmasına Ankara'da 14-17 yaşları arasındaki 360 ergen dahil edilmiştir. Çalışma sonuçlarına göre liseli ergenlerin ailelerinin kendileriyle ilgilenmeleri ve onları desteklemeleri, olumlu iletişim kurmaları, ergenlerin özerkliğini desteklemeleri ve aile yönetimine katmaları, demokratik ebeveynlerin tutumları ergenlerin öznel iyi oluşlarının yükselmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

Gözübüyük (2015), anne ve baba tutumları ile öz kontrol/öğretmen arasındaki ilişki incelendiği araştırmasında çocukların öz kontrol düzeylerinin anneleri tarafından öğretmenlerine göre daha düşük değerlendirildiği görülmektedir. Araştırmanın bir diğer sonucunda davranış problemleri ve ebeveyn çocuk yetiştirme tutumu arasında olumlu bir aracılık ilişkisi bulunmuştur.

Derin ve Bilge'nin (2016) gerçekleştirdiği çalışmada lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ile öznel iyi oluş arasındaki bağlantıyı incelemiştir. Manisa ilinden 794 öğrencinin katıldığı araştırmanın sonuçlarına göre, ergenlik çağının alt boyutlarından yaşam doyumu arttıkça internet bağımlılığı olasılığı artmaktadır. Ek olarak, olumlu duygular arttıkça internet bağımlılığı yaşama olasılığı da azalmaktadır.

Kara (2016), üniversite öğrencilerinde öz kontrol, güvenli bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkiyi gözlemlediği çalışmasında öz kontrol ve güvenli bağlanma arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuca göre güvenli bağlanma düzeyi arttıkça öz kontrol artmaktadır. Aynı çalışmada, öz kontrol ve depresyonun negatif bir ilişkisi olduğu, öz kontrolü yüksek olanların depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu keşfedilmiştir.

Bazzy (2017), lisans eğitimlerine devam eden 156 işletme öğrencisi üzerinde öz kontrolün rolünü ve ego tükenmesinin kişilik üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışma, öz kontrol ile kişilik özellikleri arasında yer alan uyumluluk, sorumluluk ve dışadönüklük arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca öz kontrol ile nevrozlar arasında negatif korelasyon bulunmuştur. Deneyimlere açıklık ile öz kontrol arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı keşfedilmiştir.

Boyalı'nın (2020) öz kontrolü cinsiyet üzerinden inceleyen bir çalışmasında, üniversite öğrencilerinin cinsiyete ilişkin öz kontrol düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Buna göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde öz kontrole sahip olduğu tespit edilmiştir. Aynı çalışmada öz kontrol ile akademik erteleme arasında negatif bir ilişki olduğu da keşfedilmiştir. Katılımcılarda öz kontrol arttıkça akademik erteleme azaldığı dile getirilmiştir.

Stankovic ve Nesic (2020), İnternet bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkide uyku kalitesi, stres ve kaygının aracılık rolünü inceledikleri çalışmada 161 tıp öğrencisinden oluşan bir örneklem üzerinde çalışmışlardır. Çalışmada, internet bağımlılığının depresyonu yordadığı ve internet bağımlılığı ile depresyon arasındaki bu ilişkiye stres ve kaygının kısmen aracılık ettiği sonucuna varılmıştır. Ek olarak, kaygının internet bağımlılığı ile uyku kalitesi arasındaki ilişkide aralık rolü oynadığı tespit edilmiştir.

Zafer (2021), 351 kadın ve 147 erkek olmak üzere 498 üniversite öğrencisi ile internet bağımlılığı üzerine yaptığı çalışmasında, bilinçli farkındalık, can sıkıntısı ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkileri gözlemlemiştir. Çalışma, internet bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ek olarak, internet bağımlılığı ile can sıkıntısı arasında ise pozitif yönlü bir ilişki olduğu keşfedilmiştir. Son olarak çalışmada internet bağımlılığının %9'unun bilinçli farkındalık ve can sıkıntısı ile açıklanabileceği tespit edilmiştir.

Balcı (2021) beliren yetişkinlerde internet bağımlılığı, siber mağduriyet, siber zorbalık ve sosyal kaygı arasındaki bağlantıyı daha iyi anlamak için 18-29 yaşları arasında 113 erkek ve 307 kadın olmak üzere toplam 420 kişi üzerinde bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışma, beliren yetişkinlerin sosyal kaygısı, internet bağımlılığı ve siber mağduriyet arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca siber mağduriyetin sosyal kaygı tarafından yordandığı ve internet bağımlılığının bu ilişkide aracılık rolü oynadığı belirlenmiştir.

Baltacı vd. (2021), internet bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkiyi incelediği araştırması için 318 lisans ve lisansüstü öğrenciden veri toplamıştır. Araştırmaya göre, internet bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönlü bir ilişki mevcuttur. İnternet bağımlılığıyla başa çıkma mekanizmalarının alt boyutlarından boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım arasında pozitif yönde bir ilişki bulunurken, kendine güvenli yaklaşım ve iyimser

yaklaşım alt boyutları ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde bir olduğu tespit edilmiştir.

Guo vd. (2021), lise öğrencilerinde sosyal desteğin internet bağımlılığı ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi nasıl etkilediğini belirlemeye çalışan bir araştırma için 1277 lise öğrencisi ile çalışmışlardır. Çalışmanın bulguları, internet bağımlılığının lise öğrencileri arasında %11,51 oranında yaygın olduğunu ve yaşam kalitesi ve fiziksel, zihinsel, kültürel ve sosyal yaşam kalitesi alt boyutları ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ve negatif yönlü ilişkiler olduğunu göstermiştir. Ek olarak, internet bağımlılığı ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiye aileden, arkadaşlardan ve önemli kişilerden alınan sosyal desteğin aracılık ettiği keşfedilmiştir.

BÖLÜM III

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırmada üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı üzerinde öz kontrol ve öznel iyi oluşun yordalayıcılığının incelenmesi için nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel model kullanılmıştır. İlişkisel araştırma yöntemi, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek ve muhtemel sonuçları tahmin için kullanılır(Metin, 2014).

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evreni KKTC’de okuyan üniversite öğrencilerinden oluşturulmuştur. Araştırmanın örnekleme yöntemi ise kolay örnekleme yöntemi ile seçilen 18 yaş ve üzeri 480 katılımcıdan oluşturulmuştur. Kolayda örneklemede araştırmacı, erişimi kolay olan yeterli sayıda ögeyi örneklem olarak seçmektedir. Bu örnekleme yöntemi şans eseri, tesadüfi ve rastgele örnekleme aslarıyla da anılmaktadır (Singleton ve Straits, 2005). Tablo 1’de araştırmaya dahil edilen bireylerin tanıtıcı (kişisel) özelliklerine göre dağılımına ait verilere yer verilmiştir.

Tablo 1.

Katılımcıların Tanıtıcı (Kişisel) Özelliklerine Göre Dağılımı

		f	%
Cinsiyet	Erkek	80	16,7
	Kadın	400	83,3
Yaş	18-23	237	49,4
	24-30	160	33,3
	31 ve üzeri	83	17,3
Eğitim Durumu	Ön Lisans	227	47,3
	Lisans	216	45
	Yüksek Lisans ve üzeri	37	7,7
Gelir Durumu	Düşük	92	19,2
	Orta	351	73,1
	Yüksek	37	7,7
Günlük İnternet Kullanım Süreniz	1 saatten az	16	3,3
	1-3 saat arası	112	23,3
	3-5 saat arası	180	37,5
	5 saatten fazla	172	35,8
İnterneti En Çok Hangi Amaçla Kullanıyorsunuz?	Ödev/Ders	56	11,7
	Oyun Oynamak	39	8,1
	E-mail göndermek	22	4,6
	Alışveriş	48	10
	Sohbet	223	46,5
	Müzik Dinlemek	92	19,2
İnternete Genellikle Nereden Bağlanırsınız?	Ev	239	49,8
	Telefon	219	45,6
	Okul	1	0,2
	Yurt	5	1
	Diğer	16	3,3

Tabloda yer alan veriler değerlendirildiğinde, araştırmaya dahil olan bireylerin %16,7'sinin erkek, %83,3'ünün kadın olduğu görülmektedir. Katılımcıların %49,4'ü 18-23, %33,3'ü 24-30, %17,3'ü 31 ve üzeri yaş aralığındadır. Eğitim durumlarına bakıldığında, katılımcıların %47,3'ünün ön lisans, %45'inin lisans, %7,7'sinin yüksek lisans ve üzeri eğitim durumuna sahip olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların %19,2'si düşük, %73,1'i orta, %7,7'si yüksek gelir durumuna sahiptir. Katılımcıların %3,3'ü günde 1 saatten az, %23,3'ü 1-3 saat arası,

%37,5'i 3-5 saat arası, %35,8'i 5 saatten fazla internet kullanmaktadır. İnterneti en çok hangi amaçla kullandıkları incelendiğinde, katılımcıların %11,7'sinin interneti en çok ödev/ders yapmak amacıyla, %8,1'inin oyun oynamak amacıyla, %4,6'sının e-mail göndermek amacıyla, %10'unun alışveriş yapmak amacıyla, %46,5'inin sohbet etmek amacıyla ve %19,2'sinin müzik dinlemek amacıyla kullandığı görülmektedir. Katılımcıların %49,8'i internete genellikle evden bağlanırken, %45,6'sı telefondan, %0,2'si okuldan, %1'i yurttan, %3,3'ü diğer yerlerden bağlanmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada Sosyo-demografik Bilgi Formu (Ek-3), Kısa Öz Kontrol Ölçeği (Ek-4), Öznel İyi Oluş Ölçeği (Ek-5) ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği (Ek-6) kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan bilgi formunda cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir durumu, günlük internet kullanım süresi, interneti en çok hangi amaçla kullanıldığı ve internette genellikle nereden bağlandığı ile ilgili sorular yer almaktadır. Kişisel bilgi formunda yedi soru yer almaktadır.

Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ)

Tangney vd. (2004) tarafından oluşturulmuş 36 maddelik Öz Kontrol Ölçeği, Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ) olarak kısaltılmıştır. 13 maddelik Kısa Öz Kontrol Ölçeği, "Dürtüsellik" ve "Öz Disiplin" olmak üzere iki alt boyutu ölçmektedir. Katılımcılar, Likert tipi ölçekteki her bir maddeyi 1 (tamamen aykırı) ile 5 (tamamen uygun) arasında derecelendirmektedir. Olumsuz ifade edilen maddeleri (1. 3. 5. 7. 9. 10. ve 12. madde) hesaplamak için puanlar tersine çevrilmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık Cronbach Alpha katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin öz kontrol alt boyutunun .81, dürtüsellik alt boyutunun .87 Cronbach Alpha değerlerine sahip olduğu bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmaları Nebioğlu vd. (2012) tarafından yapılmış ve uyarlanan ölçeğin iç tutarlılığı .85'dir. Ölçeğin öz disiplin alt boyutunun .72, dürtüsellik alt boyutu için ise .76'dır.

Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖ)

Tuzgöl-Dost (2005) tarafından geliştirilen Öznel İyi Oluş Ölçeğinde (ÖİÖ) bireyin olumlu ve olumsuz duygularının sıklığı ve yoğunluğu ile kişinin yaşamına ilişkin bilişsel değerlendirmeler aracılığıyla öznel iyi oluş düzeyleri ölçülmektedir. 46 maddelik öznel iyi oluş ölçeği 5’li likert tipi derecelendirmeye sahip olup ve tek boyuttur. ölçek maddeleri Hiç Uygun Değil (1) ve Tamamen Uygun (5) arasında yanıtlanmaktadır. Ölçekteki 20 madde negatiftir ve değerler tersine çevrilerek toplanmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ)

Young (1998) tarafından Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı-4 (DSM-IV)’ün “Psikoaktif Madde Bağımlılığı” ölçütlerinden uyarlanarak oluşturulmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik değeri .87 olarak hesaplanmıştır. Bayraktar (2001) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Başlangıçta bir tanı anketi olması amaçlanan çalışma daha sonra 20 soruluk bir ölçeğe dönüştürülmüştür. Altılı Likert tipi olan ölçek Hiçbir Zaman (0) ve Devamlı (5) arasında değişen bir derecelendirme sistemine sahiptir. Ölçekten en az 80 puan alan kişiler internet bağımlısı olarak tanımlanabilmektedir. Semptom göstermeyen kişiler, ölçekten 50 veya daha düşük puan alanlar iken, sınırlı semptom gösteren olan kişiler, 50 ile 79 arasında puan alan kişilerdir. Ölçeğin geçerlik çalışması için elde edilen değerler kabul edilebilir düzeyde bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik değeri .91 olarak bulunmuştur.

Çalışmanın Planı

Araştırmanın verilerini toplamaya başlamadan önce Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kuruluna 02.03.2023 tarihinde başvurularak YDÜ/SB/2023/1530 etik izin alınmıştır. Araştırma verileri Google form üzerinden oluşturulan anketin katılımcılara ulaştırılması ile çevrimiçi olarak toplanmıştır. Katılımcılara ulaşmak için Mail, Twitter, Whatsapp ve Telegram uygulamaları kullanılmıştır. Anketler doldurulmaya başlanmadan önce katılımcılara araştırmanın amacı ve kişisel bilgilerin gizliliği hakkında bilgilendirilmiş ve tüm veriler gönüllülük esasına dayalı olarak toplanmıştır. Anketin doldurulması yaklaşık 20-25 dakika sürerken tüm verin toplanması 2 ay sürmüştür.

Veri Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizi için Sosyal Bilimler için İstatistik (SPSS) 25 paket programı kullanılmıştır. Katılımcıların Kısa Öz Kontrol Ölçeği, Öznel İyi Oluş Ölçeği ve İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden almış oldukları puanları değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilen veri analizinde ortalama, frekans ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Veri analizi gerçekleştirilmeden önce verilerin normallik varsayımı test edilmiştir. Araştırmada kullanılan öz kontrol, öznel iyi oluş ve internet bağımlılığı değişkenlerinin normallik varsayımı çarpıklık ve basıklık verileri kullanılarak hesaplanmıştır. Gerçekleştirilen hesaplama sonucunda değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.5 ve +1.5 aralığında yer aldığı tespit edilmesi ile verilerin normal dağılım gösterdiği varsayılmıştır (Field, 2009). Elde edilen bu sonuç doğrultusunda araştırma verilerinin analizi için parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Araştırmanın çarpıklık ve basıklık katsayılarına ait değerler Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2.

Kısa Öz Kontrol Ölçeği, Öznel İyi Oluş Ölçeği ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarına Ait Betimsel Değerler

	Çarpıklık		Basıklık	
	z	Sh	z	Sh
Kısa Öz Kontrol Ölçeği	-0,194	0,111	0,66	0,222
Öznel İyi Oluş Ölçeği	-0,206	0,111	1,007	0,222
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	0,689	0,111	0,291	0,222

Tablo 2’de katılımcıların Kısa Öz Kontrol Ölçeği, Öznel İyi Oluş Ölçeği ve İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden almış oldukları puanların normallik testi sonuçlarına ait çarpıklık ve basıklık katsayılarına yer verilmiştir.

Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden aldıkları puanlar sosyodemografik değişkenlere göre incelenirken ikili gruplar için bağımsız t testi, ikiden fazla olan gruplar için anova testi uygulanmıştır. Araştırmada yer alan öz kontrol, öznel iyi oluş ve internet bağımlılığı değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek için pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Öz kontrol ve öznel

iyi oluşun internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek için ise regresyon analizi yapılmıştır.

BÖLÜM VI

Bulgular

Tablo 3.

Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	p
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Erkek	80	37,08	19,132	1,326	0,185
	Kadın	400	33,98	19,073		

Tablo 3'te yer alan veriler değerlendirildiğinde, katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamalarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($t=1,326$; $p>0,05$). Bu sonuca göre, kadın ve erkek katılımcıların internet bağımlılığı puan ortalamaları benzer düzeydedir.

Tablo 4.

Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması Sonuçları

	Yaş Durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	18-23	237	37,73	19,206	1	100			
	24-30	160	31,73	17,345	0	88	7	0,001*	1-3
	31 ve üzeri	83	30,58	20,61	0	97			

* $p<0,05$

Tablo 4'te katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden almış oldukları puanların yaşlarına göre karşılaştırılması amacıyla gerçekleştirilen varyans analizi sonucunda elde edilen veriler gösterilmiştir.

Tablo 4'te yer alan veriler değerlendirildiğinde, katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamalarının yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($f=7$; $p<0,05$). Yapılan Post Hoc testi sonucunda, ortaya çıkan farkın 18-23 ve 31 ve üzeri yaş gruplarından kaynaklandığı

bulunmuştur. Ortalamalara bakıldığında, 18-23 yaş aralığındaki katılımcıların internet bağımlılığı puan ortalamalarının (Ort=37,73; Ss=19,206), 24-30 yaş aralığındaki (Ort=31,73, Ss=17,345) ve 31 ve üzeri yaş aralığındaki (Ort=30,58; Ss=20,61) katılımcıların internet bağımlılığı puan ortalamalarından daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 5.

Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması Sonuçları

	Eğitim Durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Ön Lisans	227	36,03	20,015	0	100		
	Lisans	216	33,38	18,339	1	100	1,544	0,215
	Yüksek Lisans ve üzeri	37	31,57	17,265	0	68		

Tablo 5'te katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden almış oldukları puanların eğitim durumlarına göre karşılaştırılması amacıyla gerçekleştirilen varyans analizi sonucunda elde edilen veriler gösterilmiştir.

Tablo 5'te yer alan veriler değerlendirildiğinde, katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamalarının eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($f=1,544$; $p>0,05$). Bu sonuca göre, ön lisans, lisans, yüksek lisans ve üzeri eğitim durumuna sahip olan katılımcıların internet bağımlılığı puan ortalamaları benzer düzeydedir.

Tablo 6.

Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması Sonuçları

	Gelir Durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Düşük	92	40,15	20,571	4	97			
	Orta	351	33,27	18,196	0	100	5,162	0,006*	3-1
	Yüksek	37	32	21,48	8	100			

*p<0,05

Tablo 6’da katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden almış oldukları puanların gelir durumlarına göre karşılaştırılması amacıyla gerçekleştirilen varyans analizi sonucunda elde edilen veriler gösterilmiştir.

Tablo 6’da yer alan veriler değerlendirildiğinde, katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamalarının gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($f=5,162$; $p<0,05$). Yapılan Post Hoc testi sonucunda, ortaya çıkan farkın yüksek ve düşük gelir durumu gruplarından kaynaklandığı bulunmuştur. Ortalamalara bakıldığında, yüksek gelir durumuna sahip katılımcıların internet bağımlılığı puan ortalamalarının ($Ort=40,15$; $Ss=20,571$), düşük gelir durumuna ($Ort=33,27$; $Ss=18,196$) ve orta gelir durumuna ($Ort=32$; $Ss=21,48$) sahip katılımcıların internet bağımlılığı puan ortalamalarından daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 7.

Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Günlük İnternet Kullanım Süresine Göre Karşılaştırılması Sonuçları

	Günlük İnternet Kullanım Durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	1 saatten az	16	12,5	9,571	0	29			
	1-3 saat arası	112	27,05	17,252	1	84	27,19	0,000*	4-1
	3-5 saat arası	180	33,31	16,278	1	79			
	5 saatten fazla	172	42,62	19,839	5	100			

*p<0,05

Tablo 7’de katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden almış oldukları puanları günlük internet kullanım sürelerine göre karşılaştırmak amacıyla gerçekleştirilen varyans analizi sonucunda elde edilen veriler gösterilmiştir.

