

**İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI, PSİKOLOJİK ESNEKLİK
SÜREÇLERİ VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİ**

ESRA ÇİÇEK

TEZ DANIŞMANI: DR. ÖĞR. ÜYESİ HASAN TURAN KARATEPE

İSTANBUL, 2021

**İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI, PSİKOLOJİK
ESNEKLİK SÜREÇLERİ VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİ**

ESRA ÇİÇEK

**TEZ DANIŞMANI: DR. ÖĞR. ÜYESİ HASAN TURAN
KARATEPE**

İSTANBUL, 2021

TEZ ONAY SAYFASI

Bu tez tarafımızca okunmuş olup kapsam ve nitelik açısından, Klinik Psikoloji alanında Yüksek Lisans Derecesini alabilmek için yeterli olduğuna karar verilmiştir.

Tez Jürisi Üyeleri

Unvan – Ad Soyad

Kanaati

İmza

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Bu tezin İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından konulan tüm standartlara uygun şekilde yazıldığı teyit edilmiştir.

Teslim Tarihi

Mühür/İmza

AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI

Bu çalışmada yer alan tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak toplanıp sunulduğunu, söz konusu kurallar ve ilkelerin zorunlu kıldığı çerçevede, çalışmada özgün olmayan tüm bilgi ve belgelere, alıntılama standartlarına uygun olarak referans verilmiş olduğunu beyan ederim.

Adı Soyadı: Esra Çiçek

İmza:



ÖZ

PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI, PSİKOLOJİK ESNEKLİK SÜREÇLERİ VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİ

Yazar: Çiçek, Esra

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Hasan Turan Karatepe

Ocak 2021, 110 sayfa

Problemlili internet kullanımı; çevrimiçi faaliyetlerde kontrolün yitilmesi ve internetin hedeflenenden daha uzun süre ve net bir amaç olmaksızın kullanılmasını ifade eder. Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde problemlili internet kullanımı, psikolojik esneklik süreçleri ve yaşam doyumu ilişkisini incelemektir. Araştırmanın örneklemini, 18-35 yaşları arasında 218 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcılara, Demografik Bilgi Formu, Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği (PİKÖ), Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II), Bağlamsal Benlik Ölçeği (BBÖ), Değer Odaklı Yaşam Ölçeği (DOYÖ) ve Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği (YYDÖ) uygulanmıştır. Veriler Spearman korelasyon analizi, Mann Whitney U testi, Kruskal Wallis-H testi ve bootstrap tekniğini temel alan regresyon analizi aracılığıyla analiz edilmiştir. Analizden elde edilen bulgular, kadın katılımcılarda problemlili internet kullanımının ve yaşantısal kaçınma düzeyinin anlamlı derecede fazla olduğunu göstermektedir. Korelasyon analizi bulgularına göre, problemlili internet kullanımı ile kabul, bağlamsal benlik ve yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Ayrıca, yaşam doyumu ile kabul, bağlamsal benlik, değerlerle temas ve değer odaklı eylemler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler mevcuttur. Aracı değişken analizi bulguları, problemlili internet kullanımı ve yaşam doyumu ilişkisinde kabul ve bağlamsal benliğin aracı etkisinin bulunduğunu göstermektedir. Elde edilen bulgular, literatürde yer alan çalışmalar ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: bağlamsal benlik, değerler, problemlili internet kullanımı, psikolojik esneklik, kabul, yaşam doyumu

ABSTRACT

RELATIONSHIP AMONG PROBLEMATIC INTERNET USE, PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY PROCESSES, AND LIFE SATISFACTION

Student Name: Çiçek, Esra

MA in Clinical Psychology

Thesis Supervisor: Assist. Prof. Hasan Turan Karatepe

January 2021, 110 Pages

Problematic internet use; it refers to the loss of control in online activities and the use of the internet for longer than intended and without a clear purpose. The aim of this study is to examine the relationship between problematic internet use, psychological flexibility processes and life satisfaction among university students. The sample of the study consists of 218 university students between the ages of 18-35. Demographic Information Form, Problematic Internet Use Scale (PIUS), Acceptance and Action Form-II (KEF-II), Self-as-Context Inventory (SACI), Value-Oriented Life Scale (VOLS) and Adult Life Satisfaction Scale (ALSI) were administered to the participants. The data were analyzed by Spearman correlation analysis, Mann Whitney U test, Kruskal Wallis-H test and regression analysis based on bootstrap technique. The findings show that the problematic internet use and the level of experiential avoidance are significantly higher in female participants. According to correlation analysis findings, there are significant negative relationships between problematic internet use and acceptance, self-as-context and life satisfaction. In addition, there are significant positive relationships between life satisfaction and acceptance, self-as-context, contact with values, and value-oriented actions. The mediator variable analysis findings show that acceptance and self-as-context have a mediator effect in the relationship between problematic internet use and life satisfaction. The findings obtained were discussed in the light of the studies in the literature.

Keywords: acceptance, life satisfaction, problematic internet use, psychological flexibility, self-as-context, values

TEŞEKKÜR

Bu araştırma için beni ynlemdiren, karŐılaŐtıđım zorlukları bilgi ve tecrübesi ile aŐmamda yardımcı olan tez danıŐmanım Dr. Öğr. Üyesi Hasan Turan Karatepe'ye teŐekkürlerimi sunarım.

Tezimin her aŐamasında beni yalnız bırakmayan değerli eŐime sonsuz sevgi ve saygılarımı sunarım.

Esra iek

İSTANBUL, 2021



İÇİNDEKİLER

ÖZ	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	vi
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
SEMBOLLER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiv
BÖLÜM I GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	3
1.2. Araştırma Soruları	4
1.3. Araştırma Hipotezleri	4
1.4. Tanımlar	5
BÖLÜM II KURAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR TARAMASI.....	6
2.1. İnternet kullanımı	6
2.2. Problemlı internet kullanımı	8
2.2.1. Problemlı internet kullanımı tanı kriterleri	9
2.2.1.1. Young'a göre internet bağımlılığı tanı kriterleri	9
2.2.1.2. Beard ve Wolf'a göre internet bağımlılığı tanı kriterleri	10
2.2.1.3. Ko ve diğerlerine göre internet bağımlılığı tanı kriterleri.....	11
2.2.2. Problemlı İnternet Kullanımı Kuramsal Çerçeve	11
2.3. Problemlı İnternet Kullanımına İlişkin Yapılan Çalışmalar	13
2.3.1. Üniversite Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımı	14
2.3.2. Problemlı İnternet Kullanımı ve Yaşam Doyumu	17
2.4. Psikolojik Esneklik ve Psikolojik Katılık	20
2.4.1. Bir Psikopatolojik Formülasyon olarak Psikolojik Katılık (PK)	20
2.4.1.1. Bilişsel Birleşme.....	21
2.4.1.2. Yaşantısal Kaçınma	22
2.4.1.3. An ile Temasın Kaybolması.....	22
2.4.1.4. Kavramsal Benliğe Bağlanma	23
2.4.1.5. Değerlerle Kurulan Bağlantının Zayıflaması	23
2.4.1.6. Kaçma, Kaçınma ve Dürtüsellik.....	24

2.4.2. Bir Psikolojik İyilik Hali olarak Psikolojik Esneklik (PE).....	24
2.4.2.1. Bilişsel Ayrışma	25
2.4.2.2. Kabul.....	26
2.4.2.3. An ile Temas Etme	26
2.4.2.4. Bağlamsal Benlik.....	26
2.4.2.5. Değerlerle Temas.....	27
2.4.2.6. Değer Odaklı Davranışlarda Kararlılık	27
2.5. Psikolojik Esnekliğe İlişkin Yapılan Çalışmalar.....	28
2.5.1. Psikolojik Esneklik ve Problemlı İnternet Kullanımı	31
2.5.2. Psikolojik Esneklik ve Yaşam Doyumu	33
BÖLÜM III YÖNTEM.....	36
3.1. Araştırmanın Örneklemi	36
3.2. Veri Toplama Araçları.....	37
3.2.1. Demografik Bilgi Formu	37
3.2.2. Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği.....	37
3.2.3. Kabul ve Eylem Formu-II	38
3.2.4. Bağlamsal Benlik Ölçeği.....	38
3.2.5. Değer Odaklı Yaşam Ölçeği.....	38
3.2.6. Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği	39
3.3. İşlem	39
3.4. Veri Analizi.....	39
BÖLÜM IV BULGULAR.....	41
4.1. Problemlı İnternet Kullanımı, Psikolojik Esneklik Süreçleri ve Yaşam Doyumuna İlişkin Betimleyici Bulgular	41
4.2. Problemlı İnternet Kullanımı ve Demografik Değişkenler	42
4.2.1. Problemlı İnternet Kullanımı ve Cinsiyet ile İlişkili Bulgular	42
4.2.2. Problemlı İnternet Kullanımı ve Medeni Durum ile İlişkili Bulgular.....	43
4.2.3. Problemlı İnternet Kullanımı ve Ekonomik Durum ile İlişkili Bulgular ..	43
4.2.4. Problemlı İnternet Kullanımı ve Eğitim Düzeyi ile İlişkili Bulgular.....	44
4.3.1. Psikolojik Esneklik Süreçleri ve Cinsiyet ile İlişkili Bulgular	45
4.3.2. Psikolojik Esneklik Süreçleri ve Medeni Durum ile İlişkili Bulgular	46
4.3.3. Psikolojik Esneklik Süreçleri ve Ekonomik Durum ile İlişkili Bulgular ..	46
4.3.4. Psikolojik Esneklik Süreçleri ve Eğitim Düzeyi ile İlişkili Bulgular	47

4.4. Yaşam Doyumu ve Demografik Değişkenler	48
4.4.1. Yaşam Doyumu ve Cinsiyet ile İlişkili Bulgular	48
4.4.2. Yaşam Doyumu ve Medeni Durum ile İlişkili Bulgular	49
4.4.3. Yaşam Doyumu ve Ekonomik Durum ile İlişkili Bulgular	50
4.4.4. Yaşam Doyumu ve Eğitim Düzeyi ile İlişkili Bulgular	51
4.5. Problemlı İnternet Kullanımı ve Psikolojik Esneklik Süreçleri	52
4.5.1. Problemlı İnternet Kullanımı ve Yaşantısal Kaçınma ile İlişkili Bulgular	52
4.5.2. Problemlı İnternet Kullanımı ve Bağlamsal Benlik ile İlişkili Bulgular	53
4.5.3. Problemlı İnternet Kullanımı ve Değerlerle Temas ile İlişkili Bulgular	54
4.5.4. Problemlı İnternet Kullanımı ve Değer Odaklı Eylemler ile İlişkili Bulgular	55
4.6. Yaşam Doyumu ve Psikolojik Esneklik Süreçleri	55
4.6.1. Yaşam Doyumu ve Yaşantısal Kaçınma ile İlişkili Bulgular	55
4.6.2. Yaşam Doyumu ve Bağlamsal Benlik ile İlişkili Bulgular	56
4.6.3. Yaşam Doyumu ve Değerlerle Temas ile İlişkili Bulgular	57
4.6.4. Yaşam Doyumu ve Değer Odaklı Eylemler ile İlişkili Bulgular	58
4.7. Problemlı İnternet Kullanımı ve Yaşam Doyumu	59
4.8. Problemlı İnternet Kullanımı ve Yaşam Doyumu İlişkisinde Psikolojik Esneklik Süreçlerinin Aracı Etkisi	61
4.8.1. Yaşantısal Kaçınmanın Aracı Etkisine İlişkin Bulgular	61
4.8.2. Bağlamsal Benliğin Aracı Etkisine İlişkin Bulgular	62
4.8.3. Değerlerle Temasın Aracı Etkisine İlişkin Bulgular	64
4.8.4. Değer Odaklı Eylemlerin Aracı Etkisine İlişkin Bulgular	65
4.9. Hipotezlerin Sonuçları	66
BÖLÜM V TARTIŞMA	68
5.1. Problemlı İnternet Kullanımının Yaygınlığı	68
5.2. Problemlı İnternet Kullanımı ve Demografik Değişkenler	69
5.3. Psikolojik Esneklik Süreçleri ve Demografik Değişkenler	71
5.4. Yaşam Doyumu ve Demografik Değişkenler	73
5.5. Problemlı İnternet Kullanımı ve Yaşam Doyumu	74
5.6. Yaşam Doyumu ve Psikolojik Esneklik Süreçleri	75
5.7. Problemlı İnternet Kullanımı ve Psikolojik Esneklik Süreçleri	77

5.8. Problemlü İnternet Kullanımı ve Yaşam Doyumu İlişkisinde Psikolojik Esneklik Süreçlerinin Aracı Etkisi	79
BÖLÜM VI SONUÇLAR VE ÖNERİLER	81
6.1. Sonuçlar	81
6.2. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler.....	82
EKLER EK A.....	100
EK B	101
EK C.....	102
EK D.....	103
EK E	105
EK F	106
EK G.....	108
EK H.....	109
ÖZGEÇMİŞ	110

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1. Katılımcılara Ait Betimleyici İstatistikler	36
Tablo 4.1. Ölçekler ve Alt Boyutlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler	41
Tablo 4.2.1. PİKÖ ve Alt Boyutları ile Cinsiyet Değişkenine İlişkin Mann-Whitney U Testi Bulguları	42
Tablo 4.2.2. PİKÖ ve Alt Boyutları ile Medeni Durum Değişkenine İlişkin Mann-Whitney U Testi Bulguları	43
Tablo 4.2.3. PİKÖ ve Alt Boyutları ile Ekonomik Durum Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Bulguları	44
Tablo 4.2.4. PİKÖ ve Alt Boyutları ile Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Bulguları	45
Tablo 4.3.1. KEF II, BBÖ, DOYÖ-1, DOYÖ-2 ile Cinsiyet Değişkenine İlişkin Mann-Whitney U Testi Bulguları	46
Tablo 4.3.2. KEF II, BBÖ, DOYÖ-1, DOYÖ-2 ile Medeni Durum Değişkenine İlişkin Mann-Whitney U Testi Bulguları	46
Tablo 4.3.3. KEF II, BBÖ, DOYÖ-1, DOYÖ-2 ile Ekonomik Durum Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Bulguları	47
Tablo 4.3.4. KEF II, BBÖ, DOYÖ-1, DOYÖ-2 ile Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Bulguları	48
Tablo 4.4.1. YYDÖ ve Alt Boyutları ile Cinsiyet Değişkenine İlişkin Mann-Whitney U Testi Bulguları	49
Tablo 4.4.2. YYDÖ ve Alt Boyutları ile Medeni Durum Değişkenine İlişkin Mann-Whitney U Testi Bulguları	50
Tablo 4.4.3. YYDÖ ve Alt Boyutları ile Ekonomik Durum Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Bulguları	51
Tablo 4.4.4. YYDÖ ve Alt Boyutları ile Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Bulguları	52
Tablo 4.5.1. PİKÖ ve Alt Boyutları ile KEF II İlişkisi Spearman Korelasyon Analizi Bulguları	53
Tablo 4.5.2. PİKÖ ve Alt Boyutları ile BBÖ İlişkisi Spearman Korelasyon Analizi Bulguları	54
Tablo 4.5.3. PİKÖ ve Alt Boyutları ile DOYÖ-1 İlişkisi Spearman Korelasyon Analizi Bulguları	54

Tablo 4.5.4. PİKÖ ve Alt Boyutları ile DOYÖ-2 İlişkisi Spearman Korelasyon Analizi Bulguları	55
Tablo 4.6.1. YYDÖ ve Alt Boyutları ile KEF II İlişkisi Spearman Korelasyon Analizi Bulguları	56
Tablo 4.6.2. YYDÖ ve Alt Boyutları ile BBÖ İlişkisi Spearman Korelasyon Analizi Bulguları.....	57
Tablo 4.6.3. YYDÖ ve Alt Boyutları ile DOYÖ-1 İlişkisi Spearman Korelasyon Analizi Bulguları	58
Tablo 4.6.4. YYDÖ ve Alt Boyutları ile DOYÖ-2 İlişkisi Spearman Korelasyon Analizi Bulguları	59
Tablo 4.7 PİKÖ ve Alt Boyutları ile YYDÖ ve Alt Boyutları İlişkisi Spearman Korelasyon Analizi Bulguları.....	60
Tablo 4.8.1. Yaşantısal Kaçınmanın Aracı Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Bulguları.....	62
Tablo 4.8.2. Bağlamsal Benliğin Aracı Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Bulguları	63
Tablo 4.8.3. Değerlerle Temasın Aracı Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Bulguları	64
Tablo 4.8.4. Değer Odaklı Eylem Aracı Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Bulguları.....	65

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.4.1. ACT'in psikopatoloji modeli (Esen ve Yavuz, t.y.).....	21
Şekil 2.4.2. ACT'in psikolojik esneklik modeli (Esen ve Yavuz, t.y.).....	25
Şekil 4.8.1. PİK ve Yaşam Doyumu İlişkisinde Yaşantısal Kaçınmanın Aracı Etkisi	62
Şekil 4.8.2. PİK ve Yaşam Doyumu İlişkisinde Bağlamsal Benliğin Aracı Etkisi	63
Şekil 4.8.3. PİK ve Yaşam Doyumu İlişkisinde Değerlerle Temasın Aracı Etkisi	64
Şekil 4.8.4. PİK ve Yaşam Doyumu İlişkisinde Değer Odaklı Eylemlerin Aracı Etkisi	66



SEMBOLLER VE KISALTMALAR LİSTESİ

ACT	Kabul ve Kararlılık Terapisi
akt.	Aktaran
BBÖ	Bağlamsal Benlik Ölçeği
BD	Benlik Doyumu
CI	Güven Aralığı
DOYÖ	Değer Odaklı Yaşam Ölçeği
EMA	Ekolojik Anlık Değerlendirme
GYD	Genel Yaşam Doyumu
İAK	İnternetin Aşırı Kullanımı
İB	İnternet Bağımlılığı
İD	İlişki Doyumu
İOS	İnternetin Olumsuz Sonuçları
İŞD	İş Doyumu
KEF	Kabul ve Eylem Formu
PE	Psikolojik Esneklik
PİK	Problemlili İnternet Kullanımı
PİKÖ	Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği
PK	Psikolojik Katılık
SÇD	Sosyal Çevre Doyumu
S.H.	Standart Hata
SFSR	Sosyal Fayda / Sosyal Rahatlık
SS	Standart Sapma
vd.	Ve diğerleri
YYDÖ	Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği
df	Serbestlik Derecesi
n	Katılımcı Sayısı
p	Anlamlılık Değeri
ρ	Spearman Korelasyon Katsayısı
\bar{x}	Ortalama
z	Z Değeri

BÖLÜM I

GİRİŞ

İnternet, bilgiye erişimi ve haberleşmeyi sağlayan önemli bir iletişim ağıdır (Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007). Günümüzde hayatın hemen hemen her alanında vazgeçilmez bir unsur haline gelmiştir (Ceyhan, 2010). İnternet kullanımı, toplumun bütün kesimlerinde ve her yaş grubunda giderek artmaktadır (Sargın, 2013). İnternet; iletişim kurma, bilgiye ulaşma ve eğlence olmak üzere üç temel amaçla kullanılmaktadır (Johnson, 2007). Belirli bir süre içinde ve net bir amaca yönelik kullanıldığında insan yaşamını kolaylaştıran internet; ihtiyaçlar dışında aşırı kullanıldığında yaşamı olumsuz etkilemektedir (Caplan, 2002; Gönül, 2002). Problemlili internet kullanımı (PİK); çevrimiçi faaliyetlerde kontrolün yitirilmesi ve internetin hedeflenenden daha uzun süre ve net bir amaç olmaksızın kullanılması ile karakterize bir durumdur (Davis, 2001; Caplan, 2003). Günlük yaşamda belirgin bir sıkıntıya ve işlevsellikte düşmeye sebep olur (Shapira vd. 2000). Toplumda yaygınlığı, %6 ile %14 arasında değişmektedir (Arısoy, 2009). Ülkemizde internet bağımlılığı riski, genç nüfus başta olmak üzere tüm toplumda giderek artmaktadır (Ceyhan, 2014). Literatürde internet bağımlılığı (Goldberg, 1996), patolojik internet kullanımı (Davis, 2001), aşırı internet kullanımı (Beard ve Wolf, 2001) ve problemlili internet kullanımı (Davis, Flett ve Besser, 2002) olmak üzere farklı kavramlar kullanılarak tanımlanmıştır (akt., Yellowless ve Marks, 2005).

İnternet bağımlılığı (İB) kavramı ilk kez Goldberg (1996) tarafından ortaya atılmakla birlikte ilk operasyonel tanımı Young (1998) tarafından yapılmıştır. Young (1998), İB tanı kriterlerini DSM-IV'teki patolojik kumar oynama bozukluğundan yola çıkarak oluşturmuştur. İnternet kullanımına ilişkin duygusal, düşünsel ve davranışsal bileşenleri içeren sekiz maddeden oluşmaktadır (Young, 1998). Beard ve Wolf (2001), Young tarafından oluşturulan tanı kriterlerini internet kullanımı için özelleştirerek revize etmiştir. Ko vd. (2005) ise, dürtü kontrol ve madde kullanım bozukluklarından

yola çıkararak yeni faktörler dahil etmiş ve İB tanı kriterlerini daha kapsamlı hale getirmiştir.

Literatürde, problemlili internet kullanımına ilişkin birçok araştırma bulunmaktadır. PİK'in etkilerini incelemek amacıyla gerçekleştirilen ilk büyük ölçekli araştırma, üniversite öğrencileri ile yürütülmüştür (DiNicola, 2004). Yaşamın neredeyse her alanında internetle ilişki kurmaları ve internete erişim imkanlarının fazla olması, üniversite öğrencilerini PİK açısından riskli hale getirmektedir (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000). Bu sebeple, üniversite öğrencilerinde problemlili internet kullanımına ilişkin bilgi ihtiyacı ortaya çıkmış ve bu boşluğu doldurmak için birçok araştırma gerçekleştirilmiştir (Ceyhan, 2008; Gülnar, 2016). Cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve ekonomik durum gibi sosyodemografik değişkenler, internet kullanım amacı, internet kullanım miktarı, kişilik özellikleri, kimlik statüleri, bağlanma stilleri, kişilerarası ilişkiler, sosyal destek, problem çözme becerileri, stres yönetimi, yalnızlık, şiddet eğilimi, öz saygı ve birçok psikopatoloji ile PİK ilişkisini inceleyen araştırmalar mevcuttur. Bununla birlikte literatürde PİK ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen az sayıda araştırma bulunmaktadır ve araştırmalar, PİK ile yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunduğunu göstermektedir (Stepanikova, Nie ve He, 2010; Bulut Serin, 2011). PİK ile ilişkili faktörlerin belirlenmesi, tedaviye yönelik müdahalelerin geliştirilmesi açısından önem arz etmektedir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)'e göre psikolojik katılık, birçok problemlili davranışın temelinde yer alır (Luoma, Hayes ve Walser, 2017). Psikolojik katılık (PK); bilişsel birleşme, yaşantısal kaçınma, kavramsal benliğe bağlanma, andan uzaklaşma, değerlerle temasın azalması ve değer odaklı olmayan eylemler olmak üzere altı unsurdan oluşur (Harris, 2019). ACT, psikolojik iyilik halinin sağlanması için psikolojik katılığı zayıflatmayı ve psikolojik esnekliği artırmayı amaçlar (Bond, Hayes ve Barnes-Holmes, 2016). Psikolojik esneklik (PE); bilişsel ayrışma, kabul, anda olma, bağlamsal benlik, değerlerle temas ve değer odaklı eylemleri içerir (Harris, 2019). Psikolojik esnekliğin kazanılması, kişiyi anlamlı ve tatmin edici bir yaşama yakınlaştırır (Lucas ve Moore, 2019).

PK, birçok psikopatolojinin ve problemlili davranışın başlangıcında ve devamında etkili bir risk faktörüdür (Levin vd., 2014). Madde kötüye kullanımı, intihar, yeme

bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk (OKB), borderline kişilik bozukluğu, panik bozukluk ve agorafobi gibi birçok psikiyatrik sorunun kavramsallaştırılmasında PK'ın aracı değişken rolü gösterilmiştir (Hayes vd., 1996). Literatürde PE ve problemleri davranışlara ilişkin yürütülen çalışmalar mevcuttur. Araştırmalar, PE'in psikotik belirtiler (Bach ve Hayes, 2002), anksiyete ve depresyon (Masuda, Mandavia ve Tully, 2014), tıknircasına yeme (Hill vd., 2014), alkol ve madde kötüye kullanımı (Levin vd., 2012), çevrimiçi oyun ve akıllı telefon bağımlılığı (Garcia-Oliva ve Piqueras, 2016), pornografi bağımlılığı (Thowing ve Crosby, 2010) ve internet bağımlılığı (Chou vd., 2017) gibi birçok problemleri davranış ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Ek olarak, literatürde PE ve yaşam doyumuna ilişkin az sayıda araştırma bulunmaktadır.

Araştırmada; üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik süreçleri, problemleri internet kullanım düzeyi ve yaşam doyumunun birbirleri ile ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde, PİK ve PE modeline dair yürütülen kapsamlı bir araştırma bulunmadığı görülmektedir. Literatürde PİK ve PE ilişkisini inceleyen az sayıda araştırma bulunmaktadır ve var olan araştırmaların çoğu, PE'yi sadece yaşantısal kaçınma unsurunu ele alarak açıklamışlardır. Araştırmada, PE süreçlerinden kabul, bağlamsal benlik, değerlerle temas ve değer odaklı eylemler incelenmiştir. Bu bağlamda araştırma, problemleri internet kullanımında PE modeline ilişkin ilk kapsamlı değerlendirme niteliği taşımaktadır. Problemleri internet kullanımı ve PE ilişkisi hakkında edinilen bilgilerin PİK'e yönelik müdahalelere kaynaklık edeceği düşünülmektedir. Ayrıca, yaşam doyumunun araştırmaya dahil edilmesi literatüre katkıda bulunacaktır.

1.1. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırmada yer alan katılımcılar rastgele örnekleme yöntemiyle belirlenmemiştir ve geniş bir katılımcı grubuna ulaşılammıştır.
- Araştırmaya psikolojik esneklik süreçlerinden kendinelik ve bilişsel birleşme dahil edilmemiştir.
- Psikolojik esneklik süreçlerinin ölçüm süreci, katılımcıların günlük hayatta içinde bulunduğu bağlam içinde kişisel tecrübeleri ile temas halinde iken gerçekleştirilememiştir.

1.2. Araştırma Soruları

- Üniversite öğrencilerinde problemlı internet kullanımının yaygınlığı nedir?
- Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik süreçleri, problemlı internet kullanımı ve yaşam doyumu demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?
- Psikolojik esneklik süreçleri ile problemlı internet kullanımı arasında ilişki var mıdır?
- Psikolojik esneklik süreçleri ile yaşam doyumu arasında ilişki var mıdır?
- Problemlı internet kullanımı ile yaşam doyumu arasında ilişki var mıdır?
- Problemlı internet kullanımı ve yaşam doyumu ilişkisinde psikolojik esneklik süreçlerinin aracı etkisi var mıdır?

1.3. Araştırma Hipotezleri

- Yaşantısal kaçınma ile problemlı internet kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
- Bağlamsal benlik ile problemlı internet kullanımı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
- Değerlerle temas ile problemlı internet kullanımı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
- Değer odaklı eylemler ile problemlı internet kullanımı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
- Yaşantısal kaçınma ile yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
- Bağlamsal benlik ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
- Değerlerle temas ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
- Değer odaklı eylemler ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
- Problemlı internet kullanımı ile yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
- Problemlı internet kullanımı ve yaşam doyumu ilişkisinde yaşantısal kaçınmanın aracı etkisi bulunmaktadır.

- Problemlı internet kullanımı ve yaşam doyumunu ilişkisinde bağlamsal benliğin aracı etkisi bulunmaktadır.
- Problemlı internet kullanımı ve yaşam doyumunu ilişkisinde değerlerle temasın aracı etkisi bulunmaktadır.
- Problemlı internet kullanımı ve yaşam doyumunu ilişkisinde değer odaklı eylemlerin aracı etkisi bulunmaktadır.

1.4. Tanımlar

Problemlı İnternet Kullanımı: çevrimiçi faaliyetlerde kontrolün yitilmesi ve internetin hedeflenenden daha uzun süre ve net bir amaç olmaksızın kullanılması ile karakterize, günlük yaşamda belirgin bir sıkıntıya ve işlevsellikte düşmeye sebep olan bir durumdur (Shapira vd. 2000; Davis, 2001; Caplan, 2003).

Psikolojik Esneklik: Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)'in psikolojik iyilik hali modelidir ve bilişsel ayrışma, ayrışma, kabul, an ile temas, bağlamsal benlik, değerlerle temas ve değer odaklı eylemler olmak üzere kişinin sahip olabileceği pozitif becerilere işaret eden altı temel unsurdan oluşur (Luomo, Hayes ve Walser, 2017; Harris, 2019).

Yaşam Doyumu: Yaşam doyumunu, belirli bir yaşam alanı ile sınırlı olmayıp benlik, yakın ilişkiler, sosyal çevre ve iş gibi yaşamın tamamını içine alan ve kişinin içinde bulunduğu şartlar ile kendisi için belirlediği standartlar arasındaki değerlendirmesi neticesinde şekillenen bir süreçtir (Diener vd., 1985; Özer ve Karabulut, 2003; Kaba, Erol ve Güç, 2016).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR TARAMASI

Bu bölümde problemlerle ilgili internet kullanımı ve psikolojik esneklik süreçleri ile ilgili ayrıntılı açıklama, kuramsal çerçeve ve ilgili çalışmalar yer almaktadır.

2.1. İnternet Kullanımı

İnternet, insanların bilgiye hızlı, kolay ve ucuz bir şekilde erişimini ve insanlar arasında haberleşmeyi sağlayan, bilgisayarların birbirine bağlanmasıyla oluşmuş önemli bir bilgi ve iletişim ağıdır (Atav, Akkoyunlu ve Sağlam, 2006; Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007; Oktan, 2014). Temeli 1960'lı yıllarda Amerika Birleşik Devletleri'nde savunma ihtiyaçlarını gidermek amacıyla yürütülen ARPANET isimli proje ile atılan internet teknolojisinin başlangıcı, bilgi akışını sağlamak için 1969'da Kaliforniya Üniversitesi'nde bilgisayarlar arasındaki ilk bağlantının gerçekleştirilmesine dayanır (Kalkan ve Kaygusuz, 2013). 1980'li yıllarda akademik ve ticari amaçlar için de kullanılmaya başlanan internet, 1991 yılında Dünya Çapında Ağ'ın (World Wide Web) kurulmasıyla günümüzdeki halini almış ve internet servis sağlayıcılarının yaygınlaşmasıyla halkın kullanımına açılmıştır (Arısoy, 2009; Arıcak, 2015).

1980'li yıllarda Kuzey Amerika, Doğu Avrupa, Avustralya ve Doğu Asya'da kullanılmaya ve yaygınlaşmaya başlayan internetin Türkiye'deki tarihi, 1990'lı yılların başında Orta Doğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ) ve TÜBİTAK ortaklığında gerçekleşen projeye dayanır. Ülkemizde ilk internet bağlantısı, 1993 yılında ODTÜ'de gerçekleşmiş ve internet sağlayıcıları ULAKNET ve TURNET aracılığıyla kısa süre içinde birçok üniversite ile kamu kurum ve kuruluşu internet bağlantısı kullanmaya başlamıştır (Arısoy, 2009; Kalkan ve Kaygusuz, 2013).

İnternet, icadından kısa bir süre sonra yaşamın neredeyse her alanında vazgeçilmez bir unsur haline gelmiştir. Ülkemizde ve dünya genelinde internet kullanımı, toplumun

her düzeyinde ve yaş grubunda giderek artmaktadır (Ceyhan, 2010; Sargın, 2013). 2020 yılına ait Dünya İnternet Kullanımı ve Nüfus İstatistikleri'ne göre dünya nüfusunun %62'si internet kullanmaktadır. Bu verilere göre, 2000-2020 yılları arasında internet kullanımı dünya genelinde %1,239 artmıştır. Bölge bazında değerlendirildiğinde, internet kullanımındaki en yüksek artış oranları %12,441 ile Afrika'da ve %5,527 ile Orta Doğu'da; en düşük artış oranları %208 ile Kuzey Amerika'da ve %279 ile Avustralya'da gerçekleşmiştir. Her bir ülkenin toplam nüfusunun internet kullanıcı sayısına oranı incelendiğinde, bu oranın Kuzey Amerika ve Avrupa'da en yüksek, Afrika ve Asya'da en düşük olduğu görülmektedir (Internet World Stats, 2020).