Tablo 7’de yer alan veriler değerlendirildiğinde, katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamalarının günlük internet kullanım süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($f=27,19$; $p<0,01$). Yapılan Post Hoc testi sonucunda, ortaya çıkan farkın günlük 5 saatten fazla ve 1 saatten az internet kullanan gruplardan kaynaklandığı belirlenmiştir. Ortalamalara bakıldığında, günlük 5 saatten fazla internet kullanan katılımcıların internet bağımlılığı puan ortalamalarının ($Ort=42,67$; $Ss=19,839$), günlük 1 saatten az ($Ort=12,5$; $Ss=9,571$), 1-3 saat arası ($Ort=27,05$; $Ss=17,252$) ve 3-5 saat arası ($Ort=33,31$; $Ss=16,278$) internet kullanan katılımcıların internet bağımlılığı puan ortalamalarından daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 8.

Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının İnterneti Kullanma Amaçlarına Göre Karşılaştırılması Sonuçları

	İnterneti en çok hangi amaçla kullanıyorsunuz?	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Ödev/Ders	56	29,63	18,859	1	100		
	Oyun Oynamak	39	40,85	19,902	10	84		
	E-mail göndermek	22	35,14	14,532	12	62	2,081	0,067
	Alışveriş	48	31,21	19,531	0	76		
	Sohbet	223	34,47	18,694	1	100		
	Müzik Dinlemek	92	36,37	19,998	0	88		

Tablo 8’de katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden almış oldukları puanların interneti kullanma amaçlarına göre karşılaştırılması amacıyla gerçekleştirilen varyans analizi sonucunda elde edilen veriler gösterilmiştir.

Tablo 8’de yer alan veriler değerlendirildiğinde, katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamalarının interneti kullanma amacına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($f=2,081$; $p>0,05$). Bu sonuca göre, interneti en çok ödev/ders yapmak, oyun oynamak, e-mail göndermek, alışveriş yapmak, sohbet etmek ve müzik dinlemek amaçları ile kullanan katılımcıların internet bağımlılığı puan ortalamaları benzer düzeydedir.

Tablo 9.

Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının İnternete Genellikle Nereden Bağlandıklarına Göre Karşılaştırılması Sonuçları

	İnternete genellikle nereden bağlanırsınız?	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Ev	239	35,06	19,926	0	100		
	Telefon	219	33,68	18,506	0	100		
	Yurt	6	29,2	13,312	19	52	0,987	0,414
	Diğer	16	36,81	15,039	1	61		

Tablo 9’da katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden almış oldukları puanların internete genellikle nereden bağlandıklarına göre karşılaştırılması amacıyla gerçekleştirilen varyans analizi sonucunda elde edilen veriler gösterilmiştir.

Tablo 9’da yer alan veriler değerlendirildiğinde, katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamalarının internete genel olarak nereden bağlanıldığına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($f=0,987$; $p>0,05$). Bu sonuca göre, internete genellikle evden, telefondan, yurttan ve diğer yerlerden bağlanan katılımcıların internet bağımlılığı puan ortalamaları benzer düzeydedir.

Tablo 10.

Katılımcıların Kısa Öz Kontrol Ölçeği, Öznel İyi Oluş Ölçeği ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		1	2	3	4	5
Öz Disiplin	r	1				
	p					
Dürtüsellik	r	-0,013	1			
	p	0,775				
Kısa Öz Kontrol Ölçeği	r	,444**	,805**	1		
	p	0,000	0,000			
Öznel İyi Oluş Ölçeği	r	,137**	0,064	,150**	1	
	p	0,003	0,159	0,001		
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	r	-0,06	,509**	,396**	,187**	1
	p	0,187	0,000	0,000	0,000	

** $p<0,01$

Tablo 10’da katılımcıların Kısa Öz Kontrol Ölçeği, Öznel İyi Oluş Ölçeği ve İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden almış oldukları puanlar arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla gerçekleştirilen pearson korelasyon analizi sonucunda elde edilen katsayılar gösterilmiştir.

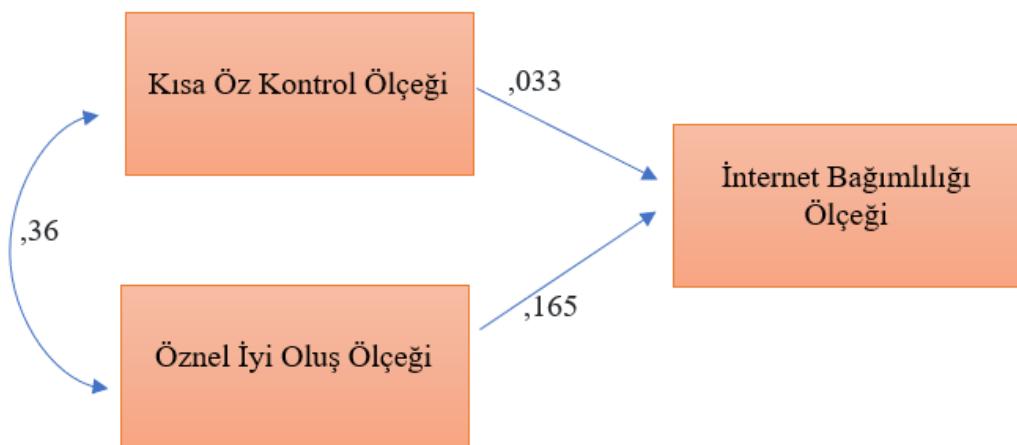
Tablo 10’da yer alan veriler değerlendirildiğinde, katılımcıların Kısa Öz Kontrol Ölçeğinden almış oldukları puanlar ile Öznel İyi Oluş Ölçeği ($r=0,150$; $p<0,01$) ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği ($r=0,396$; $p<0,01$) puanları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunduğu anlaşılmaktadır. Bu sonuca göre, katılımcıların öz kontrol puanları arttıkça öznel iyi oluş ve internet bağımlılığı puanları da artmaktadır.

Bununla birlikte, katılımcıların Kısa Öz Kontrol Ölçeğinin öz disiplin alt boyutundan almış oldukları puanlar ile Öznel İyi Oluş Ölçeği ($r=0,137$; $p<0,01$) puanları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunurken, İnternet Bağımlılığı Ölçeği ($r=-0,06$; $p>0,05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmadığı görülmektedir. Bu sonuca göre, katılımcıların öz disiplin puanları arttıkça öznel iyi oluş puanları da artmaktadır.

Ayrıca, katılımcıların Kısa Öz Kontrol Ölçeğinin dürtüsellik alt boyutundan almış oldukları puanlar ile İnternet Bağımlılığı Ölçeği ($r=0,509$; $p<0,01$) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunurken, Öznel İyi Oluş Ölçeği ($r=0,064$; $p>0,05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmadığı anlaşılmaktadır. Bu sonuca göre, katılımcıların dürtüsellik puanları arttıkça internet bağımlılığı puanları da artmaktadır.

Son olarak, katılımcıların Öznel İyi Oluş Ölçeği puanları ile İnternet Bağımlılığı Ölçeği ($r=0,187$; $p<0,01$) puanları arasında da pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunduğu belirlenmiştir. Bu sonucu göre, katılımcıların öznel iyi oluş puanları arttıkça internet bağımlılığı puanları da artmaktadır.

Şekil 1. Katılımcılarda Kısa Öz Kontrol Ölçeği ve Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarını yordama durumu incelemesinde yapısal eşitlik modeli kullanılmış ve elde edilen bulgular aşağıda listelenmiştir.



Şekil 1. Katılımcılarda Kısa Öz Kontrol Ölçeği ve Öznel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının İnternet Bağımlılığı Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu

şekil 1’de yer alan veriler değerlendirildiğinde, katılımcıların Öznel İyi Oluş Ölçeği ($\beta=0,165$; $p<0,01$) puanlarının İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanlarını pozitif yönde yordadığı anlaşılmaktadır. Katılımcıların Kısa Öz Kontrol Ölçeği ($\beta=0,033$; $p>0,05$) puanlarının ise İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanlarını yordamadığı anlaşılmaktadır.

BÖLÜM V

Tartışma

Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı üzerinde öz kontrol ve öznel iyi oluşun yordalıcılığının incelenmesi amacıyla yapılmış olan bu çalışmanın bulgularına göre, kadın ve erkek katılımcıların internet bağımlılıklarının benzer düzeyde olduğu gözlenmiştir. Bu bulgu, cinsiyetin internet bağımlılığı üzerindeki etkisinin sınırlı olabileceği veya diğer faktörlerin etkisinin daha belirleyici olabileceği düşünülebilir. Alan yazın incelendiğinde, Morahan-Martin ve Schumacher (2000) yaptıkları bir çalışmada, kadın ve erkek öğrenciler arasında önemli bir farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Whang vd. (2003) internet bağımlılığına yönelik yaptığı çalışmada, kadın ve erkek öğrenciler arasında önemli bir farklılık olmadığını belirlemişlerdir. Bir diğer araştırmada, Çakır ve Kılıç (2014), kadın ve erkek öğrenciler arasında internet bağımlılığı açısından anlamlı bir farklılık olmadığını dile getirmişlerdir. Alan yazında yapılan bu çalışmalar araştırmanın bulgusunu desteklemektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda, 18-23 yaş aralığındaki katılımcıların internet bağımlılığının 24-30 ve 31 ve üzeri yaş aralığındaki katılımcıların internet bağımlılığından daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu bulgu, yaşın internet bağımlılığı üzerinde bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu durumun neden olarak, 18-23 yaş grubundaki bireylerin internet teknolojilerine daha fazla erişim sağlamaları ve daha sık kullanıma sahip olmaları gösterilebilir. Bu bulguya destek veren araştırmalardan birinde, Çakır ve Kılıç (2014), 18-23 yaş aralığındaki öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin, diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde, Kim vd. (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, 18-25 yaş aralığındaki katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinin, diğer yaş gruplarındaki katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kuss ve Griffiths (2017) yaptıkları çalışmada, 16-24 yaş aralığındaki katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinin, diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Alan yazında yer alan çalışmalar bu araştırmanın bulgusunu desteklemektedir.

Araştırma kapsamında, ön lisans, lisans, yüksek lisans ve üzeri eğitim durumuna sahip olan katılımcıların internet bağımlılıklarının benzer düzeyde olduğu gözlenmiştir. Bu bulgu, internet bağımlılığının eğitim seviyesiyle doğrudan ilişkili olmadığını göstermektedir. Yani, yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin de

internet bağımlılığı sorunu yaşayabileceği anlamına gelmektedir. Bu sonuç, internetin herkes için potansiyel bir bağımlılık kaynağı olabileceğini ve eğitim düzeyinin bağımlılık riskini belirlemede tek başına yeterli olmadığını göstermektedir. Bu bulguya destek veren araştırmalardan biri, Durak ve Öztürk (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, ön lisans, lisans, yüksek lisans ve doktora seviyelerindeki öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Şahin ve Karaduman (2017) tarafından yapılan bir araştırmada, öğrencilerin eğitim seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık olmaksızın internet bağımlılığı düzeylerinde benzerlik gözlenmiştir.

Araştırmada, yüksek gelir durumuna sahip katılımcıların internet bağımlılığının düşük ve orta gelir durumuna sahip katılımcıların internet bağımlılığından daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Yüksek gelirli bireylerin internet bağımlılığının daha yüksek olması, birkaç olası açıklamaya dayanabilir. İlk olarak, yüksek gelirli ailelerde daha fazla teknolojik araç ve internet erişimi olabilir. Bu durum, internet kullanımının artmasına ve dolayısıyla bağımlılık riskinin artmasına yol açabilir. Ayrıca, yüksek gelirli bireylerin daha fazla boş zamanları olabilir ve bu süre içinde interneti daha fazla kullanma eğiliminde olabilirler. Bu bulguya destek veren araştırmalardan biri, Yang ve Tung (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, yüksek gelir seviyesine sahip katılımcıların, düşük ve orta gelir seviyesine sahip katılımcılara göre daha yüksek internet bağımlılığı düzeylerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Kim vd. (2019) yaptıkları bir araştırmada, yüksek gelir seviyesine sahip öğrencilerin, düşük ve orta gelir seviyesine sahip öğrencilere göre daha yüksek internet bağımlılığı düzeylerine sahip olduğu görülmüştür. Araştırma bulgusu, alan yazında yer alan çalışmalar tarafından da desteklenmektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda, günlük 5 saatten fazla internet kullanan katılımcıların internet bağımlılığının günlük 1 saatten az 1-3 saat arası ve 3-5 saat arası internet kullanan katılımcıların internet bağımlılığından daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu bulgu, internet kullanım süresinin artmasıyla birlikte bağımlılık riskinin de arttığını göstermektedir. Günlük 5 saatten fazla internet kullanan bireyler, daha uzun süre boyunca internete maruz kaldıkları için bağımlılığa daha yatkın olabilirler. Bu bulguya destek veren araştırmalardan biri, Koç ve Gülyağcı (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bulgularına göre, günlük 5 saatten fazla internet kullanan öğrencilerin, günlük 1 saatten az, 1-3 saat arası ve 3-5 saat arası internet

kullanan öğrencilere göre daha yüksek internet bağımlılığı düzeylerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Lee vd. (2019) yaptıkları bir araştırmada, günlük 5 saatten fazla internet kullanan katılımcıların, günlük 1 saatten az, 1-2 saat arası, 2-4 saat arası ve 4-5 saat arası internet kullanan katılımcılara göre daha yüksek internet bağımlılığı düzeylerine sahip olduğu görülmüştür. Alan yazında yapılan bu çalışmalar araştırma bulgusunu desteklemektedir.

Araştırmanın kapsamında interneti en çok ödev/ders yapmak, oyun oynamak, e-mail göndermek, alışveriş yapmak, sohbet etmek ve müzik dinlemek amaçları ile kullanan katılımcıların internet bağımlılıklarının benzer düzeyde olduğu gözlenmiştir. Bu bulgu, internetin çok yönlü bir araç olduğunu ve farklı amaçlarla kullanıldığında bağımlılık riskinin benzer olabileceğini göstermektedir. Ödev/ders yapmak, oyun oynamak, alışveriş yapmak veya sohbet etmek gibi aktiviteler, kişilerin internete aşırı bağımlı hale gelebilecekleri potansiyel alanlardır. Bu bulguya destek veren araştırmalardan biri, Yen vd. (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, interneti en çok oyun oynamak, müzik dinlemek, e-mail göndermek, sohbet etmek, alışveriş yapmak ve ödev/ders yapmak amaçları ile kullanan öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benzer şekilde, Xiuqin vd. (2010) yaptıkları bir araştırmada, interneti en çok oyun oynamak, müzik dinlemek, sohbet etmek, e-mail göndermek, alışveriş yapmak ve bilgi edinmek amaçları ile kullanan öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgular, araştırmanın internet bağımlılığının interneti kullanım amaçlarına bağlı olarak farklılaşmadığı bulgusunu desteklemektedir.

Araştırmada, internet bağımlılığının internete genel olarak nereden bağlanıldığına göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. İnternete genellikle evden, telefondan, yurttan ve diğer yerlerden bağlanan katılımcıların internet bağımlılıklarının benzer düzeyde olduğu gözlenmiştir. İnternet bağımlılığı, günümüzde yaygın bir sosyal ve psikolojik sorundur ve insanların internete erişim yolları giderek çeşitlenmektedir. Bu nedenle, internet bağımlılığının insanların internete nasıl bağlandığına göre farklılaşacağına dair bir beklenti olabilir. Ancak yapılan araştırmalar, bu beklentinin yanlış olduğunu göstermektedir. Choi vd. (2015) yaptıkları bir araştırmada, internet bağımlılığının evden, telefondan, yurttan ve diğer yerlerden bağlanan katılımcılar arasında benzer düzeylerde olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca, bir başka araştırmada (Kuss ve Griffiths, 2017), internet

bağımlılığı ile internete erişim yolları arasında bir ilişki olmadığı ve bu iki faktör arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, internet bağımlılığı sorununu ele alırken internet erişimi yolunu ön plana çıkarmak yerine, insanların psikolojik ve sosyal faktörlerini de dikkate almak gerektiğini göstermektedir. İnternet bağımlılığının, kişinin yaşamındaki diğer sorunlarla bağlantılı olabileceği ve yalnızlık, stres, kaygı gibi faktörlerin de internet bağımlılığına katkıda bulunabileceği düşünülmektedir (Shaw ve Black, 2008). Alan yazında gerçekleştirilen çalışmalar araştırma bulgusunu desteklemektedir.

Araştırmanın önemli bulgusunda, öz disiplin ile öznel iyi oluş ve internet bağımlılığı düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Öz disiplin düzeyleri arttıkça öznel iyi oluş ve internet bağımlılığı düzeylerinin de arttığı gözlenmiştir. Bu bulgular, internet bağımlılığı sorununun ele alınmasında, öz disiplin ve öznel iyi oluş faktörlerinin de dikkate alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Öz disiplin ve öznel iyi oluş düzeylerinin artması, bireylerin internet bağımlılığından uzaklaşmalarına ve daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Khazaal vd. (2016) yaptıkları bir çalışmada, öz disiplin düzeyleri düşük olan bireylerin internet bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve öznel iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Benzer şekilde, Elhai vd. (2018) yaptıkları bir çalışmada, öz kontrol düzeyleri düşük olan bireylerin internet bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve öznel iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermişlerdir.

Ayrıca araştırmanın bir diğer önemli bulgusunda, öznel iyi oluş düzeyleri ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında da pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Öznel iyi oluş düzeyleri arttıkça internet bağımlılığı düzeylerinin de arttığı gözlenmiştir. Bu bulgu, internet bağımlılığı sorununun, sadece psikopatolojik faktörlere odaklanarak ele alınamayacağını göstermektedir. Bunun yanı sıra, insanların mutluluk ve memnuniyet düzeylerinin de internet bağımlılığı ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Koç ve Gülyağcı (2013) yaptıkları bir çalışmada, öznel iyi oluş düzeyleri ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Yen vd. (2009) yaptıkları bir çalışmada, internet bağımlılığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişler ve öznel iyi oluş düzeyleri ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü bir ilişki bulmuşlardır. Araştırma bulgusu, alan yazında yer alan çalışmalar tarafından da desteklenmektedir.

Araştırmada öznel iyi oluş düzeylerinin internet bağımlılığını pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, internet bağımlılığının öznel iyi oluş düzeyleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Daha yüksek öznel iyi oluş düzeyleri, daha yüksek bir internet bağımlılığı riski ile ilişkilendirilmiştir. Alan yazında Wang vd. (2011) yaptıkları bir araştırmada, öznel iyi oluş internet bağımlılığı düzeylerini pozitif yönde yordamaktadır. Benzer şekilde, Yen vd. (2011) tarafından yapılan araştırmada, öznel iyi oluş düzeylerinin, internet bağımlılığı düzeylerini pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Bu araştırmanın bulgusu, öznel iyi oluşun internet bağımlılığı ile ilgili önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, öznel iyi oluş, kişinin kendini iyi hissetmesi ve memnuniyet düzeyinin yüksek olmasıdır. Bu faktörlerin düşük olması, kişinin kendini kötü hissetmesi ve kaçış yolu olarak internet bağımlılığına yönelmesiyle ilişkilidir.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Sonuçlar

Katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Kadın ve erkek katılımcıların internet bağımlılıklarının benzer düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinin yaşa göre farklılaştığı bulunmuştur. 18-23 yaş aralığındaki katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinin 24-30 ve 31 ve üzeri yaş aralığındaki katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinin eğitim durumuna göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Ön lisans, lisans, yüksek lisans ve üzeri eğitim durumuna sahip olan katılımcıların internet bağımlılıklarının benzer düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinin gelir durumuna göre farklılaştığı bulunmuştur. Yüksek gelir durumuna sahip katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinin düşük ve orta gelir durumuna sahip katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinin günlük internet kullanım süresine göre farklılaştığı bulunmuştur. Günlük 5 saatten fazla internet kullanan katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinin günlük 1 saatten az 1-3 saat arası ve 3-5 saat arası internet kullanan katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinin interneti kullanma amacına göre farklılaşmadığı bulunmuştur. İnterneti en çok ödev/ders yapmak, oyun oynamak, e-mail göndermek, alışveriş yapmak, sohbet etmek ve müzik dinlemek amaçları ile kullanan katılımcıların internet bağımlılıklarının benzer düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinin internete genel olarak nereden bağlanıldığına göre farklılaşmadığı bulunmuştur. İnternete genellikle evden,

telefondan, yurttan ve diğer yerlerden bağlanan katılımcıların internet bağımlılıklarının benzer düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların toplam öz kontrol düzeyleri ile öznel iyi oluş ve internet bağımlılığı düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Katılımcıların öz kontrol düzeyleri arttıkça öznel iyi oluş ve internet bağımlılığı düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir.