Ülkemizde bilişim teknolojilerinin kullanımı gün geçtikçe yaygınlaşmaktadır. 2020 yılına ait Bilgi Toplumu İstatistikleri'ne göre girişimlerde ve hanelerde bilgisayar kullanımı ve internet erişimi, her geçen yıl artmaktadır. Verilere göre, hanelerde internet erişimi 2004 yılında %7 iken 2020 yılında %90,7'ye; hanelerde internet kullanımı 2004 yılında %18,8 iken 2020 yılında %79'a ulaşmıştır. Bununla birlikte, 2014-2020 yılları arasında internet ve bilgisayar kullanım oranları erkeklerde kadınlara kıyasla daha yüksektir (TÜİK, 2020).

İnsan yaşamında geniş bir kullanım alanına sahip olan internetin kullanım amaçlarına ait pek çok çalışma bulunmaktadır (Ceyhan, 2011; Tutgun Ünal, 2012). İnternet, Johnson (2007)'a göre iletişim kurma, bilgiye ulaşma ve eğlenme olmak üzere üç temel amaçla kullanılmaktadır. İletişim; elektronik posta, çevrimiçi sohbet ve çevrimiçi gruplar aracılığıyla, bilgiye ulaşma web siteler aracılığıyla, eğlenme ise çevrimiçi oyun ve çevrimiçi videolar aracılığıyla gerçekleşmektedir (Johnson, 2007; Johnson, 2008). Suler (1999)'e göre insanlar cinsellik, gerçekliği farklı açılardan deneyimleme, başarıma, ait olma, ilişki kurma ve kendini gerçekleştirme gibi ihtiyaçlarla internet kullanımına yönelmektedir. İnternet aynı zamanda rahatlama, yeni insanlarla tanışma, gelişmeleri yakından takip etme, boş zaman geçirme, çevrimi kumar oynama ve yetişkinlere yönelik içeriklere ulaşma (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000); eğitim ve karşı cinsle ilişki kurma (Ceyhan, Ceyhan ve Gürçan; 2007); yalnızlığı giderme ve sosyal destek arama (Oktan, 2014); çevrimiçi alışveriş ve bankacılık (Johnson, 2007) gibi amaçlarla kullanılmaktadır. 2016 yılına ait TÜİK verilerine göre, ülkemizde internet kullanım amaçlarının başında sosyal medya

kullanımı gelmektedir. Bununla birlikte ülkemizde, kamu hizmetlerinden faydalanma, kamu kurumlarıyla irtibat kurarak kişisel bilgilere ulaşma ve alışveriş yapma amacıyla internet kullanımı yaygınlaşmaktadır (TÜİK, 2020). İnternet teknolojisi, iletişimden alışverişe kadar yaşamın pek çok alanında köklü değişiklikleri beraberinde getirmiştir (DiNicola, 2004).

2.2. Problemlı İnternet Kullanımı

Sağlıklı internet kullanımı, internetin gerçek yaşamdan ayrı olduğunun bilinciyle, onu makul bir süre içinde ve belli bir amaca yönelik kullanmaktır (Davis, 2001). İnternet kullanımının yaygınlaşmasıyla beraber, internette geçirilen zaman ve internetin ihtiyaçlar dışında kullanımı artmıştır (Gönül, 2002; Odacı ve Çikrıkci, 2017). İnternetin aşırı kullanılması ve kalitesi düşük aktivitelere ayrılan zamanın artması; bireysel, toplumsal ve mesleki hayatta olumsuzlukları beraberinde getirmiştir (Young, 2008; Caplan, 2002). Bu durum, internetin problemlı kullanımı kavramını ön plana çıkarmıştır (Ceyhan, 2010).

Problemlı internet kullanımı (PİK), kişinin internet kullanımını kontrol edememesiyle karakterize, günlük yaşamda belirgin sıkıntıya ve işlevsellikte düşmeye sebep olan bir durumdur (Shapira vd. 2000). Caplan (2003)'a göre problemlı internet kullanımı, kişinin çevrimiçi faaliyetleri üzerindeki kontrolünü kaybederek interneti planlanan süreden ve olağandan fazla kullanmasıdır. Arısoy (2009), problemlı internet kullanımını internet kullanımını engelleyememe, internette aşırı zaman geçirme, sürekli internet kullanmak isteme, internetten uzak kaldığında öfke ve saldırganlık gösterme şeklinde tanımlamaktadır. Bununla birlikte internet kullanım amacı, internet kullanım biçiminin sağlıklı ya da problemlı olmasında etkili bir faktördür (Ceyhan, 2010). Davis (2001)'e göre problemlı internet kullanımı, internetin net bir hedef olmaksızın ve eğlence amaçlı aşırı kullanımından kaynaklanır.

Problemlı internet kullanımının adlandırılması noktasında, kavram çeşitliliği bulunmaktadır. Literatürde bu kavram; internet bağımlılığı (Goldberg, 1996; Young 1998; Shapira vd.,2000), patolojik internet kullanımı (Davis, 2001), aşırı internet kullanımı (Beard ve Wolf, 2001) ve problemlı internet kullanımı (Davis, Flett ve Besser, 2002) olmak üzere farklı şekillerde isimlendirilmiştir (akt., Yellowless ve Marks, 2005). Buna ek olarak literatürde; internet bağılılığı, internet istismarı ve

internet bağımlılığı bozukluğu gibi farklı adlandırmalarla da karşılaşılabilmektedir (Dinç, 2015).

Epidemiyolojik çalışmalar, problemlili internet kullanımı yaygınlığının toplumun genelinde, %6 ile %14 arasında değiştiğini ortaya koymuştur (Arısoy, 2009). Bölge bazında değerlendirildiğinde PİK oranları, Avrupa ve Amerika'da %0,7 ile %1, Orta Doğu'da %1 ile %12 ve Asya'da %2 ile %18 arasında değişmektedir (Spada, 2014). Ülkemizde geniş ölçekli epidemiyolojik çalışmalar bulunmamakla birlikte, internet bağımlılığı riskinin genç nüfus başta olmak üzere tüm toplumda arttığı öne sürülmektedir (Ceyhan, 2014). Buna ek olarak epidemiyolojik çalışmalar, internet bağımlılığına sıklıkla başka bir psikopatolojinin eşlik ettiğini göstermektedir. Bu bağlamda internet bağımlıları en sık, diğer davranışsal bağımlılıklar (%38), duygudurum bozulukları (%33), psikozla giden bozukluklar (%14) ve anksiyete bozuklukları (%10) eş tanısı almaktadır (Arısoy, 2009).

2.2.1. Problemlili internet kullanımı tanı kriterleri

İnternetin bağımlılığa sebep olabileceği ilk kez Goldberg tarafından 1996 yılında ortaya atılmıştır. Bununla birlikte, Young (1998) tarafından 'internet bağımlılığı' şeklinde ilk kez operasyonel tanımı yapılmış ve tanı kriterleri oluşturulmuştur (Aboujaoude, 2010; Kuşaslan Avcı ve Şahin, 2017).

2.2.1.1. Young'a Göre İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Young, ilk internet bağımlılığı modelini, tolerans geliştirme ve geri çekilme gibi benzer belirtiler oluşturmaları sebebiyle DSM-IV'teki madde bağımlılığı modelinden yola çıkarak oluşturmuştur. Ancak, internet bağımlılığının vücuda madde alımını içermemesinden dolayı, Young modelini DSM-IV'teki dürtü kontrol bozuklukları içerisinde internet bağımlılığına en çok uyan patolojik kumar oynama tanı kriterlerinden yola çıkarak revize etmiştir (Young, 1998). Aşağıda yer alan tanı kriterlerinden beşi veya daha fazlasının bulunması durumunda internet bağımlılığının varlığı düşünülmektedir:

1. İnternet ile ilgili çok fazla zihinsel meşguliyet (internette daha önce yapılmış veya yapılması düşünülen etkinlikleri sürekli düşünme)

2. Zevk alabilmek için giderek artan miktarlarda internet kullanmak isteme
3. İnternet kullanımını yönetme, azaltma veya durdurma girişimlerinin başarısız olması
4. İnternet kullanımını azaltma veya durdurma girişimlerinde huzursuz, sinirli, karamsar ve depresif hissetme
5. Başlangıçta tasarlanandan daha uzun süre internet kullanma
6. İnternet yüzünden önemli bir iş, eğitim ve kariyer imkanını riske atma ya da kaybetme, yakın çevre ile sorunlar yaşama
7. İnternet kullanım süresi hakkında aile bireylerine, arkadaşına ya da bir başkasına yalan söyleme
8. İnterneti çaresizlik, suçluluk ve anksiyete gibi duygulardan kaçış için kullanma (Young, 1998).

2.2.1.2. Beard Ve Wolf'a Göre İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Beard ve Wolf (2001), Young tarafından belirlenen tanı kriterlerinin çoğunun, bağımlılık olarak sınıflandırılmayan birçok davranışı açıklayabileceğini öne sürmüş ve söz konusu kriterleri iki alt gruba ayırmıştır:

- Aşağıdaki kriterlerin tümü mevcut olmalı:
 1. İnternet ile ilgili çok fazla zihinsel meşguliyet
 2. Zevk alabilmek için giderek artan miktarlarda internet kullanmak isteme
 3. İnternet kullanımını yönetme, azaltma veya durdurma girişimlerinin başarısız olması
 4. İnternet kullanımını azaltma veya durdurma girişimlerinde huzursuz, sinirli, karamsar ve depresif hissetme
 5. Başlangıçta tasarlanandan daha uzun süre internet kullanma
- Aşağıdaki kriterlerin en az biri bulunmalı:
 1. İnternet yüzünden önemli bir iş, eğitim ve kariyer imkanını riske atma ya da kaybetme, yakın çevre ile sorunlar yaşama
 2. İnternet kullanım süresi hakkında aile bireylerine, arkadaşına ya da bir başkasına yalan söyleme
 3. İnterneti çaresizlik, suçluluk ve anksiyete gibi duygulardan kaçış için kullanma (Beard ve Wolf, 2001).

2.2.1.3. Ko Ve Diğerlerine Göre İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Ko ve diğerleri, madde kullanım ve dürtü kontrol bozukluklarına özgü belirtilerden yola çıkarak internet bağımlılığı için tanı kriterleri belirlemişlerdir:

- a. Aşağıdaki kriterlerden en az altı tanesi bulunmalı:
 1. İnternet aktiviteleri ile meşgul olma
 2. İnternet kullanma dürtüsüne karşı koymada tekrarlanan başarısızlıkların varlığı
 3. İstenen zevki almak için gereken internet kullanım miktarının artması
 4. Aşağıdakilerden birinin eşlik ettiği geri çekilme belirtileri:
 - i. Birkaç gün internet kullanmadan geçirildiğinde disforik ruh hali, sinirlilik ve anksiyete belirtileri
 - ii. Rahatlamak için internet kullanımı
 5. İnterneti amaçlanandan fazla kullanma
 6. Sürekli internet kullanmak isteme ve internet kullanımını azaltma veya durdurma girişimlerinde başarısız olma
 7. İnternette aşırı zaman harcama
 8. İnternete erişim sağlamak için gerekli eylemler için aşırı zaman harcama
 9. Sebep olduğu fiziksel ve psikolojik sorunların bilinmesine rağmen yoğun internet kullanımını sürdürme
- b. Aşağıdakilerden en az biri bulunmalı:
 1. İnternet kullanımını nedeniyle önemli sorumluluklar ihmal
 2. Sosyal ilişkilerde bozulmalar
- c. İnternet bağımlılığı davranışı, başka bir bozuklukla daha iyi açıklanamaz (Ko vd., 2005).

2.2.2. Problemlı İnternet Kullanımı Kuramsal Çerçeve

Problemlı internet kullanımının etiyojisini açıklamaya yönelik Grohol (1999), Davis (2001) ve Caplan (2003) tarafından modeller öne sürülmüştür. Grohol, internet bağımlılığının etiyojisini sosyalleşme bağlamında açıklar. Bu modele göre, sosyal etkileşim ödül arama amaçlı gerçekleştirildiğinde bağımlılığa sebep olmaktadır (Grohol, 1999). Davis, problemlı internet kullanımının etiyojisini bilişsel davranışçı kurama temellendirerek edimsel koşullanma ve uyumsuz bilişlerin varlığına

dayanarak açıklar (Davis, 2001). Caplan ise, aşırı ve kontrolsüz çevrimiçi sosyal etkileşimin temelinde problemlili psikososyal eğilimlerin bulunduğunu öne sürer (Caplan, 2002). Bu bölümde, Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)'in problemlili davranışların etiyojisini açıklamaya ilişkin öne sürülen psikolojik katılık modeline yer verilecektir.

ACT'e göre psikopatolojilerin ve insanların mutsuzluğunun temelinde psikolojik katılık yatmaktadır. Psikolojik katılık; bilişsel birleşme, yaşantısal kaçınma, kavramsal benliğe bağlanma, an ile temasın kaybolması, değerlerle kurulan bağlantının zayıflaması ve kaçma, kaçınma ve dürtüsellik olmak üzere altı temel unsurdan oluşur (Harris, 2019). Kişi geçmiş, gelecek ve benlik ile ilgili düşünceleri ile birleştiğinde onların zihninden geçen düşünceler olduğunun farkına varamaz, düşünceleri gerçeklik olarak değerlendirir (Yavuz, 2015; Harris, 2019). İstenmeyen düşünceler ile birleşmek rahatsızlık hissine sebep olur ve kişiyi rahatlamak amacıyla olumsuz kişisel deneyimlerden kaçınmaya yöneltir. Düşüncelerle birleşme ve olumsuz içsel yaşantılardan kaçınma, şimdiki anla temasın önüne geçerek geçmişte yaşanan acı veren deneyimler ve gelecekte yaşanabilecek olası durumlar ile ilgili işlev bozucu düşüncelere sebep olur. Bununla birlikte, kişi kendini tanımladığına inandığı özellikleri ile birleşir ve onlara katı bir şekilde inanırsa benliğini yalnızca hikayesinden ibaret görmeye başlar. Tüm bu süreçler, değerlerle bağlantının zayıflamasına ve önemli olana yatırım yapmak yerine işlevsiz davranışlarda bulunmaya sebep olur. İşlevsiz davranışlar, kişiyi kısa vadede iyi hissettirir fakat uzun vadede değerler doğrultusunda derin ve anlamlı bir hayat sürmekten uzaklaştırır (Yavuz, 2015; Luomo, Hayes ve Walser, 2017; Harris, 2019).

ACT açısından psikopatolojiyi ortaya çıkaran en önemli süreçler bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınmadır. Olumsuz içsel süreçleri azaltmaya/ortadan kaldırmaya yönelik eylemlerin tümü (örneğin; sıkıntıyı bastırmak için alkol tüketmek, bulunulan ortamı terk etmek, ilaç kullanmak vb.) yaşantısal kaçınma kapsamında değerlendirilir. Bu eylemler toplumsal olarak kabul edilen hatta önerilen eylemler bile olabilir; yani kişi sadece acısını bastırmak için kitap okuduğunda, müzik dinlediğinde veya arkadaşlarını ziyaret ettiğinde yaşantısal kaçınma sürecini besler. ACT bakış açısından eylemin kendisi değil neye hizmet ettiği psikopatolojik yorum için belirleyicidir. ACT formülasyonunda sergilenen davranışın değer odaklı mı devam ettiği, yaşantısal

kaçınma işlevi mi taşıdığı ayırt edilmeye çalışılır. Bu bağlamda çalışmamız, interneti kullanma biçiminin yaşantısal kaçınma amaçlı sergilendiğinde patolojik bir boyut kazanacağı varsayımı üzerinden planlanmıştır.

2.3. Problemlı İnternet Kullanımına İlişkin Yapılan Çalışmalar

Literatürde problemlı internet kullanımı ile ilişkili faktörler ve problemlı internet kullanımının birey üzerindeki etkilerine dair pek çok çalışma mevcuttur. Araştırmalar, problemlı internet kullanımı ile yalnızlık, depresyon, stres, sosyal anksiyete, davranışsal ketlenme, utangaçlık, sosyal uyum, antisosyal eğilimler, öz yeterlilik, öz saygı, intihar düşüncesi, algılanan sosyal destek, akran zorbalığı, akademik başarı ve aile içi ilişkiler gibi psikososyal iyi oluşun çeşitli yönleri arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu öne sürmektedir (Widyanto ve Griffiths, 2006; Ceyhan, 2011; Odacı, 2011; Uz Baş, Öz Soysal ve Aysan, 2016). Bununla birlikte; yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyi gibi çeşitli sosyodemografik değişkenler ile PİK ilişkisini inceleyen çalışmalar bulunmaktadır (Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016).

Problemlı internet kullanımının etkilerini araştırmaya yönelik yürütölen çalışmalar, kişinin internet kullanım miktarı, internetin günün hangi vaktinde kullanıldığı ve kullanım amaçlarının belirleyici olduğunu ifade etmektedir (Uz Baş, Öz Soysal ve Aysan, 2016). Martin ve Schumacher (2000)'e göre internetin problemlı kullanımı sorumlulukları yerine getirememe, suçluluk hissi, yalnızlık ve psikolojik iyilik halinin bozulması ile sonuçlanmaktadır. Young (1998)'a göre ise problemlı internet kullanımı; alkol, uyuşturucu ve kumar gibi davranışsal bağımlılıklara benzer davranış örüntülerine ve akademik başarının düşmesi, aile içi ilişkilerin bozulması, intihar riskinin artması gibi çeşitli yaşantısal sonuçlara sebep olmaktadır.

Problemlı internet kullanımına sıklıkla diğere psikopatolojiler eşlik etmektedir. Bu sebeple, PİK ve ilişkili psikopatolojileri değerlendirmeye yönelik pek çok çalışma yürütölmüştür (Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016). Araştırmalar, PİK ile majör depresyon, distimik bozukluk, bipolar bozukluk, panik bozukluk, sosyal anksiyete bozukluğu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, madde kullanım bozuklukları, dürtü kontrol bozuklukları ve kişilik bozukluklarının ilişkili olduğunu ve bu

psikopatolojilerin PİK ile sıklıkla eş tanı aldığını göstermektedir (Shapira vd., 2003; Spada, 2014).

2.3.1. Üniversite Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımı

Üniversite öğrencileri için internet kullanımı neredeyse bir zorunluluk haline gelmiştir. İnternet, üniversite öğrencileri tarafından araştırma yapma, ödev hazırlama, müfredatın takibi ve dersi veren kişi ile iletişime geçme gibi akademik amaçlarla yaygın bir şekilde kullanılmaktadır (Kandell, 1998). İnternet, aynı zamanda diğer insanları ve dünyayı tanımak için bir araç olarak kullanılmaktadır (Chou ve Hsiao, 2000). Yakın ilişkiler kurma ve sağlam bir kimlik duygusu geliştirme yönünde güçlü bir isteğe sahip olan üniversite öğrencileri, internetin problemlı kullanımını konusunda toplumun çoğu kesiminden daha savunmasız olabilmektedir (Kandell, 1998).

Üniversite öğrencileri, internet kullanımı ve aşırı internet kullanımının sebep olduğu problemler ile ilgili geniş ölçekli araştırmaların yürütüldüğü ilk gruptur (DiNicola, 2004). Doğdukları zamandan bu yana, neredeyse hayatlarının her alanında internetle karşılaşan ve buldukları ortamlar sebebiyle internete erişim imkânı fazla olan üniversite öğrencileri, internet kullanımı ile ilişkili problemler yaşama noktasında riskli durumdadır (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Dinç, 2015). Bundan ötürü, üniversite öğrencilerinde problemlı internet kullanımına dair bilgi birikimini genişletmeye ihtiyaç duyulmuştur (Ceyhan, 2008). Literatürde, üniversite öğrencilerinde PİK ile ilişkili faktörler ve PİK'in psikososyal etkileri hakkında yürütülen pek çok çalışma bulunmaktadır (Gülner, 2016). Bu bölümde, üniversite öğrencilerinde problemlı internet kullanımı ile ilişkili çalışmalara yer verilmiştir.

Literatürde, üniversite öğrencilerinde problemlı internet kullanımı ve ilişkili demografik değişkenler ile ilgili pek çok çalışma mevcuttur. Cinsiyet ile PİK arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda, sonuçları açısından farklılık göstermektedir. Üniversite öğrencilerinde internet kullanımının cinsiyete göre farklılaşmadığını (Hall ve Parsons; 2001, Ceyhan; 2010) öne süren araştırmalar bulunmakla birlikte; bulgular sıklıkla, PİK'in erkeklerde kadınlardan daha fazla görüldüğünü öne sürmektedir (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; DiNicola, 2004; Ceyhan ve Ceyhan, 2007, İkiz vd., 2014). Benzer şekilde, sosyoekonomik düzey ve PİK arasındaki ilişkiyi ele

alan araştırmaların bulguları değişkenlik göstermektedir. Çalışmalarda, gelir ve ebeveyn eğitim düzeyi SED göstergeleri olarak ele alınmıştır (Durak Batıgün ve Hasta, 2010). Literatürde, SED’i hem yüksek olan (Durak Batıgün ve Kılıç, 2011; Islam ve Hossin, 2016; Kılıç ve Durat, 2017), hem de düşük olan (Gümüş vd., 2015) niversite ğrencilerinin PİK düzeyinin yüksek olduğunu ve PİK’in SED’e göre farklılaşmadığını (Bahçeci, 2019; Parlacı, 2020) gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Ülkemizde internete erişimin son yıllarda kolaylaşmasıyla birlikte, sosyoekonomik düzeye bağlı farklılıkların kaybolduğu görülmektedir (Durak Batıgün ve Hasta, 2010). DiNicola (2004) ve Ceyhan ve Ceyhan (2007)’ın niversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmaların sonuçlarına göre, PİK sınıf düzeyine göre farklılaşmamaktadır. Bununla birlikte, Kılıç ve Durat (2017)’ın araştırma bulguları, 3. ve 4. sınıf ğrencilerinin ve yalnız yaşayan ğrencilerin PİK düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermektedir.

Problemlili internet kullanımı ve internet kullanım miktarı ilişkisine dair birçok araştırma yrtlmştr. Araştırmaların sonuçları sıklıkla, internetin aşırı kullanımının PİK’in bir göstergesi olduğunu, evrimii harcanan süre arttıkça PİK düzeyinin arttığını göstermektedir (Young, 1998; Chou ve Hsiao, 2000; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Durak Batıgün ve Hasta, 2010; Nazik ve Güneş, 2019). 2084 niversite öğrencisiyle yürüttükleri araştırmada benzer sonuçlara ulaşan Ceyhan ve Ceyhan (2007), internet kullanım sresinden ziyade, internetin hangi amaçlarla ne kadar uzunlukta kullanıldığının PİK üzerinde belirleyici olduğunu öne sürmüştür. Aynı araştırmada, akademik başarısı yüksek olan öğrencilere kıyasla akademik başarısı düşük olan ğrencilerin PİK düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Chou ve Hsiao’nun (2000) araştırmasında ise, internet bağımlılığının akademik başarı üzerinde negatif yönde anlamlı etkide bulunduğu tespit edilmiştir.

Davis ve diğerleri (1999) tarafından özel niversite ve devlet niversitesi ğrencileri ile kadınlar ve erkekler arasındaki internet kullanım farklılıklarını belirlemek için 349 niversite ğrencisi ile yrtlen araştırmanın sonuçları, özel ve devlet üniversitelerinde erkek öğrencilerin internet kullanım miktarının daha fazla olduğunu ve internet kullanımının devlet niversitesi ğrencilerinin yaşamında olumsuz etkilere sebep olduğunu göstermektedir.

Morahan-Martin ve Schumacher (2000), problemlı internet kullanıcılarının özelliklerini değerlendirmek amacıyla, PİK açısından riskli olduğu dūřınulen 277 üniversite öğrencisiyle araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmanın bulguları, yalnızlık ile PİK arasında ilişki bulunduğunu, problemlı internet kullanıcılarının yalnızlık düzeyinin anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermektedir. Alpaslan ve diğerleri (2014) tarafından 328 üniversite öğrencisinin katılımıyla yürütölen ve PİK, yalnızlık, aleksitimi ve intihar riski arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada, PİK ile yalnızlık, aleksitiminin bilişsel ve duygusal boyutları ve intihar olasılığının umutsuzluk, intihar dūřuncesi ve dūřmanlık boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu saptanmıştır.

Anderson (2001) tarafından internet kullanımının sosyal ve akademik yaşama etkilerini incelemek amacıyla 1300 üniversite öğrencisi ile yürütölen araştırmanın bulguları, katılımcıların günde ortalama 100 dakika internet kullandığını, çevrimiçi internet kullanımının fizik, biyoloji, astronomi gibi doğa bilimleri bölümü öğrencilerinde önemli ölçüde fazla olduğunu ve öğrencilerin %9,8'inin internet bağımlılığı tanı kriterlerini karşıladığını göstermektedir. Araştırmaya göre, internette geçirilen zaman akademik başarı, sosyal ilişkiler ve uyku düzeni üzerinde anlamlı derecede olumsuz etkide bulunmaktadır.

Durak Batığün ve Hasta (2010) tarafından internet bağımlılığı, yalnızlık ve sosyal ilişki kurma biçimi arasındaki ilişkinin saptanması amacıyla 213 üniversite öğrencisi ile yürütölen araştırmanın bulguları, internet bağımlılığı kriterlerini karşılayan öğrencilerin interneti sosyal ilişki kurmak amacıyla aşırı kullandığını, sosyal ilişkilerde daha çok ketlenme yaşadığını ve yalnızlık seviyelerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, literatürde yalnızlık, algılanan sosyal destek, sosyal anksiyete ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin problemlı internet kullanımını yordadığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Caplan, 2007; Oktan, 2014; Uz Baş, Öz Soysal ve Aysan, 2016).

Nazik ve Güneş (2019) tarafından 1723 üniversite öğrencisinde problemlı internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürütölen araştırmaya göre, internet kullanımına bağlı en sık görölen sağlık sorunları, gözlerde yanma ve boyun kası ağrılarıdır. Bulgular, internetin problemlı kullanımı ile

sağlıklı yaşam biçimi davranışlarından beslenme, stres yönetimi, kişilerarası ilişkiler ve kendini gerçekleştirme arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermektedir. Kahveci ve diğerlerinin (2018) internet bağımlılığının fiziksel sağlığa etkilerini belirlemek amacıyla 327 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırma sonuçlarına göre, internet kullanımına bağlı en sık karşılaşılan sağlık problemleri baş ağrısı, kas ve iskelet sistemi ağrıları, gözlerde kuruma ve uykusuzluktur.

Budak ve diğerlerinin (2015) internet bağımlılığı ve psikopatoloji arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 185 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmanın bulguları, PİK ile başta depresyon, anksiyete ve somatizasyon olmak üzere tüm Ruhsal Belirti Tarama Listesi (SCL-90) alt ölçekleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermektedir. Akın ve İskender (2011) tarafından internet bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla 300 üniversite öğrencisiyle yürütülen çalışmada, İB ile depresyon, stres ve anksiyete arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Sonuçlar, internet bağımlılığının depresyon, stres ve anksiyete üzerinde yordayıcı olduğuna işaret etmektedir. Odacı ve Çıkrıkçı'nın (2017) çalışmasında ise depresyon, stres ve anksiyetenin PİK üzerinde yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Odacı ve Çıkrıkçı (2014) tarafından problemlili internet kullanımı, bağlanma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 380 üniversite öğrencisi ile yürütülen araştırmanın bulguları, PİK ile öznel iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu ve PİK'in bağlanma stillerine göre farklılaştığını göstermektedir. Araştırmaya göre, PİK ile kayıtsız bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Güvenli bağlanma ise, diğer bağlanma şekillerine kıyasla düşük PİK düzeyi ile ilişkili bulunmuştur.

2.3.2. Problemlili İnternet Kullanımı ve Yaşam Doyumu

İyi bir toplumun ve iyi bir yaşamın niteliklerinin neler olduğu yüzyıllardır insan zihnini meşgul etmektedir (Diener ve Suh, 1997). Mutlu ve anlamlı bir yaşamın özellikleri tarif edilirken yaşam doyumu kavramı önemli bir yer tutmaktadır (Dağlı ve Baysal, 2016). Doyum, kişinin isteklerinin ve ihtiyaçlarının karşılık bulmasıdır (Özer ve

Karabulut, 2003). İlk kez 1961 yılında Neugarten ve diğeri tarafından ortaya atılan yaşam doyumu kavramı, kişinin sahip oldukları ile ihtiyaçları ve beklentileri mukayese edildiğinde ortaya çıkan neticedir (Neugarten vd., 1961). Diener ve diğeri (1997) göre yaşam doyumu, öznel iyi oluş ile bağlantılı bir kavramdır. Öznel iyi oluş, olumlu ve olumsuz duyguları içeren duygusal boyut ve yaşam doyumunu içeren bilişsel boyut olmak üzere iki unsurdan oluşmaktadır (Pavot ve Diener, 1993). Kişinin içinde bulunduğu şartlar ile kendisi için belirlediği standartlar arasındaki değerlendirme ve yargılama sürecinin yaşam doyumu üzerinde belirleyici olduğu öne sürülmüştür (Diener vd., 1985). Yaşam doyumu, belirli bir yaşam alanı ile sınırlı değildir; benlik, yakın ilişkiler, sosyal çevre ve iş gibi yaşamın tamamını içine almaktadır (Özer ve Karabulut, 2003; Kaba, Erol ve Güç, 2016).

Literatürde, üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve ilişkili faktörler ile ilgili pek çok çalışma bulunmaktadır (Tuzgöl Dost, 2007). Araştırmalara göre; zorlu yaşam koşulları, kronik stresörler ve uyumsuz davranışlar yaşam doyumunu anlamlı derecede olumsuz etkilemektedir (Mcknight, Huebner ve Suldo, 2002). İnternetin aşırı ve problemlili kullanımı, yaşam doyumunu olumsuz etkileyen uyumsuz davranışlardandır (Bulut Serin, 2011).

Stepanikova, Nie ve He (2010) tarafından internette geçirilen zaman, yalnızlık ve yaşam doyumu ilişkisini incelemek amacıyla 13776 üniversite öğrencisiyle yürütülen araştırmanın bulguları, internette geçirilen zaman ile yalnızlık arasında pozitif, yaşam doyumu arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkilerin varlığını göstermektedir. Bozoğlan, Demirer ve Şahin'in (2013) yalnızlık, öz saygı, yaşam doyumu ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştırmak için 384 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmaya göre yaşam doyumu, benlik saygısı ve yalnızlık değişkenleri aracılığıyla İB'yi etkilemektedir.

Bulut Serin'in (2011) problemlili internet kullanımını üzerinde etkide bulunan faktörleri saptamak amacıyla 411 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği araştırmaya göre; nevroitiklik, dışadönüklük, psikotiklik, yalan, yalnızlık ve yaşam doyumu PİK'i anlamlı şekilde yordamaktadır. Durak Batıgün ve Kılıç (2011) tarafından internet bağımlılığı ve ilişkili değişkenleri incelemek için yürütülen araştırmaya göre; düşük gelecek beklentisi, özdenetim ve yaşam doyumu ile yüksek nevroitiklik, anksiyete ve somatizasyon, İB üzerinde belirleyici olmaktadır. Morsünbül'ün (2014) İB, bağlanma

şekilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ilişkisini araştırmak için 350 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü araştırmada ise internet bağımlılarında kaygılı ve kaçınmacı bağlanma, duygusal değişkenlik ve yalnızlık düşük yaşam doyumu ile ilişkili bulunmuştur.

Cao ve diğerleri (2011) tarafından 17599 üniversite öğrencisinde PİK, psikosomatik belirtiler ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi gözlemek amacıyla gerçekleştirilen araştırma, PİK ile genel yaşam doyumu ve yaşam doyumunun tüm alt boyutları arasında negatif, psikosomatik belirtiler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu öne sürmektedir. Lachmann ve diğerleri (2016) tarafından PİK ve yaşam doyumu ilişkisini araştırmak amacıyla 5000 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen çalışma ise, internet bağımlılığı ile genel yaşam doyumu ve yaşam doyumunun tüm boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermektedir.

Berber Çelik ve Odacı'nın (2013) PİK, kişilerarası ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar ve yaşam doyumu ilişkisini görmek amacıyla 418 üniversite öğrencisinde gerçekleştirdiği araştırmada, PİK ile kişilerarası bilişsel çarpıtmalar arasında pozitif, yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit etmiştir.