Katılımcıların öz disiplin düzeyleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu, internet bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olmadığı bulunmuştur. Katılımcıların öz disiplin düzeyleri arttıkça öznel iyi oluş düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir.

Katılımcıların dürtüsellik düzeyleri ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu, öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olmadığı bulunmuştur. Katılımcıların dürtüsellik düzeyleri arttıkça internet bağımlılığı düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir.

Bununla birlikte, katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında da pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri arttıkça internet bağımlılığı düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir.

Öznel iyi oluş düzeylerinin internet bağımlılığını pozitif yönde yordadığı anlaşılmaktadır.

Kısa öz kontrol düzeylerinin ise internet bağımlılığını yordamadığı anlaşılmaktadır.

Öneriler

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı üzerinde öz kontrol ve öznel iyi oluşun yordayıcılığının incelendiği bu çalışmanın sonuçları, önemli bir temel oluşturarak gerçekleştirilecek olan yeni çalışmalar için önemli bir temel oluşturabilir. Bu bağlamda araştırmacılara yönelik şu önerilerde bulunulabilir:

Bu çalışma sadece üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ancak gelecekteki çalışmalarda farklı yaş gruplarından ve meslek gruplarından insanların da dahil edilmesi elde edilen sonuçların genelleştirilebilirliğini artıracaktır.

Bu çalışmada, öz kontrol ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Ancak bu ilişkinin altında yatan mekanizmalar hakkında daha fazla bilgi edinmek için diğer faktörler de araştırmaya dahil edilmelidir. Örneğin öznel iyi oluş ve öz kontrolü etkileyen stres, kaygı, depresyon gibi faktörler de incelenebilir.

Bu çalışmada internet bağımlılığı tek bir ölçek üzerinden ölçülmüştür. Ancak gelecekteki çalışmalarda farklı türlerdeki internet bağımlılıkları (örneğin, sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı vb.) araştırılabilir.

Bu çalışmada internet kullanımı üzerine odaklanılmıştır, ancak teknolojinin diğer türleri (örneğin, cep telefonları, tabletler, bilgisayar oyunları vb.) de dahil edilebilir.

Bu çalışmada, öznel iyi oluş, öz kontrol ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki, tek bir anlık ölçümle değerlendirilmiştir. Ancak, uzun dönemli takip çalışmaları yapılarak bu ilişkilerin zaman içindeki değişimlerinin incelenmesi de yararlı sonuçlar doğurabilir.

Devlete Yönelik Öneriler

Çalışmada elde edilen sonuçlar, üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığına etki edebilecek faktörler arasında öz kontrol ve öznel iyi oluş düzeylerinin önemli olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, devletin üniversitelerde psikolojik destek birimlerinin kurulması ve bu birimlerde öğrencilerin öz kontrol ve öznel iyi oluşlarının desteklenmesi için psikolojik danışmanlık hizmetleri sunması önemlidir.

Ayrıca, üniversitelerde dijital yeterlilik eğitimleri de verilerek, öğrencilere dijital dünyada sağlıklı bir şekilde var olma becerileri kazandırılabilir. Bunun yanı sıra, internet kullanımı konusunda bilinçlendirici kampanyalar düzenlenerek, öğrencilerin interneti nasıl etkili ve sağlıklı bir şekilde kullanabilecekleri konusunda farkındalık yaratılması sağlanabilir. Bu tür önlemlerle, üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı riskinin azaltılması amaçlanabilir.

Bununla beraber, çalışmada elde edilen bulgular üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı sorununun yaşla birlikte değişebileceğine işaret etmektedir. Bu nedenle, devletin genç nüfusun internet kullanımı konusunda bilinçlendirilmesine yönelik çeşitli faaliyetler yürütmesi önerilebilir.

Bu bağlamda gençlere internet kullanımı konusunda bilinçlendirici programlar sunulabilir. Özellikle 18-23 yaş aralığındaki üniversite öğrencileri hedef alınarak, internet bağımlılığı ve sağlıklı internet kullanımı hakkında bilgi veren programlar düzenlenebilir. Bu programlar, internet kullanımında sorun yaşayan öğrencilerin erken tanınması ve müdahale edilmesi açısından önemlidir.

Ayrıca, ebeveynlerin ve öğretmenlerin bilinçlendirilmesi konusunda da çalışmalar yürütülebilir. Ebeveynlerin, çocuklarının internet kullanımını yönetmeleri konusunda daha bilinçli olmaları sağlanabilir. Okul yönetimleri ve öğretmenler de öğrencilere sağlıklı internet kullanımı konusunda bilgi vererek bu konuda farkındalığı artırabilirler.

Üniversitelerde, öğrencilerin internet kullanımı konusunda bilgilendirici materyallerin yayınlanması sağlanabilir. Bu materyaller, öğrencilerin internet kullanımı konusunda bilinçlenmelerine yardımcı olabilir.

Bu öneriler, gençlerin internet kullanımını yönetmelerine yardımcı olacak ve internet bağımlılığı sorununun erken teşhis edilmesi ve tedavi edilmesine yönelik çalışmaların yapılmasını sağlayacaktır.

Klinisyenlere Yönelik Öneriler

Çalışmada elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinin öz kontrol düzeyleri, öznel iyi oluşları ve internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyması açısından önemlidir. Bu bulgular ışığında klinisyenler için şu önerilerde bulunulabilir:

Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin farkındalığı artırılabilir. Bu, özellikle internet kullanımının arttığı pandemi döneminde, üniversite öğrencilerinin kendilerini kontrol etme ve internet kullanımını yönetme konusunda daha bilinçli olmalarına yardımcı olabilir.

Öz kontrolün artırılması için çeşitli stratejiler önerilebilir. Bu stratejiler arasında zaman yönetimi, stresle başa çıkma teknikleri, meditasyon, yoga ve spor gibi yöntemler yer alabilir. Bu stratejiler, öğrencilerin kendilerini daha iyi hissetmelerine ve internet kullanımını daha etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilir.

İnternet bağımlılığına karşı erken müdahale etmek önemlidir. Öğrencilerin, aşırı internet kullanımının ve bağımlılığın belirtilerini tanımaları ve bu konuda

yardım almak için açık olmaları sağlanabilir. Klinisyenler, öğrencilerin internet bağımlılığına yönelik bilgi ve desteğe erişimlerini sağlayabilir.

Son olarak, üniversitelerde öğrenci sağlığı ve refahı için çeşitli programlar ve kaynaklar sunulabilir. Öğrencilere, zorlu dönemlerde başa çıkmak için kaynaklar, danışmanlık hizmetleri ve öğrenci grupları gibi fırsatlar sunmak, öğrencilerin kendilerini desteklenmiş hissetmelerine yardımcı olabilir.

Kaynakça

- Ackerman, E. (2020). Self-Regulation: The key to achieving goals and leading a healthy life. *Positive Psychology*.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1 (1): 55-67.
- Arslan, G., & Allen, K. A. (2021). Exploring the association between coronavirus stress, meaning in life, psychological flexibility and subjective wellbeing. *Psychology, Health & Medicine*, 1-12.
- Aslan, T., & Ballı, E. (2020). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 59-74.
- Balcı, Ş. (2021). *Beliren yetişkinlik döneminde siber zorbalık ve siber mağduriyetin internet bağımlılığı ve sosyal anksiyete ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi.
- Balcı, Ş., Bekiroğlu, O., & Karaman, S.Y. (2019). Sosyal medya bağımlılığının bir belirleyicisi olarak öz saygı: Konya örneğinde bir araştırma. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, (48), 36-64.
- Baltacı, U. B., Yılmaz, M., & Traş, Z. (2021). The relationships between internet addiction, social appearance anxiety and coping with stress. *International Education Studies*, 14(5), 135.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248-287.
- Baturay, M. H., & Toker, S. (2019). *Internet addiction among college students: Some causes and effects*. *Education and Information Technologies*, 24(5), 2863–2885.
- Baumeister, R.F. (2002). Yielding to temptation: Self-control failure, impulsive purchasing, and consumer behavior. *Journal of Consumer Research*, 28(4), 670–676.
- Bayraktar, F. (2001). *İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Bazzy, J. D., Woehr, D. J., & Borns, J. (2017). An examination of the role of self control and impact of ego depletion on integrity testing. *Basic Applied Social Psychology*, 39, 101–111.
- Boyalı, C. (2020). *Öz-Kontrol ile akademik erteleme arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının aracı rolünün incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Buckner, J. C., Mezzacappa, E., & Beardslee, W. R. (2009). Self-regulation and its relations to adaptive functioning in low income youths. *American Journal Of Orthopsychiatry*, 79(1), 19-30.
- Busseri, M. A., & Sadava, S. W. (2011). A review of the tripartite structure of subjective well-being: Implications for conceptualization, operationalization, analysis, and synthesis. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 290-314.
- Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Caplan, S.E. (2003). Preference for online social interaction: a theory of problematic internet use and psychosocial well being. *Communication Research*, 30, 625-648.
- Chasanah, U., Mulawarman, M., & Murtadho, A. (2020). Life satisfaction, problematic social media use and selfesteem as the mediator. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(1),18-23.
- Chen, Y., & Persson, A. (2002). Internet use among young and older adults: relation to psychological well- being. *Educational Gerontology*, 28(9), 731-744.
- Choi, S. W., Kim, D. J., Choi, J. S., Ahn, H., Choi, E. J., Song, W. Y., & Kim, S. (2015). Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 308-314.

- Cicioğlu, M. (2014). *Öğrencilerin problemleri internet kullanımı ve siber zorbalık davranışlarına ilişkin görüşleri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Çakır, Ö., & Kılıç, S. (2014). Internet addiction of adolescents: The effect of gender, social appearance anxiety, loneliness and life satisfaction. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(27), 17-32.
- Daşlı, Y., & Baloğlu, A.O. (2020). Sosyal medya bağımlılığı üzerine bir alan araştırması. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 6(33), 1229-1239.
- Demir, M., & Filiz K. (2004). Spor egzersizlerinin insan organizması üzerindeki etkileri. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 109-114.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 542- 575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34.
- Diener, E. (2009). The science of well-being. USA: *University of Illinois Dept. Psychology*.
- Diener, E. (2021). *Happiness: The science of subjective well-being*.
- Diener, E., Inglehart, R., & Tay, L. (2013). Theory and validity of life satisfaction scales. *Social Indicators Research*, 112(3), 497-527.
- Diener, E., Lucas, R. E., Oishi, S., Hall, N., & Donnellan, M. B. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1).
- Diener, E., Pressman, S. D., Hunter, J., & Delgado-Gil, D. (2017). If, why and when subjective well-being influences health, and future needed research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 133-167.
- Doğan, T. (2004). *Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Döner, C. (2011). *İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının farklı değişkenlere göre incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi.

- Duckworth, A. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. Scribner.
- Duckworth, A.L., White, R.E., Matteucci, A.J., Shearer, A., & Gross, J.J. (2016) A stitch in time: Strategic self-control in high school and college students. *Journal of Educational Psychology*, 108(3), 329-341.
- Durak, H. Y., & Öztürk, H. (2015). Examination of university students internet addiction levels in terms of various variables. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 1(1), 23-38.
- Duyan, V., Gülden, Ç., & Gelbal, S. (2012). Öz-Denetim Ölçeği: Güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 21(3), 26.
- Duyan, V., Gülden, Ç., & Gelbal, S. (2012). Öz-Denetim Ölçeği-ÖDÖ: Güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(1), 25–38.
- Egger, O., & Rauterberg, M. (1996). *Internet behaviour and addiction*. Swiss Federal Institute of Technology.
- Ekşi, H., Turgut, T., & Sevim, E. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz kontrol ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde genel erteleme davranışlarının aracı rolü. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 717-745.
- Elhai, J. D., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W., Levine, J. C., Picard, K. J., & Hall, B. J. (2018). Depression and emotion regulation predict objective smartphone use measured over one week. *Personality and Individual Differences*, 133, 21-28.
- Eryılmaz, A. (2012). Ergen öznel iyi oluşu ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24, 209- 215.
- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-151.
- Farchakh, Y., Haddad, C., Sacre, H., Obeid, S., Salameh, P., & Hallit, S. (2020). Video gaming addiction and its association with memory, attention and learning skills in Lebanese children. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 14, 46–57.

- Finkel, E., & Campbell, K. (2001). Self-control and accommodation in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 263–277.
- Forgas, J. P., Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (2011). Psychology of self-regulation: Cognitive, affective, and motivational processes. New York: *Psychology Press*
- Friese, M., & Hofmann, W. (2009). Control me or I will control you: Impulses, trait self control and the guidance of behavior. *Journal of Research in Personality*, 43, 795–805.
- Fujita, K., Trope, Y., Liberman, N., & Levin-Sagi, M. (2006). Construal levels and selfcontrol. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(3), 351.
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). A general theory of crime. Stanford, CA: *Stanford University Press*.
- Goulet, N. (2002). *The effects of internet use and internet dependency on shyness, loneliness, and self-consciousness in college students*. State University of New York.
- Göka, E. (2017). İnternet ve psikolojimiz. İstanbul: *Kapı Yayınları*.
- Göymen, R. (2019). *Akıllı telefon bağımlılığı ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi.
- Gözübüyük, N. (2016). *Okul öncesi dönem çocuklarında davranış sorunlarının anne-baba tutumu ve öz-kontrol ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Griffiths, M. D. (2000). Internet addiction: Time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8(5), 413–418.
- Guo, N., Tsun Luk, T., Wu, Y., Lai, A. Y. K., Li, Y., Cheung, D. Y. T., Wong, J. Y. H., Fong, D. Y. T., & Wang, M. P. (2022). Between- and within-person associations of mobile gaming time and total screen time with sleep problems in young adults: Daily assessment study. *Addictive Behaviors*, 134, 107-408.
- Internet World Stats. (2022). *Internet Usage Statistics*.
- Kaplan, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, sosyal medya kullanım amaçları ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin*

- incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Kapucu, Ö. (2016). *Üniversite öğrencilerinin depresyon ve anksiyete düzeylerinin internet kullanım amaçları ve akademik başarı açısından incelenmesi*. Beykent Üniversitesi.
- Kara, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık ilişkisi: Öz kontrolün aracılık rolü*. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Kara, İ. (2014). *Şiddete dayalı suçlarda bağımlılık ve bağımlılık merkezlerinin iyileştirmedeki rolleri: İzmir örneği*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Keyes, C.L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality And Social Psychology*, 82(6), 1007- 1023.
- Khazaal, Y., Achab, S., Billieux, J., Thorens, G., Zullino, D., Dufour, M., & Khan, R. (2016). Factor structure of the internet addiction test in online gamers and poker players. *JMIR Mental Health*, 3(2), 22.
- Kılıç, G. (2017). *Ergenlerde internet bağımlılığının çeşitli değişkenlerle ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi.
- Kızılok, G. E. (2021). *Covid-19 salgın sürecinde öğretmenlerin stres kaynakları ve davranışsal bağımlılık eğilimlerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Kim, D., Lee, Y., Lee, J., Nam, J. K., & Chung, Y. (2016). Development of Korean Smartphone Addiction Proneness Scale for Youth. *PloS One*, 11(5), e0154853.
- Kim, S. J., Lee, Y. J., Lee, H. J., & Park, J. S. (2019). The relationship between internet addiction and family environment among Korean adolescents: The moderating effect of household income. *Child Indicators Research*, 12(3), 935-949.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., & Yen, C. F. (2005). Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among

- Taiwanese adolescents. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(4), 273–277.
- Koc, M., & Gulyagci, S. (2013). Facebook addiction among Turkish college students: The role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(4), 279-284.
- Köseliören, M. (2017). *İnternet, online oyun ve bağımlılık*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi.
- Krueger, A. B. (2009). Measuring the subjective well-being of nations: National accounts of time use and well-being. *University of Chicago Press*.
- Kulaksızoğlu, A. (2002). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: *Remzi Kitapevi*.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(4), 802-826.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Layard, R. (2006). Happiness and public policy: A challenge to the profession. *The Economic Journal*, 116(510), C24-C33.
- Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y., & Cheng, Z. H. (2019). The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in Human Behavior*, 101, 233-241.
- Love, H., May, R. W., Shafer, J., Fincham, F. D., & Cui, M. (2022). Overparenting, emotion dysregulation, and problematic internet use among female emerging adults. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 79.
- Lozano-Blasco, R., Robres, A. Q., & Sánchez, A. S. (2022). Internet addiction in young adults: A meta-analysis and systematic review. *Computers in Human Behavior*, 130.
- Meerkerk, G. J., Van Den Eijnden, R. J. J. M., Vermulst, A. A., & Garretsen, H. F. L. (2009). The compulsive internet use scale (CIUS): Some psychometric properties. *Cyberpsychology and Behavior*, 12(1), 1–6.

- Mehta, R. (2010). Exploring self-control: Moving beyond depletion hypothesis. *Advances in Consumer Research*, 37, 174-178.
- Metin, G. T., Harma, M., & Gökçay, G. (2017). Düşük Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Ergenlerde Olumsuz Yaşam Olayları, Özdenetim Becerisi ve Problem Davranışlar. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(79), 1.
- Metin-Orta, I. (2020). Fear of missing out , internet addiction and their relationship to psychological symptoms. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 7(1), 67–73.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13-29.
- Moser, D. K., & Dracup, K. (1995). Psychosocial recovery from a cardiac event. *The Influence*
- Muraven, M., & Baumeister, R.F. (2000). Öz denetim ve sınırlı kaynakların tükenmesi: Öz denetim bir kasa benziyor mu? *Psikolojik Bülten*, 126 (2), 247.
- Ndukwu, E.C., Igbo, J.N., & Ndukwu, E.N. (2020). Effect of social media addiction on in-school adolescents' academic achievement and sexual behaviours. *International Academic Journal of Social Sciences and Education*, 2(2), 183-195.
- Nebioğlu, M., Konuk, N., Akbaba, S., & Eroğlu, Y. (2012). The Investigation of Validity and Reliability of the Turkish Version of the Brief Self-Control Scale. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 22(4), 340-351.
- Nguyen, C. T. T., Yang, H. J., Lee, G. T., Nguyen, L. T. K., & Kuo, S. Y. (2022). Relationships of excessive internet use with depression, anxiety, and sleep quality among high school students in northern Vietnam. *Journal of Pediatric Nursing*, 62, e91–e97.
- Oaten, M., & Cheng, K. (2006). Improved Self-Control: The benefits of a regular program of academic study. *Basic and Applied Social Psychology*, 28,1-16.
- Ögel, K. (2018). Bağımlı aileleri için rehber kitap (3. Baskı). *Türkiye İş Bankası Yayınları*.