Telef'in (2016) internet bağımlılığı, yaşam doyumu alanları ile negatif ve pozitif duygulanım arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 358 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü araştırmanın sonuçları, internet bağımlılığı ile okul ve aile doyumu arasında negatif, olumsuz duygulanım arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğunu öne sürmektedir.

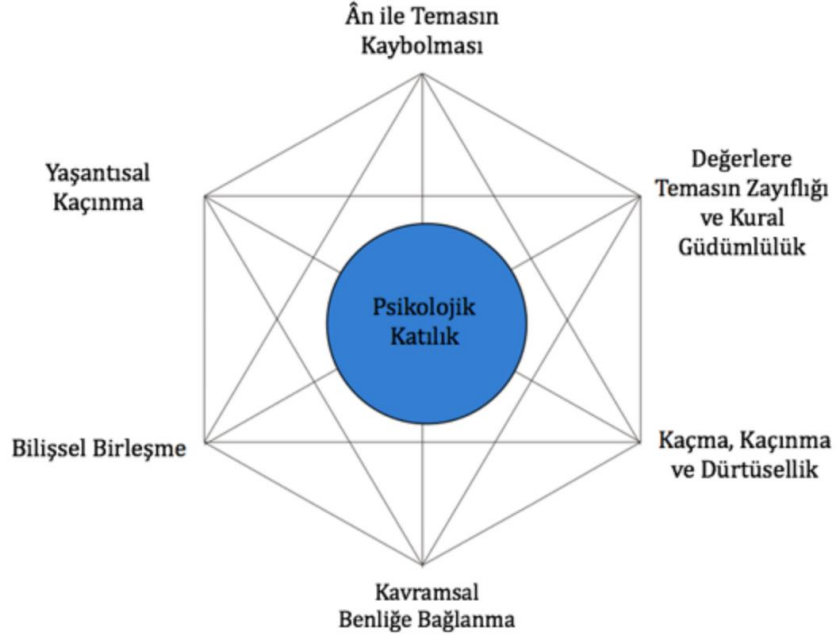
Longstreet ve Brooks (2017) tarafından internet ve sosyal medya bağımlılığının gelişiminde yaşam doyumu faktörünün etkisi incelemek amacıyla 251 yetişkinin katılımıyla yürütülen araştırmaya göre yaşam doyumu, internet bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığının başlangıcında, devamında ve ilerlemesinde anlamlı derecede etkide bulunmaktadır.

2.4. Psikolojik Esneklik ve Psikolojik Katılık

1980’li yıllardan itibaren insan davranışını, psikopatolojileri ve tedavi yaklaşımlarını açıklamak amacıyla araştırmalar yürüten bilişsel davranışçı kuramcılar, psikopatolojilerin sınıflandırılmasında genetik faktörler, belirti ve semptomlardan ziyade çevresel faktörler ve işlevselliğe odaklanmışlardır (Hayes vd., 1996; Yavuz, 2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), işlevsel ve bağlamsal faktörlerin önemini vurgulayan yeni kuşak bilişsel davranışçı terapiler arasındadır (Hayes, 2004). ACT’e göre psikopatolojilerin ve insanın mutsuzluğunun temelinde psikolojik katılık bulunmaktadır. Psikolojik katılık, dilsel (bilişsel) süreçlerin düşüncelerle birleşme ve olumsuz içsel yaşantılardan kaçınma eğiliminden dolayı; işlevsel, bağlama uygun ve değer odaklı eylemlerin azalması şeklinde tanımlanmaktadır (Luomo, Hayes ve Walser, 2017). ACT, psikolojik katılığa sebep olan süreçleri zayıflatmayı ve psikolojik esnekliği artırmayı amaçlar (Bond, Hayes ve Barnes-Holmes, 2016). Psikolojik esneklik, kişinin kendinelik (*mindfulness*) halinde an ile temas kurması ve duruma uygun değer odaklı eylemlerde bulunmasıdır (Hayes vd., 2006; Luomo, Hayes ve Walser, 2017).

2.4.1. Bir Psikopatolojik Formülasyon olarak Psikolojik Katılık (PK)

Psikolojik katılık kavramı; bilişsel birleşme, yaşantısal kaçınma, kavramsal benliğe bağlanma, an ile temasın kaybolması, değerlerle kurulan bağlantının zayıflaması ve kaçma, kaçınma ve dürtüsellik olmak üzere altı temel unsurdan oluşmaktadır (Harris, 2019). ACT psikopatoloji modeli, altıgen analogisiyle gösterilmektedir (Şekil 3) ve altıgen üzerindeki her bir nokta psikopatolojiyi destekleyen altı süreçten birine karşılık gelmektedir (Luomo, Hayes ve Walser, 2017).



Şekil 2.4.1. ACT'in psikopatoloji modeli (Esen ve Yavuz, t.y.)

2.4.1.1. Bilişsel Birleşme

Bilişsel birleşme, düşüncelerin an ile teması engelleyerek sözlü kurallar ve değerlendirmeler aracılığıyla davranışlar üzerinde tek başına yönetici unsur haline gelmesi demektir (Hayes, 2004; Luomo, Hayes ve Walser, 2017). ACT'e göre düşüncenin kendisi patolojik değildir; sorun, düşünce ile kurulan ilişki biçiminden kaynaklanır (Luomo, Hayes ve Walser, 2017). Kişi geçmiş, gelecek ve benlik ile ilgili kuralları, gerekçeleri, beklentileri ve yargıları ile iç içe geçmiş durumdadır ve onların zihninden geçen düşünceler olduğunun farkında değildir, düşünceleri aktif cereyan eden gerçeklikler olarak değerlendirir (Yavuz, 2015; Harris, 2019). Bu durumda düşünceler, şimdiki zamanla doğrudan temasın önüne geçer ve bağlama uygun işlevsel davranışta bulunmayı zorlaştırır (Yavuz, 2015; Luomo, Hayes ve Walser, 2017). Depresif bir kişinin "ben kötüyüm, hiçbir şey hak etmiyorum, hep böyleydim, hiçbir zaman değişmem" gibi düşünceleri merkeze alarak sosyal çevresinden uzaklaşması ile agorafobik birinin "ben agorafobiğim" düşüncesini gözeterek ev dışındaki ortamlardaki davranışlarını planlaması bilişsel birleşme ile açıklanabilir (Luomo, Hayes ve Walser, 2017; Harris, 2019).

2.4.1.2. Yaşantısal Kaçınma

Yaşantısal kaçınma; istenmeyen düşünceler, hisler, bedensel duyular veya anıların biçimini, sıklığını ve yoğunluğunu kontrol etme veya değiştirme çabası şeklinde tanımlanabilir. Dil ve bilişin olumsuz olayları değerlendirme, tahmin etme ve önleme eğilimine bağlı olarak ortaya çıkar. (Luomo, Hayes ve Walser, 2017). Olumsuz içsel deneyimlerden uzak durmak, başı ağrıyan birinin ilaç kullanması gibi bir durumda bir işlevsel olabilir ancak birçok durumda patolojik sonuçlar doğurur (Karadere, 2016). Araştırmalar, yaşantısal kaçınmanın anksiyete, depresyon, madde kullanımı ve riskli cinsel eylemler gibi birçok psikopatolojik belirtinin ortaya çıkışında etkili bir faktör olduğunu öne sürmektedir (Harris, 2019).

Sosyal ortamlarda kaygı yaşayan birinin kaygı yaşamamak için davetleri geri çevirmesi ve depresyondaki birinin “ben değersizim, beni kimse sevmiyor” düşüncelerinden ve yalnızlık duygusundan kaçınmak için sosyal ortamlardan uzak durması yaşantısal kaçınma ile açıklanabilir. Alkol, madde veya sigara kullanma, aşırı uyuma, aşırı yeme ve televizyon seyretme davranışları, rahatsız eden deneyimlerden uzaklaşmak için gerçekleştirildiğinde yaşantısal kaçınma bağlamında değerlendirilir. Yaşantısal kaçınma, kişiye kısa vadede anlık bir rahatlama verir ancak uzun vadede sorunun pekişmesi, işlevsel davranışların azalması ve yaşamın giderek kısıtlanmasıyla sonuçlanır (Yavuz, 2015; Luomo, Hayes ve Walser, 2017; Harris, 2019).

2.4.1.3. An ile Temasın Kaybolması

Bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma, kişinin içinde bulunduğu durumla irtibatını kopararak geçmişte yaşanan acı veren deneyimler ve gelecekte yaşanabilecek olası durumlar ile ilgili işlev bozucu düşüncelere sebep olur. Kavramsallaştırılmış geçmiş ve geleceğin baskınlığı olarak ifade edilen bu süreç, ruminasyon ve endişe şeklinde ortaya çıkar (Harris, 2019). Bu durum, kişinin iç dünyası ile bağlantısını kopararak ne hissettiği, düşündüğü, duyumsadığı ve hatırladığı ile ilgili farkındalığını azaltır. Şimdiki an farkındalığı azaldığında, bağlama uygun işlevsel davranışlarda bulunmak zorlaşır ve kişi problemleri davranış örüntülerini tekrarlama eğilimine girer (Luomo, Hayes ve Walser, 2017; Harris, 2019).

2.4.1.4. Kavramsal Benliğe Bağlanma

Her insan, küçük yaşlardan itibaren kendisi ile ilgili birçok soruya muhatap olur ve bu sorular karşısında kim olduğu ile ilgili bir hikâye oluşturur (Luomo, Hayes ve Walser, 2017). İsim, cinsiyet, yaş, medeni durum, meslek, aile yapısı gibi nesnel unsurlar ile ilişkiler, roller, zayıf ve güçlü özellikler, beklentiler ve istekler gibi öznel unsurlar hikâyenin bileşenlerini oluşturur (Harris, 2019). Kişinin kendi nitelikleri, geçmişi ve geleceği hakkında yazdığı hikayeler, başkaları tarafından kabul edilebilmek için zamanla tutarlı bir hale gelir (Luomo, Hayes ve Walser, 2017). Bu hikayeler kişiye güçlü bir benlik hissi vermesi açısından önemlidir ancak kişi hikayesi ile birleşir ve benliğini yalnızca hikayesinden ibaret görmeye başlarsa etrafında olup bitenle, anla teması zorlaşır ve uyumsuz, işlevsiz davranış örüntüleri meydana gelir. Bu süreç, kavramsallaştırılmış benlik olarak adlandırılır (Harris, 2019). Depresyondaki bir insan sıklıkla ‘ben kötüyüm, değersizim, çaresizim, başarısızım, eksikim’ şeklinde negatif kendilik tanımları ile birleşir. Benzer şekilde, kişinin kendini ‘ben agorafobiğim’, ‘panik atak hastasıyım’ gibi psikopatolojisinden yola çıkarak tanımlaması, kavramsal benliğe işaret eder (Harris, 2019).

Negatif benlik tanımlarına benzer şekilde, ‘ben güçlüyüm, bağımsızım’ gibi pozitif benlik tanımlarıyla birleşmek yardım ihtiyacını görmeyi engeller ve kişinin kendini tehlikeye atmasına sebep olursa işlevsel değildir (Karadere, 2016; Harris, 2019). Kişi yalnızca kendi hakkında değil, başkaları hakkında da hikayeler oluşturabilir. Başkalarının niyetleri, duyguları ve düşünceleri hakkında yanlış hikayelerle birleşme, önyargıya ve kişilerarası ilişkilerde zorluklara sebep olur (Luomo, Hayes ve Walser, 2017).

2.4.1.5. Değerlerle Kurulan Bağlantının Zayıflaması

Değerler, bir insanın kendiyle, başkalarıyla ve dünyayla kurmayı istediği ilişkiye ulaşabilmek için seçtiği davranışların arzu edilen nitelikleridir. Kişinin hayatta neye önem verdiği, ne için yaşamak istediği ve nasıl davranmak istediği ile ilgili bir pusula gibidir. (Harris, 2019). İşlev bozucu düşünceler ve istenmeyen kişisel yaşantılarla birleşme, değerlerin belirsiz olması veya kişinin değerleri ile irtibatının zayıflaması, kişiyi değerlerinden, dolayısıyla anlamlı bir yaşamdan uzaklaştırır (Yavuz, 2015;

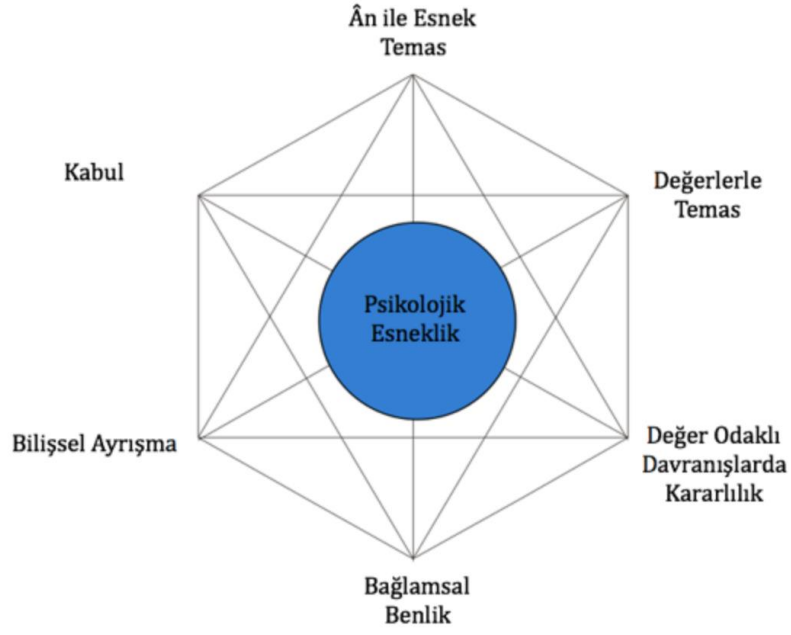
Harris, 2019). Değerlerle kurulan bağlantı zayıfladığında, kişi anlamlı bir hayat yaşamak için seçtiği yolu izlemekten ziyade; haklı olmak, onay almak ve başkalarını memnun etmek amacıyla davranışlarda bulunur. (Luomo, Hayes ve Walser, 2017). Depresyondaki birinin sosyal çevresiyle ilişkisini kesmesi ve iş, hobi, eğlence gibi alanlardan uzak kalması, değerlerle kurulan bağlantının zayıfladığını gösterir (Harris, 2019).

2.4.1.6. Kaçma, Kaçınma ve Dürtüsellik

Bilişsel birleşme, yaşantısal kaçınma, kavramsal benliğe bağlanma ve an ile temasın kaybolması; kişinin belirli ortamlardan, durumlardan ve kişisel deneyimlerden kaçmasına veya kaçınmasına ya da dürtüsel bir şekilde bazı davranış örüntülerini tekrarlamasına sebep olur. Davranış repertuarını daraltan bu işlevsiz davranışlar, kişiyi kısa vadede iyi hissettirir fakat uzun vadede değerler doğrultusunda derin ve anlamlı bir hayat sürmekten uzaklaştırır (Yavuz, 2015; Luomo, Hayes ve Walser, 2017; Harris, 2019). Aşırı uyuma, önceden zevk alınan etkinliklerden, meşguliyetlerden ve sosyal çevreden uzaklaşma, alkol ve madde kullanımı, sorumlulukları erteleme ve intihar girişimi depresyonda görülen işlevsel olmayan davranışlara örnektir (Harris, 2019).

2.4.2. Bir Psikolojik İyilik Hali olarak Psikolojik Esneklik (PE)

Psikolojik esneklik kavramı; bilişsel ayrışma, ayrışma, kabul, an ile temas, bağlamsal benlik, değerlerle temas ve değer odaklı eylemler olmak üzere altı temel unsurdan oluşur (Harris, 2019). ACT psikolojik iyilik hali, altıgen biçiminde gösterilmektedir (Şekil 4) ve altıgen üzerinde yer alan her bir nokta terapide teşvik edilen, modellenen ve desteklenen pozitif becerilere karşılık gelmektedir (Luomo, Hayes ve Walser, 2017). ACT, psikolojik esnekliği artırma amacıyla, psikopatolojiye kaynaklık ettiği düşünülen psikolojik katılık süreçlerini ele alır (Hayes vd., 2006).



Şekil 2.4.2. ACT'in psikolojik esneklik modeli (Esen ve Yavuz, t.y.)

2.4.2.1. Bilişsel Ayrışma

Olumsuz duyguları ve düşünceleri bastırma veya ortadan kaldırma girişimleri, paradoksal olarak istenmeyen bu kişisel deneyimlerin sıklığını ve yoğunluğunu artırır, davranışlar üzerindeki etkisini pekiştirir. Bu sebeple, düşüncelerin işlevini değiştirmek için düşüncelerin içeriği ile çalışmak nispeten etkisiz ve bazı durumlarda risklidir. ACT'e göre düşünceler mekanik bir şekilde eylemlere sebep olmazlar; belirli düşünceler, sadece belirli bir bağlamda belirli düşünceler ve davranışlar ile ilişkilidir. Dolayısıyla davranış değişikliği, ayrışma ve kabul gibi farklı bağlamlar aracılığıyla gerçekleşir (Luomo, Hayes ve Walser, 2017). Bilişsel ayrışma, düşüncelerle mücadele etme veya düşüncelere kapılmaktan ziyade, düşüncelere mesafe alma ve düşüncelerin zihinden geçip gitmelerine izin verme anlamına gelir (Harris, 2019). Bilişsel ayrışmayı gerçekleştirmek için düşünceyi şarkı şeklinde veya komik bir sesle söyleme, anlamsız hale gelene kadar hızlı bir şekilde tekrarlama, renkli kalemlerle yazma, gözünde canlandırma ve metaforlar kullanarak açıklama gibi teknikler kullanılmaktadır (Yavuz, 2015; Harris, 2019).

2.4.2.2. Kabul

Yaşantısal kaçınmaya alternatif olarak sunulan kabul, acı veren duygu, düşünce ve hatıra gibi kişisel yaşantılarla mücadele etmek ve onları deneyimlemekten kaçınmak yerine onların varlığına izin verme ve onları bilinçli ve gönüllü bir şekilde kabul etmek anlamına gelir. Kabul, pasif bir süreç değildir, kişiyi değerler doğrultusunda bir yaşam için harekete geçirir (Luomo, Hayes ve Walser, 2017; Harris, 2019). Örneğin anksiyete yaşayan biri, duygusu ile mücadeleyi bırakma, ona bir yer açma ve kendisi için önemli alanlara yatırım yapma yönünde teşvik edilir (Luomo, Hayes ve Walser, 2017).

Ayrışma ve kabul birbirinden ayrılmaz süreçlerdir; kişinin içsel yaşantılarına mesafe alması, kabulü kolaylaştırır. Kabulü gerçekleştirmek için mücadele düğmesi, bataklıkta yürüme ve panoyu itme gibi içsel alanla girilen mücadelelerin verimsizliğini vurgulayan metaforlar ile farkındalığı geliştirme, normalleştirme, genişletme, izin verme, öz şevkat gösterme ve bağlamsal benlik gibi diğer psikolojik esneklik unsurlarını da içeren teknikler ile kullanılır (Harris, 2019).

2.4.2.3. An ile Temas Etme

Anda olma, geçmiş ve geleceğe ilişkin düşünceler ile birleşmek veya onlarla mücadele etmek yerine, şimdi ve burada gerçekleşmekte olan iç ve dış dünyaya ilişkin deneyimlere bilinçli bir şekilde tüm dikkati vermeyi ifade eder (Harris, 2019). Kişinin tüm benliğiyle mevcut an ile temas etmesi, değer odaklı eylemlerde bulunma yolunda atılmış önemli bir adımdır. Bununla birlikte anda olmak, kendilik olarak ifade edilen ve benlik farkındalığı ile benlik bilgisini içeren benlik duygusunun temelini oluşturur (Luomo, Hayes ve Walser, 2017; Harris, 2019). An ile temas etme becerisini geliştirmek için nefes egzersizi, kuru üzüm, eller ve demir atma gibi deneyimin farkında olmaya yönelik teknikler kullanılır (Harris, 2019).

2.4.2.4. Bağlamsal Benlik

ACT'e göre kavramsal/düşünen benlik, fark eden benlik ve gözlemleyen/bağlamsal benlik olmak üzere üç farklı benlik algısı bulunmaktadır. Kavramsal benlik, kişinin benlik tanımıdır; düşünceler, inançlar ve hatıralar gibi benliği şekillendiren kişisel süreçleri içerir. Fark eden benlik, kişisel deneyimleri fark etme sürecidir. Bağlamsal

benlik ise, 'farkındalığın farkındalığı'dır; kişinin düşüncelerini, duygularını, duyularını ve davranışlarını fark eden ve hiçbir zaman değişmeyecek olan yönüdür (Harris, 2019). Bağlamsal benlik ile bağlantı kurmak, fiziksel çevrenin ve iç dünyanın akışından uzaklaşmayı sağlayarak ayrışmayı, kabulü ve an ile teması mümkün hale getirir (Hayes vd., 2006; Luomo, Hayes ve Walser, 2017). Bağlamsal benliği geliştirmek için gökyüzü-hava durumu, satranç tahtası ve yarıkli lamba gibi metaforlar, kendinelik egzersizleri ve yaşantısal egzersizler kullanılır (Luomo, Hayes ve Walser, 2017; Harris, 2019).

2.4.2.5. Değerlerle Temas

ACT'in temelinde değerler yer alır, diğer psikolojik esneklik süreçleri değerler doğrultusunda anlamlı bir yaşamın gerçekleştirilmesine hizmet eder (Hayes vd., 2006; Luomo, Hayes ve Walser, 2017). Değerler, kişinin günlük hayatın akışının dışına çıkarak ne için yaşadığını ve iş, eğitim, ilişkiler, kişisel gelişim, sağlık ve boş vakit gibi çeşitli yaşam alanlarında nasıl biri olmak istediğini kendine sormasıyla açığa çıkar (Karadere, 2016; Harris, 2019). Zengin ve anlamlı bir yaşama katkıda bulunan değer odaklı eylemlerin planlanması için öncelikle değerlerin netleştirilmesi gerekir (Yavuz, 2015). Değerleri netleştirmek için sihirli değnek, doğum günü ve mezar taşı gibi metaforlar ve boğa gözü, yaşam pusulası ve değerler listesi gibi çeşitli alıştırmalar kullanılır (Luomo, Hayes ve Walser, 2017; Harris, 2019).

2.4.2.6. Değer Odaklı Davranışlarda Kararlılık

Değer odaklı davranışlar, seçilen değerlerle uyumlu bir şekilde kararlılıkla yürütülen eylemlerdir (Luomo, Hayes ve Walser, 2017). ACT; kaçınma, kaçma ve dürtüselliği azaltmayı hedefler ve her durumda kişiyi kararlı bir şekilde değerlerle bağlantılı davranışlarda bulunmaya teşvik eder (Yavuz, 2015; Harris, 2019). Değerler, değer odaklı somut, anlamlı, gerçekçi, uyumlu ve belirli bir zaman içinde ulaşılabilir hedefler yoluyla gerçekleşir. Öncelikli, kısa vadeli, orta vadeli ve uzun vadeli şeklinde belirlenen hedefler, ev ödevleri yoluyla hayata geçirilir. Bununla birlikte, değerler doğrultusunda davranış değişikliği için maruz kalma, beceri edinme, biçimlendirme yöntemleri ve rol model alma teknikleri kullanılır (Hayes vd., 2006; Harris, 2019).

2.5. Psikolojik Esnekliğe İlişkin Yapılan Çalışmalar

Psikolojik katılık, birçok psikopatoloji ile problemlili davranışın oluşumunda ve devamında etkili bir risk faktörüdür (Levin vd., 2014). Madde kötüye kullanımı, OKB, panik bozukluk, agorafobi, sınırda kişilik bozukluğu, ilişki sorunları, aşırı yemek yeme ve intihar gibi pek çok problemlili sürecin gelişiminde etkilidir (Hayes vd., 1996; Lillis, Hayes ve Levin, 2011). Psikolojik esneklik ise, tedavi sırasında kazanılması ve artırılması amaçlanan, yaşam kalitesini ve doyumunu artıran önemli bir gelişim sürecidir (Fledderus vd., 2013; Lucas ve Moore, 2019). ACT, problemlili davranışları niteliksel özelliklere dayalı kategorik ayrımlarla değil, psikolojik esnekliğe dayalı değişken bir süreçle açıklar. Birçok sorunlu davranışı destekleyen ortak süreçler olduğunu öne sürer ve süreç temelli ortak müdahalelerde bulunur (Thowing ve Crosby, 2010; Levin vd., 2014). Depresyon, anksiyete, psikoz, epilepsi, diyabet, kronik ağrı, madde bağımlılığı, sınav kaygısı gibi pek çok durumda psikolojik esnekliğe yönelik müdahalelerin etkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (akt., Forman vd., 2007). Bu bölümde, psikolojik esneklik ile problemlili davranışlara ilişkin yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

Hayes ve diğerleri (1996), birçok problemlili davranış ve psikopatolojiyi psikolojik katılık perspektifine göre kavramsallaştırmıştır. ACT'e göre, madde kötüye kullanımı, intihar davranışı ve yeme bozuklukları; istenmeyen duygulardan, düşüncelerden ve anılardan kaçınmak ve rahatlamak için kullanılan ve uzun vadede değer odaklı davranışların gelişimine engel olan işlevsiz bir davranıştır. Borderline kişilik bozukluğu, yaşanan duygusal sıkıntıdan kaçınma ve rahatlama amacıyla alkol ve madde kullanımı, intihar girişimi ve yeme problemleri gibi dürtüsel ve tekrarlayıcı kendine zarar verme davranışları karakterizedir. OKB, işlevsel olmayan ve tekrarlayıcı davranışlar yoluyla istenmeyen düşünceleri ve kaygı hissini görmezden gelme veya bastırma çabası olarak kavramsallaştırılmıştır. Panik bozukluk ve agorafobi ise, istenmeyen fizyolojik belirtiler ile içsel ve dışsal uyarlardan kaçınma ile gelişen, kişinin yaşamını kısıtlayarak değerlerinden uzaklaşmasına sebep olan bir durumdur. Yaşantısal kaçınma, tüm problemlili durumlarda sorunun kaynağı olarak görülmektedir. Bu bağlamda, yaşantısal kaçınmayı azaltma ve psikolojik esnekliği geliştirmeye yönelik çeşitli ACT müdahaleleri gerçekleştirilmiş ve etkililiği test edilmiştir (Hayes vd., 1996).

Bach ve Hayes (2002) tarafından pozitif psikotik belirtileri olan 80 katılımcı ile psikolojik esnekliğe artırmaya yönelik gerçekleştirilen 4 haftalık ACT müdahalesi sonrası, kontrol grubuna kıyasla müdahale grubunda, belirti sıklığı ve belirtilerin verdiği sıkıntı hissi değişmezken semptomlara olan inançta ve hastaneye yatış oranlarında azalma görülmüştür. Burhan ve Karadere (2020) tarafından psikoz hastalarına yönelik yürütülen ACT müdahalesi ise, psikotik belirtilerde ve yaşantısal kaçınmada anlamlı derecede azalma ve işlevsellikte anlamlı derecede artma ile sonuçlanmıştır. Cansız, Nalbant ve Yavuz (2020), şizofreni tedavisinde ACT'in etki mekanizmasını araştırmak amacıyla şizofreni hastalarında psikolojik esneklik süreçlerini incelemişlerdir. Araştırmanın bulguları, kontrol grubuna kıyasla şizofreni hastalarında psikolojik esnekliğin daha az, hastalık şiddetinin ise daha fazla göstermektedir.

Forman ve diğerleri (2007) tarafından orta ve üzeri derecede anksiyete ve depresyon yaşayan kişilerin psikolojik esneklik becerilerini geliştirme amacıyla yürütülen ACT müdahalesi, katılımcıların depresyon, anksiyete, yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve işlevselliğinde anlamlı derecede gelişme sağlamıştır. Masuda, Mandavia ve Tully'nin (2014) 800 üniversite öğrencisinde psikolojik katılık ve kendinelik ile somatizasyon, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmaya göre; somatizasyon, depresyon ve anksiyete ile PK arasında pozitif yönde, kendinelik arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Levin ve diğerleri (2014), psikopatolojilerde psikolojik esneklik süreçlerini incelediği araştırmanın bulguları ise; yaşam boyu depresyon, anksiyete, yeme bozukluğu ve madde kullanım bozukluğunda psikolojik esnekliğin kontrol grubuna oranla anlamlı derecede düşük olduğunu göstermektedir.

Hill ve diğerleri (2014) tarafından tıknırcasına yeme bozukluğunda işlevsel olmayan davranışları azaltma ve psikolojik esnekliği geliştirmeye yönelik yürütülen 10 haftalık müdahale programı; duygu ve düşünce gibi kişisel deneyimler ile davranışlar arasındaki bağlantıyı fark etmeye, duygu düzenleme becerilerinin gelişmesine ve beden imajı esnekliğinin artmasına katkıda bulunmuştur. Morton ve diğerlerinin (2020) zayıflık idealini içselleştirme ve yeme bozukluğu arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı etkisini incelediği araştırmada, PE'nin bu ilişkiyi anlamlı derecede yordadığı saptanmıştır.

Meyer ve diğeri tarafından (2013) travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) belirtilerinin şiddeti, psikolojik esneklik ve yaşantısal kaçınma ilişkisinin incelendiği araştırmanın bulguları, PE ve yaşantısal kaçınmanın TSSB belirti şiddeti üzerinde anlamlı derecede etkide bulunduğunu göstermektedir. Tull ve diğeri tarafından (2004) yaşantısal kaçınma, TSSB belirti şiddeti ve depresyon, anksiyete ve somatizasyon belirtileri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmaya göre ise, TSSB belirti şiddeti ile depresyon, anksiyete ve somatizasyon belirtileri arasında anlamlı ilişkiler bulunurken TSSB belirti şiddeti ve yaşantısal kaçınma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Thowing, Hayes ve Masuda (2006) tarafından ACT'in deri yolma bozukluğuna yönelik etkililiğinin incelendiği araştırmada, 8 haftalık müdahale sonrası katılımcıların deri yolma davranışı ile depresyon, anksiyete ve yaşantısal kaçınma düzeylerinde anlamlı derecede azalma görülmüştür. Dalrymple ve Herbert'in (2007), sosyal anksiyete bozukluğu olan 19 katılımcı ile psikolojik esnekliği artırmaya yönelik 12 hafta boyunca gerçekleştirdiği ACT müdahalesi, sosyal anksiyete belirtileri ve yaşam doyumunda anlamlı derecede iyileşme sağlamıştır.

Hayes ve diğeri tarafından (2004) standart bağımlılık tedavisine ilave ACT müdahalesinin opiyat bağımlılığındaki etkililiğini ölçmek amacıyla gerçekleştirdiği araştırmaya göre, ACT ve standart tedavi grubunda yer alan katılımcıların opiyat ve toplam uyuşturucu kullanımı, sadece standart tedaviyi alan katılımcılara kıyasla anlamlı derecede düşüktür. Twohig, Shoenberger ve Hayes (2007) tarafından esrar bağımlılığında ACT'in etkililiğini incelemek amacıyla yürütülen araştırmanın bulguları, müdahale sonrasında katılımcıların esrar kullanım miktarı ile yaşantısal kaçınma düzeyinin düştüğünü ve depresyon, anksiyete ve geri geçilme belirtilerinin azaldığını göstermektedir. Alkol bağımlılığı ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Levin ve diğeri (2012) tarafından yürütülen araştırmaya göre ise, alkol bağımlısı olan bireylerde yaşantısal kaçınma düzeyi, kontrol grubundan anlamlı derecede yüksektir ve yaşantısal kaçınma, alkol ile ilgili problemleri önemli ölçüde yordamaktadır.

Garcia-Oliva ve Piqueras (2016) tarafından yaşantısal kaçınma ile internet, akıllı telefon ve çevrimiçi oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürütülen

araştırmada, internet ve akıllı telefon bağımlılığı ile yaşantısal kaçınuma arasında anlamlı ilişkiler tespit edilirken çevrimiçi oyun oynama ile yaşantısal kaçınuma arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmüştür. Ruiz-Ruano, Lopez-Salmeron ve Puga'nın (2020) akıllı telefon bağımlılığı ve yaşantısal kaçınuma arasındaki ilişkiyi incelemek için 1176 katılımcıyla gerçekteştiği araştırmanın bulguları, yaşantısal kaçınuma ve sosyal ağ kullanımı ile akıllı telefon kullanımı arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermektedir.

Thowig ve Crosby (2010) tarafından çevrimiçi pornografi bağımlılığında psikolojik esnekliği artırmaya yönelik gerçekteştirilen ACT müdahalesi, katılımcıların psikolojik katılık düzeyi ve çevrimiçi video izleme süresinin önemli ölçüde azalmasıyla sonuçlanmıştır. Crosby ve Twohig'in (2016) aşırı çevrimiçi pornografi izleme davranışına yönelik gerçekteştirdiği ACT müdahalesi, kontrol grubuna kıyasla katılımcıların video izleme davranışında ilk ayın sonunda %93, üçüncü ayın sonunda %82 oranında azalma sağlamıştır. Levin, Lillis ve Hayes'in (2012) çevrimiçi pornografi izleme ve yaşantısal kaçınuma arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 157 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü araştırmanın bulguları; aşırı izlemenin depresyon, anksiyete, stres ve işlevsellikte azalma ile anlamlı derecede ilişkili olduğunu ve yaşantısal kaçınumanın aşırı izlemenin yol açtığı sorunlar ile anksiyete arasındaki ilişkiyi yordadığını göstermektedir. Levin, Lee ve Twohig (2018) tarafından, 91 üniversite öğrencisinin katılımıyla yürütölen çevrimiçi pornografi izleme ve aşırı izlemenin olumsuz etkileri üzerinde yaşantısal kaçınumanın etkisinin incelendiği araştırmada, yaşantısal kaçınumanın bu ilişkide aracı etkisinin bulunduğu saptanmıştır.

2.5.1. Psikolojik Esneklik ve Problemlı İnternet Kullanımı

Problemlı internet kullanımı, işlevsel olmayan bir davranış biçimidir (Shapira vd., 2000). Psikolojik katılığın birçok işlevsiz davranış ve psikopatoloji ile pozitif yönde ilişkili olduğu bilinmektedir (Chou vd., 2017). Psikolojik esneklik modeline göre bağımlılık, işlevsel olmayan öğrenilmiş bir davranış örüntüsüdür (Wilson vd., 2012). Literatürde alkol bağımlılığı (Levin vd., 2012), madde bağımlılığı (Hayes vd., 2004), egzersiz bağımlılığı (Alcaraz, Aguilar ve Hernandez, 2018) ve akıllı telefon bağımlılığı (Garcia-Oliva ve Piqueras, 2016) gibi birçok bağımlılık türünün PE ile

ilişkinine yönelik çalışmalar mevcuttur. Bu bölümde, problemlili internet kullanımını ve psikolojik esnekliğe ilişkin yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

Chou ve diğerlerinin (2017) psikolojik katılık, yaşantısal kaçınma ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ve psikolojik hastalıkların bu ilişkiye aracı etkisini incelemek amacıyla 500 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmaya göre, yaşantısal kaçınma ve psikolojik katılık ile İB bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ve psikolojik hastalıklar bu ilişkiye aracılık etmektedir. Bununla birlikte; psikolojik katılık, yaşantısal kaçınma ve İB bağımlılığı arasındaki ilişkide depresyon, anksiyete, kişilerarası duyarlılık ve düşmanlık değişkenlerinin aracı etkisi bulunmaktadır.

Chou, Yen ve Liu (2018) tarafından, psikolojik esneklik ve stresle baş etme becerilerinin internet bağımlılığı, depresyon ve intihar eğilimi üzerindeki etkisini incelemek amacıyla 500 üniversite öğrencisi ile yürütülen araştırmanın bulguları, psikolojik katılığın ve işlevsiz başa çıkma becerilerinin İB, depresyon ve intihar eğilimini artırdığını göstermektedir.

Hsieh ve diğerlerinin (2019), kimlik karmaşası ve İB ilişkisini ve bu ilişkide psikolojik katılığın aracı etkisini değerlendirmek amacıyla 500 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü araştırmaya göre; kimlik karmaşası ve İB ilişkisinde psikolojik katılığın aracı etkisi bulunmaktadır ve kimlik karmaşası, PK ve İB ile pozitif yönde anlamlı derecede ilişkilidir. Ayrıca bulgular, PK ve İB bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin varlığını göstermektedir.

Aslan (2020) tarafından internet bağımlılığı, bilişsel birleşme, depresyon, kendinelik ve yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 640 üniversite öğrencisiyle yürütülen araştırmaya göre; internet bağımlılığının depresyon ile pozitif yönde, bilişsel birleşme ile negatif yönde anlamlı ilişkisi vardır. Ayrıca araştırmada, yaşantısal kaçınmanın yalnızca duygusal kaçınma, erteleme, inkâr ve dayanıklılık alt boyutları ile İB arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunduğu; davranışsal kaçınma ve bastırma alt boyutları ile İB arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür.

Yorulmaz, Civgin ve Yorulmaz (2020) tarafından duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik esnekliğin stres ve PİK ilişkisi üzerindeki etki mekanizmasını incelemek amacıyla 400 üniversite öğrencisiyle yürütülen araştırmanın bulguları; stres ve PİK ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı etkisinin, psikolojik esnekliğin ise düzenleyici etkisinin bulunduğunu göstermektedir. Ayrıca, Chou ve diğerleri (2017) ile Hsieh ve diğerlerinin (2018) bulgularını destekler nitelikte, psikolojik esneklik ve PİK arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır.

Gamez-Guadix ve Calvete'nin (2016) psikolojik esneklik unsurlarından biri olan kendinelik ile PİK arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 901 lise öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmanın bulguları, kendinelik ile PİK'in ilişkili olduğunu ve kendinelikliğin PİK'in gelişiminde koruyucu bir faktör olduğunu göstermektedir.

2.5.2. Psikolojik Esneklik ve Yaşam Doyumu

Psikolojik esnekliğin kazanılması, psikolojik sağlığı geliştiren ve kişiyi anlamlı bir yaşama yakınlaştıran önemli bir faktördür. ACT, değerler doğrultusunda tatmin edici bir yaşam sürmek için işlevsiz davranışları azaltmayı ve psikolojik esnekliği geliştirmeyi amaçlar (Lucas ve Moore, 2019). Literatürde, PE ve yaşam doyumu arasındaki bağlantıyı vurgulayan çalışmalar bulunmaktadır. Bu bölümde, psikolojik esneklik ve yaşam doyumuna ilişkin yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

Wicksell ve diğerleri (2008) tarafından, kronik ağrı yaşayan ve omurga zedelenmesine bağlı hastalığı olan kişilerde yaşam doyumu ve işlevselliği artırmaya yönelik gerçekleştirilen ACT müdahalesi; kontrol grubuna kıyasla tedavi grubunda ağrıya bağlı yetersizlik, hareket etme korkusu, depresyon, psikolojik esneklik ve yaşam doyumu üzerinde önemli gelişmeler sağlamıştır.

Bergquist'in (2015) psikolojik esneklik, anksiyete duyarlılığı ve kendinelikliğin panik bozukluk ve yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amacıyla 262 yetişkinin katılımıyla bir araştırma gerçekleştirdiği araştırmanın bulguları, anksiyete duyarlılığının ve PE'nin yaşam doyumu ve panik bozukluk üzerinde yordayıcı etkisinin bulunduğunu ileri sürmektedir.

Graham ve diğ erlerinin (2016) tarafından kas bozukluklarında psikolojik esnekliğ in yaş am doyumunu ve duygudurumu ile iliş kisini incelemek amacıyla kas hastalı ğ ı olan 137 kiş inin katılımıyla yurutulen boylamsal araç tırmada, PE'nin yaş am doyumunu, depresyon ve anksiyete uzerinde yordayıcı etkisinin bulunduğ u saptanmış tır. Ayrıca bulgular, yaş am doyumunu ile yaş antısal kaçınmanın negatif, biliş sel birleş menin pozitif yonde anlamlı derecede iliş kili olduğ unu gostermektedir.

Graham ve Roose'nin (2017), Duchenne kas hastalı ğ ının psikolojik etkilerine yonelik mudahale çalış malarına kaynaklık etmesi için psikolojik esnekliğ in ve oz duzenlemenin yaş am kalitesi uzerindeki yordayıcı etkisine yonelik yuruttuğ u araç tırmanın bulguları, psikolojik esneklik modelini destekler niteliktedir. Araç tırmada, kabulü ve değer odaklı eylemlere yatırıma fazla olan bireylerin yaş am doyumununun yuksek olduğ u saptanmış tır.

Lucas ve Moore (2019) tarafından, psikolojik sağ lığ ın PE ve yaş am doyumunu iliş kisindeki aracı etkisini değerlendirmek amacıyla 140 yetiş kinin katılımıyla gerç ekleş tirilen araç tırmaya gore; PE, yaş am doyumunu pozitif yonde anlamlı derecede etkilemiş tir ve psikolojik sağ lık, PE ve yaş am doyumunu iliş kisine aracı etkide bulunmaktadır.

Yıkılmaz ve Demir Guduł (2015) tarafından anlamlı yař am ve kendindeligiın yař am doyumunu uzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amacıyla 509 univ ersite ođ rencisinin katılımıyla yurutulen arař tırmanın bulguları, anlamlı yař am ve kendindeligiın yař am doyumunu uzerinde anlamlı derecede yordayıcı etkisi bulunmaktadır. ř ahin (2019) tarafından yař am doyumunu, kendinelik ve iyi oluř arasındaki iliř kiye incelemek amacıyla 306 univ ersite ođ rencisi ile gerç ekleş tirilen arař tırmaya gore, kendinelik ve yař am doyumunu arasında pozitif yonde anlamlı bir iliř ki bulunmaktadır. Parmaksız'ın (2020) yař am doyumunu ve kendinelik arasındaki iliř kiye incelemek amacıyla 376 yetiş kin katılımıyla yuruttuğ u arař tırma sonuç ları, ř ahin'in (2019) bulgularını destekler niteliktedir.

Bernini ve diğ erleri (2020) tarafından psikolojik esneklik sureç leri ile yaş am doyumunu iliş kisini incelemek amacıyla 105 univ ersite ođ rencisinin katılımıyla gerç ekleş tirilen

araştırmanın bulguları, tüm psikolojik katılım süreçlerinin yaşam doyumu için risk faktörü olduğunu göstermektedir.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, araştırmanın işlem süreci ve verilerin analizinde kullanılan tekniklere yönelik bilgiler bulunmaktadır.

3.1. Araştırmanın Örnekleme

Eylül- Kasım 2020 tarihinde yürütülen araştırmanın örnekleme, 218 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcılar, rastgele olmayan örnekleme türlerinden uygun örnekleme yoluyla belirlenmiştir. Dışlama Kriterleri;

- Psikotik bozukluklar tanı grubundan bir psikiyatrik hastalık tanısı almamış olmak
- Mental retardasyon tanısı almamış olmak
- Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarını yardım almaksızın doldurulmasını engelleyecek fiziksel bir hastalık tanısı almamış olmak.

Dışlama kriterlerini karşılayan katılımcı bulunmamaktadır.

Tablo 3.1. Katılımcılara Ait Betimleyici İstatistikler

Değişken	Sıklık (n)	Yüzde (%)
Yaş	18-24	174
	25-29	34
	30-35	10
Cinsiyet	Kadın	139
	Erkek	79
Medeni Durum	Evli	15
	Bekar	203
Eğitim Durumu	Ön Lisans	31
	Lisans	142
	Yüksek Lisans	40
	Doktora	5
Aile Ekonomik Durum	3000₺ altında	46
	3000-6000₺	107
	6000-12000₺	50
	12000₺ üzeri	15

3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama amacıyla Demografik Bilgi Formu, Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği, Kabul ve Eylem Formu-2, Bağlamsal Benlik Ölçeği, Değer Odaklı Yaşam Ölçeği ve Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekler, ölçekleri geliştiren ve Türkçe'ye uyarlama geçerlik güvenilirlik çalışmasını yapan kişilerden izin alınarak kullanılmıştır.

3.2.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların demografik bilgilerini elde etmek için araştırmacı tarafından geliştirilen Demografik Bilgi Formu'nda katılımcıların cinsiyeti, yaşı, medeni durumu, aylık geliri, ebeveynlerin eğitim düzeyi, kiminle yaşadığı, devam ettiği fakülte, bölüm ve sınıf ile fiziksel ve psikolojik hastalık öyküsü ile ilgili bilgi alınmaktadır. Katılımcılardan kimlik bilgisi alınmamıştır.

3.2.2. Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği

Katılımcıların internet kullanım biçimini değerlendirmek amacıyla Ceyhan ve diğerleri (2007) tarafından geliştirilen Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği (PİKÖ) kullanılmıştır. PİKÖ, 33 maddeden ve internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/sosyal rahatlık ve aşırı kullanım olmak üzere üç faktörden oluşmaktadır. İnternetin olumsuz sonuçları alt ölçeği, günlük yaşamda internet kullanımının olumsuz etkilerini, internetin aşırı kullanımını alt ölçeği internetin planlanandan fazla kullanımını, sosyal fayda/sosyal rahatlık alt ölçeği ise internetin insanlarla etkileşim kurma, yalnızlığını paylaşma, rahatlama, özgürleşme ve gizlenme gibi amaçlarla aşırı ve kötüye kullanımını ifade eder. Cronbach Alpha iç tutarlılık değerleri her bir alt test için sırasıyla 0.94, 0.85 ve 0.75; ölçeğin tamamı için 0.94'tür. Ölçeğe verilen yanıtlar, 1= 'tamamen uygun değil' ve 5= 'tamamen uygun' olmak üzere beşli Likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçekten alınan puanlar 33 ve 165 arasında değişmektedir. Ölçekten yüksek puan alan bireylerin internet kullanım biçimlerinin problemlı olduğu, internetin yaşamlarını olumsuz etkilediği ve bağımlılığa eğilimlerinin bulunduğu düşünülmektedir (Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007).

3.2.3. Kabul ve Eylem Formu-II

Katılımcıların psikolojik katılık ve yaşantısal kaçınma düzeylerini değerlendirmek amacıyla Bond ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilen ve Yavuz ve diğerleri (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan Kabul ve Eylem Formu-II (KEF-II) kullanılmıştır. KEF-II, 7 maddeden oluşmaktadır ve tek faktörlü bir yapıdadır. Cronbach Alpha iç tutarlılık değeri ölçeğin tamamı için 0.84'tür. Ölçeğe verilen yanıtlar, 1= 'hiçbir zaman doğru değil' ve 7= 'daima doğru' olmak üzere yedili Likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçekten alınan puanlar 7 ve 49 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, psikolojik katılık ve yaşantısal kaçınma düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir (Bond vd., 2011; Yavuz vd., 2016).

3.2.4. Bağlamsal Benlik Ölçeği

Katılımcıların bağlamsal benlik algılarını değerlendirmek amacıyla Gird ve Zettle (2013) tarafından geliştirilen Bağlamsal Benlik Ölçeği (BBÖ) kullanılmıştır. BBÖ'nün Türkçe'ye uyarlama geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları devam etmektedir. Ölçek, 11 maddeden oluşmaktadır ve tek faktörlü bir yapıdadır. Cronbach Alpha iç tutarlılık değeri ölçeğin tamamı için 0.84'tür. Ölçeğe verilen yanıtlar, 1= 'kesinlikle katılmıyorum' ve 7= 'kesinlikle katılıyorum' olmak üzere yedili Likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçekten alınan puanlar 11 ve 77 arasında değişmektedir. Ölçekten yüksek puan alan katılımcıların bağlamsal benlik algılarının yüksek olduğu düşünülmektedir (Gird ve Zettle, 2013). Ölçeğin tamamının Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.92'dir. İç tutarlığın yüksek olması, BBÖ'nün güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir.

3.2.5. Değer Odaklı Yaşam Ölçeği

Katılımcıların yaşamlarını değer odaklı yaşayıp yaşamadıklarını değerlendirmek amacıyla Wilson ve Groom (2002) geliştirilen ve Çekici ve diğerleri (2018) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılan Değer Odaklı Yaşam Ölçeği (DOYÖ) kullanılmıştır. DOYÖ, 20 maddeden ve 'önem' ve 'tutarlılık' olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Cronbach Alpha iç tutarlılık değeri önem alt testi için 0.85,

tutarlılık alt testi için 0.83, ölçeğin tamamı için 0.90'dır. İlk bölümde, değer alanlarına yaşamda verilen önem, 1= 'hiç önemli değil' ve 10= 'oldukça önemli' olmak üzere onlu Likert tipinde derecelendirilmektedir. İkinci bölümde ise, önem verilen değerler doğrultusunda son bir hafta içindeki davranışlar, 1= 'değerlerimle tamamen uyumsuz' ve 10= 'değerlerimle tamamen uyumlu' olmak üzere onlu Likert tipinde derecelendirilmektedir (Çekici vd., 2018).

3.2.6. Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği

Katılımcıların yaşam doyumunu değerlendirmek amacıyla Kaba ve diğerleri (2017) tarafından geliştirilen Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği (YYDÖ) kullanılmıştır. YYDÖ, 21 maddeden ve genel yaşam doyumunu, ilişki doyumunu, benlik doyumunu, sosyal çevre doyumunu ve iş doyumunu olmak üzere beş faktörden oluşmaktadır. Cronbach Alpha iç tutarlılık değerleri her bir alt test için sırasıyla 0.84, 0.84, 0.77, 0.73 ve 0.86; ölçeğin tamamı için 0.89'dur. Ölçeğe verilen yanıtlar 1= 'hiç uygun değil' ve 5= 'tamamen uygun' olmak üzere beşli Likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçekten alınan puanlar 21 ve 105 arasında değişmektedir. Ölçekten yüksek puan alan bireylerin, yaşamlarına yönelik olumlu düşüncelere sahip olduğu düşünülmektedir (Kaba, Erol ve Güç, 2017).

3.3. İşlem

Araştırmayı yürütebilmek için İbn Haldun Üniversitesi Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler, çevrimiçi ortama aktarılarak uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılabilen katılımcılara gönderilmiştir. Ölçekler, Bilgilendirilmiş Onam Formu'nu onaylayarak araştırmaya katılmayı kabul eden gönüllüler tarafından çevrimiçi ortamda doldurulmuş ve yanıtları internet aracılığıyla araştırmacıya ulaşmıştır.

3.4. Veri Analizi

Araştırma sürecinde elde edilen veriler, IBM SPSS 26.0 programı ve Process Macro v3.5. eklentisi aracılığıyla analiz edilmiştir. Tüm soruları cevaplamayan 6 katılımcı, kayıp veri olarak değerlendirilmiş ve analizden çıkarılmıştır. Bununla birlikte, 40

yaşın üzerindeki 4 katılımcı, araştırmaya dahil edilme kriterlerini karşılamadığı için analize dahil edilmemiştir. Kullanılacak veri analiz türünü belirlemek amacıyla Kolmogorov-Smirnov normallik testi yapılmış ve verilerin normal dağılıma sahip olmadığı saptanmıştır. Ek olarak, verilere ait çarpıklık ve basıklık değerleri ile veri dağılımını gösteren histogram eğrisi, normallik varsayımının karşılanmadığını göstermektedir. Bu sebeple, veri analizinde nonparametrik testler uygulanmıştır. Ölçeklerden alınan puanlara ait temel bilgileri elde etmek amacıyla betimleyici istatistikler kullanılmıştır. İki kategoriden oluşan değişkenlere ait ortalamaları belirli bir değişkene göre karşılaştırmak amacıyla Mann Whitney U testi, ikiden fazla kategoriden oluşan değişkenlere ait ortalamaları belirli bir değişkene göre karşılaştırmak amacıyla Kruskal Wallis-H testi, iki ayrı değişken arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla Spearman korelasyon analizi uygulanmıştır. Aracı değişken analizi, bootstrap tekniğini temel alan regresyon analizi aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Preacher ve Hayes (2004)'in geliştirdiği bootstrap yöntemi, Baron ve Kenny (1986) tarafından geliştirilen geleneksel yöntemden ve sobel testinden daha güvenilir sonuçlar vermektedir (Gürbüz ve Bayık, 2019). Elde edilen değerler, %95 güven aralığında sıfır değerini içermediğinde anlamlı olarak kabul edilmektedir (Mackinnon, Lockwood ve Williams, 2004).

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımı, psikolojik esneklik süreçleri (kabul, bağlamsal benlik, değerler ve değerler doğrultusunda yaşam) ve yaşam doyumu ile ilgili bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Problemlili İnternet Kullanımı, Psikolojik Esneklik Süreçleri ve Yaşam Doyumuna İlişkin Betimleyici Bulgular

Araştırmada yer alan ölçeklere ve alt boyutlarına ilişkin ortalama, standart sapma, en büyük ve en küçük ortalama değerleri içeren temel betimleyici bulgulara Tablo 4.1.'de yer verilmiştir. Tablo 4.1'e göre, Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği (PİKÖ) ve internetin olumsuz sonuçları (İOS), sosyal fayda/sosyal rahatlık (SFSR) ve internetin aşırı kullanımı (İAK) alt boyutlarından madde düzeyinde alınan ortalama puanlar sırasıyla 2.14 (SS=.67), 1.87 (SS=.72), 1.93 (SS=.71) ve 3.27 (SS=.90)'dır.

Tablo 4.1. Ölçekler ve Alt Boyutlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler

Ölçekler / Alt Boyutları	N	Min	Max	\bar{x}	SS
PİKÖ	218	1.06	3.85	2.1480	.67055
İOS	218	1.00	4.53	1.8759	.72537
SFSR	218	1.00	4.10	1.9358	.70965
İAK	218	1.33	5.00	3.2729	.90359
KEF	218	1.00	7.00	3.2058	1.46143
BBÖ	218	1.00	7.00	5.1009	1.04241
DOYÖ-1	218	1.00	10.00	8.2266	1.16833
DOYÖ-2	218	1.00	10.00	7.2803	1.70370
YYDÖ	218	1.19	4.95	3.6429	.59689
GYP	218	1.17	5.00	3.4228	.74020
İD	218	1.00	5.00	4.1954	.72084
BD	218	1.00	5.00	4.0080	.73913
SÇD	218	1.00	5.00	3.0291	1.15322
İŞD	218	1.00	5.00	3.2890	1.13121

4.2. Problemlİ İnternet Kullanımı ve Demografik Değişkenler

Bu bölümde, problemlİ internet kullanımını ile cinsiyet, medeni durum, ekonomik durum ve eğitim düzeyine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.2.1. Problemlİ İnternet Kullanımı ve Cinsiyet ile İlişkili Bulgular

Tablo 4.2.1.'e göre Problemlİ İnternet Kullanımı Ölçeği'nden alınan puanlar, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Kadın katılımcıların (m=116,19) PİKÖ'den aldığı puanlar, erkek katılımcılara (m=97,73) oranla anlamlı derecede daha yüksektir (u=-4561,00, p=0.04).

PİKÖ alt boyutları ile cinsiyet değişkenine ilişkin Mann-Whitney U bulgularına göre, internetin olumsuz sonuçları (u=-4766,00, p=0.08) ve sosyal fayda/sosyal rahatlık (u=5283,00, p=0,64) alt boyutlarından alınan puanlar, cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır. Bununla birlikte, kadın katılımcıların (m=121,34) internetin aşırı kullanımını alt boyutundan aldığı puanlar, erkek katılımcılara (m=88,67) oranla anlamlı derecede daha yüksektir (u=-3845,00, p=0,00).

Tablo 4.2.1. PİKÖ ve Alt Boyutları ile Cinsiyet Değişkenine İlişkin Mann-Whitney U Testi Bulguları

Test / Alt Boyutları	Cinsiyet	N	Sıralar Ort.	Sıralar Topl.	Mann-Whitney U	Z	P
PİKÖ	Kadın	139	116,19	16150,00	-4561,00	-2,08	0,04
	Erkek	79	97,73	7721,00			
İOS	Kadın	139	115,07	15995,00	-4716,00	-1,73	0,08
	Erkek	79	99,70	7876,00			
SFSR	Kadın	139	110,99	15428,00	-5283,00	-0,46	0,64
	Erkek	79	106,87	8443,00			
İAK	Kadın	139	121,34	16866,00	-3845,00	-3,68	0,00
	Erkek	79	88,67	7005,00			

p<0.001

4.2.2. Problemlı İnternet Kullanımı ve Medeni Durum ile İlişkili Bulgular

Tablo 4.2.2.'ye göre Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği'nden alınan puanlar, medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bekar katılımcıların (m=112,40) PİKÖ'den aldığı puanlar, evli katılımcılara (m=70,27) oranla anlamlı derecede daha yüksektir (u=934,00, p=0.01).

PİKÖ alt boyutları ile medeni durum değişkenine ilişkin Mann-Whitney U bulgularına göre, bekar katılımcıların (m=112,30) sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutundan aldığı puanlar, evli katılımcılara (m=71,67) oranla anlamlı derecede daha yüksektir (u=955,00, p=0,02). İnternetin aşırı kullanımı alt boyutundan alınan puanlar, bekar katılımcılarda (m=112,63) evli katılımcılara (m=67,17) kıyasla anlamlı derecede daha yüksektir. Bununla birlikte, internetin olumsuz sonuçları alt boyutundan alınan puanlar, medeni duruma göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır (u=1112,00, p=0,08).

Tablo 4.2.2. PİKÖ ve Alt Boyutları ile Medeni Durum Değişkenine İlişkin Mann-Whitney U Testi Bulguları

Test /Alt Boyutları	Medeni Durum	N	Sıralar Ort.	Sıralar Topl.	Mann-Whitney U	Z	P
PİKÖ	Evli	15	70,27	1054,00	934,00	-2,50	0,01
	Bekar	203	112,40	22817,00			
İOS	Evli	15	82,13	1232,00	1112,00	-1,74	0,08
	Bekar	203	111,52	22639,00			
SFSR	Evli	15	71,67	1075,00	955,00	-2,41	0,02
	Bekar	203	112,30	22796,00			
İAK	Evli	15	67,17	1007,50	887,00	-2,70	0,01
	Bekar	203	112,63	22863,50			

p<0.05

4.2.3. Problemlı İnternet Kullanımı ve Ekonomik Durum ile İlişkili Bulgular

Tablo 4.2.3.'e göre Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği'nden alınan puanlar, ekonomik duruma göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Ekonomik durumu 12000₺ üzeri olan katılımcıların (m=158,57) PİKÖ'den aldığı puanlar, diğer gruplara oranla anlamlı derecede daha yüksektir (H(3)=13,039, p=0.005).

PİKÖ alt boyutları ve ekonomik durum değişkenine ilişkin Kruskal-Wallis H bulgularına göre, ekonomik durumu 12000₺ üzeri olan katılımcıların (m=157,53) sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutundan aldığı puanlar diğer gruplara oranla anlamlı derecede daha yüksektir (H(3)=14,138, p=0,003). Bununla birlikte, internetin olumsuz sonuçları (H(3)=9,568, p=0,023) ve internetin aşırı kullanımı (H(3)=11,095, P=0,011) alt boyutlarından alınan puanlar, ekonomik duruma göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır.

Tablo 4.2.3. PİKÖ ve Alt Boyutları ile Ekonomik Durum Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Bulguları

Test / Alt Boyutları	Ekonomik Durum	N	Sıralar Ort.	Kruskal-Wallis H	df	P
PİKÖ	3000₺ altında	46	116,70	13,039	3,000	0,005
	3000-6000₺	107	106,97			
	6000-12000₺	50	93,58			
	12000₺ üzeri	15	158,57			
İOS	3000₺ altında	46	115,60	9,568	3,000	0,023
	3000-6000₺	107	107,51			
	6000-12000₺	50	95,60			
	12000₺ üzeri	15	151,30			
SFSR	3000₺ altında	46	120,38	14,138	3,000	0,003
	3000-6000₺	107	106,13			
	6000-12000₺	50	92,29			
	12000₺ üzeri	15	157,53			
İAK	3000₺ altında	46	108,01	11,095	3,000	0,011
	3000-6000₺	107	106,70			
	6000-12000₺	50	101,42			
	12000₺ üzeri	15	161,00			

p<0.05

4.2.4. Problemlİ İnternet Kullanımı ve Eğitim Düzeyi ile İlişkili Bulgular

Tablo 4.2.4.'e göre Problemlİ İnternet Kullanımı Ölçeği'nden alınan puanlar, katılımcıların eğitim düzeyine göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır (H(3)=3,631, p=0,304). PİKÖ alt boyutları ve eğitim düzeyi değişkenine ilişkin Kruskal-Wallis H bulguları, internetin olumsuz sonuçları (H(3)=2,519, p=0,472), sosyal fayda/sosyal rahatlık (H(3)=5,588, p=0,133) ve internetin aşırı kullanımı

($H(3)=2,478$, $p=0,479$) alt boyutlarından alınan puanların eğitim düzeyine göre farklılaşmadığını göstermektedir.

Tablo 4.2.4. PİKÖ ve Alt Boyutları ile Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Bulguları

Test / Alt Boyutları	Eğitim Düzeyi	N	Sıralar Ort.	Kruskal-Wallis H	df	P
PİKÖ	Ön Lisans	31	110,90	3,631	3,000	0,304
	Lisans	142	113,45			
	Yüksek Lisans	40	99,40			
	Doktora	5	69,30			
İOS	Ön Lisans	31	110,87	2,519	3,000	0,472
	Lisans	142	112,70			
	Yüksek Lisans	40	101,33			
	Doktora	5	75,40			
SFSR	Ön Lisans	31	106,13	5,588	3,000	0,133
	Lisans	142	114,29			
	Yüksek Lisans	40	102,29			
	Doktora	5	52,10			
İAK	Ön Lisans	31	110,94	2,478	3,000	0,479
	Lisans	142	113,18			
	Yüksek Lisans	40	98,26			
	Doktora	5	85,90			

$p<0.05$

4.3. Psikolojik Esneklik Süreçleri ve Demografik Değişkenler

Bu bölümde, psikolojik esneklik süreçleri ile cinsiyet, medeni durum, ekonomik durum ve eğitim düzeyine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.3.1. Psikolojik Esneklik Süreçleri ve Cinsiyet ile İlişkili Bulgular

Tablo 4.3.1.'e göre kadın katılımcıların ($m=116,62$) Kabul ve Eylem Formu II'den aldığı puanlar, erkek katılımcılara ($m=96,97$) oranla anlamlı derecede daha yüksektir ($u=4501,00$, $p=0.03$). Bununla birlikte, Bağlamsal Benlik Ölçeği ($u=4759,00$, $p=0,10$), Değer Odaklı Yaşam Ölçeği-1 ($u=4791,00$, $p=0,12$) ve Değer Odaklı Yaşam Ölçeği-2 ($u=5172,00$, $p=0,48$)'den alınan puanlar cinsiyet değişkenine göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır.

Tablo 4.3.1. KEF II, BBÖ, DOYÖ-1, DOYÖ-2 ile Cinsiyet Değişkenine İlişkin Mann-Whitney U Testi Bulguları

Testler	Cinsiyet	N	Sıralar Ort.	Sıralar Topl.	Mann-Whitney U	Z	P
KEF II	Kadın	139	116,62	16210,00	4501,00	-2,21	0,03
	Erkek	79	96,97	7661,00			
BBÖ	Kadın	139	104,24	14489,00	4759,00	-1,63	0,10
	Erkek	79	118,76	9382,00			
DOYÖ-1	Kadın	139	114,53	15919,00	4791,00	-1,56	0,12
	Erkek	79	100,65	7951,00			
DOYÖ-2	Kadın	139	111,79	15538,00	5172,00	-0,71	0,48
	Erkek	79	105,47	8332,00			

p<0.05

4.3.2. Psikolojik Esneklik Süreçleri ve Medeni Durum ile İlişkili Bulgular

Tablo 4.3.2.'ye göre Kabul ve Eylem Formu II (u=1110,00, p=0,08), Bağlamsal Benlik Ölçeği (u=1099,00, p=0,07), Değer Odaklı Yaşam Ölçeği-1 (u=1267,50, p=0,28) ve Değer Odaklı Yaşam Ölçeği-2 (u=1204,00, p=0,18)'den alınan puanlar, medeni duruma göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır.

Tablo 4.3.2. KEF II, BBÖ, DOYÖ-1, DOYÖ-2 ile Medeni Durum Değişkenine İlişkin Mann-Whitney U Testi Bulguları

Testler	Medeni Durum	N	Sıralar Ort.	Sıralar Topl.	Mann-Whitney U	Z	P
KEF II	Evli	15	82,00	1230,00	1110,00	-1,75	0,08
	Bekar	203	111,53	22641,00			
BBÖ	Evli	15	137,73	2066,00	1099,00	-1,80	0,07
	Bekar	203	107,41	21805,00			
DOYÖ-1	Evli	15	126,50	1897,50	1267,50	-1,08	0,28
	Bekar	203	108,24	21973,50			
DOYÖ-2	Evli	15	130,70	1960,50	1204,50	-1,35	0,18
	Bekar	203	107,93	21910,50			

p<0.05

4.3.3. Psikolojik Esneklik Süreçleri ve Ekonomik Durum ile İlişkili Bulgular

Tablo 4.3.3.'e göre Kabul ve Eylem Formu II (H(3)=7,553, p=0,056), Bağlamsal Benlik Ölçeği (H(3)=5,140, p=0,162), Değer Odaklı Yaşam Ölçeği-1 (H(3)=1,739,

p=0,628) ve Değer Odaklı Yaşam Ölçeği-2 (H(3)=1,037, p=0,792)'den alınan puanlar, katılımcıların ekonomik durumuna göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır.