- Peker, N. (2012). Özdenetimin sporcuların performans ve kaygı düzeylerindeki rolü. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11 (21), 39-48.
- Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Schunk, D. H. (2001). Self-regulation through goal setting, *ERIC Digest*.
- Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. *Free Press*.
- Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet addiction: Definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs*, 22(5), 353-365.
- Singleton, R. A., & Straits, B. C. (2005). Approaches to social research. New York: *Oxford University Press*.
- Stanković, M., & Nešić, M. (2022). Association of internet addiction with depression, anxiety, stress, and the quality of sleep: Mediation analysis approach in Serbian medical students. *Current Research in Behavioral Sciences*, 3, 1–8.
- Strayhorn, J. M. (2002). Self-Control: Towards systematic training programs. *Journal of American Academy of Children and Adolescent Psychiatry*, 41, 17–27.
- Suldo, S. M., Riley, K. N., & Shaffer, E. J. (2006). Academic correlates of children and adolescents life satisfaction. *School Psychology International*, 567–582.
- Şahin, N. H., & Karaduman, N. (2017). Investigation of university students' internet addiction in terms of various variables. *Journal of Education and Training Studies*, 5(6), 164-173.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Psychology*, 72(2), 271-324.
- Tetik, B. (2015). *İnternet bağımlılığı ile dikkat süreçleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Turel, O., Poppa, N.T., & Gil-Or, O. (2018). Neuroticism magnifies the detrimental association between social media addiction symptoms and wellbeing in women, but not in men: A three-way moderation model. *Psychiatric Quarterly*, 89, 605–619.

- Tuzgöl-Dost, M. (2005). Subjective well-being among university students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 188-197.
- Türkdoğan, T., & Duru, E (2012). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun yordanmasında temel ihtiyaçların karşılanmasının rolü. *KUYEB Dergisi*, 12(4), 2429-2446.
- Türkön, H. (2019). *Ergenlerde (14-18) bağlanma stilleri ile gelecek beklentisi ve özdenetim düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi: Kayseri örneği*. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Unnever, J. D., Cullen, F. T., & Pratt, T. C. (2003). Parental management, ADHD, and delinquent involvement: Reassessing Gottfredson and Hirschi's general theory. *Justice Quarterly*, 20, 471–500.
- Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., van de Eijnden, R. J. J. M., & van de Mheen, D. (2010). Compulsive internet use: The role of online gaming and other internet applications. *Journal of Adolescent Health*, 47(1), 51–57.
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2011). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*: Guilford Press.
- Wang, C. W., Ho, R. T., Chan, C. L., & Tse, S. (2011). Exploring personality characteristics of Chinese adolescents with internet-related addictive behaviors: Trait differences for gaming addiction and social networking addiction. *Addictive Behaviors*, 36(7), 729-736.
- Wang, S., & Zhang, D. (2020). The impact of perceived social support on students' pathological internet use: The mediating effect of perceived personal discrimination and moderating effect of emotional intelligence. *Computers in Human Behavior*, 106.
- Whang, L. S. M., Lee, S., & Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: A behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 6(2), 143-150.
- Xiuqin, H., Huimin, Z., Mengchen, L., Jinan, W., Ying, Z., & Ran, T. (2010). Mental health, personality, and parental rearing styles of adolescents with internet addiction disorder. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4), 401-406.

- Xu, L. X., Wu, L. L., Geng, X. M., Wang, Z. L., Guo, X. V., Song, K. R.R, Liu, G. Q., Deng, L. Y., Zhang, J. T., & Potenza, M. N. (2021). A review of psychological interventions for internet addiction. *Psychiatry Research*, 302.
- Yang, C. K., & Tung, C. J. (2007). Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23(1), 79-96.
- Yen, C. F., Ko, C. H., Yen, J. Y., Chang, Y. P., & Cheng, C. P. (2009). Multi-dimensional discriminative factors for Internet addiction among adolescents regarding gender and age. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63(3), 357-364.
- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Wu, H. Y., & Yang, M. J. (2011). The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *Journal of Adolescent Health*, 48(1), 26-32.
- Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. C., Chen, S. H., & Ko, C. H. (2007). Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(3), 323-329.
- Yetim, Ü. (2001). Toplumdan bireye mutluluk resimleri. İstanbul: *Bağlam Yayınları*.
- Young, K. (2004). İnternet addiction a new clinical phenomenon and its consequences, *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(3), 237–244.
- Young, K. S. (2004). İnternet addiction. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402–415.
- Zafer, R. (2021). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı bilinçli farkındalık ve can sıkıntısı düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi.
- Zhao, Q., Huang, Y., & Li, C. (2022). Does adolescents' Internet addiction trigger depressive symptoms and aggressive behavior, or vice versa? The moderating roles of peer relationships and gender. *Computers in Human Behavior*, 129, 107-143.

Zimmerman, B. J. (2006). *Development and adaptation of expertise: The role of selfregulatory processes and beliefs.*

Zimmerman, B. J. (2008). *Goal setting: A key proactive source of academic self regulation.*

Ekler

Ek-1 Aydınlatılmış Onam Formu

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma, Dr. Bingül SUBAŞI HARMANCI danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psk. Ahmet Berkan NEZİR tarafından Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Üzerinde Öz Kontrol ve Özne İyi Oluşun Yordayıcılığı araştırmak amacıyla yürütülen bir tez çalışmasıdır.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına bağlıdır. Aşağıdaki onay kutucuğunu “evet” şeklinde işaretlerseniz araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiş sayılırsınız. Araştırma kapsamında kimlik bilgileri gibi özel bilgiler istenmemektedir. Bu çalışma süresince toplanan veriler yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Araştırmadan herhangi bir sebeple ayrılmak isterseniz, araştırma ekibi ile aşağıda yer alan bilgileri kullanarak iletişime geçebilirsiniz. Uygulama yaklaşık olarak 15-20 dakika sürmektedir. Çalışmaya katılmayı kabul edip, ölçek maddelerini doldurmaya başladıktan sonra herhangi bir nedenle bataryayı tamamlamak istemezseniz, ölçeği yarıda bırakıp süreci sonlandırabilirsiniz. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz ya da endişeniz olursa aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

İlginiz ve katılımınız için şimdiden teşekkür eder, saygılar sunarız.

Araştırma Ekibi:

Psk. Ahmet Berkan Nezir

Mail: abnezir@gmail.com

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Evet ()

Hayır ()

Ek-2 Bilgilendirme Formu

Değerli Katılımcılar,

Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Ölçeklerde ve bilgi formunda isminiz yazılmayacaktır ve verdiğiniz cevaplar gizli kalacaktır. Tamamen gönüllük esasına bağlı olacaktır. Araştırma sonuçları bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması olarak bilimsel raporda kullanılacaktır. Eğer çalışmayla ilgili bir şikayetiniz, görüşünüz veya sorunuz varsa bunu çalışmanın araştırmacısı Psk. Ahmet Berkan NEZİR'e iletebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Psk. Ahmet Berkan Nezir

YakınDoğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölümü

Lefkoşa

Mail: abnezir@gmail.com

Ek-3 Sosyo-Demografik Bilgi Formu**Cinsiyet**

Erkek

Kadın

Yaş

18-23

24-30

31 ve üzeri

Eğitim Durumu

Ön Lisans

Lisans

Yüksek Lisans ve üzeri

Gelir Durumu

Düşük

Orta

Yüksek

Günlük İnternet Kullanım Süreniz

1 saatten az

1-3 saat arası

3-5 saat arası

5 saatten fazla

İnterneti En Çok Hangi Amaçla Kullanıyorsunuz?

Ödev/Ders

Oyun Oynamak

E-mail göndermek

Alışveriş

Sohbet

Müzik Dinlemek

İnternete Genellikle Nereden Bağlanırsınız?

Ev

Telefon

Okul

Yurt

Diğer

Ek-4 Kısa Öz Kontrol Ölçeği

	Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneği işaretleyiniz.	Tamamen Aykırı	Oldukça Aykırı	Kararsızım	Oldukça Uygun	Tamamen Uygun
1	İnsanların beni kötülüğe yönlendirmesine karşı koymada başarılıyım.	1	2	3	4	5
2	Kötü alışkanlıklarımı terk etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
3	Tembel biriyim.	1	2	3	4	5

Ek-5 Öznel İyi Oluş Ölçeği

Bu envanterde kişiliğinizin ve yaşamınızın çeşitli yönlerine ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeleri tek tek okuyarak, ifadenin size ne derece uygun olduğuna karar veriniz. İfade size “hiç uygun değilse” cevap kağıdındaki (1); “biraz uygunsu” (2); “orta derecede uygunsu” (3); “çoğunlukla uygunsu” (4); “tamamen uygunsu” (5) numaralı boşluğun altına (X) işareti koyunuz. Lütfen tüm ifadelere boş bırakmadan cevap veriniz

		1	2	3	4
1	Geleceğe yönelik planlar yapmaktan hoşlanırım.				
2	Yaşamımda zevk alarak yaptığım etkinlik sayısı azdır.				
3	Genel olarak kendimi neşeli hissediyorum.				

Ek-6 İnternet Bağımlılığı Ölçeği

		Hiçbir zaman	Nadiren	Arada Sırada	Çoğunlukla
1	Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?				
2	Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal edersiniz?				
3	Ne sıklıkla arkadaşlarımızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?				

Ölçek İzinleri

KKTCELL 16:41 %39

Gmail - Ölçek izini

Gmail Ahmet Berkan Nezir <abnezir@gmail.com>

Ölçek izini

Fatih Bayraktar <fatih.bayraktar@emu.edu.tr> 23 Ocak 2023 15:35
 Alıcı: Ahmet Berkan Nezir <abnezir@gmail.com>

Merhaba Ahmet,

Türkçeye uyarladığım İnternet Bağımlılık Ölçeği'ni çalışmada kullanabilirsin. Başarılar dilerim.