Tablo 4.3.3. KEF II, BBÖ, DOYÖ-1, DOYÖ-2 ile Ekonomik Durum Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Bulguları

Test / Alt Boyutları	Ekonomik Durum	N	Sıralar Ort.	Kruskal-Wallis H	df	P
KEF II	3000₺ altında	46	119,55	7,553	3,000	0,056
	3000-6000₺	107	104,14			
	6000-12000₺	50	101,11			
	12000₺ üzeri	15	144,87			
BBÖ	3000₺ altında	46	101,46	5,140	3,000	0,162
	3000-6000₺	107	107,07			
	6000-12000₺	50	126,22			
	12000₺ üzeri	15	95,73			
DOYÖ-1	3000₺ altında	46	114,04	1,739	3,000	0,628
	3000-6000₺	107	106,11			
	6000-12000₺	50	116,35			
	12000₺ üzeri	15	96,90			
DOYÖ-2	3000₺ altında	46	106,85	1,037	3,000	0,792
	3000-6000₺	107	109,93			
	6000-12000₺	50	114,79			
	12000₺ üzeri	15	96,90			

p<0.05

4.3.4. Psikolojik Esneklik Süreçleri ve Eğitim Düzeyi ile İlişkili Bulgular

Tablo 4.3.4.'e göre Kabul ve Eylem Formu II (H(3)=2,609, p=0,456), Bağlamsal Benlik Ölçeği (H(3)=1,052, p=0,789), Değer Odaklı Yaşam Ölçeği-1 (H(3)=6,363, p=0,095) ve Değer Odaklı Yaşam Ölçeği-2 (H(3)=3,689, p=0,297)'den alınan puanlar, katılımcıların eğitim düzeyine göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır.

Tablo 4.3.4. KEF II, BBÖ, DOYÖ-1, DOYÖ-2 ile Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Bulguları

Test / Alt Boyutları	Eğitim Düzeyi	N	Sıralar Ort.	Kruskal-Wallis H	df	P
KEF II	Ön Lisans	31	123,63	2,609	3,000	0,456
	Lisans	142	109,45			
	Yüksek Lisans	40	100,24			
	Doktora	5	97,30			
BBÖ	Ön Lisans	31	104,10	1,052	3,000	0,789
	Lisans	142	108,10			
	Yüksek Lisans	40	117,70			
	Doktora	5	117,30			
DOYÖ-1	Ön Lisans	31	131,77	6,363	3,000	0,095
	Lisans	142	108,80			
	Yüksek Lisans	40	93,98			
	Doktora	5	112,50			
DOYÖ-2	Ön Lisans	31	129,48	3,689	3,000	0,297
	Lisans	142	106,71			
	Yüksek Lisans	40	104,09			
	Doktora	5	108,10			

p<0.05

4.4. Yaşam Doyumunu ve Demografik Değişkenler

Bu bölümde, yaşam doyumunu ile cinsiyet, medeni durum, ekonomik durum ve eğitim düzeyine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.4.1. Yaşam Doyumu ve Cinsiyet ile İlişkili Bulgular

Tablo 4.4.1.'e göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puanlar, cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır (u=5255,00, p=0,60). YYDÖ alt boyutları ile cinsiyet değişkenine ilişkin Mann-Whitney U bulguları; genel yaşam doyumunu (u=5407,50, p=0,85), ilişki doyumunu (u=4844,50, p=0,15), benlik doyumunu (u=4946,50, p=0,22), sosyal çevre doyumunu (u=5148,50, p=0,44) ve iş doyumunu (u=5383,50, p=0,81) alt boyutlarından alınan puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı derecede farklılaşmadığını göstermektedir.

Tablo 4.4.1. YYDÖ ve Alt Boyutları ile Cinsiyet Değişkenine İlişkin Mann-Whitney U Testi Bulguları

Test /Alt Boyutları	Cinsiyet	N	Sıralar Ort.	Sıralar Topl.	Mann-Whitney U	Z	P
YYDÖ	Kadın	139	107,81	14985,00			
	Erkek	79	112,48	8886,00	5255,00	-0,53	0,60
GYD	Kadın	139	110,10	15303,50			
	Erkek	79	108,45	8567,50	5407,50	-0,19	0,85
İD	Kadın	139	114,15	15,886,50			
	Erkek	79	101,32	8004,50	4844,50	-0,19	0,15
BD	Kadın	139	105,59	14676,50			
	Erkek	79	116,39	9194,50	4946,50	-1,22	0,22
SÇD	Kadın	139	107,04	14878,50			
	Erkek	79	113,83	8992,50	5148,50	-0,77	0,44
İŞD	Kadın	139	108,73	15113,50			
	Erkek	79	110,85	8757,50	5383,50	-0,24	0,81

p<0.05

4.4.2. Yaşam Doyumunu ve Medeni Durum ile İlişkili Bulgular

Tablo 4.4.2.'ye göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puanlar, medeni duruma göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır (u=1226,00, p=0,21). YYDÖ alt boyutları ile medeni durum değişkenine ilişkin Mann-Whitney U bulgularına göre, evli katılımcıların (m=147,27) genel yaşam doyumu alt boyutundan aldığı puanlar, bekar katılımcılara (m=106,71) oranla anlamlı derecede daha yüksektir (u=956,00, p=0,02). Sosyal çevre doyumu alt boyutundan alınan puanlar, evli katılımcılarda (m=139,60) bekar katılımcılara (m=109,33) kıyasla anlamlı derecede daha yüksektir. Bununla birlikte, ilişki doyumu (u=1501,50, p=0,93), benlik doyumu (u=1488,50, p=0,93) ve iş doyumu (u=1284,50, p=0,31) alt boyutundan alınan puanlar medeni duruma göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır.

Tablo 4.4.2. YYDÖ ve Alt Boyutları ile Medeni Durum Değişkenine İlişkin Mann-Whitney U Testi Bulguları

Test / Alt Boyutları	Medeni Durum	N	Sıralar Ort.	Sıralar Topl.	Mann-Whitney U	Z	P
YYDÖ	Evli	15	129,27	1939,00			
	Bekar	203	108,04	21932,00	1226,00	-1,26	0,21
GYD	Evli	15	147,27	2209,00			
	Bekar	203	106,71	21662,00	956,00	-2,41	0,02
İD	Evli	15	110,93	1664,00			
	Bekar	203	109,39	22207,00	1501,50	-0,09	0,93
BD	Evli	15	111,77	1676,50			
	Bekar	203	109,33	22194,50	1488,50	-0,15	0,88
SÇD	Evli	15	139,60	2094,00			
	Bekar	203	107,28	21777,00	1071,00	-1,92	0,05
İŞD	Evli	15	93,63	1404,50			
	Bekar	203	110,67	22466,50	1284,50	-1,01	0,31

p<0.05

4.4.3. Yaşam Doyumu ve Ekonomik Durum ile İlişkili Bulgular

Tablo 4.4.3.'e göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puanlar, ekonomik duruma göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($H(3)=2,008$, $p=0,571$). YYDÖ alt boyutları ve ekonomik durum değişkenine ilişkin Kruskal-Wallis H bulgularına göre, iş doyumu alt boyutundan alınan puanlar ekonomik duruma göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır. Ekonomik durumu 3000-6000₺ olan katılımcıların iş doyumu diğer gruplara göre anlamlı derecede daha yüksektir ($H(3)=9,608$, $p=0,022$). Bununla birlikte genel yaşam doyumu ($H(3)=4,188$, $p=0,242$), ilişki doyumu ($H(3)=2,272$, $p=0,518$), benlik doyumu ($H(3)=1,296$, $p=0,730$) ve sosyal çevre doyumu ($H(3)=0,920$, $p=0,821$) ekonomik duruma göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır.

Tablo 4.4.3. YYDÖ ve Alt Boyutları ile Ekonomik Durum Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Bulguları

Test / Alt Boyutları	Ekonomik Durum	N	Sıralar Ort.	Kruskal-Wallis H	df	P
YYDÖ	3000₺ altında	46	98,98	2,008	3,000	0,571
	3000-6000₺	107	110,77			
	6000-12000₺	50	116,84			
	12000₺ üzeri	15	108,23			
GYD	3000₺ altında	46	95,26	4,188	3,000	0,242
	3000-6000₺	107	109,25			
	6000-12000₺	50	119,33			
	12000₺ üzeri	15	122,17			
İD	3000₺ altında	46	108,41	2,272	3,000	0,518
	3000-6000₺	107	108,97			
	6000-12000₺	50	104,83			
	12000₺ üzeri	15	132,20			
BD	3000₺ altında	46	110,08	1,296	3,000	0,730
	3000-6000₺	107	113,48			
	6000-12000₺	50	103,57			
	12000₺ üzeri	15	99,13			
SÇD	3000₺ altında	46	116,68	0,920	3,000	0,821
	3000-6000₺	107	106,28			
	6000-12000₺	50	108,91			
	12000₺ üzeri	15	112,43			
İŞD	3000₺ altında	46	93,47	9,608	3,000	0,022
	3000-6000₺	107	115,14			
	6000-12000₺	50	121,71			
	12000₺ üzeri	15	77,70			

p<0.05

4.4.4. Yaşam Doyumu ve Eğitim Düzeyi ile İlişkili Bulgular

Tablo 4.4.4.'e göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puanlar, katılımcıların eğitim düzeyine göre anlamlı derecede farklılaşmamaktadır (H(3)=4,001, p=0,261). YYDÖ alt boyutları ve eğitim düzeyi değişkenine ilişkin Kruskal-Wallis H bulguları, genel yaşam doyumu (H(3)=2,572, p=0,462), ilişki doyumu (H(3)=1,562, p=0,462), benlik doyumu (H(3)=1,311, p=0,668), sosyal çevre doyumu (H(3)=4,695, p=0,196) ve iş doyumu (H(3)=0,317, p=0,957) alt boyutlarından alınan puanların eğitim düzeyine göre farklılaşmadığını göstermektedir.

Tablo 4.4.4. YYDÖ ve Alt Boyutları ile Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Bulguları

Test / Alt Boyutları	Eğitim Düzeyi	N	Sıralar Ort.	Kruskal-Wallis H	df	P
YYDÖ	Ön Lisans	31	111,55	4,001	3,000	0,261
	Lisans	142	104,07			
	Yüksek Lisans	40	124,13			
	Doktora	5	134,10			
GYD	Ön Lisans	31	105,19	2,572	3,000	0,462
	Lisans	142	106,30			
	Yüksek Lisans	40	121,46			
	Doktora	5	131,50			
İD	Ön Lisans	31	118,63	1,562	3,000	0,668
	Lisans	142	105,73			
	Yüksek Lisans	40	114,61			
	Doktora	5	119,20			
BD	Ön Lisans	31	114,00	1,311	3,000	0,726
	Lisans	142	107,11			
	Yüksek Lisans	40	111,15			
	Doktora	5	136,30			
SÇD	Ön Lisans	31	112,03	4,695	3,000	0,196
	Lisans	142	103,68			
	Yüksek Lisans	40	124,35			
	Doktora	5	140,20			
İŞD	Ön Lisans	31	112,90	0,317	3,000	0,957
	Lisans	142	107,80			
	Yüksek Lisans	40	112,95			
	Doktora	5	109,20			

p<0.05

4.5. Problemlİ İnternet Kullanımı ve Psikolojik Esneklik Süreçleri

4.5.1. Problemlİ İnternet Kullanımı ve Yaşantısal Kaçınma ile İlişkili Bulgular

Tablo 4.5.1'e göre Problemlİ İnternet Kullanımı Ölçeği ile Kabul ve Eylem Formu II puanları arasında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($\rho=.515$, $p<0.001$). Problemlİ İnternet Kullanımı Ölçeği'nin alt boyutları ile Kabul ve Eylem Formu II arasındaki ilişki incelendiğinde, yaşantısal kaçınma ile internetin olumsuz sonuçları arasında yüksek düzeyde ($\rho=.530$, $p<0.001$), sosyal fayda/sosyal

rahatlık ($\rho=.479$, $p<0.001$) ve internetin aşırı kullanımı ($\rho=.347$, $p<0.001$) arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir.

Tablo 4.5.1. PİKÖ ve Alt Boyutları ile KEF II İlişkisi Spearman Korelasyon Analizi Bulguları

		PİKÖ	İOS	SFSR	İAK	KEF II
PİKÖ	ρ	1,000				
	p					
İOS	ρ	.948**	1,000			
	p	0,000				
SFSR	ρ	.854**	.720**	1,000		
	p	0,000	0,000			
İAK	ρ	.835**	.742**	.577**	1,000	
	p	0,000	0,000	0,000		
KEF II	ρ	.515**	.530**	.479**	.347**	1,000
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	

ρ =Spearman korelasyon katsayısı, ** $p<0.001$

4.5.2. Problemlili İnternet Kullanımı ve Bağlamsal Benlik ile İlişkili Bulgular

Tablo 4.5.2.'ye göre Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği ile Bağlamsal Benlik Ölçeği puanları arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($\rho=-.282$, $p<0.001$). Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği alt boyutları ile Bağlamsal Benlik Ölçeği arasındaki ilişki incelendiğinde, bağlamsal benlik ve internetin olumsuz sonuçları arasında orta düzeyde ($\rho=-.315$, $p<0.001$), sosyal fayda/sosyal rahatlık ($\rho=-.197$, $p<0.001$) ve internetin aşırı kullanımı ($\rho=-.209$, $p<0.001$) arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir.

Tablo 4.5.2. PİKÖ ve Alt Boyutları ile BBÖ İlişkisi Spearman Korelasyon Analizi Bulguları

		PİKÖ	İOS	SFSR	İAK	BBÖ
PİKÖ	ρ	1,000				
	p					
İOS	ρ	.948**	1,000			
	p	0,000				
SFSR	ρ	.854**	.720**	1,000		
	p	0,000	0,000			
İAK	ρ	.835**	.742**	.577**	1,000	
	p	0,000	0,000	0,000		
BBÖ	ρ	-.282**	-.315**	-.197**	-.209**	1,000
	p	0,000	0,000	0,003	0,002	

ρ =Spearman korelasyon katsayısı, **p<0.001

4.5.3. Problemlili İnternet Kullanımı ve Değerlerle Temas ile İlişkili Bulgular

Tablo 4.5.3'e göre Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği ile Değer Odaklı Yaşam Ölçeği-1 puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($\rho=-.103$, $p>0.05$). Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği'nin alt boyutları ile Değer Odaklı Yaşam Ölçeği-1 arasındaki ilişki incelendiğinde, değerlerle temas ile sosyal fayda/sosyal rahatlık ($\rho=-.156$, $p<0.05$) arasında düşük derecede negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken değerlerle temas ile internetin olumsuz sonuçları ($\rho=-.105$, $p>0.05$), ve internetin aşırı kullanımı ($\rho=0,005$, $p>0.05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmektedir.

Tablo 4.5.3. PİKÖ ve Alt Boyutları ile DOYÖ-1 İlişkisi Spearman Korelasyon Analizi Bulguları

		PİKÖ	İOS	SFSR	İAK	BBÖ
PİKÖ	ρ	1,000				
	p					
İOS	ρ	.948**	1,000			
	p	0,000				
SFSR	ρ	.854**	.720**	1,000		
	p	0,000	0,000			
İAK	ρ	.835**	.742**	.577**	1,000	
	p	0,000	0,000	0,000		
DOYÖ	ρ	-0,103	-0,105	-.156*	0,005	1,000
	p	0,128	0,121	0,021	0,944	

ρ =Spearman korelasyon katsayısı, *p<0.05, **p<0.001

4.5.4. Problemlili İnternet Kullanımı ve Değer Odaklı Eylemler ile İlişkili Bulgular

Tablo 4.5.4'e göre Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği ile Değer Odaklı Yaşam Ölçeği-2 puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($\rho=-.107$, $p>0.05$). Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği'nin alt boyutları ile Değer Odaklı Yaşam Ölçeği-2 arasındaki ilişki incelendiğinde, değer odaklı eylemler ile sosyal fayda/sosyal rahatlık ($\rho=-.163$, $p<0.05$) arasında düşük derecede negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken değer odaklı eylemler ile internetin olumsuz sonuçları ($\rho=-.117$, $p>0.05$), ve internetin aşırı kullanımı ($\rho=-0,002$, $p>0.05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmektedir.

Tablo 4.5.4. PİKÖ ve Alt Boyutları ile DOYÖ-2 İlişkisi Spearman Korelasyon Analizi Bulguları

		PİKÖ	İOS	SFSR	İAK	DOYÖ-2
PİKÖ	ρ	1,000				
	p					
İOS	ρ	.948**	1,000			
	p	0,000				
SFSR	ρ	.854**	.720**	1,000		
	p	0,000	0,000			
İAK	ρ	.835**	.742**	.577**	1,000	
	p	0,000	0,000	0,000		
DOYÖ-2	ρ	-0,107	-0,117	-.163*	-0,002	1,000
	p	0,114	0,086	0,016	0,977	

ρ =Spearman korelasyon katsayısı, * $p<0.05$, ** $p<0.001$

4.6. Yaşam Doyumunu ve Psikolojik Esneklik Süreçleri

4.6.1. Yaşam Doyumunu ve Yaşantısal Kaçınma ile İlişkili Bulgular

Tablo 4.6.1'e göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği ile Kabul ve Eylem Formu II puanları arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($\rho=-.376$, $p<0.001$). Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği'nin alt boyutları ile Kabul ve Eylem Formu II arasındaki ilişki incelendiğinde, yaşantısal kaçınma ile genel yaşam doyumunu ($\rho=-.449$, $p<0.001$) arasında orta düzeyde, yaşantısal kaçınma ile ilişki doyumunu ($\rho=-.163$, $p<0.05$), benlik doyumunu ($\rho=-.247$ $p<0.001$), sosyal çevre

doyumunu ($\rho=-.150$, $p<0.05$) ve iş doyumunu ($\rho=-.181$, $p<0.05$) arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir.

Tablo 4.6.1. YYDÖ ve Alt Boyutları ile KEF II İlişkisi Spearman Korelasyon Analizi Bulguları

		YYDÖ	GYP	İD	BD	SÇD	İŞD	KEF II
YYDÖ	ρ	1,000						
	p							
GYP	ρ	.778**	1,000					
	p	0,000						
İD	ρ	.649**	.432**	1,000				
	p	0,000	0,000					
BD	ρ	.642**	.411**	.280**	1,000			
	p	0,000	0,000	0,000				
SÇD	ρ	.625**	.289**	.346**	.353**	1,000		
	p	0,000	0,000	0,000	0,000			
İŞD	ρ	.634**	.410**	.231**	.384**	.225**	1,000	
	p	0,000	0,000	0,001	0,000	0,001		
KEF II	ρ	-	-	-.163*	-	-.150*	-	1,000
	p	.376**	.449**		.247**		.181**	
	p	0,000	0,000	0,001	0,000	0,006	0,002	

ρ =Spearman korelasyon katsayısı, * $p<0.05$, ** $p<0.001$

4.6.2. Yaşam Doyumu ve Bağlamsal Benlik ile İlişkili Bulgular

Tablo 4.6.2'e göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği ile Bağlamsal Benlik Ölçeği puanları arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($\rho=.423$, $p<0.001$). Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği'nin alt boyutları ile Bağlamsal Benlik Ölçeği arasındaki ilişki incelendiğinde, bağlamsal benlik ile genel yaşam doyumunu ($\rho=.403$, $p<0.001$) ve benlik doyumunu ($\rho=.377$ $p<0.001$) arasında orta düzeyde, bağlamsal benlik ile ilişki doyumunu ($\rho=.226$, $p<0.001$), sosyal çevre doyumunu ($\rho=.186$, $p<0.05$) ve iş doyumunu ($\rho=.211$, $p<0.05$) arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir.

Tablo 4.6.2. YYDÖ ve Alt Boyutları ile BBÖ İlişkisi Spearman Korelasyon Analizi Bulguları

		YYDÖ	GYP	İD	BD	SÇD	İŞD	BBÖ
YYDÖ	ρ	1,000						
	p							
GYP	ρ	.778**	1,000					
	p	0,000						
İD	ρ	.649**	.432**	1,000				
	p	0,000	0,000					
BD	ρ	.642**	.411**	.280**	1,000			
	p	0,000	0,000	0,000				
SÇD	ρ	.625**	.289**	.346**	.353**	1,000		
	p	0,000	0,000	0,000	0,000			
İŞD	ρ	.634**	.410**	.231**	.384**	.225**	1,000	
	p	0,000	0,000	0,001	0,000	0,001		
BBÖ	ρ	.423**	.403**	.226**	.377**	.186**	.211**	1,000
	p	0,000	0,000	0,001	0,000	0,006	0,002	

ρ =Spearman korelasyon katsayısı, ** p<0.001

4.6.3. Yaşam Doyumu ve Değerlerle Temas ile İlişkili Bulgular

Tablo 4.6.3'e göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği ile Değer Odaklı Yaşam Ölçeği-1 puanları arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($\rho=.339$, $p<0.001$). Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği'nin alt boyutları ile Değer Odaklı Yaşam Ölçeği-1 arasındaki ilişki incelendiğinde, değerlerle temas ile genel yaşam doyumu ($\rho=.236$, $p<0.001$), ilişki doyumu ($\rho=.277$, $p<0.001$), benlik doyumu ($\rho=.265$, $p<0.001$), sosyal çevre doyumu ($\rho=.230$, $p<0.001$) ve iş doyumu ($\rho=.280$, $p<0.001$) arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir.

Tablo 4.6.3. YYDÖ ve Alt Boyutları ile DOYÖ-1 İlişkisi Spearman Korelasyon Analizi Bulguları

		YYDÖ	GYD	İD	BD	SÇD	İŞD	DOYÖ1
YYDÖ	ρ	1,000						
	p							
GYD	ρ	.778**	1,000					
	p	0,000						
İD	ρ	.649**	.432**	1,000				
	p	0,000	0,000					
BD	ρ	.642**	.411**	.280**	1,000			
	p	0,000	0,000	0,000				
SÇD	ρ	.625**	.289**	.346**	.353**	1,000		
	p	0,000	0,000	0,000	0,000			
İŞD	ρ	.634**	.410**	.231**	.384**	.225**	1,000	
	p	0,000	0,000	0,001	0,000	0,001		
DOYÖ	ρ	.339**	.236**	.277**	.265**	.230**	.280**	1,000
1	p	0,000	0,000	0,001	0,000	0,006	0,002	

ρ =Spearman korelasyon katsayısı, ** p<0.001

4.6.4. Yaşam Doyumu ve Değer Odaklı Eylemler ile İlişkili Bulgular

Tablo 4.6.4'e göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği ile Değer Odaklı Yaşam Ölçeği-2 puanları arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($\rho=.343$, $p<0.001$). Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği'nin alt boyutları ile Değer Odaklı Yaşam Ölçeği-2 arasındaki ilişki incelendiğinde, değerlerle temas ile genel yaşam doyumu ($\rho=.267$, $p<0.001$), ilişki doyumu ($\rho=.233$, $p<0.001$), benlik doyumu ($\rho=.297$ $p<0.001$), sosyal çevre doyumu ($\rho=.264$, $p<0.001$) ve iş doyumu ($\rho=.261$, $p<0.001$) arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir.

Tablo 4.6.4. YYDÖ ve Alt Boyutları ile DOYÖ-2 İlişkisi Spearman Korelasyon Analizi Bulguları

		YYDÖ	GYP	İD	BD	SÇD	İŞD	DOYÖ2
YYDÖ	ρ	1,000						
	p							
GYP	ρ	.778**	1,000					
	p	0,000						
İD	ρ	.649**	.432**	1,000				
	p	0,000	0,000					
BD	ρ	.642**	.411**	.280**	1,000			
	p	0,000	0,000	0,000				
SÇD	ρ	.625**	.289**	.346**	.353**	1,000		
	p	0,000	0,000	0,000	0,000			
İŞD	ρ	.634**	.410**	.231**	.384**	.225**	1,000	
	p	0,000	0,000	0,001	0,000	0,001		
DOYÖ2	ρ	.343**	.267**	.233**	.297**	.264**	.261**	1,000
	p	0,000	0,000	0,001	0,000	0,006	0,002	

ρ =Spearman korelasyon katsayısı, **p<0.001

4.7. Problemlı İnternet Kullanımı ve Yaşam Doyumu

Tablo 4.7'ye göre Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği ile Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği puanları arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($\rho=-.246$, $p<0.001$). PİKÖ ile YYDÖ alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde, PİK ile genel yaşam doyumunu ($\rho=-.299$, $p<0.001$) arasında orta düzeyde, iş doyumunu ($\rho=-.159$, $p<0.05$) arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu görölmektedir. Bununla birlikte, PİK ile ilişki doyumunu ($\rho=-0,120$, $p>0.05$), benlik doyumunu ($\rho=-0,073$, $p>0.05$) ve sosyal çevre doyumunu ($\rho=-0,127$, $p>0.05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

İnternetin olumsuz sonuçları ile YYDÖ alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde, İOS ile genel yaşam doyumunu ($\rho=-.282$, $p<0.001$) ve iş doyumunu ($\rho=-.168$, $p<0.05$) arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu görölmektedir. Bununla birlikte, İOS ile ilişki doyumunu ($\rho=-0.097$, $p>0.05$), benlik doyumunu ($\rho=-0,083$, $p>0.05$) ve sosyal çevre doyumunu ($\rho=-0,124$, $p>0.05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Sosyal fayda/sosyal rahatlık ile YYDÖ alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde, SFSR ile genel yaşam doyumu ($\rho=-.330$, $p<0.001$) arasında orta düzeyde, SFSR ile ilişki doyumu ($\rho=-.156$, $p<0.05$), sosyal çevre doyumu ($\rho=-.133$, $p<0.05$) ve iş doyumu ($\rho=-.186$, $p<0.05$) arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir. Bununla birlikte, SFSR ile benlik doyumu ($\rho=-0,079$, $p>0.05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. İnternetin aşırı kullanımı ile YYDÖ alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde,

İAK ile genel yaşam doyumu ($\rho=-.142$, $p<0.05$) arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Bununla birlikte, ilişki doyumu ($\rho=-0,040$, $p>0.05$), benlik doyumu ($\rho=-0,020$, $p>0.05$), sosyal çevre doyumu ($\rho=-0,073$, $p>0.05$) ve iş doyumu ($\rho=-0,074$, $p>0.05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Tablo 4.7 PİKÖ ve Alt Boyutları ile YYDÖ ve Alt Boyutları İlişkisi Spearman Korelasyon Analizi Bulguları

PİKÖ	ρ	1,000									
	p										
İOS	ρ	.948**	1,000								
	p	0,000									
SFSR	ρ	.854**	.720**	1,000							
	p	0,000	0,000								
İAK	ρ	.835**	.742**	.577**	1,000						
	p	0,000	0,000	0,000							
YYDÖ	ρ	-.246**	-.236**	-.274**	-0,102	1,000					
	p	0,000	0,000	0,000	0,134						
GYD	ρ	-.299**	-.282**	-.330**	-.142*	.778**	1,000				
	p	0,000	0,000	0,000	0,037	0,000					
İD	ρ	-0,120	-0,097	-.156*	-0,040	.649**	.432**	1,000			
	p	0,076	0,156	0,021	0,556	0,000	0,000				
BD	ρ	-0,073	-0,083	-0,079	0,020	.642**	.411**	.280**	1,000		
	p	0,281	0,223	0,247	0,768	0,000	0,000	0,000			
SÇD	ρ	-0,127	-0,124	-.133*	-0,073	.625**	.289**	.346**	.353**	1,000	
	p	0,060	0,068	0,049	0,282	0,000	0,000	0,000	0,000		
İŞD	ρ	-.159*	-.168*	-.186*	0,074	.634**	.410**	.231**	.384**	.225**	1,000
	p	0,019	0,013	0,006	0,275	0,000	0,000	0,001	0,000	0,001	

ρ =Spearman korelasyon katsayısı, * $p<0.05$, ** $p<0.001$

4.8. Problemlı İnternet Kullanımı ve Yaşam Doyumu İlişkisinde Psikolojik Esneklik Süreçlerinin Aracı Etkisi

Problemlı internet kullanımı ve yaşam doyumunu ilişkisinde psikolojik esneklik süreçlerinin aracı etkisinin incelemek amacıyla Preacher ve Hayes (2004) tarafından geliştirilen bootstrap tekniğini temel alan regresyon analizi yapılmıştır. Analiz modelinde, problemlı internet kullanımı bağımsız değişken, yaşam doyumunu bağımlı değişken ve kabul, bağlamsal benlik, değerlerle temas ve değer odaklı eylemleri içeren psikolojik esneklik süreçleri aracı değişken olarak kabul edilmiştir. Veri analizinde, Hayes (2013) tarafından öne sürülen ve araştırma modeline en uygun olan Şablon 4 tercih edilmiştir. Elde edilen bulgular, %95 güven aralığında sıfır değerini içermediğinde anlamlı olarak kabul edilmektedir (Mackinnon, Lockwood ve Williams, 2004).

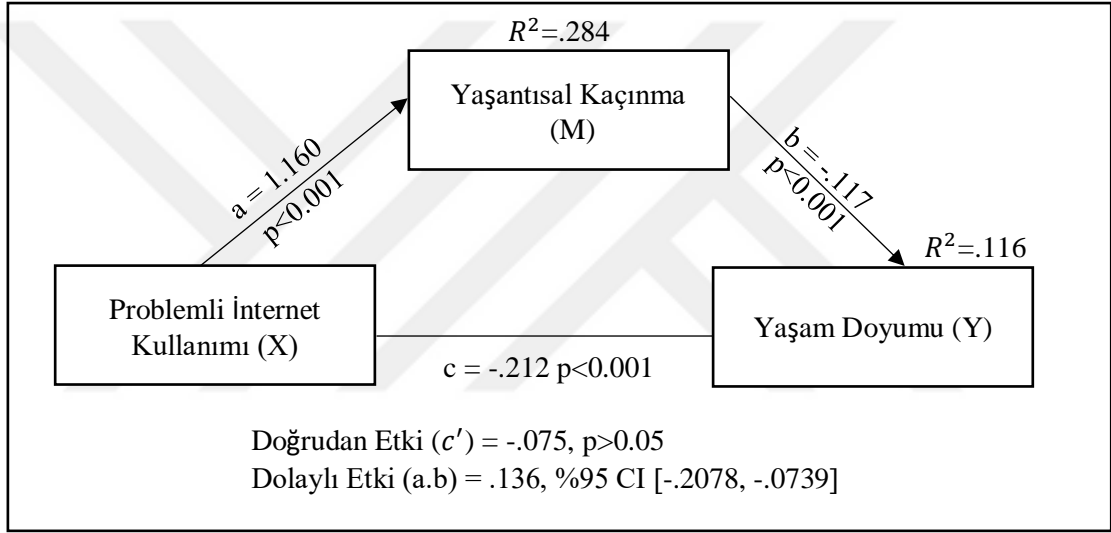
4.8.1. Yaşantısal Kaçınmanın Aracı Etkisine İlişkin Bulgular

Tablo 4.8.1 ve Şekil 4.8.1’de, bağımsız değişken olan problemlı internet kullanımının bağımlı değişken olan yaşam doyumunu üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olmadığı ($c' = -.075$, $p > 0.05$) ancak aracı değişken olan yaşantısal kaçınma kontrol edildiğinde PİK’in yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. ($c = -.212$, $p < 0.001$). Bununla birlikte, problemlı internet kullanımının yaşantısal kaçınma üzerindeki ($a = 1.160$, $p < 0.001$) ve yaşantısal kaçınmanın yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin ($b = -.117$, $p < 0.001$) anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Yaşantısal kaçınma modele aracı değişken olarak eklendiğinde, problemlı internet kullanımının yaşam doyumunu üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu, yaşantısal kaçınmanın problemlı internet kullanımı ve yaşam doyumunu ilişkisine aracılık ettiği tespit edilmiştir ($a.b = .136$, %95, CI [-.2078, -.0739]). Yaşantısal kaçınma modele dahil edilmediğinde problemlı internet kullanımının yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin anlamlı olmaması ($c' = -.075$, $p > 0.05$), yaşantısal kaçınmanın bu modelde tam aracı etkisinin bulunduğunu göstermektedir. Bu bulgular, araştırma hipotezini desteklemektedir.

Tablo 4.8.1. Yaşantısal Kaçınmanın Aracı Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Bulguları

Tahmin Değişkenleri		Sonuç Değişkenleri				
		M (Yaşantısal kaçınma)		Y (Yaşam Doyumu)		
		b	S.H.	b	S.H.	
X (PİK)	a	1.160**	.125	c'	-.075	.067
M (Yaşantısal Kaçınma)	-	-	-	b	-.117**	.031
Sabit	i_m	.712**	.282	i_y	4.182**	.130
		$R^2=.284$	$R^2=.116$			

* $p<0.05$, ** $p<0.001$, S.H: Standart Hata, Standardize edilmemiş beta katsayıları (b) raporlanmıştır.



Şekil 4.8.1. PİK ve Yaşam Doyumu İlişkinde Yaşantısal Kaçınmanın Aracı Etkisi

4.8.2. Bağlamsal Benliğin Aracı Etkisine İlişkin Bulgular

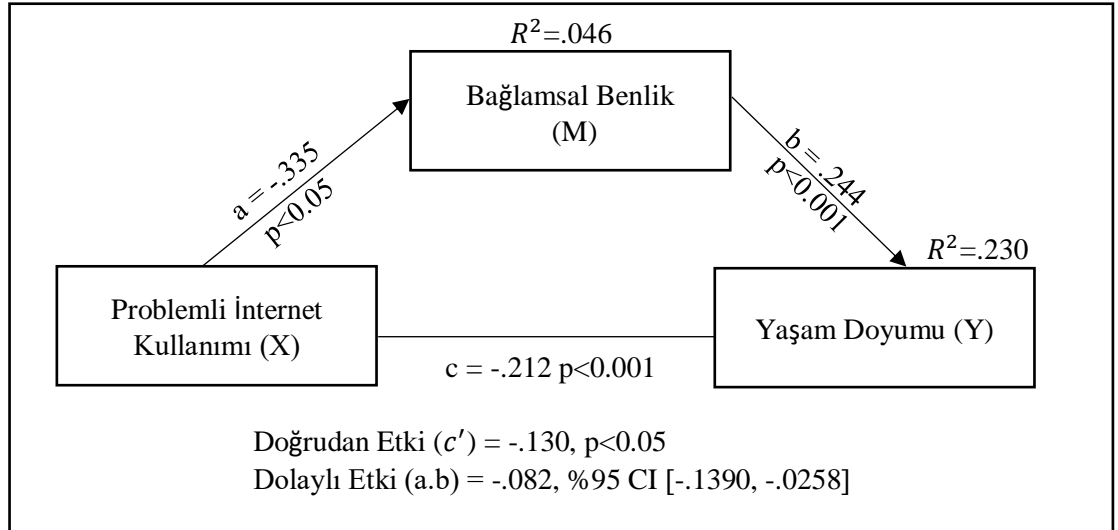
Tablo 4.8.2 ve Şekil 4.8.2’de, bağımsız değişken olan problemlili internet kullanımının bağımlı değişken olan yaşam doyumunu üzerindeki doğrudan etkisinin ($c'=-.130$, $p<0.05$) ve aracı değişken olan bağlamsal benlik kontrol edildiğinde PİK’in yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. ($c=-.212$, $p<0.001$). Bununla birlikte, problemlili internet kullanımının bağlamsal benlik üzerindeki etkisinin ($a=-.335$, $p<0.05$) ve bağlamsal benliğin yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin ($b=244$, $p<0.001$) anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Bağlamsal

benlik modele aracı değişken olarak eklendiğinde, problemlili internet kullanımının yaşam doyumu üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu, bağlamsal benliğin problemlili internet kullanımı ve yaşam doyumu ilişkisine aracılık ettiği saptanmıştır (a.b = .082, %95, CI [-.1390, -.0258]). Bağlamsal benlik modele dahil edilmediğinde problemlili internet kullanımının yaşam doyumu üzerindeki etkisi anlamlıdır (c'=-.130, p<0.05) ancak bağlamsal benlik kontrol edildiğinde modelin güvenilirliği artmıştır (c=-.212, p<0.001). Bu durum, bağlamsal benliğin bu modelde kısmi aracı etkisinin bulunduğunu göstermektedir. Bu bulgular, araştırma hipotezini destekler niteliktedir.

Tablo 4.8.2. Bağlamsal Benliğin Aracı Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Bulguları

Tahmin Değişkenleri	Sonuç Değişkenleri					
	M (Bağlamsal benlik)			Y (Yaşam Doyumu)		
		b	S.H.	b	S.H.	
X (PİK)	a	-.335*	.103	c'	-.130*	.054
M (Bağlamsal Benlik)	-	-	-	b	.244**	.035
Sabit	i_m	5.819**	.232	i_y	2.676**	.236
		$R^2=.046$		$R^2=.230$		

*p<0.05, **p<0.001, S.H: Standart Hata, Standardize edilmemiş beta katsayıları (b) raporlanmıştır.



Şekil 4.8.2. PİK ve Yaşam Doyumu İlişkisinde Bağlamsal Benliğin Aracı Etkisi

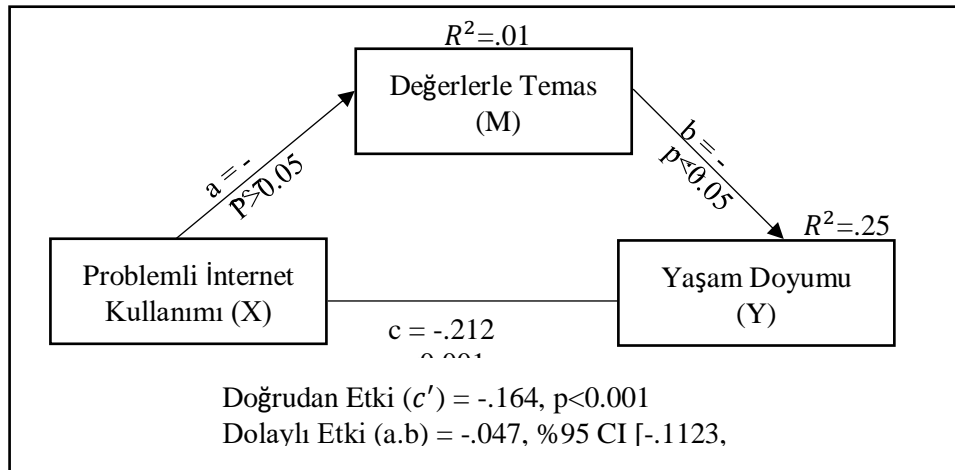
4.8.3. Değerlerle Temasın Aracı Etkisine İlişkin Bulgular

Tablo 4.8.3 ve Şekil 4.8.3’de, bağımsız değişken olan problemlili internet kullanımının bağımlı değişken olan yaşam doyumu üzerindeki doğrudan etkisinin ($c' = -.164$, $p < 0.001$) ve aracı değişken olan değerlerle temas kontrol edildiğinde PİK’in yaşam doyumu üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. ($c = -.212$, $p < 0.001$). Bununla birlikte, problemlili internet kullanımının değerlerle temas üzerindeki etkisinin ($a = -.207$, $p > 0.05$) anlamlı olmadığı ancak değerlerle temasın yaşam doyumu üzerindeki etkisinin ($b = -.116$, $p < 0.05$) anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Değerlerle temas modele aracı değişken olarak eklendiğinde, problemlili internet kullanımının yaşam doyumu üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olmadığı, problemlili internet kullanımı ve yaşam doyumu ilişkisinde değerlerle temasın aracı etkisinin bulunmadığı saptanmıştır ($a.b = -.047$, %95, CI [-.1123, .0386]). Bu bulgular, araştırma hipotezini desteklenmediğini göstermektedir.

Tablo 4.8.3. Değerlerle Temasın Aracı Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Bulguları

Tahmin Değişkenleri	Sonuç Değişkenleri					
		M (Değerlerle Temas)		Y (Yaşam Doymu)		
		b	S.H.	b	S.H.	
X (PİK)	a	-.207	.117	c'	-.164**	.053
M (Değerlerle Temas)	-		-	b	-.116*	.030
Sabit	i_m	8.671**	.265	i_y	2.112**	.288
		$R^2 = .014$		$R^2 = .255$		

* $p < 0.05$, ** $p < 0.001$, S.H: Standart Hata, Standardize edilmemiş beta katsayıları (b) raporlanmıştır.



Şekil 4.8.3. PİK ve Yaşam Doymu İlişkisinde Değerlerle Temasın Aracı Etkisi

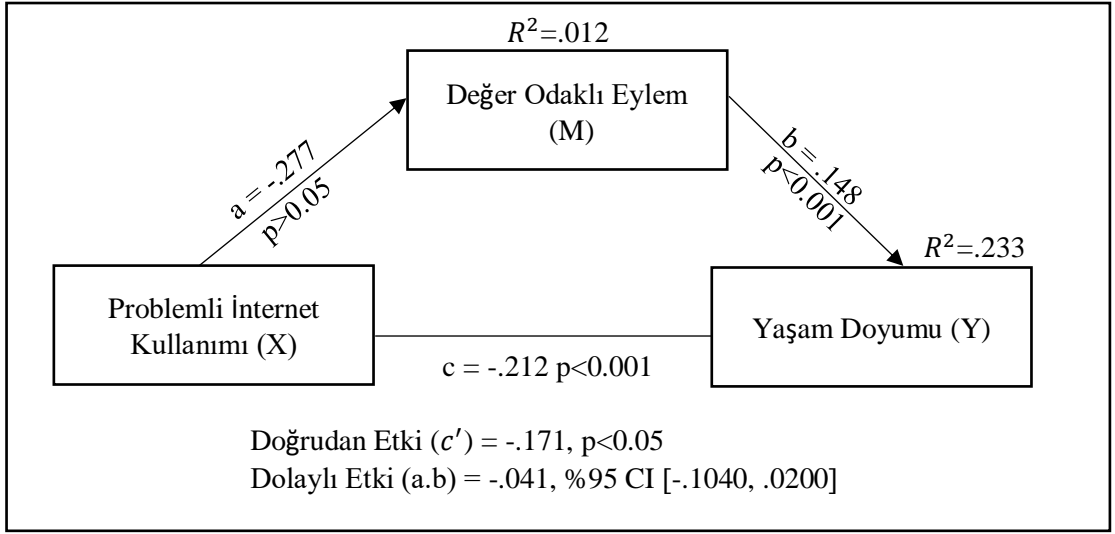
4.8.4. Değer Odaklı Eylemlerin Aracı Etkisine İlişkin Bulgular

Tablo 4.8.4 ve Şekil 4.8.4’de, bağımsız değişken olan problemlili internet kullanımının bağımlı değişken olan yaşam doyumu üzerindeki doğrudan etkisinin ($c'=-.171$, $p<0.05$) ve aracı değişken olan değer odaklı eylemler kontrol edildiğinde PİK’in yaşam doyumu üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. ($c=-.212$, $p<0.001$). Bununla birlikte, problemlili internet kullanımının değer odaklı eylemler üzerindeki etkisinin ($a=-.277$, $p>0.05$) anlamlı olmadığı ancak değer odaklı eylemlerin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin ($b=.148$, $p<0.001$) anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Değerlerle temas modele aracı değişken olarak eklendiğinde, problemlili internet kullanımının yaşam doyumu üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olmadığı, problemlili internet kullanımı ve yaşam doyumu ilişkisinde değer odaklı eylemlerin aracı etkisinin bulunmadığı saptanmıştır ($a.b=-.047$, %95, CI [-.1040, .0200]). Bu bulgular, araştırma hipotezinin desteklenmediğini göstermektedir.

Tablo 4.8.4. Değer Odaklı Eylem Aracı Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Bulguları

Tahmin Değişkenleri	Sonuç Değişkenleri					
	M (Değer Odaklı Eylem)		Y (Yaşam Doyumu)			
	b	S.H.	b	S.H.		
X (PİK)	a	-.277	.172	c' -.171*	.053	
M (Değer Odaklı Eylem)	-	-	b	.148**	.021	
Sabit	i_m	7.876**	.387	i_y	2.932**	.204
		$R^2=.012$		$R^2=.233$		

* $p<0.05$, ** $p<0.001$, S.H: Standart Hata, Standardize edilmemiş beta katsayıları (b) raporlanmıştır.



Şekil 4.8.4. PİK ve Yaşam Doyumunu İlişkinde Değer Odaklı Eylemlerin Aracı Etkisi

4.9. Hipotezlerin Sonuçları

- Yaşantısal kaçınma ile problemli internet kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- Bağlamsal benlik ile problemli internet kullanımı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- Değerlerle temas ile problemli internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.
- Değer odaklı eylemler ile problemli internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.
- Yaşantısal kaçınma ile yaşam doyumunu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- Bağlamsal benlik ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- Değerlerle temas ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- Değer odaklı eylemler ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- Problemli internet kullanımı ile yaşam doyumunu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

- Problemlü internet kullanımı ve yaşam doyumu ilişkisinde yaşantısal kaçınmanın aracı etkisi bulunmaktadır.
- Problemlü internet kullanımı ve yaşam doyumu ilişkisinde bağlamsal benliğin aracı etkisi bulunmaktadır.
- Problemlü internet kullanımı ve yaşam doyumu ilişkisinde değerlerle temasın aracı etkisi bulunmamaktadır.
- Problemlü internet kullanımı ve yaşam doyumu ilişkisinde değerler doğrultusunda yaşamın aracı etkisi bulunmamaktadır.



BÖLÜM V

TARTIŞMA

Üniversite öğrencileri, internet kullanımı ile ilgili problemler yaşama noktasında riskli bir gruptur (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000). Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde problemlili internet kullanımı, psikolojik esneklik süreçleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Bununla birlikte, üniversite öğrencilerinde problemlili internet kullanımı, psikolojik esneklik süreçleri ve yaşam doyumunun demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

5.1. Problemlili İnternet Kullanımının Yaygınlığı

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği'nde madde düzeyinde verilen puanların ortalaması 2.14 (min:1.06, max:3.85) olarak tespit edilmiştir. Alt ölçeklerde madde düzeyinde verilen puanların ortalaması internetin olumsuz sonuçları alt boyutu için 1.87 (min:1, max:4.53), sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutu için 1.93 (min:1, max:4.10) ve internetin aşırı kullanımı alt boyutu için 3.27 (min:1.33, max:5)'dir. Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği'nden madde düzeyinde alınabilecek en yüksek puan 5'tir ve alınan puanların artması, internetin problemlili kullanımının arttığını göstermektedir. Araştırmada, PİKÖ'den madde düzeyinde alınan puanların ortalamasının 2.14 olduğu göz önünde bulundurulduğunda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinde problemlili internet kullanımının yaygın olmadığı yorumu yapılabilir.

Ülkemizde problemlili internet kullanımının yaygınlığını incelemeye yönelik geniş ölçekli araştırmalar bulunmamakla birlikte, son yıllarda üniversite öğrencilerinde sıklığının arttığı bilinmektedir (Ceyhan, 2014). Sevindik (2011) tarafından 1723 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmaya göre, PİKÖ'den madde düzeyinde alınan puanların ortalaması, 1.94'tür. Alt ölçeklerden alınan puanlar ise internetin olumsuz sonuçları için 1.7, sosyal fayda sosyal rahatlık için 1.87, internetin

aşırı kullanımı için 2.76'dır. Kılıç ve diğerlerinin (2017) 510 üniversite öğrencisinin katılımıyla yürüttüğü araştırmaya göre, Problemlerli İnternet Kullanımı Ölçeği'nde madde düzeyinde alınan puanların ortalaması 2.06'dır. Alt ölçeklerden alınan puanların ortalaması ise internetin olumsuz sonuçları için 1.94, sosyal fayda/sosyal rahatlık için 2.00 ve internetin aşırı kullanımı için 2.51'dir. Kapudere (2020) tarafından 419 üniversite öğrencisiyle yürütülen araştırmaya göre ise, PİKÖ'den madde düzeyinde alınan ortalama puanlar 2.09; internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/sosyal rahatlık ve internetin aşırı kullanımı alt boyutlarından alınan ortalama puanlar sırasıyla 1.81, 1.94 ve 3.16'dır. Sevindik (2011) ve Kılıç ve diğerleri (2017) tarafından yapılan araştırmalarda elde edilen ortalamalara kıyasla araştırmamızda elde edilen ortalamaların daha yüksek olduğu görülmektedir. Kapudere (2020) tarafından güncel tarihli araştırmada ise araştırmamızla benzer ortalamalara ulaşılmıştır. Bu bulgular, son yıllarda üniversite öğrencilerinde problemlerli internet kullanımının giderek arttığı verisini destekler niteliktedir.

5.2. Problemlerli İnternet Kullanımı ve Demografik Değişkenler

Araştırmanın bulguları, problemlerli internet kullanımı ile internetin aşırı kullanımının kadın katılımcılarda erkek katılımcılara oranla anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, internet kullanımının yaşama olumsuz etkisi ve internetin sosyal fayda/sosyal rahatlık amacıyla kullanımının cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Literatürde problemlerli internet kullanımı ve cinsiyet değişkenine ilişkin bulgular farklılık göstermektedir. Hall ve Parsons (2001), Leung (2004), Ceyhan (2010), Durak-Batıgün ve Hasta (2010), Eftekin (2015) ve Parlacı (2020) tarafından üniversite öğrencilerinin katılımıyla yürütülen araştırmalarda problemlerli internet kullanımının cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte, literatürde üniversite öğrencilerinde problemlerli internet kullanımının erkeklerde daha fazla olduğunu gösteren araştırmalar çoğunluktadır (Chou ve Hsiao, 2000; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; DiNicola, 2004; Ceyhan ve Ceyhan, 2007, Durak-Batıgün ve Kılıç, 2011; İkiz vd., 2014; Anand vd., 2018; Kapudere, 2020). Bu araştırmada, kadın katılımcıların problemlerli internet kullanımının erkek katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kitawaza ve diğerleri (2018) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülen araştırmadan elde edilen veriler, bu bulguları destekler niteliktedir. Chou, Condron ve Belland (2005)'e göre

cinsiyete ilişkin bulgulardaki farklılıklar araştırmanın yöntemi ve örnekleminin farklılaşmasından kaynaklanmaktadır. Bu çalışmada, kadınların erkeklere kıyasla problemlili internet kullanımının anlamlı derecede yüksek olması, örneklemin çoğunluğu kadınların oluşturmasından kaynaklanıyor olabilir. Ek olarak, bu bulguları destekleyen bulguların güncel tarihli bir çalışmaya ait olması, problemlili internet kullanımında cinsiyete ilişkin farklılıkların son yıllarda azaldığını gösteriyor olabilir.

Araştırmaya göre, problemlili internet kullanımı ile internetin sosyal fayda/sosyal rahatlık amacıyla kullanımı ve internetin aşırı kullanımı evli katılımcılara kıyasla bekar katılımcılarda anlamlı derecede daha yüksektir. Bununla birlikte, internetin olumsuz sonuçları medeni duruma göre farklılaşmamaktadır. Kim ve diğerlerinin (2016) 6510 katılımcıyla gerçekleştirdiği çalışmanın sonuçları, bu çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir; çalışmada bekar katılımcıların problemlili internet kullanımının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Literatürde medeni duruma ilişkin veriler farklılaşmaktadır. Bakken vd. (2009) ve Musetti, Terrone ve Schimmenti (2018) tarafından yürütülen çalışmaya göre, problemlili internet kullanımı medeni duruma göre farklılaşmamaktadır. Literatürde yer alan bulguların farklı olması, çalışmanın yürütüldüğü örneklemin farklılaşmasından kaynaklanıyor olabilir. Bekar katılımcıların interneti problemlili, aşırı ve sosyal fayda/sosyal rahatlık amacıyla kullanımının anlamlı derecede yüksek olması; bekarların yalnızlığı giderme, ilişki kurma ve sosyal destek ihtiyacını gidermek amacıyla (Oktan, 2014) internete yönelmiş olduklarına işaret edebilir.

Araştırmada, ekonomik durumu en yüksek olan katılımcıların problemlili internet kullanımının ve internetin sosyal fayda/sosyal rahatlık amacıyla kullanımının diğer katılımcılara oranla anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte, internetin olumsuz sonuçları ve internetin aşırı kullanımı ekonomik duruma göre farklılık göstermemektedir. Literatürde, sosyoekonomik düzey ve problemlili internet kullanımına yönelik bulgular değişkenlik göstermektedir. Sosyoekonomik düzeyi düşük olan (Bakken vd., 2009; Gümüş vd., 2015) katılımcıların problemlili internet kullanımının fazla olduğunu gösteren çalışmaların yanı sıra, problemlili internet kullanımının sosyoekonomik duruma göre farklılaşmadığı tespit edilen çalışmalar (Bahçeci, 2019; Parlacı, 2020) da bulunmaktadır. Öte yandan, literatürde bu çalışmanın bulgularını destekler nitelikte, problemlili internet

kullanımının yüksek sosyoekonomik düzeyde fazla olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Durak Batıgün ve Kılıç, 2011; Islam ve Hossin, 2016; Kılıç ve Durat, 2017).

Ekonomik durumun yanı sıra, kişilerin kendi eğitim düzeyi sosyoekonomik durum göstergesi olarak ele alınmaktadır (Durak Batıgün ve Kılıç, 2011). Üniversite öğrencilerinde problemlili internet kullanımına yönelik yürütülen araştırmalarda, eğitim değişkeninin katılımcıların sınıf düzeyine göre değerlendirildiği görülmektedir. Ancak katılımcı çeşitliliğinden dolayı bu araştırmada, eğitim düzeyi ön lisans, lisans, yüksek lisans ve doktora kategorilerinde ele alınmış ve problemlili internet kullanımı ve PİK'in alt boyutları olan internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/sosyal rahatlık ve internetin aşırı kullanımında gruplar arası anlamlı farklılık saptanmamıştır. İnternete erişim imkanının artması ve internet kullanımının yaygınlaşmasıyla problemlili internet kullanımında sosyodemografik farklılıkların ortadan kalktığı düşünülmektedir (Durak Batıgün ve Kılıç, 2011). Bununla birlikte, literatürde eğitim düzeyine yönelik farklı bulgular yer almaktadır. Bakken ve diğerlerinin (2019) gerçekleştirdiği araştırmada düşük eğitim düzeyi problemlili internet kullanımı ile ilişkili bulunurken Sevindik (2011) ve Kılıç ve diğerleri (2017) tarafından problemlili internet kullanımının üst sınıflarda okuyan üniversite öğrencilerinde fazla olduğu tespit edilmiştir. Parlacı (2020) tarafından yürütülen araştırmanın sonuçları, elde edilen bulguları destekler niteliktedir.

5.3. Psikolojik Esneklik Süreçleri ve Demografik Değişkenler

Araştırmada, erkek katılımcılara kıyasla kadın katılımcılarda yaşantısal kaçınmanın anlamlı derecede daha fazla olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte bağlamsal benlik, değerlerle temas ve değer odaklı eylemler cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Diğer demografik değişkenler ve psikolojik esneklik süreçlerine ilişkin bulgulara göre; yaşantısal kaçınma, bağlamsal benlik, değerlerle temas ve değer odaklı eylemler medeni durum, ekonomik durum ve katılımcıların eğitim düzeyine değişkenlik göstermemektedir. Literatürde, psikolojik esnekliğin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren çok az sayıda araştırma yer almaktadır. Bununla birlikte, bu araştırmalarda örneklem olarak üniversite öğrencileri yer almamaktadır. Karekla ve Panayiotu (2011) ve Hulbert-Williams ve Storey (2015) tarafından

yürütülen araştırmalarda yaşantısal kaçınmanın cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgulanmıştır. Aktepe (2016) tarafından bipolar bozuklukta psikolojik esneklik süreçlerini incelemek amacıyla yürütölen araştırmaya göre, psikolojik esneklik demografik değişkenlere göre farklılaşmamaktadır. Bu araştırmada da yaşantısal kaçınma dışında araştırmaya dahil edilen psikolojik esneklik unsurlarının demografik değişkenlere göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Psikolojik esnekliğe ilişkin literatürde yer alan araştırmaların çoğu, demografik değişkenlerden ziyade, psikolojik esneklik ile problemlili davranışlar arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır (Hayes vd., 1996; Lillis, Hayes ve Levin, 2011; Levin vd., 2014). ACT, acı veren deneyimlerle mücadelenin bırakıldığı ve önemli olana yatırım yapıldığında, içinde bulunulan şartlardan bağımsız olarak anlamlı bir yaşamın var olabileceğini vurgular (Harris, 2019). Dolayısıyla insanın acı çekmesinin temelinde içinde bulunduğu durumu ele alış biçimi yatmaktadır. Psikolojik esnekliğin demografik değişkenlere göre farklılaşmaması bu bağlamda değerlendirilebilir.

Yaşantısal kaçınma; duygu, düşünce ve bedensel duyum gibi istenmeyen kişisel yaşantıları baskılama ve kontrol etme girişimidir (Luomo, Hayes ve Walser, 2017). Depresyon ve ruminasyon, işlevsel olmayan bir başa çıkma biçimidir ve literatürde yaşantısal kaçınma kapsamında ele alınmaktadır (Cribb, Moulds ve Carter, 2006). Ruminasyon, aktif problem çözme girişiminde bulunmaksızın istenmeyen yaşantılar üzerinde tekrarlayıcı bir şekilde düşünmeyi ifade eder (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Ruminatif düşünme, depresyonda sıklıkla karşılaşılan ve depresyonun şiddetlenmesinde etkili olan işlevsel olmayan bir davranış biçimidir (Nolen-Hoeksema ve Harrel, 2002). Literatürde, depresyon ve ruminasyonun görölme sıklığının cinsiyete göre farklılaştığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Araştırmalar, depresyonun erkeklere kıyasla kadınlarda daha çok göröldüğünü ve kadınlara depresyon döneminde ve depresyon dışında daha fazla ruminatif düşünme eğiliminde olduğunu göstermektedir (Nolen-Hoeksema ve Susan, 1987; Nolen-Hoeksema, Larson ve Grayson, 1999; Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001; Nolen-Hoeksema ve Harrel, 2002). Depresyon ve ruminasyonun yaşantısal kaçınma biçimi olduğu göz önünde bulundurulduğunda, araştırmamızda literatürdeki bulguları destekler nitelikte, kadınlarda yaşantısal kaçınma erkeklere kıyasla anlamlı derecede fazla olduğu tespit edilmiştir. Yaşantısal kaçınmaya ek olarak ruminasyon ve depresyon değişkenlerinin dahil edilmesiyle yürütölecek olan bir araştırmanın bu

bulgular hakkında daha açıklayıcı sonuçlar ortaya koyacağı düşünülmektedir. Ek olarak, araştırmalardan elde edilen bulguların örneklemin cinsiyet açısından dağılımına göre farklılaştığı (Chou, Condron ve Belland; 2005) göz önünde bulundurulduğunda, araştırmamızda kadın ve erkek katılımcı sayısının dengeli dağılımı bulgular üzerinde etkileyici bir faktör olabilmektedir. Bu bağlamda, kadın ve erkek katılımcı sayısının dengeli olduğu bir çalışmada daha güvenilir sonuçlara ulaşılabileceği düşünülmektedir.

5.4. Yaşam Doymu ve Demografik Değişkenler

Demografik değişkenler ve yaşam doymuna ilişkin bulgulara göre; yaşam doymu cinsiyet, medeni durum, ekonomik durum ve katılımcıların eğitim düzeyine göre farklılaşmamaktadır. Bununla birlikte, genel yaşam doymu ve sosyal çevre doymu evli katılımcılarda bekar katılımcılardan anlamlı derecede yüksektir. Ek olarak, ekonomik durumu 3000-6000₺ olan katılımcıların iş doymu diğer katılımcılardan anlamlı derecede daha yüksektir.

Yaşam doymu, kişinin istek ve ihtiyaçlarının karşılık bulduğu mutlu ve anlamlı bir yaşamın varlığına işaret eder (Özer ve Karabulut, 2013; Dağlı ve Baysal, 2016). Yaşam doymu, literatürde öznel iyi oluş ile bağlantılı bir kavram olarak ele alınmıştır (Diener vd., 1997). Öznel iyi oluş kavramı, yaşam doymu üzerinde sahip olunan şartlar ve belirlenen standartlar arasında kişinin değerlendirme sürecine işaret eder (Diener vd., 1985). Literatürde, yaşam doymu ve demografik değişkenlere ilişkin çeşitli bulgular yer almaktadır. Araştırmada, yaşam doymu cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Rothman Kirsten ve Wissing (2003) tarafından yürütülen araştırmanın bulguları, bu sonucu destekler niteliktedir. Ye, Lu ve Li (2012) tarafından yürütülen araştırmada ise, kadın katılımcıların yaşam doymununun daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulguların aksine, Pinquart ve Sörensen (2001) tarafından yetişkin katılımcılarla yürütülen araştırmanın bulguları, kadınlarda yaşam doymununun daha düşük olduğunu öne sürmektedir.

Araştırmada, yaşam doymununun medeni duruma göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Edwards ve Klemmack (1973) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın sonuçları, bu bulguyu destekler niteliktedir. Literatürde, yaşam doymununun evlilerde daha yüksek

olduğunu gösteren bulgular çoğunluktadır (Haring-Hidore vd., 1985; Coombs, 1991; akt., Chipperfield ve Havens, 2001, Botha ve Booysen, 2013). Araştırmamızda, evli katılımcıların genel yaşam doyumunun daha yüksek olduğu saptanmıştır. Genel yaşam doyumunu, YYDÖ'nün bir alt boyutudur ve yaşam doyumunun genel bir değerlendirmesini içerir. Literatürde yer alan yaşam doyumunu ölçeklerinin çoğu, yalnızca genel yaşam doyumunu ölçmektedir (Kaba, Erol ve Güç, 2017). Bu bağlamda, araştırmadan elde edilen sonuçlar, evlilerde yaşam doyumunun yüksek olduğunu ifade eden bulguları desteklemektedir. Bununla birlikte, White (1992) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, bekar katılımcılarda öznel iyi oluşun daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ek olarak, literatürde evliliğin kalitesinin yaşam doyumunu üzerinde belirleyici olduğu vurgusu bulunmaktadır (Liu, Li ve Feldman, 2012). Son olarak, araştırmamızda yer alan katılımcıların medeni duruma göre dağılımının dengeli olmaması ve evli katılımcıların örneklemin çok küçük bir kısmını oluşturması, bu bulgunun istatistiksel olarak sağlıklı bir sonuca ulaşmak için uygun olmadığını ve literatürde yer alan araştırmaların sonuçlarının örneklem farklılıklarından kaynaklandığını düşündürmektedir. Araştırmalardan elde edilen bulguların farklılaşması bu bağlamda değerlendirilebilir.

Ekonomik durum ve eğitim düzeyini içeren sosyoekonomik durum ile yaşam doyumunu ayrı ayrı ele alındığında, yaşam doyumunun SED'e göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Clemente ve Sauer (1976) tarafından yürütülen araştırmanın sonuçları, bu bulguyu destekler niteliktedir. Edwards ve Klemmack (1973)'e göre ise, sosyoekonomik durum yaşam doyumunu üzerinde en belirleyici faktörlerden biridir ve yaşam doyumunu ile pozitif yönde ilişkilidir. Literatürde yer alan birçok araştırma, sosyoekonomik seviye yükseldikçe yaşam doyumunun arttığını öne sürmektedir (Chow, 2005; Dittmann ve Goebel, 2010; Daraei ve Moharey, 2013; Botha, Booysen ve Wouters, 2017).

5.5. Problemlili İnternet Kullanımı ve Yaşam Doyumu

Araştırmada, problemlili internet kullanımı ve yaşam doyumunu arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Korelasyon analizi bulgularına göre, yaşam doyumunun alt boyutlarından genel yaşam doyumunu ve ilişki doyumunu ile PİK arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunurken ilişki doyumunu, benlik doyumunu ve sosyal

çevre doyumunu ile PİK arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Bu bulgular, araştırma hipotezini desteklemektedir. Literatürde, problemlerli internet kullanımının yaşam doyumunu etkileyen bir faktör olduğunu (Bulut Serin, 2011; Durak Batıgün ve Kılıç; 2011) ve yaşam doyumunu ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Stepanikova, Nie ve He, 2010; Cao vd., 2011; Berber Çelik ve Odacı; Telef, 2016; Lachmann vd., 2016; Longstreet ve Brooks, 2017). Bununla birlikte, literatürde psikolojik iyi oluş ve problemlerli internet kullanımı arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Cardak, 2013; Casale, Lecchi ve Fioravanti, 2014; Mei vd., 2016; Stead ve Bibb, 2017). Bu araştırmalardan elde edilen sonuçlar, bu araştırmanın bulgularıyla örtüşmektedir.