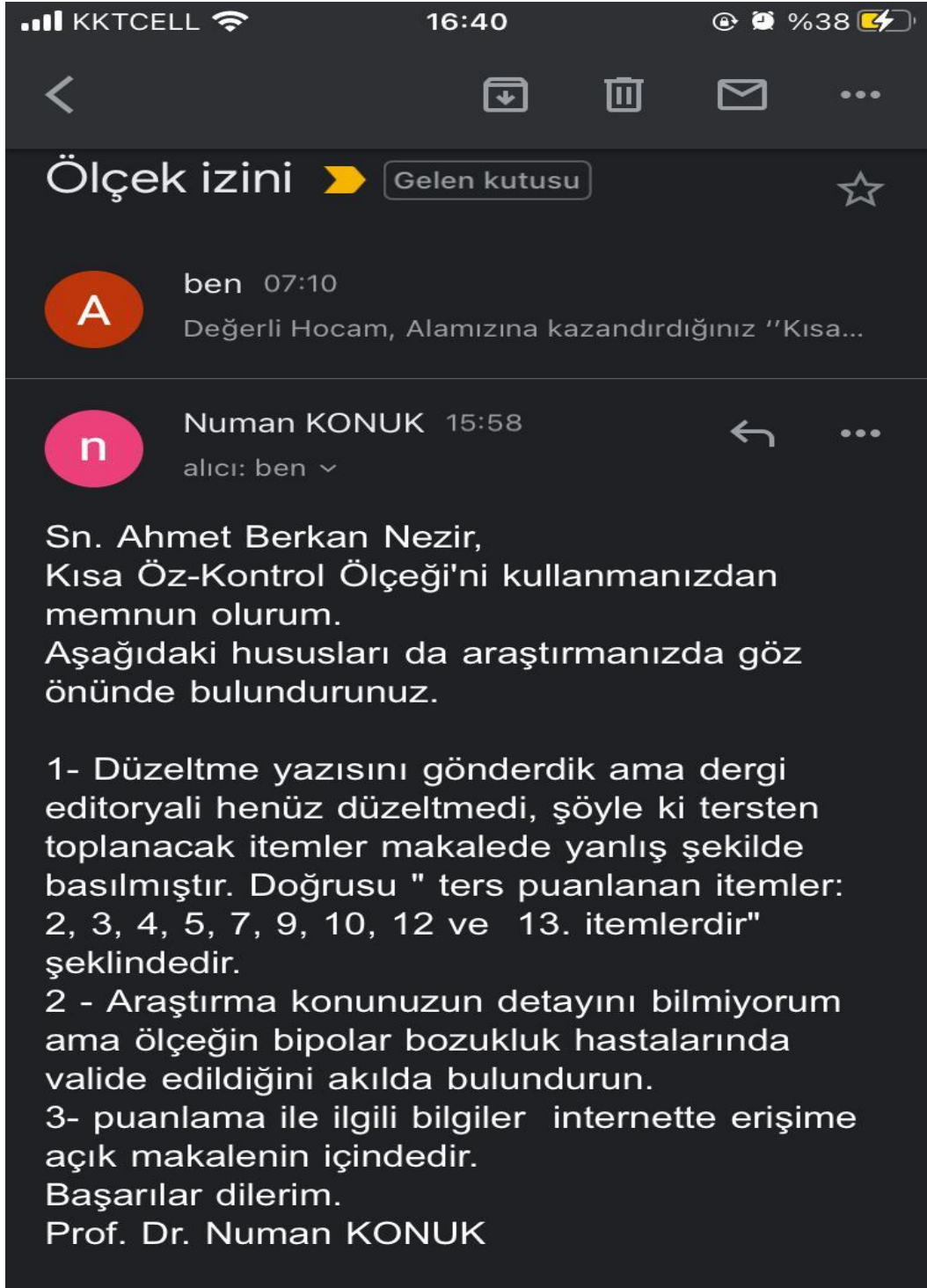
Fatih Bayraktar

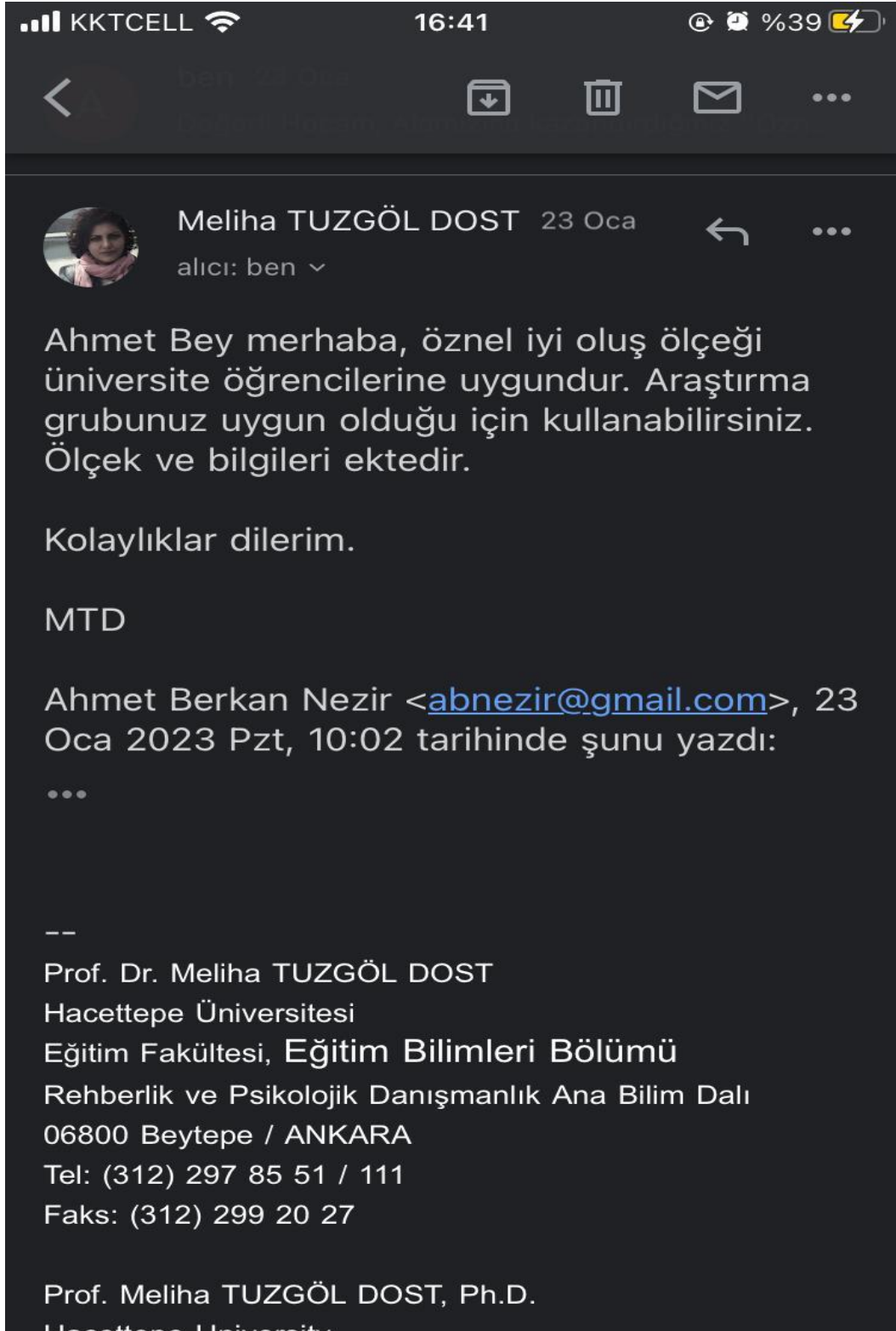
From: Ahmet Berkan Nezir <abnezir@gmail.com>
Sent: Monday, January 23, 2023 10:04 AM
To: Fatih Bayraktar <fatih.bayraktar@emu.edu.tr>
Subject: Ölçek izini

Değerli Hocam,

Alamınıza kazandırdığınız "İnternet Bağımlılığı Ölçeği" isimli ölçeğinizi, "ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZ KONTROL İLE ÖZNEL İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ ARACI ROLÜ" başlıklı Yüksek Lisans Tezimde metin içinde adınıza atıf ve kaynakçada APA 6 formatında isminize yer vermek kaydı ile kullanmak istediğini tarafınıza saygı ile belirtir sizlerden ölçek kullanım izini rica ederim.

Ahmet Berkan Nezir
 Yakın Doğu Üniversitesi





Öz Geçmiş

Ahmet Berkan NEZİR 16 Kasım 1996 tarihinde İstanbul'da doğmuştur. İlköğretim eğitimini İstanbul, ortaöğretim eğitimini Sakarya Sapanca'da, lise eğitimini ise Zonguldak Fener Anadolu Lisesinde tamamlamıştır. 2021 yılında Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi Psikoloji Lisans eğitimini tamamladıktan sonra aynı yılın güz döneminde Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans eğitim sürecine başlamıştır. Lisans döneminde staj programını İstanbul Memorial Hastanesinde, yüksek lisans eğitim dönemlerinde staj programını ise Yakın Doğu Hastanesinde tamamlamıştır.

İntihal Rapor Oranı

Turnitin Originality Report

Processed on: 11-May-2023 12:02 EEST
ID: 2090262690
Word Count: 9838
Submitted: 1

Üniversite Öğrencilerinde Öz Kontrol İle Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide İnternet Bağımlılığının Aracı Rolü By Ahmet Berkan Nezir

Similarity Index	Similarity by Source
13%	Internet Sources: 11% Publications: 3% Student Papers: 4%

2% match (Internet from 08-May-2023) http://docs.neu.edu.tr/library/9551987650.pdf
1% match (Internet from 19-Oct-2022) http://docs.neu.edu.tr/library/9451996324.pdf
1% match (Internet from 24-Sep-2022) https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20_500_12812/570654/yokAcikBilim_10064329.pdf?isAllowed=y&sequence=-1
1% match (student papers from 10-May-2017) Submitted to Turkiye ve Orta Dogu Amme Idaresi Enstit on 2017-05-10
< 1% match (Internet from 03-Sep-2022) http://docs.neu.edu.tr/library/9434899420.pdf
< 1% match (Internet from 17-Apr-2023) http://docs.neu.edu.tr/library/9587483057.pdf
< 1% match (Internet from 05-Oct-2022) http://docs.neu.edu.tr/library/9447898298.pdf
< 1% match (Internet from 17-Apr-2023) http://docs.neu.edu.tr/library/9533848774.pdf
< 1% match (Internet from 05-Sep-2022) http://docs.neu.edu.tr/library/9456054356.pdf
< 1% match (Internet from 30-Aug-2022) http://docs.neu.edu.tr/library/6811171296.pdf

Etik Krul Onay Formu



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

02.03.2023

Sayın Ahmet Berkant Nezir

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2023/1530 proje numaralı ve **“Üniversite Öğrencilerinde Öz Kontrol İle Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide İnternet Bağımlılığının Aracı Rolü”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.



Prof. Dr. Aşkın KIRAZ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Koordinatörü