Literatürde teknoloji ile ilgili bağımlılıklar ve yaşam doyumuna ilişkin araştırmalar bulunmaktadır. Şahin (2017) tarafından 612 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen araştırmada, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumunu arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Blachnio, Przepiorka ve Pantic (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmaya göre, Facebook bağımlılığı ve yaşam doyumunu arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Satıcı ve Uysal (2015) tarafından yürütülen araştırmada, problemlerli Facebook kullanımı ve yaşam doyumunu arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Dayapoğlu, Kavurmacı ve Karaman (2016)'ın araştırmasında, problemlerli akıllı telefon kullanımı ve yaşam doyumunu arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bu araştırmalardan elde edilen bulgular, araştırmamızın bulgularını destekler niteliktedir.

5.6. Yaşam Doyumu ve Psikolojik Esneklik Süreçleri

Araştırmanın bulguları, yaşam doyumunu ve yaşam doyumunun alt boyutlarından genel yaşam doyumunu, ilişki doyumunu, benlik doyumunu, sosyal çevre doyumunu ve iş doyumunu ile yaşantısal kaçınma arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermektedir. Bu bulgular, araştırma hipotezini destekler niteliktedir.

Hayes ve diğerleri (2004) tarafından 2400'ün üzerinde katılımcıyla gerçekleştirilen araştırmada, yaşantısal kaçınma düşük yaşam kalitesi ile ilişkili bulunmuştur. Machell, Goodman ve Kashdan (2014)'ın gerçekleştirdiği araştırmada, yaşantısal kaçınmanın

iyi oluşu yordayan bir değişken olduğu tespit edilmiştir. Graham ve diğerleri (2016) tarafından kas hastalığı bulunan 137 katılımcıyla gerçekleştirilen araştırmaya göre, yaşam doyumu ve yaşantısal kaçınma arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Graham ve Rose (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, yaşantısal kaçınma düzeyi düşük olan katılımcıların yaşam doyumunun yüksek olduğu saptanmıştır. Bernini ve diğerlerinin (2020) araştırmasında ise, yaşantısal kaçınma dahil olmak üzere tüm psikolojik katılık süreçlerinin yaşam doyumu için bir risk faktörü olduğu tespit edilmiştir. Literatürde yer alan bu bulgular, araştırmamızdan elde edilen bulgularla uyumlu niteliktedir.

Araştırmaya göre, yaşam doyumu ve yaşam doyumunun alt boyutlarından genel yaşam doyumu, ilişki doyumu, benlik doyumu, sosyal çevre doyumu ve iş doyumu ile bağlamsal benlik arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Bu sonuçlar, araştırma hipotezini desteklemektedir.

Literatürde yaşam doyumu ve bağlamsal benliğe ilişkin çalışmalar yer almaktadır. Atkins ve Styles (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, iyi oluş ve bağlamsal benlik arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin bulunduğu tespit edilmiştir. Bernini ve diğerleri (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, kavramsal benliğe bağlanmanın yaşam doyumu için bir risk faktörü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Godbee ve Kangas (2020)'ın araştırmasına göre, bağlamsal benlik duygusal iyi oluşa katkıda bulunmaktadır. Boyle (2013) ve Chio ve diğerleri (2018) tarafından yürütülen araştırmada ise, yaşam doyumu ve kendini damgalama arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Literatürde yer alan bu bulgular, araştırmadan elde edilen bulguları destekler niteliktedir.

Araştırmada, yaşam doyumu ve yaşam doyumunun alt boyutlarından genel yaşam doyumu, ilişki doyumu, benlik doyumu, sosyal çevre doyumu ve iş doyumu ile değerlerle temas ve değer odaklı eylemler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu saptanmıştır. Bu bulgular, araştırma hipotezlerini desteklemektedir.

Bernini ve diğerleri (2020) tarafından yürütülen araştırmaya göre, değerlerle temas ve değer odaklı eylemler ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu araştırmanın bulguları, araştırmamızdan elde edilen bulgularla uyumlu

niteliktedir. Literatürde, değerleri ACT perspektifine göre ele alarak yaşam doyumu ilişkisini inceleyen çalışmalar oldukça kısıtlı olduğu için bu kısımda, değerlerle temas ve değer odaklı eylemleri de içine alan psikolojik esneklik kavramının yaşam doyumu ile ilişkisine yer verilmiştir. Wicksell ve diğerleri (2008) tarafından kronik ağrı yaşayan kişilerde psikolojik esnekliği artırmaya yönelik gerçekleştirilen müdahale sonrasında, katılımcıların yaşam doyumu düzeyinde iyileşme gerçekleşmiştir. Graham ve diğerlerinin (2016) kas hastalığı olan katılımcılarla yürüttüğü araştırmada, psikolojik esnekliğin yaşam doyumunu etkileyen bir faktör olduğu tespit edilmiştir. Lucas ve Moore (2019)'nin araştırmasına göre ise, psikolojik esneklik yaşam doyumunu pozitif yönde anlamlı derecede etkilemektedir. Bu araştırmalardan elde edilen sonuçlar, bu bölümde ele alınan yaşam doyumu ile yaşantısal kaçınma, bağlamsal benlik, değerlerle temas ve değer odaklı eylemleri içeren psikolojik esneklik unsurlarına ilişkin tüm bulguları desteklemektedir. İstenmeyen duygu ve düşünceleri kabul etmek, bağlamsal benlik ile temasa geçmek, yaşamda önemli olan ile bağlantı kurmak ve anlamlı hayata yakınlaştıracak değer odaklı eylemlerde bulunmak yaşam doyumuna ve psikolojik iyilik haline katkıda bulunmaktadır.

5.7. Problemlı İnternet Kullanımı ve Psikolojik Esneklik Süreçleri

Araştırmada, problemlı internet kullanımı ve problemlı internet kullanımının alt boyutları ile yaşantısal kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu tespit edilmiştir. Bu bulgulara göre; aile, okul, iş sağlık ve sosyal yaşam gibi birçok alanda internet kullanımının getirdiği olumsuz sonuçlar, internetin sosyal fayda/sosyal rahatlık amacıyla kullanımı ve internetin aşırı kullanımı ile yaşantısal kaçınma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Bu bulgular, araştırma hipotezini desteklemektedir.

Problemlı internet kullanımı, kişinin internet kullanımı üzerindeki kontrolünü yitirmesiyle karakterize, işlevsellikte düşmeye sebep olan bir durumdur (Shapira vd., 2000). Yaşantısal kaçınma, psikolojik katılık oluşturan süreçlerden biridir. Literatürde, problemlı internet kullanımı dahil olmak üzere birçok psikopatoloji ve problemlı davranış psikolojik katılık perspektifine göre ele alınmıştır (Hayes vd., 1996). Wetterneck ve diğerlerinin (2017) araştırmasına göre, çevrimiçi pornografi izleme davranışı yaşantısal kaçınmanın düzeyine göre farklılık göstermektedir. Bornogna ve

McDermott (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmaya göre, yaşantısal kaçınma ve evrimii pornografi izleme arasında pozitif düzeyde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Garcia-Olivia ve Piqueras (2016)'ın araştırmasında, internet bağımlılığı ve yaşantısal kaçınma arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Literatürde, yaşantısal kaçınma ve problemlili internet kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin varlığını gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Chou vd., 2017; Chou, Yen ve Liu; 2018). Araştırmadan elde edilen bulgular, araştırma hipotezini destekler niteliktedir.

Bu araştırmada, problemlili internet kullanımı ve problemlili internet kullanımının alt boyutları olan internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/sosyal rahatlık ve internetin aşırı kullanımı ile bağlamsal benlik arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu saptanmıştır. Bu bulgular, araştırma hipotezini destekler niteliktedir. Literatürde, problemlili internet kullanımı ve bağlamsal benliğe ilişkin araştırma bulunmamaktadır. Aktepe (2016) tarafından bipolar bozuklukta psikolojik esnekliği incelemek amacıyla gerçekleştirilen araştırmanın bulguları, bipolar bozuklukta bağlamsal benlik düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir. Kendini damgalama, insanın istenmeyen veya anormal grlen özelliklerini olumsuz değerlendirmesini ifade eder (Bathje ve Marston, 2014). Kavramsal benliğe bağlanma, kişinin olumsuz benlik tanımlarıyla birleşmesi anlamındadır (Luomo, Hayes ve Walser, 2017). Bağlamsal benlik ile ilgili çalışmalar, kendini damgalama bağlamında değerlendirilebilir. Literatürde, problemlili kumar oynama davranışında kendini damgalama düzeyinin yüksek olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Horch ve Hodgins, 2015; Hing vd., 2016; Hing ve Russel, 2017). Schomerus ve diğerleri (2011) tarafından yrtlen araştırmada, alkol ve ilişkili sorunlar yaşan kişilerde kendini damgalama düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte, literatürde psikolojik hastalıklarda kendini damgalama düzeyinin yüksek olduğu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Corrigan ve Watson, 2002; Corrigan ve Rao, 2012). Bu bulgular, araştırma hipotezini destekler niteliktedir.

Araştırmanın bulguları, problemlili internet kullanımı ve problemlili internet kullanımının alt boyutlarından internetin olumsuz sonuçları ve internetin aşırı kullanımı ile değerlerle temas ve değer odaklı eylemler arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığını göstermektedir. Bununla birlikte, sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutu ile değerlerle temas ve değer odaklı eylemler arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Bu bulgular, değerler ile değer odaklı eylemler ve problemlili

internet kullanımını arasında negatif ilişkinin varlığını öngören araştırma hipotezleri ile uyuşmamaktadır. Araştırmada, değerlerle temas ve değer odaklı eylemler, yaşamın içinde bu deneyimlerle irtibatın gerçekleştiği bağlamın dışında ve katılımcıların kendi değerlendirmeleri esas alınarak ölçülmüştür. Son yıllarda literatürde yer alan araştırmalarda, bireysel tecrübeler üzerinde daha hassas ve detaylı bir değerlendirme imkânı sunması sebebiyle sıklıkla Ekolojik Anlık Değerlendirme (Ecological Momentary Assessment) yöntemi kullanılmaktadır. Ekolojik anlık değerlendirme, kişinin içinde bulunduğu bağlam içinde duygu, düşünce ve davranış gibi kişisel tecrübeleri değerlendirmesine dayalı bir araştırma metodudur (Myin-Germeys, Birhwood ve Kwapil, 2011). Bu araştırmanın ekolojik anlık değerlendirme yöntemi kullanılarak tekrarının değerlerle temas ve değer odaklı eylemlerin ölçümünde daha güvenilir sonuçlar sağlayacağı düşünülmektedir.

Problemlili davranışlar ve psikolojik esnekliğe ilişkin literatürde yer alan çalışmalar, psikolojik esneklik unsurlarından değerlerle temas ve değer odaklı eylemleri çalışmaya ayrı ayrı dahil etmemişlerdir. Değerlerle temas ve değer odaklı eylemler psikolojik esneklik unsurlarından olduğu için bu kısımda psikolojik esnekliğe ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Literatürde, psikolojik esneklik ve problemlili internet kullanımını arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Chou vd., 2017; Hsieh vd., 2018; Yorulmaz, Cingil ve Yorulmaz, 2020). Bu bulgular, PE ve PİK arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu ancak değerlerle temas ve değer odaklı eylemlerin bu ilişkiye katkıda bulunmadığı şeklinde yorumlanabilir.

5.8. Problemlili İnternet Kullanımı ve Yaşam Doyumunu İlişkisinde Psikolojik Esneklik Süreçlerinin Aracı Etkisi

Araştırmaya göre, problemlili internet kullanımını ve yaşam doyumunu ilişkisinde psikolojik esneklik süreçlerinden kabul ve bağlamsal benliğin aracı etkisi bulunmaktadır. Bu bulgular ile, ilgili araştırma hipotezleri desteklenmiştir. Bununla birlikte, PE süreçlerinden değerler ve değer odaklı eylemler PİK ve yaşam doyumunu ilişkisine aracılık etmemektedir. Bu bulgular ise, ilgili araştırma hipotezlerinin desteklenmediğini göstermektedir.

Hsieh ve diğçerlerinin (2019) araştırmasında kimlik karmaşası ve internet bağımlılığı ilişkisinde yaşantısal kaçınmmanın aracı etkisinin bulunduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmanın bulguları, araştırmamızdan elde edilen bulgularla örtüşmektedir. Literatür incelendiğinde, Hsieh ve diğçerlerinin (2019) araştırması dışında, internet bağımlılığı ve problemlili internet kullanımında psikolojik esneklik veya katılığın aracı etkisinin incelendiği başka bir araştırmanın bulunmadığı görülmüştür. Ek olarak, literatürde internet bağımlılığı dışındaki bağımlılıklar ve bağımlılık perspektifinden değerlendirilebilecek problemlili davranışlarda ile PE / PK süreçlerinin aracı etkisine yönelik bir araştırma yer almamaktadır. Bununla birlikte, literatürde psikolojik esneklik / katılığın aracı etkisinin bulunduğunu gösteren çeşitli araştırmalar bulunmaktadır (Crosby, Bates ve Thowing, 2011; Gaudiano vd., 2017; Eisenbeck, Carreno ve Ucles-Juarez, 2019; Makriyianis vd., 2019; Uğur, Kaya ve Tanhan, 2020). Psikolojik katılığın birçok problemlili davranış ve psikopatolojinin oluşumunda ve devamında etkili bir risk faktörü olduğu göz önünde bulunduğunda, PE / PK'nın aracı etkisinin bulunduğunu gösteren bu araştırmaların araştırmamızın bulgularını destekler nitelikte olduğu düşünölmektedir.

BÖLÜM VI

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği'nde her bir maddeye verilen ortalama puan olan 2.14 (min:1.06, max:3.85), problemlı internet kullanımının üniversite öğrencilerinde yaygın olmadığına işaret etmektedir.

Araştırmada, üniversite öğrencilerinde problemlı internet kullanımı; cinsiyet, medeni durum, ekonomik durum ve katılımcı eğitim düzeyine göre incelenmiştir. Bulgulara göre, kadın katılımcılarda problemlı internet kullanımı ve internetin aşırı kullanımı anlamlı derecede daha yüksektir. Bekar katılımcılarda problemlı internet kullanımı, internetin sosyal fayda ve rahatlık elde etmek için kullanımı ve internetin aşırı kullanımı anlamlı derecede daha yüksektir. En yüksek ekonomik standarda sahip katılımcılarda problemlı internet kullanımı ve internetin sosyal fayda amacıyla kullanımı anlamlı derecede daha yüksektir. Demografik değişkenlerin üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik süreçlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular ise, kadın katılımcılarda yaşantısal kaçınma düzeyinin anlamlı derecede daha fazla olduğunu ancak; bağlamsal benliğe bağlanma, değerlerle temas ve değer odaklı eylemlerin demografik değişkenlere göre farklılaşmadığını göstermektedir. Ek olarak, yaşam doyumu ve demografik değişkenlere ilişkin bulgulara göre, yaşam doyumunun demografik değişkenlere göre farklılaşmamaktadır.

Problemlı internet kullanımı ve psikolojik esneklik süreçlerine ilişkin korelasyonel bulgular, problemlı internet kullanımının yaşantısal kaçınma ile pozitif yönde, bağlamsal benlik ile negatif yönde anlamlı derecede ilişkili olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, problemlı internet kullanımı ile değerlerle temas ve değer odaklı eylemler arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Problemlı internet kullanımı ve yaşam doyumuna ilişkin bulgulara göre, iki değişken arasında negatif yönde anlamlı

bir ilişki bulunmaktadır. Yaşam doyumu ve psikolojik esnekliğe ilişkin bulgular ise, yaşam doyumunun yaşantısal kaçınma ile negatif yönde; bağlamsal benlik, değerlerle temas ve değer odaklı eylemler ile pozitif yönde anlamlı derecede ilişkili olduğunu göstermektedir.

Problemlili internet kullanımı ve yaşam doyumu ilişkisinde psikolojik esneklik süreçlerinin aracı etkisine ilişkin bulgular, bu ilişkide yaşantısal kaçınma ve bağlamsal benliğin aracı etkisinin bulunduğunu ancak değerler ve değer odaklı eylemlerin aracı etkisinin bulunmadığını göstermektedir.

6.2. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler

Araştırmanın katılımcıları, uygun örnekleme yoluyla ulaşılabilen üniversite öğrencileriyle sınırlıdır. Katılımcılar rastgele örnekleme yoluyla belirlenmemiştir ve planlanan sayıda üniversite öğrencisine ulaşılamamıştır. Bu araştırma, rastgele ulaşılan daha geniş bir katılımcı grubuyla tekrarlandığında daha güvenilir sonuçlar elde edilebilir.

Literatürde, problemlili internet kullanımı ve psikolojik esneklik süreçlerine dair kapsamlı bir araştırmanın bulunmadığı görülmektedir. Bu araştırma; problemlili internet kullanımında psikolojik esneklik süreçlerinden kabul, bağlamsal benlik, değerlerle temas ve değer odaklı eylemleri birlikte ele alan ilk kapsamlı araştırma olma niteliği taşımakla birlikte kendinelik ve bilişsel ayrışma süreçleri araştırmaya dahil edilememiştir. Bu araştırmanın diğer psikolojik esneklik süreçleri de dahil edilerek tekrarlanmasıyla daha kapsamlı bir değerlendirme sağlanacağı düşünülmektedir.

Araştırmada yer alan psikolojik esneklik süreçlerinden değerlerle temas ve değer odaklı eylemlerin ölçümü, günlük bu deneyimlerle temasın gerçekleştiği bağlam dışında gerçekleşmiştir. Bu durumda katılımcıların değerlendirmeleri, ölçümün gerçekleştirildiği bağlamdan etkilenebilmektedir. Daha güvenilir ve hassas sonuçlara ulaşabilmek amacıyla sonraki çalışmalarda kişisel tecrübelerin aktif olarak yaşandığı an içinde değerlendirmenin gerçekleştirildiği ekolojik anlık değerlendirme yöntemi (ecological momentary assessment) ile daha güvenilir sonuçlara ulaşılabileceği düşünülmektedir.

Psikolojik esneklik süreçleri ile problemlı internet kullanımı ve yaşam doyumunu arasında anlamlı ilişkilerin ve PİK ile yaşam doyumunda PE süreçlerinin aracı etkisinin bulunduğuna dair bulgular, psikolojik esnekliği artırmaya yönelik yürütölen Kabul ve Kararlılık Terapisi müdahale çalışmalarının problemlı internet kullanımını azaltacağını ve yaşam doyumuna katkı sağlayacağını düşündürmektedir.



REFERANSLAR

- Alpaslan, A. H., Avci K., Soylu, N., ve Guzel, H. I. (2015). The association between problematic internet use, suicide probability, alexithymia and loneliness among Turkish medical students. *Journal of Psychiatry*, 18(1), 1-8.
- Akın, A. ve İskender, M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(1), 138-148.
- Alcaraz-Ibanez, M., Aguilar-Parra, J. M. ve Alvarez-Hernandez, J. F. (2018). Exercise addiction: Preliminary evidence on the role of psychological inflexibility. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(16), 199-206.
- Anand, N., Thomas, C., Jain, P. A., Bhat, A., Thomas, C., Prathyusha, P. V., Aiyappa, S., Bhat, S., Young, K. ve Cherian, A. (2018). Internet use behaviors, internet addiction and psychological distress among medical college students: A multi centre study from South India. *Asian Journal of Psychiatry*, 37(1), 71-77.
- Anderson, K. J. (2001). Internet addiction among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*, 50, 21-26.
- Arıcak, T. (2015). *Siber Alemin Avatar Çocukları*. İstanbul: Remzi Kitabevi. [1]
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, (1), 55–67.
- Aslan, Ş. (2020). *The role of cognitive defusion, depression, mindfulness and experiential avoidance on internet addiction among university students*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Atkins, P. W., ve Styles, R. G. (2016). Measuring self and rules in what people say: Exploring whether self-discrimination predicts long-term wellbeing. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(2), 71-79.
- Bach, P. ve Hayes, S. C. (2002). The use of Acceptance and Commitment Therapy to prevent the rehospitalization of psychotic patients: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(5), 1129–1139.
- Bağatarhan, T. ve Siyez, D. M. (2020). Rumination and internet addiction among adolescents: The mediating role of depression. *Child Adolesc Soc Work J*, 5(2), 65-73.
- Bahçeci, F. (2019). Examination of problematic internet use in information technology department students in terms of different variables (Malatya sample). *İnönü University Journal of Faculty of Education*, 20(1), 17-26.

- Bakken, I. J., Wenzel, H. G., Gøtestam, K. G., Johansson, A. ve Øren, A. (2009). Internet addiction among Norwegian adults: A stratified probability sample study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 50(19), 121–127.
- Bathje, G. J. ve Marston, H. N. (2014). Self-stigmatization. *Encyclopedia of Critical Psychology*, 17(5), 1713-1717.
- Beard, K. ve Wolf, E.M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 4(3), 377-383.
- Berber Çelik, Ç. ve Odacı, H. (2012). Kendilik algısı ve benlik saygısının problemlili internet kullanımı üzerindeki yordayıcı rolü. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 7(1), 433-441.
- Berber Çelik, Ç. ve Odacı, H. (2013). The relationship between problematic internet use and interpersonal cognitive distortions and life satisfaction in university students. *Children and Youth Services Review*, 35(13), 505-508.
- Bernini, O., Compare, L., Paolini, C. ve Montiel, C. B. (2020). Psychological distress and life satisfaction in university populations: The role of psychological inflexibility. *Open Journal of Humanities*. 5(20), 219-252.
- Bergquist, J. (2015). *Incremental validity of psychological flexibility, anxiety sensitivity, and mindfulness in the prediction of panic disorder symptomology and life satisfaction*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Appalachian State University, Graduate School, Boone, North Caroline.
- Błachnio, A., Przepiorka, A., ve Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 55, 701-705.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T. ve Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire-2: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(11), 676-688.
- Bond, F. W., Hayes, S. C. ve Barnes-Holmes, D. (2006). Psychological flexibility, ACT, and organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26(1), 25-54.
- Borgogna, N. C. ve McDermott, R. C. (2018). The role of gender, experiential avoidance, and scrupulosity in problematic pornography viewing: A moderated-mediation model. *Sexual Addiction ve Compulsivity*, 25(4), 319-344.
- Botha, F. ve Booysen, F. (2013). The relationship between marital status and life satisfaction among South African adults. *Acta Academia*, 45(2), 150-178.

- Botha, F., Booysen, F. ve Wouters, E. (2018). Satisfaction with family life in South Africa: The role of socioeconomic status. *J Happiness Stud*, 19(18), 2339–2372.
- Boyle, M. P. (2013). Assessment of stigma associated with stuttering: Development and evaluation of the self-stigma of stuttering scale (4S). *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 56(5), 1517-1529.
- Bozkurt, H., Şahin, S. ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Journal of Contemporary Medicine*, 6(3), 235-247.
- Bozoğlan, B., Demirer, V. ve Şahin, İ. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of Internet addiction: A cross-sectional study among Turkish university students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 13(54), 313–319.
- Budak, E., Taymur, I., Askin, R., Belkiz Gungor, B., Demirci, H., Ikra Akgul, A. ve Anil Sahin, Z. (2015). Relationship between internet addiction, psychopathology and self-esteem among university students. *European Research Journal*, 1(3), 128-135.
- Bulut Serin, N. (2011). An examination of predictor variables for problematic internet use. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10(3), 54-62.
- Burhan, H. Ş. ve Karadere, E. (2020). Acceptance and commitment therapy for psychosis in community-based mental health center. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(0), 0-0.
- Cansız, A., Nalbant, A. ve Yavuz, K. F. (2020). Şizofreni hastalarında psikolojik esnekliğin araştırılması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 20(9), 82-93.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(1), 553-575.
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use. *Cyberpsychology ve Behavior*, 10(2), 234-242.
- Casale, S., Lecchi, S., ve Fioravanti, G. (2015). The association between psychological well-being and problematic use of Internet communicative services among young people. *The Journal of psychology*, 149(5), 480-497.
- Ceyhan, A. A. (2008). Predictors of problematic internet use on Turkish university students. *CyberPsychology ve Behaviour*, 3(8), 363-366.
- Ceyhan, E. (2010). Problemlerli internet kullanım düzeyi üzerinde kimlik statüsünün, internet kullanım amacının ve cinsiyetin yordayıcılığı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(3), 1343-1355.

- Ceyhan, A. A. (2011). İnternet kullanma temel nedenlerine göre üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımı ve algıladıkları iletişim beceri düzeyleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(1), 59–77.
- Ceyhan, A. A. (2014). Teknoloji bağımlılığına ilişkin bilinçlendirme ve farkındalık. *Yeşilay Aylık Sağlık Eğitim ve Kültür Dergisi*, 89(2). 29-31.
- Ceyhan, E., Ceyhan, A. A. ve Gürcan, A. (2007). Problemlili internet kullanımı Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(1), 387- 416.
- Chio, F. H., Mak, W. W., Chan, R. C., ve Tong, A. C. (2018). Unraveling the insight paradox: One-year longitudinal study on the relationships between insight, self-stigma, and life satisfaction among people with schizophrenia spectrum disorders. *Schizophrenia Research*, 197(7), 124-130.
- Chipperfield, J. G. ve Havens, B. (2001). Gender differences in the relationship between marital status transitions and life satisfaction in later life. *The Journals of Gerontology*, 56(3), 176-186.
- Chou, C. ve Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computers ve Education*, 35(2), 65-80.
- Chou, W. P., Lee, K. H., Ko, C.H., Liu, T. L., Hsiao, R. C., Lin, H. F. ve Yen, C. F. (2007). Relationship between psychological inflexibility and experiential avoidance and internet addiction: Mediating effects of mental health problems. *Psychiatry Research*, 257(17), 40-44.
- Chou, W.P., Yen, C.F. ve Liu, T.L. (2018). Predicting effects of psychological inflexibility/experiential avoidance and stress coping strategies for internet addiction, significant depression, and suicidality in college students: A prospective study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 788-799.
- Chow, H. P. H. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Soc Indic Res*, 70(5), 139–150.
- Clemente, F. ve Sauer, W. J. (1976). Life satisfaction in the United States, *Social Forces*, 54(3), 621-631.
- Coombs, R. (1991). Marital status and personal well-being: A literature review. *Family Relations*, 40(1), 97-102.
- Corrigan, P. W. ve Rao, D. (2012). On the self-stigma of mental illness: Stages, disclosure, and strategies for change. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 57(8), 464-469.

- Corrigan, P. W., ve Watson, A. C. (2002). The paradox of self-stigma and mental illness. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 35-53.
- Cribb, G., Moulds, M. L., ve Carter, S. (2006). Rumination and Experiential Avoidance in Depression. *Behaviour Change*, 23(3), 165-176.
- Crosby, J. M., Bates, S. C., ve Twohig, M. P. (2011). Examination of the relationship between perfectionism and religiosity as mediated by psychological inflexibility. *Current Psychology*, 30(2), 117.
- Crosby, J.M. ve Twohig, M.P., Acceptance and commitment therapy for problematic internet pornography use: A randomized trial, *Behavior Therapy*, 47(3), 355-366.
- Çekici, F., Aydın Sünbül, Z., Malkoç, A., Aslan Gördesli, M. ve Arslan, R. (2018). Değer Odaklı Yaşam Ölçeği: Türk kültürüne uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Turkish Studies Educational Sciences*, 13(19), 459-471.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yeşkin Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1263.
- Daig, I., Herschbach, P., Lehmann, A., Knoll, N. ve Decker, O. (2009). Gender and age differences in domain-specific life satisfaction and the impact of depressive and anxiety symptoms: A general population survey from Germany. *Qual Life Res*, 18(9), 669–678.
- Dalrymple, K. L. ve Herbert, J. D. (2007). Acceptance and commitment therapy for generalized social anxiety disorder: A pilot study. *Behavioral Modification*, 31(5), 543-568.
- Daraei, M. ve Mohajery, A. (2013). The impact of socioeconomic status on life satisfaction. *Soc Indic Res*, 112(13), 69–81.
- Davis, S.F., Smith, B. G., Rodrigue, K., ve Pulvers, K. (1999). An examination of internet use on two college campuses. *College Student Journal*, 33(2), 257-260.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, (17), 187-195.
- Dayapoglu, N., Kavurmaci, M., ve Karaman, S. (2016). The relationship between the problematic mobile phone use and life satisfaction, loneliness, and academic performance in nursing students. *International Journal of Caring Sciences*, 9(2), 647-652.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. [L]
[SEP]

- Diener, E. ve Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40(1), 189-216.^[1]_[SEP]
- Dinç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31-65.
- DiNicola, M. D. (2004). *Pathological internet use among college students: The prevalence of pathological internet use and its correlates* (Doctoral Dissertation, Ohio University, Athens). Access adress: https://etd.ohiolink.edu/!etd.send_file?accession=ohiou1088177898vedisposition=attachment
- Dittmann, J. ve Goebel, J. (2010). Your house, your car, your education: The socioeconomic situation of the neighborhood and its impact on life satisfaction in Germany. *Soc Indic Res*, 96(10), 497–513.
- Durak Batıgün, A. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10(11), 213-219.
- Durak Batıgün, A. ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26 (67), 1-10.
- Edwards, J. N., ve Klemmack, D. L. (1973). Correlates of life satisfaction: A re-examination. *Journal of Gerontology*, 28(4), 497–502.
- Eftekin, P. (2015). *Ergenlik dönemindeki öğrencilerin internet bağımlılığı ve anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Eisenbeck, N., Carreno, D. F., ve Uclés-Juárez, R. (2019). From psychological distress to academic procrastination: Exploring the role of psychological inflexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 13(7), 103-108.
- Esen, B. ve Yavuz, K. F. (t.y.). Kabul ve Kararlılık Terapisi: ACT. Erişim adresi <https://www.baglamsalbilimler.org/kabul-ve-kararlilik-terapisi-act/>.
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Fox, J. P., Schreurs, K. G. M. ve Spinhoven, P. (2013). The role of psychological flexibility in a self-help Acceptance and Commitment Therapy intervention for psychological distress in a randomized controlled trial. *Behavior Research and Therapy*, 51(13), 142-151.
- Forman, E. M., Herbert, J. D., Moitra, E., Yeomans, P. D. ve Geller, P. A. (2007). A randomized controlled effectiveness trial of Acceptance and Commitment Therapy and cognitive therapy for anxiety and depression. *Behavior Modification*, 31(6), 772-799.

- Gamez-Guadix, M. ve Calvete, E. (2016). Assessing the relationship between mindful awareness and problematic internet use among adolescents. *Mindfulness*, 7(6), 1-6.
- Garcia-Oliva, C. ve Piqueras, J. A. (2016). Experiential avoidance and technological addictions in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions* 5(2), 293-303.
- Gaudiano, B. A., Schofield, C. A., Davis, C., ve Rifkin, L. S. (2017). Psychological inflexibility as a mediator of the relationship between depressive symptom severity and public stigma in depression. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(2), 159-165.
- Gird, S. R. ve Zettle, R. D. (2013). Developing a quantitative measure of self-as-context. *Graduate Research and Scholarly Projects*, 9(13), 47-48.
- Godbee, M., ve Kangas, M. (2020). The relationship between flexible perspective taking and emotional well-being: A systematic review of the “self-as-context” component of Acceptance and Commitment Therapy. *Behavior Therapy*, 51(6), 917-932.
- Gönül, S. (2002). Patolojik internet kullanımı. *Yeni Symposium*, 40(3), 105–110.
- Graham, C. D., Gouick, J., Ferreira, N. ve Gillanders, D. (2016) The influence of psychological flexibility on life satisfaction and mood in muscle disorders. *Rehabilitation Psychology*, 61(2), 210–217.
- Graham, C. D. ve Rose, M. R. (2017) What explains high life satisfaction in men living with Duchenne muscular dystrophy? A preliminary study to inform psychological intervention. *Muscle ve Nerve*, 56(1), 163-166.
- Grohol, J. M. (1999). Internet addiction guide. Erişim adresi <https://psychcentral.com/net-addiction/>
- Gülner, B. (2016). Stres ve internet kullanımı ilişkisi: Türkiye’deki üniversite öğrencileri arasında bir alan araştırması. *İletişim, Kuram ve Araştırma Dergisi*, 42(16), 37-57.
- Gürbüz, S., ve Bayık, M. E. (2019). Motivasyon, deneyime açıklık ve örgütsel bağlılık: değişime ilişkin tutumların aracılık rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34(5), 4-25.
- Güzel, N., Kahveci, I., Solak, N., Cömert, M. ve Turan, F. (2018). Internet addiction and its impact on physical health. *Turkish Medical Study Journal*, 5(18), 32-36.
- Hall, A. S., Parsons, J. (2001). Internet addiction: College student case study using best practices in Cognitive Behavior Therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 23 (4), 312-327.

- Haring-Hidore, M., Stock, W., Okun, M., ve Witter, R. (1985). Marital status and subjective well-being: A research synthesis. *Journal of Marriage and Family*, 47(4), 947-953.
- Harris, R. (2019). *ACT'i kolay öğrenmek: İlkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç*. (Çev. H. T. Karatepe, K. F. Yavuz). (4. baskı). İstanbul: Litera Yayıncılık. (Orijinal Yayın Tarihi, 2009)
- Hayes, A. F. (2013). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach. New York, NY: The Guilford Press.
- Hayes, S. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665.
- Hayes, S.C., Wilson, K.G., Gifford, E.V., Bissett, R., Piasecki, M., Batten, S.V., Byrd, M., Gregg, J. (2004). A preliminary trial of twelve-step facilitation and acceptance and commitment therapy with polysubstance-abusing methadone maintained opiate addicts. *Behavior Therapy*, 35(4), 667-688.
- Hayes, S., Wilson, K., Gifford, E. V. ve Folette, V. M. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W. Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Psychology Faculty Publication*, 101(6), 4-31.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., ... ve Stewart, S. H. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54(4), 553-578.
- Hill, M. L., Masuda, A., Melcher, H., Morgan, J. ve Twohig, M. P. (2014). Acceptance and commitment therapy for women diagnosed with binge eating disorder: A case-series study. *Behavioral Practice*, 2(3), 367-278.
- Hing, N., Nuske, E., Gainsbury, S. M., ve Russell, A. M. T. (2015). Perceived stigma and self-stigma of problem gambling: perspectives of people with gambling problems. *International Gambling Studies*, 16(1), 31-48.
- Hing, N. ve Russel, A. M. T. (2017). How anticipated and experienced stigma can contribute to self-stigma: The case of problem gambling. *Frontiers in Psychology*, 8(235), 1-11.
- Horch, J. D. ve Hodgins, D. C. (2015). Self-stigma coping and treatment-seeking in problem gambling. *International Gambling Studies*, 15(3), 470-488.

- Hsieh, K. Y., Hsiao, R. C., Yang, Y. H., Lee, K. H., ve Yen, C. F. (2019). Relationship between self-identity confusion and internet addiction among college students: The mediating effects of psychological inflexibility and experiential avoidance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(17), 25-32.
- Hulbert-Williams ve Storey, L. (2015). Psychological flexibility correlates with patient-reported outcomes independent of clinical or sociodemographic characteristics. *Support Care Center*, 24(6), 2513-2521.
- Internet World Stats (2020, March). World Internet Usage and Population Statistics [Press Bulletin]. Access address: <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>
- Islam, M. A. ve Hossin, M. Z. (2016). Prevalence and risk factors of problematic internet use and the associated psychological distress among graduate students of Bangladesh. *Asian Journal of Gambling Issues and Public Health*, 6(11), 3-14.
- İkiz, E., Asıcı, E., Savcı, M. ve Yörük, C. (2015). Problemlı internet kullanımı ile üniversite yaşamına uyum ilişkisi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 34-50.
- Johnson, G. M. (2007). College student internet use: Convenience and amusement. *Canadian Journal of Learning and Technology*, 33(1), 141-157.
- Johnson, G. M. (2008). Cognitive processing differences between frequent and infrequent internet users. *Computers and Human Behavior*, 24(28), 2094-2106.
- Kaba, İ., Erol, M. ve Güç, K. (2017). Yetişkin Yeişkin Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinin geliştirilmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 1-14.
- Kalkan, M. ve Kaygusuz, C. (2013). *İnternet Bağımlılığı: Sorunlar ve Çözümler*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychology ve Behavior*, 1(1), 11-17.
- Kapudere, B. (2020). *Üniversite öğrencilerindeki problemlı internet kullanımı, algılanan anne baba tutumları ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Karekla, M. ve Panayiotu, G. (2011). Coping and experiential avoidance: Unique or overlapping constructs? *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42(11), 163-170.
- Kitawaza, M., Yoshimura, M., Murata, M., Sato-Fujimoto, Y., Hitokoto, H., Mimura,

- M., Tsubota, K. ve Kishimoto, T. (2018). Associations between problematic internet use and psychiatric symptoms among university students in Japan. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 72(7), 531-539.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H. ve Yen, C. F. (2005). Proposed diagnostic criteria of Internet addiction for adolescents. *J Nerv Ment Dis*, 193, (11), 728-33.
- Kuşaslan Avcı, D. ve Şahin, H. A. (2017). Relationship between burnout syndrome and internet addiction, and the risk factors in healthcare employees in a university students. *Konuralp Tıp Dergisi*, 9(2), 1-8.
- Lachmann, B., Saryska, R., Kannen, C., Cooper, A. ve Montag, C. (2016). Life satisfaction and problematic Internet use: Evidence for gender specific effects. *Psychiatry Research*, 8(1), 1-20.
- Leonard, K. A., Ellis, R. A., ve Orcutt, H. K. (2020). Experiential avoidance as a mediator in the relationship between shame and posttraumatic stress disorder: The effect of gender. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(6), 651–658.
- Leung, L. (2004). Net-generation attributes and seductive properties of the internet as predictors of online activities and internet addiction. *Cyberpsychology ve Behavior*, 7 (3), 333-348.
- Levin, M. E., Lee, E. B. ve Twohig, M. P. (2018). The role of experiential avoidance in problematic pornography viewing. *The Psychological Record*, 69(1), 1-12.
- Levin, M. E., Lillis, J. ve Hayes, S. C. (2012). When is online pornography viewing problematic among college males? Examining the moderating role of experiential avoidance. *Sexual Addiction ve Compulsivity*, 19(3), 168-180.
- Levin, M.E., Lillis, J., Seeley, J., Hayes, S.C., Pistorello, J. ve Biglan, A. (2012). Exploring the relationship between experiential avoidance, alcohol use disorders, and alcohol-related problems among first-year college students. *Journal of American College Health*, 60(2), 443-448.
- Levin, M.E., MacLane, C., Daflos, S., Seeley, J.R., Hayes, S.C., Biglan, A. ve Pistorello, J. (2014). Examining psychological inflexibility as a transdiagnostic process across psychological disorders. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(14), 155-163.
- Lillis, J., Hayes, S. C. ve Levin, M. E. (2011): Binge eating and weight control: The role of experiential avoidance. *Behavioral Modification*, 35(3), 252-64.
- Longstreet, P. ve Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet ve social media addiction. *Technology in Society*, 50(17), 73-77.

- Lucas, J. J. ve Moore, K. A. (2019). Psychological flexibility: Positive implications for mental health and life satisfaction. *Health Promotion International*, 20(1), 1-9.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C. ve Walser, R. W. (2017). *Learning ACT: An acceptance and commitment therapy skills training manual for therapists*. (2nd ed.). Oakland, CA: An Imprint of New Harbinger Publications.
- Machell, K. A., Goodman, F. R., ve Kashdan, T. B. (2015). Experiential avoidance and well-being: A daily diary analysis. *Cognition and Emotion*, 29(2), 351-359.
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., ve Williams, J. (2004). Confidence limits for the indirect effect: Distribution of the product and resampling methods. *Multivariate behavioral research*, 39(1), 99-128.
- Masuda, A., Mandavia, A. ve Tully, E. C. (2013). The role of psychological inflexibility and mindfulness in somatization, depression, and anxiety among Asian Americans in the United States. *Asian American Journal of Psychology*, 5(3), 230-236.
- Makriyianis, H. M., Adams, E. A., Lozano, L. L., Mooney, T. A., Morton, C., ve Liss, M. (2019). Psychological inflexibility mediates the relationship between adverse childhood experiences and mental health outcomes. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 14(5), 82-89.
- Mcknight, C. G., Huebner, E. S. ve Suldo, S. (2002). Relationships among stressful life events, temperament, problem behaviour and global life satisfaction in adolescents. *Psychology in Schools*, 39(6), 677-687.
- Mei, S., Yau, Y. H., Chai, J., Guo, J., ve Potenza, M. N. (2016). Problematic Internet use, well-being, self-esteem and self-control: Data from a high-school survey in China. *Addictive behaviors*, 61(1), 74-79.
- Meyer, E. C., Morissette, S. B., Kimbrel, N. A., Kruse, M. I., ve Gulliver, S. B. (2013). Acceptance and Action Questionnaire- II scores as a predictor of posttraumatic stress disorder symptoms among war veterans. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(6), 521-528.
- Morsünbül, Ü. (2014). İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 357-371.
- Morton, C., Mooney, T. A., Lozano, L. L., Adams, E. A., Makriyianiz, H. M. ve Liss, M. (2020). Psychological inflexibility moderates the relationship between thin-ideal internalization and disordered eating. *Eating Behaviors*, 36(20), 2-5.
- Musetti, A., Terrone, G. ve Schimmenti, A. (2018). An exploratory study on problematic internet use predictors: Which role for attachment and dissociation? *Clinical Neuropsychiatry*, 18(15), 3-9.

- Myin-Germeys, I., Birchwood, M., ve Kwapil, T. (2011). From environment to therapy in psychosis: a real-world momentary assessment approach. *Schizophrenia Bulletin*, 37(2), 244-247.
- Nazık, F. ve Güneş, G. (2019). Üniversite öğrencilerinde problemlı internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Çukurova Medical Journal*, 44(1), 41-48.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. ve Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134-143.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259-282.
- Nolen-Hoeksema, S., ve Harrell, Z. A. (2002). Rumination, depression, and alcohol use: Tests of gender differences. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 16(4), 391-403.
- Nolen-Hoeksema, S., ve Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25(1), 37-47.
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., ve Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1061-1072.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Sciences*, 3(5), 400-424.
- Odacı, H. (2011). Academic self-efficacy and academic procrastination as predictors of problematic internet use in university students. *Computers ve Education*, 57(11), 1109-1113.
- Odacı, H. ve Çıkrıkçı, Ö. (2014). Problematic internet use in terms of gender, attachment styles and subjective well-being in university students. *Computers in Human Behaviour*, 32(14), 61-66.
- Odacı, H. ve Çıkrıkçı, Ö. (2017). Problemlı internet kullanımında depresyon, kaygı ve stres düzeyine dayalı değişiklikler. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4(1). 41-61.
- Oktan, V. (2014). Üniversite öğrencilerinde problemlı internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1). 281-292.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumunu. *Geriatrici*, 6(2), 72- 74.
- Parladıcı, R. M. (2020). *Ergenlerde problemlı internet kullanımı, saldırganlık ve olumlu sosyal davranış arasındaki ilişkininin incelenmesi: Ahlaki uzlaşmanın aracı rolü.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Parmaksız, İ. (2020). Yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: Yetişkinler üzerine bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 157-176.
- Pavot, W. ve Diener, E. (1993). Review of satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 1-20.
- Pinquart, M. ve Sörensen, S. (2001). Gender differences in self-concept and psychological well-being in old age: A meta-analysis, *The Journals of Gerontology*, 56(4), 195-213.
- Preacher, K. J., ve Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior research methods, instruments, ve computers*, 36(4), 717-731.
- Roothman, B., Kirsten, D. K. ve Wissing, M. P. (2003). Gender differences in aspects of Psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 33(4), 212-218.
- Ruiz-Ruano, A. M., Lopez-Salmeron, M. D. ve Puga, J. L. (2020). Experiential avoidance and excessive smartphone use: a Bayesian approach. *Addiciones*, 32(2), 116-126.
- Sahin, C. (2017). The Predictive Level of Social Media Addiction for Life Satisfaction: A Study on University Students. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 16(4), 120-125.
- Sargin, N. (2013). Üniversite öğrencilerinin internete yönelik tutumları ve problemleri internet kullanımları. *Turkish Journal of Education*, 2(2), 44-53.
- Satici, S. A., ve Uysal, R. (2015). Well-being and problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 49, 185-190.
- Schomerus, G., Corrigan, P. W., Klauer, T., Kuwert, P., Freyber, H. J. ve Lucht, M. (2010). Self-stigma in alcohol dependence: Consequences for drinking-refusal self-efficacy. *Drug ve Alcohol Dependence*, 114(11), 12-17.
- Sevindik, F. (2011). *Fırat üniversitesi öğrencilerinde problemleri internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Shapira, N.A., Goldsmith, T. D., Keck Jr, P. E., Khosla, U. M. ve Mcelroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal Of Affect Disorders*, 57(1), 267-272.
- Shapira, N.A., Lessig, M.C., Goldsmith, T.D., Szabo, S.T., Lazoritz, M., Gold, M.S. ve Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17(3), 207-216.

- Spada, M. M. (2014). An overview of problematic internet use. *Addictive Behaviours*, 39(14), 3-6.
- Stead, H., ve Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 76(2), 534-540.
- Stepanikova, I., Nie, N. H. ve He, X. (2010). Time on the Internet at home, loneliness, and life satisfaction: Evidence from panel time-diary data. *Computers in Human Behaviour*, 26(10), 329-338.
- Suler, J. R. (1999). To get what you need: Healthy and pathological internet use. *Cyberpsychology and Behavior*, 2(5), 385-393.
- Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 151-176.
- Telef, B. B. (2016). Investigating the relationship among internet addiction, positive and negative affects, and life satisfaction in Turkish adolescents. *International Journal of Progressive Education*, 12(1), 128-135.
- Twohig, M. P. ve Crosby, J. M. (2010). Acceptance and commitment therapy as a treatment for problematic internet pornography viewing. *Behavior Therapy*, 41(10), 285-295.
- Thowig, M. P., Hayes, S. C. ve Masuda, A. (2006). Increasing willingness to experience obsessions: Acceptance and Commitment Therapy as a treatment for obsessive compulsive disorder. *Psychology Faculty Publications*, 6(10), 2-27.
- Tull, M., Gratz, K. L. Salters, K. ve Roemer, L. (2004). The role of experiential avoidance in posttraumatic stress symptoms and symptoms of depression, anxiety, and somatization. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 192(11), 754-761.
- Tutgun Ünal, A. (2012). BÖTE bölümü öğrencilerinin internet kullanım özellikleri ve tercihlerinin incelenmesi. *Online Academic Journal of Information Technology*, 3(6), 27-45.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 132-143.
- TÜİK (2016, Ağustos). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması [Basın Bülteni]. Erişim adresi: <http://tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21779>
- TÜİK (2020, Ağustos). Bilgi Toplumu İstatistikleri [Basın Bülteni]. Erişim adresi: <http://www.tuik.gov.tr/UstMenu.do?metod=temelist>

- TÜİK (2020, Ağustos). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması [Basın Bülteni]. Erişim adresi: <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=33679>
- Twohig, M. P. ve Crosby, J. M. Acceptance and Commitment Therapy as a treatment for problematic internet pornography viewing. *Behavior Therapy*, 41(10), 285-295.
- Twohig, M. P., Shoenberger, D. ve Hayes, S. C. (2007). A preliminary investigation of Acceptance and Commitment Therapy as a treatment for marijuana dependence in adults. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 40(5), 619-632.
- Uğur, E., Kaya, Ç., ve Tanhan, A. (2020). Psychological inflexibility mediates the relationship between fear of negative evaluation and psychological vulnerability. *Current Psychology*, 4(25), 1-13.
- Uz Baş, A., Öz Soysal, F. S. ve Aysan, F. (2016). Üniversite öğrencilerinde problemlerli internet kullanımının psikolojik iyi oluş ve sosyal destek ile ilişkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırma Dergisi*, 4(5), 1035-1046.
- Wetterneck, C. T., Burgess, A. J., Short, M. B., Smith, A. H. ve Cervantes, M. E. (2017). The role of sexual compulsivity, impulsivity, and experiential avoidance in internet pornography use. *Psychol Rec*, 62(12), 3-18.
- White, J. M. (1992). Marital status and well-being in Canada: An analysis of age group variations. *Journal of Family Issues*, 13(3), 390-409.
- Wicksell, R. K., Ahlqvist, J., Bring, A., Melin, L. ve Olsson, G. L. (2008) Can exposure and acceptance strategies improve functioning and life satisfaction in people with chronic pain and whiplash-associated disorders (WAD)? A randomized controlled trial. *Cognitive Behavioral Therapy*, 37(3), 169-182.
- Widyanto, L. ve Griffiths, M. (2006). 'Internet addiction': A critical review. *Int. J. Ment. Health Addict*, 4(6), 31-51.
- Wilson, K. G., Schnitzer, L. W., Flynn, M. K. ve Kurz, A. S. (2012). Acceptance and commitment therapy for addiction. S. C. Hayes ve M. E. Levin (Ed.), *Mindfulness ve Acceptance for Addictive Behaviors* içinde (27-68. ss). Oakland, CA; New Harbinger Publications. <https://timetothrivetherapy.com/wp-content/uploads/2018/01/mindfulness-and-acceptance-for-addictive-behaviors.pdf#page=42>
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yavuz, K. F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E. ve Yavuz, N. (2016). Turkish version of acceptance and action questionnaire-2 (AAQ-2): a reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 26(4), 329-444.

- Ye, S., Yu, L., ve Li, K.-K. (2012). A cross-lagged model of self-esteem and life satisfaction: Gender differences among Chinese university students. *Personality and Individual Differences*, 52(4), 546-551.
- Yıkılmaz, M. ve Demir Gdl, M. (2015). niversite ğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, sosyoekonomik dzey ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, (16)2, 297-315
- Yorulmaz, E., Civgin, U. ve Yorulmaz, O. (2020). What is the role of emotional regulation and psychological rigidity in the relationship between stress and pathological Internet use? *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 20(33), 71-78.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology ve Behavior*, 1(2), 237-244.



EKLER

EK A

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sizi, İbn Haldun Üniversitesi Klinik Psikoloji Programı Yüksek Lisans öğrencisi Esra ÇİÇEK tarafından Dr. Öğr. Üyesi Hasan Turan Karatepe danışmanlığında, yüksek lisans tezi kapsamında yürütülen “İnternet kullanım biçimi ve psikolojik esneklik unsurlarının yaşam doyumuna etkisi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı internet kullanım biçimi ve psikolojik esneklik unsurlarının yaşam doyumuna etkisini incelemektir. Araştırmada sizden tahminen 15 dakika ayırmanız istenmektedir. Araştırmaya sizin dışınızda tahminen 400 kişi katılacaktır. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya esra.ozturk@ibnhaldun.edu.tr e-posta adresi ile ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı açıklama yapıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının:

Adı-

Soyadı: _____

İmzası:

İletişim Bilgileri: e-posta:

Telefon:

EK B

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Yaşınız:
2. Cinsiyetiniz: Kadın Erkek
3. Medeni Durumunuz:
4. Eğitim Gördüğünüz Fakülte:
5. Bölümünüz:
6. Sınıfınız: 1. Sınıf 2. Sınıf 3. Sınıf 4. Sınıf
 Yüksek Lisans Doktora
7. Anne ve Babanızın Eğitim Düzeyi:
Anne: İlköğretim Lise Lisans Lisansüstü
Baba: İlköğretim Lise Lisans Lisansüstü
8. Ailenizin Aylık Geliri: 3000 ₺ altında 3000 ₺- 6000 ₺ 6000-12000 ₺
 12000 ₺ üzeri
9. Kiminle yaşıyorsunuz? Aile Akraba Arkadaş Tek başına
10. Herhangi bir psikolojik/psikiyatrik rahatsızlığınız var mı?
 Hayır Evet (Belirtiniz.....)
11. Herhangi bir kronik rahatsızlığınız var mı?
 Hayır Evet (Belirtiniz.....)

EK C

Ek-2: Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği (Piko):

Açıklama: Lütfen, ařađıdaki ankette her bir maddenin karřısında yer alan; 1= “Hiç Uygun Deđil” 2= “Nadiren Uygun” 3= “Biraz Uygun” 4= “Oldukça Uygun” 5= “Tamamen Uygun” ifadelerden size en uygun olan sećeneđi iřaretleyiniz.

		Hiç Uygun Değil	Nadiren Uygun	Biraz Uygun	Oldukça Uygun	Tamamen Uygun
1	İnternet bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde kendi kendime “birkaç dakika daha” diyorum.	1	2	3	4	5
2	İnternette gećirdiđim zaman çođunlukla uyku süremi azaltıyor.	1	2	3	4	5
3	İnternet ortamında elde ettiğim saygıyı günlük yaşamımda bulamıyorum.	1	2	3	4	5
4	İnternette, diğer ortamlara göre daha kolay ilişki kuruyorum.	1	2	3	4	5
5	İnternette ismimi gizlemek beni daha özgür kılıyor.	1	2	3	4	5
6	Çok istememe rađmen interneti uzun süre kullanmaktan bir türlü vazgećemiyorum	1	2	3	4	5
7	İnternette gerekmedikçe girmekten kaćınıyorum.	1	2	3	4	5
8	Yalnızlığımı internetle paylaşıyorum.	1	2	3	4	5
9	Tekrar internete girene kadar kendimi huysuz, karamsar, rahatsız ve huzursuz hissediyorum.	1	2	3	4	5
10	Problemlerimden bunaldığımda sığındığım en iyi yer internettir.	1	2	3	4	5
11	Birisi internette ne yaptığımı sorduğunda savunmacı ve gizleyici oluyorum.	1	2	3	4	5
12	Planladığımın dışında fazladan bir dakika bile interneti kullanmıyorum.	1	2	3	4	5
13	İnternette bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum.	1	2	3	4	5
14	İnternete giremediğim zaman, internette olmayı düşünmekten kendimi alıkoyamıyorum.	1	2	3	4	5
15	İnternette, kontrol benden çıkıyor.	1	2	3	4	5
16	İnternet yüzünden yemek yemeyi unuttuğum zamanlar oluyor.	1	2	3	4	5
17	İnternette daha fazla vakit gećirmek için günlük işlerimi ihmal ediyorum.	1	2	3	4	5
18	Sosyal aktiviteler için para harcamaktansa internete erişmek için harcamayı tercih ediyorum.	1	2	3	4	5
19	Sürekli ziyaret ettiğim internet sitelerini bir gün dahi girememeye tahammül edemiyorum	1	2	3	4	5
20	İnternet kullandığım süre boyunca her şeyi unutuyorum.	1	2	3	4	5

21	Yapmam gereken işler çoğaldıkça, internet kullanma isteğim de o ölçüde artıyor.	1	2	3	4	5
22	İnternet, yapmam gerekenleri ertelemek için vazgeçilmez bir araçtır.	1	2	3	4	5
23	İnternet kullanımım, benim için önemli kişilerle olan ilişkilerimde problem yaşamama neden oluyor.	1	2	3	4	5
24	İnternet kullanırken başkalarının beni meşgul etmesine öfkeleniyorum.	1	2	3	4	5
25	İnterneti kullanmasam bile sürekli aklımda.	1	2	3	4	5
26	İnternette kendimi çok özgür hissediyorum.	1	2	3	4	5
27	İnternette çok fazla zaman geçirdiğim için başarımla düşünüyorum.	1	2	3	4	5
28	İnternet kullanmayı bırakmadığım için randevularıma veya derslerime geç kalıyorum.	1	2	3	4	5
29	Sabahları uyandığında bir an önce internete bağlanmak istiyorum.	1	2	3	4	5
30	İnternet kullanırken zamanın nasıl geçtiğini hiç anlayamıyorum.	1	2	3	4	5
31	İnternet beni kendisine esir ediyor.	1	2	3	4	5
32	İnternet ortamında genellikle kendimi huzurlu hissediyorum.	1	2	3	4	5
33	İnternet yoluyla iletişim kurmayı, yüz yüze iletişim kurmaya tercih ediyorum.	1	2	3	4	5

EK D

KABUL VE EYLEM FORMU

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Lütfen sizin için en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

	Hiçbir zaman doğru değil	Çok nadiren doğru	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru	Daima doğru
1. Geçmişte olan acı veren yaşantularım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.
2. Hislerimden korkarım.
3. Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim.
4. Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.
5. Duygular hayatımda sorunlara yol açar
6. İnsanların çoğu hayatlarını benden daha iyi idare ediyor gibi görünüyor.
7. Endişelerim başarılı olmamı engelliyor

EK E

BAĞLAMSAL BENLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda sizin düşüncelerinizi yansıtan veya yansıtmayan ifadeler yer almaktadır. Puanlama cetvelini kullanarak, ifadelerle ilgili düşüncelerinizi her bir madde için karşılık gelen 1 ile 7 arasında işaretleyerek belirtiniz. Değerlendirmelerinizi yaparken gerçekçi ve samimi davranmanızı rica ederiz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılmıyor gibiyim	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılıyor gibiyim	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.	Mutsuz olduğumda, kendi içimde huzuru yakalayacağım bir alan bulabiliyorum.				1 2 3 4 5 6 7	
2.	Hayatın getirdiği hayal kırıklıklarıyla bunalıma girmeden, onlarla baş edebilecek bir bakış açısına sahibim.				1 2 3 4 5 6 7	
3.	Hayatımdaki birçok değişikliğe rağmen, kim olduğumu gösteren ve hiç değişmeyen bir özüm vardır.				1 2 3 4 5 6 7	
4.	Bugüne kadarki hayatımı gözden geçirdiğimde, her anımda bir parçamın benimle olduğunu hissedebiliyorum.				1 2 3 4 5 6 7	
5.	Duygularımınla mücadele etmeden, onların zihnime gelip gitmelerine izin veririm.				1 2 3 4 5 6 7	
6.	Düşüncelerimin içinde kaybolmadan, onların zamanla değiştiğini fark edebilirim.				1 2 3 4 5 6 7	
7.	Düşünce ve duygularım değişse bile, kendime dair değişmeyen bir hissim var.				1 2 3 4 5 6 7	
8.	Hayatımda pek çok rol üstlenmeme rağmen, her zaman sabit ve sürekli olan bir özüm olduğunu hissediyorum.				1 2 3 4 5 6 7	
9.	Hayatımda pek çok değişiklik olsa da, bütün bunlara şahit olan bir tarafımın olduğunu farkındayım.				1 2 3 4 5 6 7	
10.	Düşüncelerimi, hislerimi ve duygularımı fark edebileceğim bir bakış açısına sahibim.				1 2 3 4 5 6 7	
11.	Gençlik günlerime geri dönüp baktığımda orada olan bana ait bir parçanın hala benimle birlikte olduğunu görürüm.				1 2 3 4 5 6 7	

DEĞERLER DOĞRULTUSUNDA YAŞAM ÖLÇEĞİ

Bölüm 2

Bu bölümde, hayattaki eylemlerinizin, değer alanlarınızın her biriyle ne kadar **uyumlu** olduğunu puanlayın. Burada size bu alanlardaki ideal hedefleriniz veya başkalarının sizin hakkınızda ne düşündüğü sorulmamaktadır. Herkes farklı alanlarda daha iyi olabilir. Hatta insanlar bazı zamanlar bir alanda iyiyken diğer zamanlarda iyi olmayabilir. Lütfen sadece **son 1 haftanızı dikkate alarak** değerlendirmenizi yapın. Her bir alanla ne kadar uyumlu davrandığınızı çizelge üzerinde 1 ile 10 arasında işaretleyerek puanlayın. “1” puan eylemlerinizin değerlerinizle **tamamen uyumsuz** olduğu anlamına gelirken “10” puan eylemlerinizin değerlerinizle **tamamen uyumlu** olduğu anlamına gelmektedir.

Geçen hafta boyunca...

<u>Alan:</u>	değerlerimle tamamen uyumsuz					değerlerimle tamamen uyumlu				
1) Akrabalık	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2) Evlilik / Sevgililik / Özel İlişki	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3) Ebeveynlik	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4) Arkadaşlık / Sosyal İlişkiler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5) Meslek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6) Eğitim-Öğretim	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7) Hobi/ Eğlence	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8) Maneviyat / Din	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9) Vatandaşlık/ Toplumsal Sorumluluk	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10) Fiziksel Bakım (beslenme, egzersiz / hareket, istirahat / uyku)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

EK 2. Yetişkin Yaşam Doyumunu Ölçeği

YETİŞKİN YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ (YYDÖ)						
<p><i>Sevgili katılımcılar,</i> Bu ölçek, yaşamınızla ilgili düşüncelerinizi öğrenmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte 21 madde bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz. Okuduğunuz maddeye ne derecede katılıp katılmadığınıza karar veriniz. Seçeneklerinden size uygun gelen seçeneği çarpı işareti (X) ile belirtiniz. Bütün maddelere tepkide bulununuz. Ölçek üzerine adınızı ve adresinizi yazmayınız. Duyarlılığınız için teşekkür ederim.</p> <p>Cinsiyet: K () E () Yaş :</p>		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Kısmen Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
		1.	Hayatımdan memnunum.	()	()	()
2.	Hayat şartlarım mükemmel.	()	()	()	()	()
3.	Hayatım, çoğu arkadaşımın hayatından daha iyidir.	()	()	()	()	()
4.	Hayattan şimdiye kadar önemli şeyleri elde ettim.	()	()	()	()	()
5.	İyi bir hayatım var.	()	()	()	()	()
6.	Hayatımda “keşke”lerim çoktur.	()	()	()	()	()
7.	Ailemle vakit geçirmeyi severim.	()	()	()	()	()
8.	Yeterince arkadaşım var.	()	()	()	()	()
9.	İhtiyacım olduğunda arkadaşlarım bana yardımcı olurlar.	()	()	()	()	()
10.	Arkadaşlarım bana iyi davranır.	()	()	()	()	()
11.	Arkadaşlarımdan memnunum.	()	()	()	()	()
12.	Eğlenceli birisiyim.	()	()	()	()	()
13.	Kendimi seviyorum.	()	()	()	()	()
14.	İyi bir insanım.	()	()	()	()	()
15.	Kendimi başarılı bulurum.	()	()	()	()	()
16.	Mahallemden memnunum.	()	()	()	()	()
17.	Komşularımdan memnunum.	()	()	()	()	()
18.	Yaşadığım yerde yapılabilecek eğlenceli birçok aktivite var.	()	()	()	()	()
19.	İşimden memnunum.	()	()	()	()	()
20.	İşe gitmek için sabırsızlanırım.	()	()	()	()	()
21.	Hayata tekrar başlama şansı verilse aynı işi yaparım.	()	()	()	()	()

EK H
ETİK KURUL İZİN BELGESİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 24/10/2020-869



T.C.
İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği
Kurulu Başkanlığı



Sayı : 71395021-020-E.
Konu : Esra Çiçek-Etik Kurul Kararı

İLGİLİ MAKAMA

Kurulumuza başvuran Esra Çiçek'in "İnternet kullanım biçimi ve psikolojik esneklik unsurlarının yaşam doyumuna etkisi" isimli projesi; amaç, araştırma türü, veri toplama araçları, süreç ve işlemler, veri analizleri dikkate alınmak suretiyle 28.08.2020 tarihinde değerlendirilerek 2020/24-2 karar numarası ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi arz/rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Ali YEŞİLIRMAK
Başkan

23/10/2020 Sekreter

Neslihan PALA

Evrak Doğrulamak İçin : http://belge.ibnhaldun.edu.tr/enVision/Validate_Doc.aspx?V=BENFLHSS

Adres: Başak Mah. Ordu Cad. No:3 P.K. 34480 Başakşehir / İstanbul
Telefon: 0212 692 0212 Faks: 0212 551 6464
KEP: ihu@hs01.kep.tr e-Posta: info@ihu.edu.tr Elektronik Ağ: www.ihu.edu.tr

Bilgi için: Neslihan Pala
Unvan: Sekreter



Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

ÖZGEÇMİŞ

Ad ve Soyad:

Esra Çiçek

Eğitim:

2014 – 2018 Psikoloji Lisans, İstanbul Üniversitesi, Türkiye

2018 – 2020 Klinik Psikoloji Yüksek Lisans (Tam Burslu) İbn Haldun Üniversitesi,
Türkiye

İş Deneyimi:

2020 – Halen Haydarpaşa Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi